پیشگیری از وبا در تابستان

با توجه به افزایش موارد مشکوک به وبا در کشورمان، به علایم و راه های پیشگیری این بیماری پرداختیم

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

پزشکی

همزمان با انتشار گزارش‌هایی از شیوع وبا در کشورهای همسایه ایران، موارد مشکوک ابتلا به این بیماری در کردستان افزایش یافته است. تعداد موارد مشکوک، مبتلا به وبا در این استان با شناسایی پنج مورد جدید مشکوک به ۱۰ نفر رسید که از پنج شهرستان گزارش شده است، از این تعداد شش نفر در مریوان، یک نفر در سقز، یک نفر در بانه، یک نفر در کامیاران و یک نفر هم در سنندج زندگی می کنند. در ادامه به بررسی این بیماری می پردازیم.

وبا چیست؟

وبا یک بیماری اسهالی واگیردار و خاص انسان است که توسط نوعی باکتری به نام ویبریو کلرا ایجاد می شود. سمی که این میکروب در روده باریک انسان ترشح می کند، عامل بیماری وبا است. مهم‌ترین راه انتقال وبا، سبزی‌های آلوده است. سبزی‌هایی که در هنگام کاشته شدن با کود انسانی تغذیه می‌شوند، دارای بیشترین آلودگی هستند. جالب است بدانید وبا در طول تاریخ هفت بار همه گیری جهانی گسترده داشته است.

انتقال مستقیم و غیر مستقیم

بیماری وبا به دو روش تماس مستقیم و غیر مستقیم از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. این بیماری ممکن است از طریق تماس با چیزهای آلوده به میکروب وبا مانند دست دادن با دست‌های آلوده بیماری، تماس با استفراغ یا مدفوع، ملحفه و لوازم آلوده منتقل شود. در روش تماس غیر مستقیم، وبا از طریق خوردن آب آلوده به مدفوع مانند استفاده از چاه‌ها، استخرها و دریاچه‌های آلوده منتقل می‌شود. همچنین خوردن سبزیجات و میوه‌های آلوده، از بیشترین موارد انتقال وباست.

اسهال مهم ترین مشخصه

دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکروب به بدن تا زمان بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز متغیر است ولی به طور معمول طی یک یا دو روز آشکار می‌شود.

عفونت وبا اغلب خفیف یا بدون علامت است، اما گاهی اوقات می‌تواند شدید باشد و منجر به استفراغ، اسهال و گرفتگی ساق پا شود. علایم اولیه بیماری وبا عبارت است از:

- ✓ اسهال آبکی زیاد
- ✓ استفراغ
- ✓ ضربان قلب تند
- ✓ از بین رفتن خاصیت ارتجاعی پوست
- ✓ غشاهای مخاطی خشک
- ✓ فشار خون پایین
- ✓ تشنگی
- ✓ گرفتگی عضلات
- ✓ بی قراری یا تحریک پذیری

چطور پیشگیری کنیم؟

سعی کنید به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری، برای نوشیدن آب، شست‌وشوی ظروف و خوردن سبزیجات از آب لوله کشی کلردار استفاده کنید. در غیر این صورت آب را بجوشانید و پس از سرد شدن مصرف کنید. از خوردن سبزیجات خام پرهیز و سبزیجات و میوه‌ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزدایی کنید.

ماهی خام یا نیم‌پز نخورید. شنا کردن در استخرهای عمومی را به زمانی دیگر موکول کنید و قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به سرویس بهداشتی، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.

هشدار در فصل های گرم سال

شیوع و گسترش وبا در فصل تابستان بیش از دیگر فصل هاست. درست است که خطر بیماری وبا در تمام فصل ها وجود دارد اما قطعا بیشترین انتظار بروز موارد بیماری وبا در کشور ما تقریبا از اوایل اردیبهشت تا آبان است.

آب درمانی کنید، آنتی بیوتیک نخورید

مهم‌ترین عارضه وبا برای افراد، کم‌آبی ناشی از این بیماری است. بنابراین بهترین کار این است که اگر دچار اسهال و استفراغ شدید، حتما آب و الکترولیت‌های از دست رفته را جایگزین کنید. همچنین به خاطر داشته باشید به هیچ عنوان خودسرانه آنتی بیوتیک مصرف نکنید و برای ارزیابی‌های اولیه به پزشک مراجعه نمایید.

باید نگران باشیم؟

مریم مسعودی‌فر، رئیس اداره بیماری‌های منتقله وزارت بهداشت، درباره شیوع وبا در استان‌های مرزی گفت: «موارد مشکوک، سابقه سفر به خارج از کشور را داشته‌اند و بعد از بازگشت علایم بیماری در آن‌ها مشاهده شده است.»

به گفته خانم مسعودی‌فر، سازمان بهداشت جهانی همه‌گیری وبا در مرز شرقی ایران را تایید کرده است. او ارائه می دهد: «ما در ایران مورد مثبت قطعی وبا داریم، اما باید تست‌های تشخیصی قطعی‌تر انجام شود، جدا از آزمایش‌های انجام شده مسئله اصلی این است که با توجه به شرایط موجود احتمال شیوع وبا در کشور دور از انتظار نیست.»

آشپزی من

غذای اصلی

کوکوی لوبیا سبز، سریع؛ خوشمزه و خوش رنگ

کوکو یکی از غذاهای راحت و خوشمزه است. این غذا انواع مختلفی دارد اما معمولا ما کوکو سیب زمینی و کوکو سبزی را بیشتر از بقیه انواع آن می‌شناسیم. کوکوی لوبیا سبز و هویج که معروف به کوکو تبریزی است، یکی دیگر از انواع خوشمزه کوکوهاست که طرفداران خاص خودش را دارد.

طرز تهیه:

۱- برای تهیه کوکوی لوبیا سبز تبریزی در ابتدا لوبیا سبزهای خرد شده را در قابلمه‌ای با آب و نمک بپزید. ۲- بعد از نرم شدن لوبیاها آن‌ها را آبکش کنید. ۳- سپس تخم‌مرغ‌ها را خوب بزنید تا یکدست شود. ۴- در این زمان لوبیا سبزها، تخم‌مرغ، هویج، سیب زمینی رنده شده، پیاز رنده شده، پودر سیر، آرد، نمک، فلفل و زردچوبه را با هم خوب مخلوط کنید. ۵- دریک تابه مناسب روغن بریزید و مواد کوکوی لوبیا سبز را به سلیقه خود با اشکال مختلف سرخ کنید. ۶- مانند کوکو سبزی و کوکو سیب زمینی بعد از سرخ شدن قسمت زیرین کوکوها آن‌ها را برگردانید تا قسمت بالایی هم کامل سرخ شود.

نکات:

- ✓ برای سرخ کردن کوکوها می توانید از قالب استفاده کنید.
- ✓ برای تزیین کوکوها می توانید از نخود فرنگی، ذرت و گوجه فرنگی استفاده کنید.
- ✓ برای خاص جلوه دادن کوکو، آن‌ها را به صورت برش‌های پیتزایی سرخ و با سس‌های آماده تزیین کنید.

مواد لازم

- لوبیا سبز خرد شده: ۲ پیمانه
- هویج رنده شده: ۳ قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط رنده شده: یک عدد
- سیب زمینی رنده شده: یک عدد
- آرد: ۲ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ: ۲ عدد
- پودر سیر: به میزان لازم
- فلفل، نمک و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم

سلامت

مردان

تاثیر آلاینده های شیمیایی بر قدرت باروری مردان

دانشمندان می گویند تحقیقات روی ادرار مردان نشان می دهد که افزایش قابل توجه میزان آلاینده های شیمیایی یکی از دلایل اصلی کاهش تعداد اسپرم در مردان است

تازه‌ترین پژوهش در مجله این‌وایرومنت اینترنشنال منتشر شده و دانشمندان در بررسی نمونه‌های ادرار حدود ۱۰۰ مرد داوطلب متوجه شدند که مختل کننده‌های غدد درون ریز مردان به سطح هشدار رسیده است. مشکلی که قدرت باروری در انسان را کاهش می‌دهد. در بررسی این نمونه‌ها مشخص شد که آلاینده‌هایی از مواد شیمیایی مانند بیسفنول‌ها و دیوکسین‌ها که کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می‌دهد تا ۱۰۰ برابر بیشتر از میزان عادی است. وجود این مواد شیمیایی بر سلامت باروری مردان اثر منفی قابل توجهی می گذارد.

تحقیق چگونه بود؟

این مطالعه روی نمونه ادرار ۹۸ مرد دانمارکی بین سنین ۱۸ تا ۳۰ سال صورت گرفته است. علاوه بر این، از داده‌های موجود در آژانس استانداردهای غذایی اروپا EFSA هم برای تخمین میزان احتمالی ۲۰ ماده شیمیایی دیگر استفاده شده است.

با این حال محققان تاکید کردند که تحقیقات آن‌ها ممکن است خطرات ناشی از قرار گرفتن در معرض این ترکیب‌های شیمیایی خطرناک برای اسپرم را دست کم بگیرد، زیرا همه مواد شیمیایی در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفته‌اند.

کاهش تعداد اسپرم و سبک زندگی غلط

کمیت و کیفیت اسپرم در دهه‌های اخیر در کشورهای غربی به طور چشمگیری کاهش یافته است، به طوری که تحقیقات نشان می دهد تعداد اسپرم‌ها در بدن مردان در فاصله ۴۰ سال، بیشتر از نصف شده است. ضمن این که اختلالات سلامت باروری مانند سرطان بیضه در حال افزایش است. دانشمندان در سراسر جهان علل احتمالی دیگر را برای کاهش تعداد اسپرم در نظر گرفته‌اند، از آن جمله می‌توان به سبک زندگی، مصرف دخانیات و آلودگی هوا اشاره کرد.

تحقیقات ادامه دارد

دانشمندان می گویند: «این مطالعه هر چند نگرانی‌ها در خصوص سلامت اسپرم‌ها را افزایش می‌دهد اما در عین حال باید مطالعات بیشتری در جوامع مختلف در این خصوص صورت گیرد تا احتمالات موثر دیگری که قدرت باروری مردان را تهدید می کند، مورد بررسی قرار دهد.»

منبع: یورونیوز

تازه ها

علل و راه های پیشگیری از «مِه مغزی»

اگر احساس گیجی، فراموشی و نداشتن تمرکز می کنید ممکن است در گیر «مِه مغزی» شده باشید

«مِه مغزی»، احساس خستگی ذهنی یا گیجی است که تفکر واضح را دشوار می کند. چگونگی این احساس ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد، اما همیشه با کاهش عملکرد شناختی همراه است. ممکن است احساس کنید مانند گذشته قادر به انجام کارهای ذهنی نیستید یا در تصمیم گیری مشکل دارید. برخی افراد هم به طور مداوم احساس خستگی، حواس‌پرتی و تغییر خلق و خو می کنند. علایم دیگر «مه مغزی» عبارت‌اند از: فراموشی، حالت گیجی، ناتوانی در توجه یا تمرکز و ناتوانی در انجام همزمان چند کار. در ادامه به علل و راه‌های کنترل این مشکل می‌پردازیم:

برخی از علل ایجاد مه‌مغزی

فشار خون، رژیم غذایی، استفاده از برخی داروها از جمله داروهای ضد افسردگی، محرک‌های خواب‌آور و داروهای ضد روان‌پریشی.

پیشگیری از مه مغزی

هر چند مثل هر مشکل دیگری تشخیص و درمان با پزشک است، اما راه‌های ساده‌ای برای اصلاح سبک زندگی و پیشگیری یا کاهش عوارض این مشکل وجود دارد مثل:

- ✓ داشتن خواب کافی یکی از آسان‌ترین روش‌های درمانی برای مه مغزی است. بنابراین سعی کنید هر شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابید.
- ✓ استرس خود را به روشی صحیح مدیریت کنید اما نادیده نگیرید.
- ✓ برای کاهش مه مغزی به طور منظم ورزش کنید چون داشتن فعالیت بدنی می‌تواند سلامت روانی شما را بهبود بخشد.
- ✓ قوای ذهنی خود را از طریق حل معما و به کار گرفتن تفکر در حل مسائل مختلف، تقویت کنید.
- ✓ از رژیم غذایی سالم پیروی کنید و غذاهای فراوری شده را تا حد امکان مصرف نکنید.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

اصل برگ سبز کامیون کشنده رنو پریمیوم مدل ۲۰۱۳
بشماره انتظامی 324ع82-ایران42بشماره موتور DX111288716 و شماره شاسی VF624GPA000067776 به مالکیت شرکت حمل ونقل راهیان ترابرشرق مفقود و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۱۴۰۱۷۷۱۱۸/ر

پروانه نظام مهندسی شهرسازی
شماره ۱۹۲۰۲۲۳۷۳ اینجانب الهام جعفری
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۶۳۲۸/ر

پروانه نظام مهندسی عمران
شماره ۱۹۳۰۴۰۰۱۳ اینجانب
محمود جوادی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۶۱۰۸/ر

مفقودی
برگ سبز و سند کمپانی پژو به شماره انتظامی 996_26 ق 38 شاسی 13231258 موتور 12485052804 به نام غلامرضا خیردیده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۷۷۲۳۶/و

گواهینامه موقت کارشناسی اینجانب سمیه کاظمی
فرزند حسین شماره شناسنامه ۱۸۵۶۰ رفسنجان در رشته الهیات و معارف اسلامی-فقه و مبانی حقوق به شماره ۱۲/۱۶۱۹۰ مورخ ۸۴/۸/۲۸ صادره از دانشگاه سیستان و بلوچستان مفقود و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۱۴۰۱۷۷۱۱۹/

برگ سبز پژو ۵TU به رنگ سفیدبه نام حسین قاسمی
به شماره انتظامی ۱۶۲د۱۳ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۶۷B۰۱۵۲۷۱۶ و شماره شاسی naan11fe9nk182152 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۷۲۱۲/ر

نسبت به صدور المثنی برگه فک رهن خودروی لیفان X60به شماره شاسی ۱۲۴۶۲۵
وشماره موتور ۱۴۰۷۰۱۳۱۲ و شماره انتظامی ۳۶ایران ۳۲۷ط۱۹ مشکی متالیک مدل ۹۳ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۷۱۷۸/ف

سند ، کارت موتور و برگ سبز موتورسیکلت احسان
مدل ۱۳۸۹ با رنگ مشکی به شماره موتور 163FML4000F8025 و شماره بدنه N2N***200U8910043 و شماره پلاک ایران ۷۶۲-۷۴۹۶۳به نام حسین نیکوتبارفرزند ابراهیم به شماره ملی ۰۸۴۰۰۴۵۵۳۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۱۷۷۱۶۶/ش

برگ سبز پژو پارس مدل ۹۰
شماره انتظامی ایران ۹۵-۵۱۹س ۴۲ و شماره موتور ۱۲۴۹۰۰۴۷۴۶۹ و شماره شاسی NAAN01CAXBK497919به نام عبدالقادر سپاهی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۷۱۵۶/ف

برگ سبز خودرو پراید هاچ بک مدل ۸۷
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۶۵ل۳۲ و شماره موتور 2515491 و شماره شاسی S1442287196240 به نام دانیال عسکری خیابان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۷۷۲۴۲/ش

برگ سبز خودرو مزدا وانت دو کابین B2000i مدل ۱۳۹۵ رنگ نقره ای متالیک با شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۲۷ص ۱۴ و شماره شاسی NAGP2PC12GA233610 و شماره موتور FE-A35856 به نام حسن قاینی طرقی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۷۷۲۱۰/ط

برگ سبز خودرو سواری پژو207i-TU5 به شماره انتظامی ۱۲ایران۳۲۹ج۲۱
و شماره موتور 167B0143837 وشماره شاسی NAAR03FE0MJ228455بنام علی ملک زاده رضوی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۷۱۴۹/ف

برگ سبز پژو پارس TU5مدل۹۹رنگ سفید
به شماره انتظامی ۱۲ایران ۷۶۲ج۶۷ به شماره شاسی NAAN11FE1LK020948 به شماره موتور 139B0180552 بنام مجید رضا ثقفی گل
مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۷۱۹۱/ف

گواهی می شود فاکتور اتاق ماشین به شماره ۸۴۰۰۸۸۳۶ و شماره شاسی ۸۳۰۶۶۳۸۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱۷۷۱۴۲/ف

برگ سبز پراید هاچ بک ۷۵ به شماره موتور ۱۴۴۲۲۷۵۱۲۳۰۵۷ و شماره شاسی ۰۰۰۰۹۲۸۶ و شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۱۹م ۴۱ به نام عباس ادبی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۷۱۸۵/ف

سرکار خانم زهرا عبداله پور تراضی دارنده سابق گواهی کشف به شماره ۱۴۴۹۳ مورخ ۱۳۸۰/۰۳/۲۳ مربوط به محدوده معدنی به شماره شناسایی کاداستر ۱۹۹۵۵۸، نظر به اینکه محدوده فوق الذکر در مزایده ۱۴۰۰-۱ برنده داشته و بر اساس گزارش کارشناس رسمی دادگستری بابت موضوع می بایست در صورت اعتراض به نظر کارشناسی، ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، به آدرس بلوار خیام، تقاطع ارشاد، سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی، طبقه سوم، اتاق ۳۱۱ مراجعه فرمایید. در غیر این صورت ادامه فعالیت برای برنده مزایده بلامانع بوده و هیچ اعتراضی از جنابعالی مسموع نخواهد بود.
۱۴۰۱۷۷۱۵۴/ل

یک نسخه از قرارداد پیش فروش مسکن مهر در شهر جدید بینالودپروژه یک نسخه قرارداد پیش فروش مسکن مهر در پروژه مسکن مهر شرکت سازه گران خراسان دارای شماره بلوک B3 طبقه سوم واحد شماره ۱۰۳۲۵۸۲ به شماره قرارداد ۱۹۴۶/ق/۹۳ مورخ ۱۳۹۳/۰۵/۲۰ در شهر جدید بینالود به نام آقای/خانم مرضیه اکبریان فرزند محمدرضا به شماره شناسنامه ۷۵۷۵۵ و شماره ملی ۹۳۰۷۵۷۱۷۳ مفقود گردیده، از یابنده درخواست می نماید که با شماره تلفن ۰۹۱۵۰۷۷۳۱۰۰ تماس فرمایید. بدیهی است قرارداد مذکور با دریافت المثنی از درجه اعتبار ساقط گردید.
۱۴۰۱۷۷۱۳۵/ف

آگهی مزایده اتومبیل
به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۰۰۰۵۵۹ یکدستگاه خودرو سواری پژو ۴۰۵جی ال ایکس به شماره انتظامی ۱۷۶ط۶۳ ایران ۴۲ متعلق به آقای روح اله کریمی (مدیون) که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۱/۱۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصدو هفده میلیون تومان) ارزیابی شده ،از ساعت ۹ الی ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۲روز چهارشنبه در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهارراه دولت از طریق مزایده به فروش می رسد.الف) مشخصات فنی وسیله نقلیه :۱-نوع وسیستم خودرو :سواری پژو ۴۰۵ GLXi دوگانه سوز کارخانه به شماره انتظامی ۱۷۶ ط ۶۳ ایران ۴۲ - ۲-رنگ:نقره ای ۳-مدل۱۳۸۹
۴-شماره شاسی:۳۳۱۶۵۹
ب) وضعیت ظاهری و کارشناسی بدنه خودرو :وضعیت ظاهری خودرو بازدید شد دور خودرو خط و خش دارد ، سپر جلو شکسته است ،گلگیر و درب عقب راست زدگی دارد ، چراغ جلو چپ مات است ، درب عقب چپ آثار لک و رنگ دارد ، وضعیت داخل خودرو بررسی آینه سالم ،جلو داشبورد سالم ،صندلیها سالم وپنل ضبط صوت ندارد ،وضعیت لاستیکهای جلو وعقب در حدود ۵۰ درصد است ./
ج)وضعیت موتوری و فنی خودرو :
وضعیت موتوری نیز بررسی شد آثار کمپرس روغن برروی موتور جزئی مشاهده شد ،آثار دوده و روغن داخل لوله اگزوز رویت نشد و با توجه به مدل کارکرد ، خودرو نسبتا متوسط کار می باشد ./
مزایده از مبلغ ۱/۱۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصدو هفده میلیون تومان) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شد و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد .
۱۴۰۱۷۷۱۷۴/ش
مرتضی ولایتی - رئیس ثبت و اسناد و املاک چناران