تب کریمه کنگو دوباره داغ شد

بنابر آمار غیررسمی ۳ مورد بیماری تب کریمه کنگو در کشور گزارش شده؛ به این بهانه به معرفی این بیماری و راه‌های انتقال آن پرداختیم

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

پزشکی

هر سال با شروع فصل گرما، گزارش‌هایی از شیوع برخی بیماری‌ها منتشر می‌شود که تب کریمه کنگو یکی از آن‌هاست. اولین مورد ابتلا در سال ۱۹۷۰ و وجود بیماری در ایران ثبت شده است. در خرداد ۱۳۹۹ مواردی از ابتلا به تب کریمه کنگو در استان مازندران وارد بیل گزارش و به تازگی بنابر آمار غیررسمی دو مورد بیماری تب کریمه کنگو در سیستان و بلوچستان اعلام شده است.

تب کریمه کنگو چیست؟

تب کریمه کنگو یک تب خون‌ریزی‌دهنده ویروسی است که توسط کنه، تماس با دام‌های ناقل بیماری و حتی تماس با لاشه آن‌ها منتقل می‌شود. این بیماری برای اولین بار در کریمه در سال ۱۹۴۴ کشف شد و آن را تب کریمه نامیدند. دانشمندان در سال ۱۹۶۹ دریافتند که عامل بیماری‌زای این تب، همان بیماری است که در سال ۱۹۵۶ در کنگو مشاهده شده بود و نام این بیماری به کریمه کنگو تغییر یافت. این بیماری در انسان، عوارض شدیدی دارد و مرگ و میر آن حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد متغیر است.

علایم تب کنگو، از تب شدید تا خون‌ریزی

تب کنگو، در حیوانات اهلی مثل گاو و گوسفند علایم مشخصی ندارد و حداکثر باعث تب می‌شود بنابراین کارکنان کشتارگاه‌ها و سلاخ‌خانه‌ها به احتمال زیاد متوجه بیماری دام نخواهند شد. علایم بیماری در انسان شامل سردرد، تب شدید، کمردرد و دردمفاصل و عضلات دل درد، اسهال، استفراغ، قرمزی چشم و سرخی گونه، خون‌ریزی (به‌صورت نقطه‌های ریز مثل سر سوزن یا خون ریزی‌های وسیع‌تر یا خون دماغ) و یرقان است. علایم بیماری یک تا سه روز بعد از نیش کنه آلوده یا پنج تا شش روز بعد از تماس با حیوان آلوده ایجاد می‌شود. بعد از چند روز بیماری وارد مرحله خون‌ریزی می‌شود. خون‌ریزی خطر اصلی برای بیمار است و موارد منجر به مرگ، بیشتر به دلیل خون‌ریزی‌های شدید داخلی است.

روش‌های آلوده شدن را بشناسیم

انسان به چند روش به این ویروس آلوده می‌شود:

۱- گزش کنه آلوده به طور مستقیم

۲- تماس با ترشحات، خون و بافت بدن حیوان آلوده

۳- له کردن کنه آلوده با دست

۴- تماس با خون و ترشحات بدن انسان مبتلا به بیماری

آیا با خوردن گوشت، به بیماری مبتلا می‌شویم؟

این بیماری از راه خوردن گوشت حیوان ذبح شده منتقل نمی‌شود، این ویروس بیرون بدن حیوان از بین می‌رود، مگر این که فرد بلافاصله گوشت حیوان تازه ذبح شده را خام بخورد. شما می‌توانید گوشتی که دارای مهر سازمان دام پزشکی است را بدون نگرانی مصرف کنید. البته توصیه می‌شود گوشت را کامل بپزید و شیر را هم در دمای بالا بجوشانید.

افراد در معرض خطر

همه افراد جامعه احتمال ابتلا به این بیماری را دارند اما گروه پرخطر شامل دامداران دام‌پزشکان، کارمندان کشتارگاه، کارکنان بهداشتی- درمانی (پزشک، پرستار، بهیار) هستند.

درمانی وجود ندارد

هم اکنون هیچ درمان یا واکسنی برای تب کریمه کنگو وجود ندارد و تنها راه درمان مدیریت علایم بیماری است. با این حال داروی ضدویروسی ریباویرین، برای درمان عفونت به کار می‌رود و فواید زیادی هم دارد. همچنین برای پیشگیری و کنترل عفونت، باید تماس با کنه را به حداقل برسانید.

بیشتر بدانیم

چرا نباید جلوی مدفوع خود را بگیرید؟

به تعویق انداختن میل به اجابت مزاج ممکن است سبب به وجود آمدن مشکلاتی مانند سرطان روده، دیورتیکولوز و هموروئید شود

کسرا | مترجم

یکی از عادات اشتباه برخی از ما این است که زمانی که احساس دفع داریم آن را به تعویق می‌اندازیم این عمل روی سلامت روده تاثیر منفی می‌گذارد و حتی شاید باعث شود عملکرد دفع مواد در بدن با مشکل مواجه شود.

غذا بخورید

در اوایل قرن بیستم، فیزیولوژیست‌ها تشخیص دادند که یک محرک قوی برای باز کردن روده‌ها خوردن غذاست و از آن به عنوان رفلکس کولیک معده یاد کردند. اغلب اگر مدتی ناشتا باشید بهتر نتیجه خواهید دید. بنابراین بعد از صبحانه احتمال تخلیه روده‌های شما وجود دارد. دفع نکردن ممکن است سبب یبوست، دردشکم، خطرات جدی برای مقعد، نفخ و عبور کندتر مواد از روده شود.

زمان مناسب دفع

همه ما احتمالاً می‌دانیم که هر چند وقت یک بار روده‌هایمان را تخلیه می‌کنیم، اما شاید تعدادی از ما از این زمان آگاه نباشیم. تقریبا بین ۸ تا ۲۴ ساعت بعد از خوردن غذا، ممکن است طول بکشد تا شما عمل دفع را انجام دهید.

به طور متوسط، ما در طول زندگی خود حدود ۶ تن ماده دفع می‌کنیم. هر چه این ترکیب از مواد بیشتر در روده ما بماند، بیشتر مستعد تخمیر و تجزیه است.

همچنین طولانی شدن زمان دفع سبب مشکلات گوارشی مهمی مانند سرطان روده بزرگ پولیپ روده بزرگ، دیورتیکولوز، سنگ کیسه صفرا و هموروئید خواهد شد.

یک عادت سالم

می‌توانید با افزایش مصرف فیبر و مایعات در رژیم غذایی خود و ورزش منظم، عملکرد دفع را در بدن‌تان بهبود ببخشید. در حقیقت داشتن سبک زندگی سالم به کار کرد روده شما کمک می‌کند. علاوه بر آن، برخی افراد حتی از درمان شناختی رفتاری برای بهبود عملکرد روده استفاده می‌کنند. مهم‌تر از همه، وقتی احساس دفع داشتید این کار را به تعویق نیندازید.

منبع: theconversation

دانستنی ها

مردها در خروپف از زنان جلوتر هستند

خروپف شبانه یکی از مشکلاتی است که افراد زیادی در سراسر جهان آن را تجربه می‌کنند و بسته به نوع شدت آن می‌تواند نشانه بیماری یا سلامت افراد محسوب شود، اما آیا میزان خروپف در زنان و مردان یکسان است؟

علت خروپف در خواب چیست؟

واقعیت این است که عوامل مختلفی می‌تواند باعث خروپف شود. آناتومی دهان و سینوس‌ها، مصرف الکل، آلرژی، سرماخوردگی و وزن همگی می‌تواند در خروپف کردن موثر باشد. هرچه خواب عمیق‌تر می‌شود عضلات سقف دهان، زبان و گلو شل می‌شود. بافت‌های گلو می‌تواند به قدری شل شود که بخشی از راه هوایی را بگیرد و با جریان هوا به لرزه درآید. هر چه راه هوایی باریک‌تر شود جریان هوا با شدت بیشتری عبور می‌کند لرزش بافت‌ها افزایش می‌یابد و خروپف هم شدیدتر می‌شود.

مردان، سلطان خروپف

ساختار گردن و حلق مردان با زنان متفاوت است و همین موضوع آن‌ها را بیشتر مستعد خروپف می‌کند. به علاوه، آپنه خواب یا اختلال وقفه تنفسی در خواب یکی از عوامل اصلی خروپف است که این مشکل در مردان بیشتر از زنان وجود دارد. البته این بدان معنی نیست که زنان این مشکل را ندارند؛ آن‌ها صرفاً از بسیاری از آثار بلندمدت آپنه خواب مصون هستند. تحقیقات جدید نشان داده است از هر ۱۰ مرد، چهار نفر آن‌ها خروپف می‌کنند.

راه‌های پیشگیری از خروپف

اگر گاهی خروپف می‌کنید، انجام تغییرات و اصلاحات کوچک در سبک زندگی‌تان می‌تواند به شما کمک زیادی کند.

✓ **به پهلو بخوابید** | خروپف معمولاً هنگامی اتفاق می‌افتد که به پشت خوابیده‌اید، زیرا نیروی جاذبه باعث می‌شود راه هوایی شما باریک‌تر شود؛ بنابراین سعی کنید به پهلو بخوابید.

✓ **وزن تان را کم کنید** | وزن اضافی و چاقی در ناحیه گردن، بافت‌های گلوی شما را ضخیم و مجاری تنفس تان را باریک می‌کند. پس با رژیم‌های غذایی مناسب، ورزش و پیاده‌روی روزانه، اضافه‌وزنتان را از بین ببرید.

✓ **داروهای ضدآلرژی مصرف کنید** | اگر آلرژی دارید یا سرما خورده‌اید، از داروهای ضد احتقان که آلرژی یا التهاب مربوط به سرماخوردگی را تسکین می‌دهد، حتماً استفاده کنید تا تنفس برایتان راحت‌تر شود.

✓ **زیاد آب بنوشید** | اگر به اندازه کافی آب ننوشید، مجاری بینی و دهان تان خشک می‌شود و همین موضوع باعث می‌شود که بیشتر خرخر کنید.

✓ **از دستگاه رطوبت ساز در اتاق تان استفاده کنید** | این دستگاه‌ها می‌تواند با ایجاد رطوبت در فضای اتاق، احتقان را کم کند و تنفس برای تان راحت‌تر شود.

تازه ها

انقلابی در زمینه داروهای کاهش وزن

دانشمندان آمریکایی می‌گویند موفق به تولید دارویی شدند که در مراحل کارآزمایی بالینی موفق شده است رکورد جدیدی در کاهش وزن افراد چاق را به ثبت برساند. داروی Tirzepatide که توسط شرکت داروسازی آمریکایی Eli Lilly and Company ساخته شده، برای یک تزریق در هفته طراحی شده است و با تقلید از آثار هورمون‌های طبیعی به نام اینکرتین باعث کاهش وزن می‌شود. این هورمون‌ها قند خون را بعد از غذا خوردن کاهش می‌دهند و علاوه بر آن فرایندهای متابولیک مربوط به هضم را تنظیم می‌کنند. به گفته این دانشمندان تأثیر گذاری این دارو در کاهش وزن معادل روش‌های خطرناکی همچون عمل جراحی است.

استفان گینت، محقق علوم اعصاب و چاقی می‌گوید: «به نظر می‌رسد که خود این داروها عالی هستند، اما قیمت آن‌ها گران است و این بدان معناست که در دسترس همگان نخواهد بود.» با این همه و جدا از مسائل اقتصادی، نتایج چشمگیر این داروها نشان می‌دهد که ما به زودی می‌توانیم انقلابی در عرصه درمان چاقی ایجاد کنیم. به گفته محققان، اگر بتوانیم دسترسی عادلانه به این نسل جدید داروهای چاقی را تضمین کنیم، می‌توانیم سلامت میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را بهبود بخشیم.

میان وعده

آشپزی من

تخم مرغ و پنیر موزارلا، میان وعده جذاب

اگر عاشق تخم مرغ هستید و دنبال درست کردن یک شام ساده و سریع یا یک میان وعده خوشمزه می‌باشید، به شما تخم مرغ با پنیر موزارلا را پیشنهاد می‌دهیم.

مواد لازم تخم مرغ و پنیر موزارلا :

- تخم مرغ: یک عدد
- پیاز خرد شده: یک عدد کوچک
- گوجه گیلاسی خرد شده: ۲ عدد
- ژامبون خرد شده: ۲ ورق
- پنیر موزارلا: به مقدار لازم
- فلفل: به مقدار لازم
- روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱- داخل ماهیتابه کمی روغن بریزید و قالب دایره‌ای شکل را داخل آن قرار دهید.

۲- تخم مرغ را داخل قالب دایره‌ای در ماهیتابه بشکنید و پیاز خرد شده و گوجه خرد شده را روی آن بریزید.

۳- سپس ژامبون خرد شده و کمی پنیر موزارلا روی آن بریزید و آن را از قالب بیرون بیاورید.

۴- در پایان آن را داخل فر به مدت ۱۰ دقیقه در دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد بگذارید تا پنیر آب و روی آن برشته شود.

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز خودرو پژو پارس بنام میلاد رحیم زاده نشتیفانی به شماره انتظامی ۴۲ ایران-۵۹۸ ص ۸۲ و شماره موتور 124K1571285 و شماره شاسی NAAN01CE8MK067256 **مفقود و فاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۷۱۴۳۴/پ

برگ سبز وکارت خودرو سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۷۷ به شماره پلاک ایران ۳۲-۴۵۸ق۹۵ وشماره موتور ۱۱۱۲۷۷۵۸۸۸۸ وشماره شاسی ۷۷۴۶۱۱۲۵ به نام علیرضا مفرح مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۱۴۰۸/ش

برگ سبز خودرو سواری تیبا به شماره انتظامی ۱۲۶ایران ۳۴۵هـ۴۲ وشماره موتور ۸۲۷۷۷۸۸وشماره شاسی NAS821100G1042936بنام سمیه بردبار آذری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۱۴۱۹/ف

برگ سبز خودرو پراید بنام جواد سلطانی کاریزنو به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۸۵۳ ل ۸۹ و شماره موتور ۲۵۳۶۱۵۶ و شماره شاسی S1422287020961 **مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱۷۱۴۲۹/پ

برگ سبز خودرو پراید GLXI مدل ۱۳۸۶ رنگ نوک مدادی با شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۸۶ص۹۸ و شماره شاسی S1412286346353 و شماره موتور ۲۰۱۶۸۸۸ به نام محمد غلامی کوهبنانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۷۱۴۹۹/ط

برگ سبز خودرو تیگو 5 مدل ۹۶ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۷۹۴د۲۵ و شماره موتور MVM484FTAH017599 و شماره شاسی NATGBATL8H1013595 به نام زهرا وحدانی بجنوردی **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۷۱۳۵۸/پ

برگ سبز و سند ولکس گریت وال مدل ۹۵ سفید شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۳۱ ل ۳۵ شماره شاسی NA6NF2118FD0051O شماره موتور CW4C15151O1015241 به نام زهرا افچنگی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۷۱۴۰۵/ف

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) وکارت اتومبیل سواری سایبا ۱۳۱SX مدل ۱۳۹۰ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۳۶۴هـ ۱۸وشماره موتور ۳۹۴۳۳۶۴ وشماره شاسی S3412290865180 به نام محمد حسن قربانی مفقود وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۱۴۱۲/ش

برگ سبز کامیون باری چوبی به شماره انتظامی ۱۲-۸۳۴ص ۵۱ وشماره موتور ۱۰۰۲۵۹۹۸ وشماره شاسی ۱۴۲۱۴۴۷۴ به نام محمد قابل مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۱۵۰۴/ش

برگ سبز موتورسیکلت هارلی GX150 مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۷۶۴/۱۳۳۶۳ و شماره موتور SN11717 و شماره تنه BM82276666 به نام محمد نودهی **مفقودو فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۷۱۵۱۳/پ

پروانه حمل شکاری ساچمه زنی به سریال ۲۴۹۱۷۹۷ متعلق به اینجانب رضا یوسف زاده فرزند ابراهیم در مورخه ۱۴۰۱/۲/۲۴ در شهرستان مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۷۱۴۸۸/ر

اینجانب محمد ابراهیم خادم یامی مالک یک دستگاه خودروی سواری _ سواری پژو تیپ ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۸/۱ ، مدل ۱۳۹۰ و رنگ نقره ای _ متالیک با شماره پلاک ایران ۲۶ ۶۴۸ م ۲۲ و به شماره موتور 12490199734 و با شماره شاسی NAAM01CA8CR566613 به علت مفقودی «سند کمپانی» تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است، لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت 10 روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۱۴۲۷/و

اینجانب موسی نیستانی مالک خودرو سواری سمند سمند ایکس ۷ پشمی - متالیک مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۳۲ - ۶۲۳ س ۳۴ وشماره موتور ۳۲۹۰۸۲۰۰۰۷۴ و شماره شاسی ۸۲۲۰۷۸۶۸ به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی ، برگ سبز و کارت ماشین تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۱۵۰۷/و

اینجانب المیرا حلاجان مالک خودروی سواری پژو۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۵۹۶ ل ۴۹ و شماره شاسی NAAP41FEXGJ756380 و شماره موتور 163B0239838 به علت فقدان برگ سبز و اسناد فروش (سندکمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است، لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۱۵۰۷/ش

آگهی مناقصه -مرحله اول-نوبت اول

شهرداری گلبهار در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۷۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۳۱ شورای محترم اسلامی شهر مناقصه "رفت و روب و جمع آوری زباله شهر گلبهار" را برای مدت یکسال کامل از طریق مناقصه عمومی به شماره ستاد ۲۰۰۱۰۹۳۲۵۵۰۰۰۰۴ واگذار نماید . لذا از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه و کسب اطلاعات بیشتربه سامانه ستاد ایران به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

هزینه چاپ دو نوبت آگهی با برنده مناقصه می باشد.

علیرضا اصغری- شهردار گلبهار

۱۴۰۱۷۱۴۵۴/ش