بررسی روایت‌های متناقض از یک بیماری فصلی؛

آنفلوانزا؛ چقدر خطرناک و نگران کننده است؟

■ همزمان با فروکش کرونا از اواخر تابستان، آنفلوانزا روی موج همه‌گیری قرار گرفت و در پی آن هشدارها و توصیه‌های مستمر پزشکی ارائه می‌شود. در اذهان عمومی که هنوز شیوع شدید کرونا از یاد نرفته، این پرسش مطرح شده که این بیماری فصلی تاچه حد خطرناک و نگران کننده است؟

گروه بهداشت و سلامت– بیماری آنفلوانزا در ایران یک بیماری بومی و اندمیک است و هر سال مواردی از ابتلا و مرگ این بیماری در کشور ثبت می‌شود. موارد سرپایی نیز ثبت نمی‌شود اما پس از دو سال پاندمی نفس‌گیر کرونا، توجه بیشتری به این بیماری در جامعه به چشم می‌خورد، هشدارهایی که از سوی کارشناسان و مسئولان مختلف با روایت‌های مختلف منتشر می‌شود، روایت‌هایی نگران‌کننده و گاه آرامش بخش. گرچه هنوز پاندمی کرونا به پایان نرسیده است اما کاهش و افول این بیماری به خصوص در دو ماه گذشته جامعه را به سمت زندگی عادی بدون ترس از این بیماری سوق داده است. مدارس و دانشگاه‌ها باز شده‌اند اما هر روز خبری از گسترش آنفلوانزا در رسانه‌ها منتشر می‌شود. روایت‌هایی که گاه از سوی برخی کارشناسان با عنوان سونامی مطرح می‌شود. کارشناسان و متخصصان دیگری نیز این نوع تحلیل را بزرگنمایی و غیر واقعی می‌دانند و از روند معمول آنفلوانزا در کشور مانند سالهای گذشته یاد می‌کنند و البته از مردم می‌خواهند با رعایت اصول بهداشتی از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنند.

بزرگنمایی و عادی سازی آنفلوانزا

بزرگنمایی و عادی سازی همه‌گیری آنفلوانزا در کشور دلایل مختلفی دارد. توزیع واکسن آنفلوانزا در داروخانه‌ها، کمبود دارو از جمله آنتی بیوتیک‌ها، سرم و داروهای اختصاصی آنفلوانزا و دیدگاه‌های مختلف بهداشتی، درمانی، اجتماعی و اقتصادی کارشناسان و مسئولان در این اظهار نظرها تاثیرگذار است. دیدگاه‌های متفاوتی که گاه حتی در بین مسئولان وزارت بهداشت هم دیده می‌شود.

«بهرام عین‌اللهی» وزیر بهداشت ۲۹ مهر و با گذشت حدود یک ماه از بازگشایی مدارس در دیدار با علما در قم اعلام کرد: با توجه به آغاز فصل سرما و کاهش رعایت توصیه‌های بهداشتی ابتلا به بیماری آنفلوانزا در کشور روند صعودی دارد. اما ۱۴ روز بعد در حاشیه جلسه شورای‌عالی سلامت و امنیت غذایی گفت: بیماری آنفلوانزا یک هفته‌ای است که فروکش کرده است.

با این حال در دو ماه گذشته اخبار متفاوت بسیاری از رسانه‌های مختلف درباره خطر بالا و مرگ‌آور آنفلوانزا از زبان افراد مختلف منتشر شده است که با روایت مسئولان وزارت بهداشت تفاوت دارد. مطالبی که در بسیاری از آنها بر لزوم تزریق واکسن آنفلوانزا برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری تاکید می‌شود. واکسن آنفلوانزا حدود شهریور هر سال پس از اعلام ویروس‌های شایع این بیماری از سوی سازمان بهداشت جهانی در معدودی از شرکت‌های بزرگ واکسن ساز دنیا به صورت انبوه تولید و در همه کشورها توزیع می‌شود. اما امسال برای اولین بار ایران نیز به جمع تولیدکنندگان این واکسن پیوسته است. «بهرام دارایی» رئیس سابق سازمان غذا و دارو اوایل شهریور اعلام کرد: امسال تامین ۲.۵ میلیون دُز واکسن آنفلوآنزا پیش بینی شده که حدود یک میلیون دز آن از محل واکسن‌های تولید داخلی و بقیه از طریق واردات تامین شده است. بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا اواسط شهریور و اوایل مهرماه است. تزریق واکسن آنفلوانزا اجباری نیست. اما کارشناسان بیماری‌های عفونی توصیه می‌کنند. بیماران خاص و صعب العلاج و افرادی که ضعف ایمنی دارند. هر سال در شهریور ماه این واکسن را تزریق کنند. افزایش شیوع آنفلوانزا در سال ۱۴۰۱ با فعالیت مدارس و دانشگاه‌ها نیز گره خورده است. موضوعی که رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت آن را رد می‌کند، او ۹ آبان امسال اعلام کرد: تعطیل شدن مدارس به علت شیوع آنفلوآنزا در دستور کار نیست.

وضعیت آنفلوانزا مانند هر سال

اظهار نظری که داده‌های آماری هم آن را تایید می‌کنند. «دکتر ابراهیم قادری»، رئیس اداره مراقبت از بیماری‌های مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تاکید می‌کند: میزان شیوع آنفلوانزا در سال جاری با سال‌های گذشته تفاوت معناداری ندارد اما حساسیت کاذبی در جامعه به وجود آمده که بی‌دلیل است. میزان مرگ و میر آنفلوانزا در سال ۱۴۰۱ از برخی سال‌های قبل هم کمتر است.

او با اعلام آمار موارد مرگ آنفلوانزا در سال‌های اخیر می‌گوید: در سال ۱۳۹۵ تعداد ۸۳ مورد مرگ بر آنفلوانزا در کشور ثبت شد، این میزان در سال ۱۳۹۶ به ۱۷۶ نفر رسید، در سال ۱۳۹۷ نیز ۸۰ مورد مرگ ناشی از آنفلوانزا در کشور داشتیم، در سال ۱۳۹۹ تعداد موارد مرگ ثبت شده آنفلوانزا در کشور ۶۳ نفر بود، کاهشی به رعایت پروتکل های بهداشتی کرونا هم مربوط می‌شود. در سال ۱۴۰۰ نیز ۱۰۲ مورد مرگ آنفلوانزا در ایران ثبت شد. آمار موارد مرگ آنفلوانزا در سال ۹۸ در بین سالهای اخیر بیشتر است اما چون این آمار با آمار کرونا در دو ماه پایان این سال مخلوط شده نمی‌توانیم آمار دقیق مرگ آنفلوانزا در این سال را اعلام کنیم.

قادری می‌افزاید: در سال ۱۴۰۱ نیز هنوز آمار دقیق موارد مرگ آنفلوانزا را نداریم چون برخی آمارهای موجود ممکن است مربوط به اسفند ۱۴۰۰ باشد و باید بررسی و تفکیک شود اما میزان موارد مرگ قطعی آنفلوانزا از ابتدای سال ۴۰ نفر است.

رئیس اداره مراقبت از بیماری‌های مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت می‌گوید: ۹۲ درصد موارد ابتلا به آنفلوانزا در ایران از ابتدای سال آنفلوانزای نوع A و ۸ درصد از نوع B است. از بین موارد ابتلا به آنفلوانزای نوع A نیز ۸۰ درصد آنفلوانزای H۳N۲ و ۲۰ درصد آنفلوانزای H۱N۱ است. میزان مرگ و میر این بیماری معلوم نیست زیرا تعداد کل مبتلایان به آنفلوانزا به خصوص موارد سرپایی و مخرج کشور مشخص نیست. تعیین میزان مرگ آوری این بیماری نیازمند بررسی خانه به خانه و شناسایی همه مبتلایان است که تقریبا در هیچ کشوری انجام نمی‌شود. البته در بین انواع بیماری‌های تنفسی شایع در جامعه آنفلوانزا حدود ۳۰ درصد موارد است. دکتر «شهنام عرشی» رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، هم درباره تعداد مرگ کودکان مبتلا به آنفلوانزا گفت: سال ۱۳۹۶ تعداد ۲۱ نفر، سال ۱۳۹۷ تعداد ۱۰ نفر، سال ۱۳۹۸ تعداد ۵۰ نفر، سال ۱۳۹۹ تعداد یک نفر، سال ۱۴۰۰ یک مرگ و امسال هم تاکنون یک مورد مرگ کمتر از ۵ سال داشته‌ایم. این موارد تک تک بررسی دقیق شده است و به مجامع بین‌المللی گزارش شده است.

تفاوت سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا

«مینو محرز» عضو کمیته کشوری مبارزه با آنفلوانزا می‌گوید: بیماری آنفلوانزا هر سال با سرد شدن هوا در پاییز شایع می‌شود اما امسال به علت سفر گروهی از مردم به عراق زودتر از سال‌های قبل شیوع این بیماری را در جامعه شاهد بودیم. روند شیوع این بیماری تا آذر ماه به اوج می‌رسد و در بین بیماری‌های تنفسی شایع در جامعه بیشترین موارد مربوط به آنفلوانزا است. ابتلا به کووید۱۹ هنوز وجود دارد اما خیلی کمتر شده است. احتمال همراهی کووید و آنفلوانزا هم وجود دارد. در این صورت فرد مبتلا علائم شدیدتری را تجربه می‌کند. بیماری آنفلوانزا بر خلاف کرونا داروی موثر دارد. «اسلتامیویر یا برند تامیفلو» داروی درمان این بیماری است و در صورت تشخیص سریع و شروع درمان دارویی، بیمار به سرعت بهبود می‌یابد اما متاسفانه این دارو در داروخانه‌ها کمیاب است و به سختی پیدا می‌شود. او می‌افزاید: کودکان ممکن است در مدرسه به این بیماری‌ها مبتلا شوند و بعد ویروس را به خانه آورده و بزرگسالان را هم مبتلا می‌کنند به همین علت تعداد زیادی موارد ابتلا به این بیماری‌های تنفسی در بین کودکان و بزرگسالان هستیم. محرز درباره علائم افتراقی و تفاوت علائم سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا می‌گوید: علائم آن‌ها خیلی شبیه هم است به خصوص علائم آنفلوانزا و کرونا خیلی به هم شبیه هستند، گلودرد، درد بدن و سرفه شدید در هر دو بیماری‌ها دیده می‌شود بنابراین تشخیص نوع بیماری از روی علائم کار آسانی نیست البته در نوع امیکرون کرونا که اکنون شایع است، علائم خفیف‌تر است. آبریزش بینی و گلودرد بیشتر دیده می‌شود و سرفه کمتر است. آنفلوانزا بدن درد، تب شدید و سرفه‌های خیلی شدید دارد. این علائم در بیماری‌های تنفسی شبیه هم هستند و فقط با آزمایش می‌توان به طور دقیق مطمئن شد که فرد به کدام از این بیماری‌ها مبتلاست. وی اضافه می کند: مهمترین علامت سرماخوردگی معمولی آبریزش بینی است. تب شدید و بدن درد شدید ندارد و مانند آنفلوانزا افراد را زمین گیر نمی‌کند. افرادی که به آنفلوانزا مبتلا می‌شوند در مراحلی از این بیماری حتی نمی‌توانند از جایشان تکان بخورند اما در مورد سرماخوردگی علائم خفیف‌تر است. طول دوره بیماری هم در سرماخوردگی کمتر است. افراد مبتلا به هر نوع از بیماری‌های تنفسی باید در خانه بمانند تا هم زودتر بهبود پیدا کنند و هم این بیماری را به دیگران منتقل نکنند. فوق تخصص بیماری‌های عفونی می‌افزاید: آنفلوانزا واکسن موثری هم دارد و به خصوص به زنان باردار توصیه می‌شود این واکسن را تزریق کنند.

وی می گوید: میزان شیوع آنفلوانزا در جامعه با سال‌های دیگر تفاوت محسوسی ندارد، اکنون هم سرماخوردگی، هم آنفلوانزا و هم کرونا در جامعه وجود دارد. تنها تشخیص دقیق آنفلونزا تست PCR است که گران است و همه جا در دسترس نیست بنابراین بهترین کار رعایت اصول بهداشتی، زدن ماسک، شست و شوی دست‌ها و ماندن در خانه هنگام بیماری است.

میزان شیوع آنفلوانزا در جامعه با سال‌های دیگر تفاوت محسوسی ندارد، اکنون هم سرماخوردگی، هم آنفلوانزا و هم کرونا در جامعه وجود دارد. تنها تشخیص دقیق آنفلونزا تست PCR است که گران است و همه جا در دسترس نیست بنابراین بهترین کار رعایت اصول بهداشتی، زدن ماسک، شست و شوی دست‌ها و ماندن در خانه هنگام بیماری است.

چند نکته غذایی مفید برای کمک به پیشگیری از دیابت

گروه بهداشت و سلامت– غذاهای چرب و با شاخص قندخونی بالا با افزایش حساسیت به انسولین مرتبط هستند.

– کربوهیدرات های فرآوری شده هیچ فواید تغذیه ای ندارند و فقط کالری دارند که در صورت مصرف بیش از حد باعث چاقی و در نهایت دیابت می شوند.

– میوه ها و سبزیجات مملو از آنتی اکسیدان ها هستند که به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کرده و به کنترل سطح گلوکز خون نیز کمک می کنند.

– اگرچه این یک نکته غذایی نیست ولی نیاز به یادآوری دارد که ورزش همراه با یک رژیم غذایی سالم مطمئنا می تواند به شما در حفظ وزن ایده‌آل‌تان کمک کند.

متخصصان در این باره گفته‌اند: با این حال، احتمالاً عبارت «شما همان چیزی هستید که می خورید» را شنیده اید، زیرا غذا به عنوان سوخت برای بدن شما عمل می کند. هر چه سالم‌تر بخورید، سالم‌تر خواهید بود.

دیابت منجر به بسیاری از مشکلات سلامتی دیگر می شود، بنابراین توصیه می شود یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید و همچنین برای اطمینان از تشخیص زودهنگام این عارضه، معاینات منظم پزشکی را انجام دهید. چند تغییر در سبک زندگی و عادات غذایی می تواند به جلوگیری از دیابت کمک کند و یکی از بهترین و ساده ترین راه ها برای رسیدن به این هدف، فعال ماندن از نظر بدنی است. بنابراین راه رفتن و دویدن را فراموش نکنید.

اطلاع از اهمیت تشخیص و مراقبت به موقع بیماری و خود مراقبتی دیابت نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بروز عوارض گاها غیرقابل جبران دیابت دارد؛ با توجه به اینکه افراد مبتلا به دیابت به علت ضعف سیستم ایمنی مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها هستند لذا در دوران همه‌گیری کرونا مراقبت از بیماران دیابت بسیار حائز اهمیت می‌باشد تا از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ پیشگیری کرده و در صورت ابتلا از عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از آن جلوگیری شود.

همچنین متخصصان عوارضی چون پرنوشی، پر ادراری و پرخوری را از علائم دیابت عنوان می‌کنند. برخی از افراد نیز علائم ناشی از عوارض دیابت مثل تاری دید، مشکلات کلیوی و ... دارند.

موهای خود را هر چندوقت یک بار بشوییم؟

گروه بهداشت و سلامت– طبق گفته متخصصان پوست و مو، برای شست‌وشوی مو باید سه اصل اساسی را در نظر گرفت. شستن روزانه مو مضرات جبران ناپذیری دارد که لیت گلدبرگ متخصص پوست و مو در مرکز پزشکی بوستون در پاسخ به سوال، موهای خود را باید چند وقت یک بار بشوییم؟ گفت: برای پاسخ دادن به این سوال باید ۳ اصل اساسی را در نظر بگیریم.

۱. نوع پوست

او ادامه داد: افرادی که پوست غیر چربی دارند، باید حداقل هفته‌ای یک یا دو بار موهای خود را بشویند و اگر پوست سرشان چرب است، باید مرتباً موهای خود را بشویند.

۲. ساختار مو

این متخصص پوست مو بیان کرد: دومین اصل برای شست‌وشو ساختار مو است. طول و کیفیت موها در سرعت انتشار چربی تأثیر دارد. اگر افراد موهای درشت یا فر دارند، توصیه می‌شود آن را هفته‌ای یک بار بشویند. در مقابل، افرادی که موهای صاف و نرم دارند باید هفته‌ای دو بار یا بیشتر شامپو بزنند.

۳. فرم موها

گلد برگ افزود: نکته دیگری که باید به آن توجه کنید، فرم موها است. اگر به دلیل استفاده زیاد از حالت دهنده‌ها موهای افراد آسیب دیده، باید کمتر آن را بشویید. بسیار حائز اهمیت می‌باشد تا از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ پیشگیری کرده و در صورت ابتلا از عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از آن جلوگیری شود.

همچنین متخصصان عوارضی چون پرنوشی، پر ادراری و پرخوری را از علائم دیابت عنوان می‌کنند. برخی از افراد نیز علائم ناشی از عوارض دیابت مثل تاری دید، مشکلات کلیوی و ... دارند.

انواع دمنوش مناسب فصل پاییز

گروه بهداشت و سلامت– دمنوش‌ها از میوه‌های خشک‌شده، گل‌ها، گیاهان و ادویه‌جات تهیه می‌شوند. به همین دلیل طعم‌ها و عطرهای بسیار متنوع و متفاوتی دارند.

چای سبز

چای سبز یک دمنوش عالی برای همه فصل ها است. این دمنوش از برگ های خشک و خوشمزه ای که طعم گیاهی و شبیه گل می دهد، تهیه می شود. شما می توانید به این چای چوب دارچین و لیمو اضافه کنید تا علاوه بر لذت برد از طعم خاص از مزایای آنها برای سلامتی نیز بهره مند شوید.

چای سیاه

این چای محبوب که با برگ های تخمیر شده چای تهیه می شود ، نه تنها بیشترین مقدار کافئین را دارد (بنابراین به عنوان چای صبحگاهی مناسب است!) بلکه همچنین بسیار متنوع است. شما می توانید مستقیماً آن را بنوشید یا به آن شیر ، شکر و عسل اضافه کنید گزینه ها بی پایان هستند.

چای سفید

چای سفید یک چای بدون تیمار و تخمیر نشده است. طعم و مزه این چای بسیار منحصر به فرد است و سرشار از آنتی اکسیدان و ریزمغذی های مفید برای سلامتی است. دمنوش چای سفید یکی از انواع دمنوش مناسب فصل پاییز است که به تقویت سیستم ایمنی فرد کمک می کند.

دمنوش زنجبیل

زنجبیل یک گیاه چند ساله و علفی و خویشاوند زردچوبه و هل است که بیش از ۲۰۰۰ سال است برای اهداف دارویی بی شمار مورد استفاده قرار می گیرد. زنجبیل حاوی جینجرول است که اثراتی شبیه به کپسایسین (ترکیب فعال موجود در فلفل چیلی) دارد که به طور طبیعی از سلامت دستگاه گوارش حمایت می کند ، در درجه اول از طریق پتانسیل جلوگیری از تهوع و استفراغ.

همچنین اعتقاد بر این است که زنجبیل یکی از دمنوش های برتر برای تقویت سیستم ایمنی و رفع خارش و درد گلو است. علاوه بر این ، وقتی احساس بی حالی یا بی انگیزگی می کنید ، زنجبیل می تواند به شما کمک کند – یک شکایت رایج در مواجهه با روزهای کوتاه فصل سردتر!

دمنوش گل ختمی

گل ختمی رتبه ۴ را در فهرست USDA در بین غذاهای کم ارزش به خود اختصاص داده است اما نام خود را به عنوان یکی از گیاهان دارویی موجود مفید ثبت کرده اند. این دمنوش برای مزایای سلامتی بالقوه خود هزاران سال است که استفاده می شود. این دمنوش بافت داخلی تحریک شده یا التهاب را تسکین داده و از آن محافظت می کند.

یک فنجان دمنوش گل ختمی ممکن است گلو درد را تسکین داده ، سرفه را آرام کرده و علائم سرماخوردگی را از بین ببرد – همه این موارد نیز در فصل پاییز رایج است. در واقع عصاره گل ختمی اغلب در قرص های گلو و شربت های سرفه وجود دارد. علاوه بر این دمنوش گل ختمی ممکن است برای سلامت مثانه مفید باشد.

دمنوش ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان به عنوان یک گیاه آداپتوژن در طب سنتی چینی – و یک گیاه جوان کننده در طب آیورودا و به عنوان وسیله‌ای برای حمایت طبیعی از سوزش سر دل و تقویت ارگانیک سلامت آدرنال استفاده می شود.

این گیاه وحشی که در سراسر اروپا و بخش هایی از آسیا رشد می کند ، به عنوان یک خلط آور عمل می کند و می تواند برای کاهش بلغم و سایر علائم تنفسی فوقانی . . . مانند گلودرد و سرفه استفاده شود. کسانی که به دنبال کاهش چند کیلوگرم وزن قبل از تعطیلات هستند ممکن است خوشحال شوند که بدانند این گیاه با طعم خاص می تواند چربی بدن را نیز کاهش دهد. اما مراقب باشید ، اگر فشار خون دارید از این گیاه استفاده نکنید.

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد :

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت :۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیذ به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید .

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
۴. حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

به مناسبت هفته دیابت در مرکز خدمات جامع سلامت بوعلی برگزار می‌شود:

سمینار آموزشی با موضوع:
– دیابت و پیشگیری از عوارض دیابت
– تغذیه در بیماران دیابت
– مدرس: خانم دکتر عرب/ خانم سلطانی نژاد
– زمان: چهارشنبه ۱۴۰۱/۰۸/۲۵ از ساعت ۱۳/۳۰
– گروه هدف: بیماران دیابتی و پرسنل بهداشتی درمانی
– مکان: سالن همایش شهید همت مرکز خدمات جامع سلامت بوعلی
روابط عمومی مرکز توسعه سلامت کیش

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ
بیمه آسیا