



پزشکی

علایم تب کریمه کنگو

رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوانات وزارت بهداشت با بیان این که از سال ثبت‌موارد ابتلا به تب کریمه کنگو (سال ۱۳۷۸)، ۲۰۶ نفر تا به امروز به علت ابتلا به «تب کریمه کنگو» در کشور فوت کرده‌اند؛ اظهار کرد: «بیماری تب خون‌ریزی دهنده کریمه کنگویک بیماری ویروسی است؛ مخزن آن کنه‌های سخت‌گونه‌ای به نام «هیالوما» است. این کنه‌ها حدود ۸۰۰ روز عمر می‌کنند و می‌توانند ویروس را از طریق تخم‌به‌نسل بعدی شان انتقال دهند. زمانی که این کنه‌ها، حیوانی را مورد گزش قرار می‌دهند ویروس را به بدن دام منتقل می‌کنند؛ دام طی مدت دو هفته ناقل ویروس خواهد بود و ممکن است علامتی بروز ندهد؛ چنان‌چه در این مدت، دام توسط انسان بدون استفاده از وسایل حفاظت فردی و بدون رعایت نکات بهداشتی ذبح شود، انسان در معرض خون و ترشحات دام آلوده قرار می‌گیرد و به این طریق احتمال انتقال بیماری به انسان وجود دارد.»

● روش‌های آلوده‌شدن

انسان به چند روش به ویروس این بیماری آلوده می‌شود
(۱) کنه آلوده به طور مستقیم انسان را مورد گزش قرار دهد.

(۲) تماس با ترشحات، خون و بافت بدن حیوان آلوده وجود داشته باشد.

(۳) له کردن کنه آلوده با دست.

(۴) تماس با خون و ترشحات بدن انسان مبتلا به بیماری.

● تب کریمه کنگو: از سر درد تا خون‌ریزی

بهزاد امیری افزود: «تعداد زیادی از افراد علایمی از خود بروز نمی‌دهند، اما افرادی که دچار علایم می‌شوند در مرحله اولیه دچار تب ناگهانی، لرز، سردرد، درد عضلانی، درد عضلات شکم و کمر، گیجی، حالت تهوع، استفراغ و پر خونی مخاط می‌شوند؛ در فاز حاد بیماری، فرد دچار خون‌ریزی زیر پوستی، کبودی بدن خون‌ریزی داخل ملتحمه چشم، خون‌ریزی مخاط خون‌ریزی از مجاری بدن و در نهایت درگیری چندین ارگان بدن همچون سیستم گوارشی، ادراری و تنفسی می‌شود که در این صورت ممکن است به مرگ بیمار منجر شود.

فعالیت کنه‌ها با شروع گرمای هوا آغاز می‌شود. به همین علت بیشترین موارد ابتلا به تب کریمه کنگو (CCHF)، در انتهای فصل بهار و در طول فصل تابستان بروز می‌کند.»

● راهکارهای کنترل و پیشگیری

در مناطقی که میزان بروز بیماری بیشتر است، افراد باید به سم‌پاشی دام‌ها، آغل‌ها و مناطق نگهداری دام اقدام و نباید کنه‌ها را با دست له کنند و تا حد امکان لباس بلند بپوشند. مردم از خرید گوشت‌هایی که خارج از نظارت شبکه‌سازمان دام‌پزشکی ذبح و عرضه می‌شود خصوصاً در کنار جاده‌ها و معابر خودداری کنند.



نگاهی متفاوت به هندوانه!

به مناسبت روز هندوانه؛ سراغ خوراکی‌های خوشمزه‌ای رفته‌ایم که می‌توانیم با پوست هندوانه درست کنیم

تغذیه

شیوا رضایی | روزنامه‌نگار

در برخی کشورها سوم ماه آگوست در تقویم به عنوان روز هندوانه نام گذاری شده است. به همین مناسبت سراغ هندوانه، این محصول تابستانی پر طرفدار رفتیم اما نه به شکلی که همه عادت داریم سراغ آن برویم. به صورت معمول، همه ما بخش قرمز هندوانه را می‌خوریم و پوست آن را دور می‌اندازیم. غافل از این که این دور انداختن پوست هندوانه می‌تواند چه مشکلاتی در دست کند. بخش سفید پوست هندوانه آب زیادی دارد و دور ریختن آن باعث راه افتادن شیرابه در سطوحی زباله می‌شود. این شیرابه‌ها هم همان طور که شاید شنیده باشید، به آلودگی‌های زیست محیطی جدی منجر می‌شوند. این در حالی است که با دور ریختن پوست هندوانه، ما از خواص این بخش از هندوانه هم محروم می‌شویم یا شاید بهتر است بگوییم خودمان را محروم می‌کنیم. با توجه به این موضوعات و به مناسبت روز هندوانه، سراغ تعدادی از محصولات رفته‌ایم که شما می‌توانید به راحتی با بخش سفید پوست هندوانه در خانه درست کنید و به این ترتیب هم به محیط زیست خود کمک کنید و هم از خواص این بخش از هندوانه بهره‌مند شوید.

● اسموتی هندوانه، آسان و سریع

بخش سبز پوست هندوانه را با چاقوی تیز پوست بگیرید. سپس بخش سفید را به تکه‌های کوچک‌تر برش بزنید. بخش سفید پوست هندوانه، طعم چندان از خود ندارد، پس برای طعم‌دار کردن اسموتی، لازم است مواد خوش‌عطر و طعم دیگری را به آن اضافه کنید. اضافه کردن کمی از قسمت



● بستنی یخی هندوانه‌ای

بخش سفید پوست هندوانه را جدا و به تکه‌های کوچک تقسیم کنید. آن را همراه کمی شربت آلبالو یا شربت خوش‌رنگ دیگری که در خانه دارید، در مخلوط‌کن بریزید. بعد از خرد شدن پوست هندوانه، مخلوط را بچشید و اگر احساس کردید،



● مربای پوست هندوانه

بخش سفید پوست هندوانه را جدا کنید و به اندازه‌ها و شکل دلخواه برش بزنید. برش‌های آماده شده را در کمی آب بریزید و بجوشانید. بعد از چند دقیقه جوشیدن و شفاف شدن برش‌ها، آن‌ها را آبکش کنید و آب را دور بریزید. سپس برش‌ها را داخل قابلمه‌ای که می‌خواهید مربا را در آن درست کنید بریزید و تاروی برش‌ها آب بریزید و کمی آب‌لیمو به آن اضافه کنید و بگذارید تا برای چند ساعت استراحت کند. سپس به



● حبه زله‌ای هندوانه‌ای

بعد از جدا کردن بخش سفید پوست هندوانه، آن‌ها را به اندازه‌های کوچک برش بزنید و سپس در آب بریزید و بگذارید آن قدر بجوشد که شفاف شود. سپس آن را آبکش کنید و در ظرف جدیدی ریخته و با کمی آب بگذارید یک شب تا صبح در یخچال بماند. سپس برای ۴۵۰ گرم پوست هندوانه برش خورده، یک پیمانه آب را همراه یک و نیم پیمانه شکر بگذارید تا بجوشد. بعد از این که شکر کامل حل شد، برش‌های آبکش شده را داخل قابلمه در حال جوش بریزید. وقتی شربت قوام آمد، یک بسته پودر ژله آماده را با تنها یک لیوان آب جوش مخلوط و به قابلمه اضافه کنید. بعد از این که مخلوط ژله و برش‌های هندوانه‌ای، دو دقیقه جوشیدند، زیر قابلمه را



با عوارض بلندمدت بعد از درمان کرونا چه کنیم؟

پس از بهبود بیماری کووید ۱۹، بیماران بسیاری زیادی هستند که وارد مرحله بلندمدت ریکاوری شده‌اند و تجربه می‌کنند که این ویروس تأثیراتی بیشتر و فراتر از سیستم تنفسی

بر بدنشان گذاشته است. این افراد دچار نقض‌های عملکردی، مثلاً طولانی مدت شدن مشکلات ریوی، ضعف عضلانی و مشکلات ادراری و روان‌آشفته‌گی می‌شوند

● ریکاوری ریه

بافت ریه نسبت به آسیب ناشی از خود ویروس و آسیب ناشی از التهاب فعالیت بیش از اندازه ایمنی بدن، بسیار حساس است. در نتیجه عملکرد ریه فرد ممکن است به میزان چشمگیری افت کند.

وقتی ریه‌ها نتوانند به طور مؤثر از هوا پر شوند، بقیه قسمت‌های بدن از این اکسیژن‌گیری ناکافی متأثر خواهند شد.

درمان با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی که به نفع عملکرد سالم ریه‌هاست می‌توانید هر چه سریع‌تر به فعالیت‌های عادی خود برگردید.

اجتناب از قرار گرفتن در معرض دود سیگار، ورزش‌های قلبی و عروقی (هوازی) مانند پیاده‌روی و در صورت امکان، دوی آهسته، تنفس عمیق به عملکرد بهتر ریه‌ها کمک می‌کنند.



● مشکلات بافت مغز

احساس سرگیجه‌ها و دست‌دادن حس بویایی و چشایی و حتی سکتة مغزی عوارضی است که بعضی بیماران مبتلا به کرونا تجربه می‌کنند. همچنین بیشتر بیماران دچار افت قدرت تمرکز، احساس آشفته‌گی و سراسیمگی می‌شوند. بیماران از عبارت «مه مغزی» برای توضیح مشکل‌شان در تمرکز یا فراموش کردن چیزها و اختلال در کارهای ساده روزمره نام می‌برند.

درمان توان بخشی نورولوژیکی و روان‌شناسی می‌تواند به بیمار در رفع اختلالاتی مانند فراموشی و افت تمرکز کمک کند. در خیلی از موارد تمرینات شناخت درمانی می‌تواند به مغز کمک کند و داشتن خواب کافی می‌تواند بر عملکرد ادراری اثر بگذارد. مشغول شدن به برخی بازی‌های نیز می‌تواند مفید باشد.



متیج پتیل

بهداشت

۸ نکته برای داشتن ناخن‌های سالم

زینب طباطبایی
خبرنگار

همیشه وقتی صحبت از ناخن سالم می‌شود همه فکر می‌کنند باید حتماً ناخن‌های مانیکور شده را نشان بدهند؛ در صورتی که اگر به صورت مداوم و روزانه به ناخن‌ها رسیدگی کنیم نیازی به مانیکور یا روش‌های دیگر نیست. در ادامه همراه ما باشید با نکات کاربردی و خانگی برای داشتن ناخن‌های سالم و زیبا.

● نشانه‌های ناخن‌های سالم

- ✓ رنگ ناخن باید صورتی مایل به سفید باشد.
- ✓ پوسته داشته باشد (پوسته‌ها نشانه سالم بودن ناخن‌ها هستند؛ پس آن‌ها را نکنید).
- ✓ ناخن‌ها و سر سفید آن‌ها هم‌اندازه هستند.
- ✓ قسمت هلالی شکل (معروف به هلالچه) در پایه ناخن‌ها قرار دارد.

● نشانه‌های ناخن‌های ناسالم

- ✓ ناخن‌های نیمه‌شکسته یا پوسته‌شده که می‌تواند ناشی از خشکی یا کمبود ویتامین باشد.
- ✓ نقاط سفید کوچک که معمولاً نشان‌دهنده این هستند که ناخن‌های تان را می‌جوید یا بیش از اندازه لاک می‌زنید.
- ✓ شیارهای افقی که ممکن است ناشی از استرس، تب بالا یا فشار دادن ناخن‌ها باشد.
- ✓ پوست قرمز و ملتهب اطراف ناخن‌ها که می‌تواند به دلیل کندن یا جویدن پوست اطراف ریشه ناخن رخ دهد.
- ✓ ناخن‌های قاشقی که می‌تواند نشانه کمبود آهن یا کم‌خونی باشد.

● ۸ نکته بهداشتی ناخن‌ها

- ۱. دست‌ان‌تان را خیلی تمیز نگه دارید**
قبل از هر کاری باید مطمئن شوید ناخن‌های تان تمیز و بدون میکروب باشند. هر روز باید ناخن‌های تان را تمیز بشوید و خشک کنید تا محل تجمع هیچ گونه میکروب و باکتری نشود. می‌توانید برای تمیز کردن ناخن‌ها از یک مسواک و مقدار کمی مایع شست‌وشو استفاده کنید. این کار باعث می‌شود هم آلودگی‌ها تمیز شود و هم پوست‌های مرده را از بین می‌برد.
- ۲. با ناخن‌های تان با ملایمت رفتار کنید**
ناخن‌ها بسیار حساس هستند و برای این که دچار عفونت نشوند باید با آن‌ها بر خورد شود. نکته بعدی این است که حتماً برای این که ناخن‌ها دچار شکنندگی نشوند باید از مرطوب‌کننده استفاده کنید. مورد بعدی درباره استفاده از سوهان ناخن است. نباید بیش از اندازه از سوهان ناخن استفاده کرد چون باعث جدا شدن ناخن از بستر آن می‌شود.
- ۳. ناخن‌ها را به شکل مرتب کوتاه کنید**

- برای سلامت ناخن‌ها باید به صورت مرتب آن‌ها را کوتاه کنید. نکته بعدی این که همیشه یک سوهان ناخن همراه خودتان داشته باشید تا اگر ناخن‌تان شکست بتوانید آن را سوهان بکشید و برای این کار بهتر است از سوهان شیشه‌ای استفاده کنید. چون سوهان‌های شیشه‌ای لبه‌های ناخن را نرم‌تر می‌کنند و می‌توانند برای قسمت‌های شکسته و ضعیف‌تر ناخن استفاده شوند. بهتر است سوهان را به آرامی در یک جهت بزنید؛ در غیر این صورت، ناخن ضعیف می‌شود و قبل از موعد می‌شکند.
- ۴. مراقبت از وسایلی که با ناخن در ارتباط هستند**
برای رعایت بهداشت ناخن لازم است وسایلی را هم که برای بهداشت و مراقبت از ناخن مثل ناخن‌گیر و سوهان ناخن استفاده می‌کنید تمیز و بهداشتی نگه‌داری کنید؛ همیشه قبل از استفاده خوب آن‌ها را با آب و صابون بشویید و با الکل ضدعفونی کنید تا عاری از هر گونه میکروب و باکتری باشد.
 - ۵. پوست اطراف ناخن را نکنید**
پوست اطراف ناخن وظیفه مهمی دارد. این پوست‌ها ناخن را در بسترش محکم نگه می‌دارد. پس وقتی آن‌ها را می‌کنید، مهره محافظ ناخن‌ها را حذف می‌کنید و در نتیجه، ناخن‌های تان را در مقابل باکتری و عفونت آسیب‌پذیر می‌کنید.
 - ۶. استفاده از دستکش**
هنگام ظرف شستن و کارهایی مثل کاشت گل و گیاه یا هر کاری که با مواد شیمیایی سرو کار دارید حتماً از دستکش استفاده کنید. چون برخورد هر گونه مواد شیمیایی با دست و ناخن و آب داغ باعث سست شدن ناخن می‌شود.
 - ۷. اجتناب از استون**
همیشه لاک پاک‌کن‌هایی را انتخاب کنید که استون نداشته باشند. استون روی ناخن‌ها و پوست سخت می‌شود و ناخن‌ها بسیار آسیب‌پذیر می‌شوند.
 - ۸. استفاده از ژل و اکریلیک ممنوع**

- ژل و اکریلیک بدون شک فوق‌العاده زیباست اما متأسفانه باعث آسیب شدید به ناخن می‌شود. در صورت امکان از آن‌ها اجتناب کنید. پودر اکریلیک حاوی مواد شیمیایی زیادی است و ناخن‌ها را می‌سوزاند و باعث می‌شود که در آن‌ها فرو رفتگی ایجاد شود. مکانیزم خشک کردن در مانیکور ژل باعث ایجاد آسیب به پوست اطراف ناخن می‌شود.