

انسان شود. معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه همه ویروس‌ها منتولازا از نظر ژنتیکی ناپایدار هستند، اظهار کرد: همین مسئله احتمال تغییر را مطرح می‌کند و جهش ژنتیکی در طول زمان رخ می‌دهد.

آثار واکسیناسیون بر پیشگیری از ابتلا به بیماری
عشرتی با تاکید بر اینکه در حال حاضر موثرترین راه پیشگیری از بیماری و دفع کردن شدت بیماری انجام واکسیناسیون و حاصل از بستن فردی و اجتماعی است، گفت: پاندمی آنتولانزا زمانی که ویروس جدید آنتولانزا توانایی کافی و پایدار انتقال انسان به انسان را کسب کند، می‌تواند رخ دهد و به دنبال آن به صورت جهانی گسترش یابد.

پاندمی‌های آنتولانزا از کدام نوع است؟
وی افزود: تاکنون پاندمی‌های آنتولانزا فقط توسط زیرگونه‌های جدید نوع A ویروس ایجاد شده‌اند زیرا بدن انسان به آن ایمنی نداشته و معمولاً بیماری حاصل از آن بسیار شدید است. داده‌های تاریخی بیانگر وقوع کلیه پاندمی‌های آنتولانزا با منشأ حیوانات است. آنتولانزای حیوانی انتقال آنتولانزا بین حیوانات و انسان و توانایی بالقوه ایجاد خطر پاندمی با این نوع ویروس است. همچنین نوع B ویروس آنتولانزا در جامعه انسانی در گردش است و عامل اپیدمی‌های فصلی می‌شود. او در خصوص دو نوع دیگر ویروس آنتولانزا، تصریح کرد:

گونه ویروس آنتولانزا
عشرتی با بیان اینکه تاکنون چهار گونه ویروس آنتولانزا شناسایی شده است، گفت: این چهار نوع شامل A-B-C-D است که نوع A ویروس آنتولانزا باعث بیماری در انسان و حیوان می‌شود. داده‌های تاریخی بیانگر انتقال آنتولانزا بین حیوانات و انسان و توانایی بالقوه ایجاد خطر پاندمی با این نوع ویروس است. همچنین نوع B ویروس آنتولانزا در جامعه انسانی در گردش است و عامل اپیدمی‌های فصلی می‌شود. او در خصوص دو نوع دیگر ویروس آنتولانزا، تصریح کرد:

اهمیت آنتولانزای پرندگان
وی با بیان اینکه آنتولانزا علاوه بر انسان در گونه‌های مختلف پرندگان و بسیاری از پستانداران از جمله اسب و خوک و گربه‌سانان نیز مشاهده می‌شود، ادامه داد: ولسی به دلیل امکان پرواز در پرندگان و تنوع سوسش‌های ویروس آنتولانزای مشاهده شده در پرندگان

گروه بهداشت و سلامت - برخی از افزودنی‌های غذایی مورد استفاده در شکلات‌ها و کیک‌ها ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های رافزایش دهد. افزودنی‌های غذایی طعم، ظاهر، کیفیت و ماندگاری مواد غذایی را فروری شده را بهبود می‌بخشد، اما مصرف مفرط آن می‌تواند منجر به عوارض جانبی نامطلوب مانند اختلالات گوارشی، آسم، چاقی و دیابت شود. نتایج تحقیق جدید نشان داده است که انواع خاصی

گروه بهداشت و سلامت - کاهش کیفیت خواب شبانه همیشه به دلیل مصرف قهوه و کافئین نیست بلکه برخی غذاهای سالم و سبک نیز می‌توانند خواب شما را مختل کنند. در ادامه به برخی از این غذاها خواهیم پرداخت.

سالاد و سبزیجات خام
یک وعده سالاد تازه برای شام اگرچه مفید نیست، اما فایده وجود در اجزای تشکیل دهنده آن از قبیل گوجه رنگی، هویج، خیار و ... فرایند هضم را دشوار می‌کند و باعث تجمع گاز در روده و نفخ می‌شود و خواب عمیق را دشوار می‌کند.

غذاهای تند
قبل از رفتن به رختخواب، باید از مصرف خوراکی‌های تند اجتناب کنید. متخصصان استرالیایی دریافته‌اند که غذای تند و اختلالات خواب باهم مرتبط هستند. بر اساس مطالعات

گروه بهداشت و سلامت - بیش از ۶۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت به "نورپاتی دیابتی" مبتلا می‌شوند که به مرور دردها بیشتر، شدیدتر و طولانی‌تر می‌شوند. در این میان کلید اصلی جلوگیری از این آسیب‌های عصبی، کنترل موثر قند خون است و پیشنهادهایی هم برای کنترل موثر این عارضه، ارائه می‌شود. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با ۷ گام زیر می‌توان عوارض عصبی دیابت را کنترل کرد:

۱- حفظ و کنترل قند خون: کنترل قند خون یکی از مهمترین اقداماتی است که فرد مبتلا به دیابت برای پیشگیری از محدود کردن آسیب‌های عصبی می‌تواند انجام دهد. رعایت یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و تکرار تست قندخون چند بار در روز به وسیله دستگاه گلوکومتر، همراه با مصرف داروهای کنترل کننده قند خون بسیار مهم است.

۲- آگاهی از علائم: شما به عنوان یک فرد دیابتی باید نسبت به علائم نوروپاتی آگاهی داشته باشید و در صورت مشاهده اولین نشانه‌ها با پزشک خود تماس بگیرید. نشانه‌ها شامل بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و درد در پاها، احساس ضعف و ... است. با پزشک خود در مورد هر گونه تغییر در هضم غذای مدفوع، ادرار و همچنین پزدهای عصبی ناگهانی صحبت کنید.

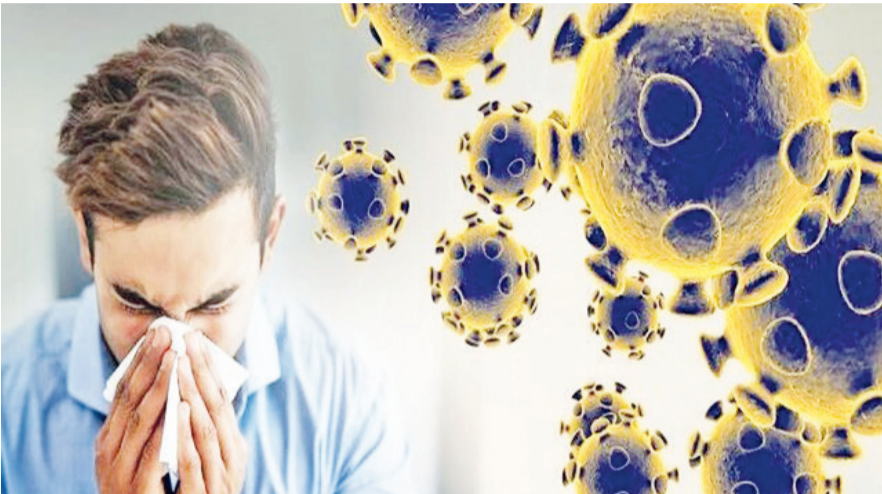
۳- چک کردن روزانه زخم‌ها: مبتلایان به نوروپاتی دیابتی هر گونه زخم یا تاول کوچک در اندام، به خصوص پاها، پیشان را باید فوراً درمان کنند، چون در غیر این صورت زخم تمایل به عفونی شدن خواهد داشت. هر گونه نشانه‌های زخم بین انگشتان و کف پا باید به طور کامل بررسی شود. برای این کار می‌توان از یه‌نیز کمک گرفت. کوچکترین زخم در ناحیه پا نباید نادیده گرفته شود.

۴- شستشوی مداوم پاها: پاها هر روز باید با آب ولرم و پاک کننده‌های ملایم حداقل یک بار شستشو داده شوند. بعد از شستشوی پاها به خصوص مابین

تفاوت‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی

■ معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت ضمن تشریح تفاوت‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی، در عین حال تاکید کرد که با توجه به اینکه عامل بیماری‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی ویروس است، آنتی بیوتیک‌ها هیچ تأثیری روی این بیماری‌ها ندارند.

به‌طور کلی واکنش آنفلوآنزا جهت گروه‌های در معرض خطر که ابتلا به آنفلوآنزا در انسان با عواقب سنگین‌تری همراه است و گروه‌های در معرض تماس که به دلیل مشاغل خاص بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قرار دارند، تجویز می‌شود.



و خطر انتقال آن به انسان و اثبات سرورز پاندمی‌های قلیی با منشأ این ویروس‌ها، آنتولانزای پرندگان اهمیت بیشتری دارد. معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه آنتولانزای پرندگان در اثر عفونت ناشی از برخی از سویه‌های نوع A آنتولانزا ایجاد می‌شود، گفت:

کیک و شکلات‌هایی که موجب بیماری قلبی می‌شوند

جدیدترین مطالعه، محققان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را با قرار گرفتن در معرض این مواد افزودنی ارزیابی کردند. گروه تحقیق، ۹۵ هزار و ۴۲۲ بزرگسال فرانسوی را که بخشی از یک مطالعه کوهورت بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۱ بودند، پیگیری کردند. طی دو سال اول پیگیری، شرکت‌کنندگان حداقل سه (و حداکثر ۲۱) رکورد آنلاین ۲۴ ساعته رژیم غذایی را تکمیل کردند سپس هر ماده غذایی

به نظر می‌رسد کلیه پرندگان نسبت به این بیماری حساس بوده ولی میزان حساسیت آنها ممکن است متفاوت باشد. طیف علائم بالینی در پرندگان مختلف متفاوت است اما قادر به ایجاد بیماری خفیف تا بسیار شدید، مسری و کشنده است. همچنین مشخص شده است که پرندگان دریایی و مخصوصاً

شده آنتولانزا قادر به ایجاد بیماری در پرندگان بوده و پرندگان به عنوان مخازن این ویروس‌ها به حساب می‌آیند. وی با تاکید بر اینکه تماس مستقیم یا غیرمستقیم پرندگان اهلی با پرندگان مهاجر آبی، یکی از علل شایع وقوع همه‌گیری آنتولانزا در بین پرندگان اهلی به حساب می‌آید، توضیح داد: در این بین مراکز فروش پرندگان زنده نیز نقش مهمی در انتشار همه‌گیری ایفا می‌کنند. از طرفی قرنطینه کردن مرغذاری‌های آلوده و معوم کردن پرندگان بیمار یا تماس یافته، جزو اقدامات کنترلی استاندارد برای جلوگیری از انتشار به سایر مرغذاری‌ها در سطح یک کشور به حساب می‌آید. عشرتی تأکید کرد: این ویروس‌ها معمولاً از قابلیت سرایت بالایی برخوردار بوده و به سرعت به مرغذاری‌های دیگر نیز منتشر می‌شوند و علاوه بر اینها ممکن است به صورت مکانیکی و توسط وسایل و تجهیزات، غذاها، قفسه‌ها و لباس‌های آلوده نیز انتشار یابند و همه‌گیری‌هایی ایجاد کنند و در صورت عدم اجرای اقدامات کنترلی فوری و مراقبت دقیق به مدت چندین سال ادامه یابند.

وی با اشاره به اینکه ویروس آنتولانزای پرندگان می‌تواند انسان را نیز آلوده کند و موجب بیماری شدید با میزان مرگ بالا شود، گفت: آنتولانزای پرندگان این توانایی را دارد که خود را با انسان تطبیق دهد و به عنوان یک عامل باقی‌مانده بیماری‌زا برای انسان مطرح شود یا با سایر ویروس‌های آنتولانزای انسانی ترکیب و موجب پدیدار شدن یک عامل بیماری‌زا با توانایی ایجاد پاندمی شود.

علائم آنفلوآنزا را بهتر بشناسید
او درباره علائم اولیه آنفلوآنزا در انسان‌ها، توضیح داد: تب، سردرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه از علائم بیماری است.

سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه می‌یابد. وی سایر نشانه‌های بیماری بعد از ۲ تا هفت روز خود به خود بهبود پیدا می‌کند. دفع ویروس معمولاً بین سه تا پنج روز بعد از بروز نشانه‌های بیماری و در کودکان تا هفت روز ادامه خواهد داشت. وی با تاکید بر اینکه افراد در صورت ابتلا به آنفلوآنزا بهتر است در منزل بمانند و تا زمانی که تب‌شان قطع نشده از منزل بیرون نیایند، اظهار کرد: معمولاً یک روز پس از قطع تب، بیماری قابل سرایت نیست و افراد می‌توانند به کار خود بازگردند. ماندن در خانه و استراحت نه تنها مانع از انتشار ویروس می‌شود بلکه به فرد کمک می‌کند سریع‌تر بهبود یابد.

عشرتی با ذکر این نکته که بهبودی آنتولانزا نیازمند گذر زمان و گذشتن طول دوره بیماری است، گفت: اما راه‌های مختلفی برای بهبود علائم وجود دارد؛ برخی داروهای تجویزی ضد ویروس می‌توانند دوره بیماری را کوتاه‌تر کنند البته به شرط آنکه به محض شروع علائم مصرف شوند. این دارو در صورتی تأثیر مناسب دارند که در طی ۴۸ ساعت اول بعد از شروع علائم مصرف شوند. وی افزود: علاوه بر این سایر داروهای بدون نیاز به نسخه پزشک نیز می‌توانند به بهتر شدن علائم کمک کنند. مثلاً استفاده از داروهای تب‌بر، مسکن، ضد احتقان و آبریزش بینی و داروهای مناسب برای سرفه به کاهش علائم کمک می‌کنند. لازم به ذکر است که این داروها آنتولانزا را درمان نمی‌کنند بلکه باعث بهبود نسبی و کنترل برخی علائم آن می‌شوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها؛ بی‌تأثیر در درمان آنفلوآنزا
معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، تأکید کرد: با توجه به اینکه عامل بیماری‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی ویروس است، آنتی بیوتیک‌ها هیچ

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال **۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال**

۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال **یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال**

مشخصات:

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

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
 - در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
 - تاریخ شروع و پایان 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 باری نمائید .

و حیده امیرزاده مشاور بیمه‌ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

