مثلث عفونی وبا مالاریا و تب کنگو!

از علت، نشانه و درمان این ۳ بیماری که خبرهایی از مشاهده موارد ابتلا به آن ها به گوش می رسد

پزشکی

هر ساله بهار و تابستان فصل شروع بیماری هایی است که اگر پیشگیری از آن ها را جدی نگیریم به یک دردسر بزرگ تبدیل می شوند. همان طور که از ابتدای سال تاکنون ۲ مورد ابتلا به تب کریمه کنگو و یک مورد وبا (فرد پاکستانی) در خراسان رضوی گزارش و درمان شده و به تازگی هم مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری های دانشگاه علوم پزشکی مشهد از شناسایی ۲۱ مورد ابتلا به مالاریا در استان خراسان رضوی خبر داده است. در مطلب امروز می خواهیم از علت، نشانه و راه های درمان این سه بیماری یعنی وبا، مالاریا و تب کریمه کنگو بنویسیم. بیماری هایی که با گرم شدن هوا بیشتر خودشان را نشان می دهند.

تب کریمه کنگو؛ یک ویروس پیگیر

علت: بیماری ویروسی خون‌ریزی دهنده تب کریمه کنگو یکی از بیماری های بومی کشور است. این بیماری عفونی به دلیل ابتلا به ویروسی به نام «CCHFV» ایجاد می شود. ناقل اصلی این بیماری کنه‌ای به نام هیالوماست. ویروس ابتدا به واسطه گزش کنه در بدن دام ایجاد و بعد از آن به تدریج پخش می شود. گاو، گوسفند، بز، خرگوش و جوندگانی مانند موش به عنوان عوامل اصلی انتقال این بیماری شناخته می شوند. البته این بیماری تقریبا روی تمام پرندگان به جز شترمرغ بی اثر است.

نشانه‌ها: فرد مبتلا علایم عمومی بیماری های عفونی مانند تب، سردرد، بدن درد، حالت تهوع و درد معده را تجربه می کند. همچنین در موارد شدیدتر ممکن است علایمی مانند خون‌ریزی و تشنج بروز پیدا کند. نرخ مرگ و میر تب خون‌ریزی دهنده کریمه کنگو تا ۴۰ درصد است.

پیشگیری و درمان: این ویروس در برابر گرما مقاومت زیادی ندارد. بنابراین پختن گوشت یا پاستوریزه کردن شیر می تواند ویروس را از بین ببرد. هنوز واکسن انسانی یا حیوانی برای تب کنگو تولید نشده، به همین دلیل تنها راه جلوگیری از ابتلا به این بیماری، آگاهی از عوامل خطر و آموزش روش هایی برای پیشگیری از ابتلا به آن است. پرنده ها می توانند ناقلان خوبی برای این بیماری باشند. همین طور خطر انتقال بیماری به انسان در هنگام کشتار پرنده یا لاشه دام وجود دارد. بیمار مشکوک به تب کریمه کنگو باید قرنطینه شود و با افراد خانواده در تماس نباشد. مراجعه به پزشک متخصص عفونی و آفت کشی خانه یکی از الزامات دیگر بعد از تشخیص بیماری است.

مالاریا؛ یک انگل پردردسر

علت: مالاریا یک بیماری انگلی است. این انگل از طریق نیش پشه های آلوده، به انسان انتقال می یابد. این بیماری بیشتر در نواحی گرمسیری و نیمه گرمسیری رایج است.

نشانه‌ها: احساس ناخوشی و تهوع شدید، عرق کردن، تب بالا و لرز از نشانه های جدی مالاریا هستند. برخی از افراد مبتلا به این بیماری ممکن است چرخه های حملات مالاریا را تجربه کنند. این حملات معمولا با لرز آغاز می شود، سپس تب بالا و بعد از آن تعریق رخ می دهد و در نهایت دمای بدن به حالت عادی برمی گردد. علایم و نشانه های مالاریا معمولا در عرض چند هفته پس از گزیده شدن توسط پشه آلوده شروع می شود. با وجود این، بعضی از انواع انگل های مالاریا می توانند تا یک سال به صورت نهفته در کبد باقی بمانند.

پیشگیری و درمان: اگر می خواهید به مکان هایی که مالاریا در آن شایع است مانند جنوب آفریقا یا شبه جزیره های آسیا سفر کنید، لازم است تا اقداماتی مانند پوشیدن لباس های محافظ، استفاده از حشره کش و خوابیدن زیر پشه بند را رعایت کنید. همچنین داروهایی وجود دارد که با مشورت پزشک می توانید از آن ها در مناطق پرخطر برای حفاظت از خود در برابر این بیماری انگلی استفاده کنید. برای جلوگیری از ابتلا به مالاریا بهتر است در مناطق پرخطر پوست خود را بپوشانید و از دافع حشرات روی لباس و پوست خود استفاده کنید.

وبا؛ یک باکتری

علت: بیماری وبا در واقع یک بیماری گوارشی باکتریایی است که در اثر آشامیدن آب و غذای آلوده افراد را درگیر می کند. عفونت در بیشتر موارد خفیف یا بدون علایم است، اما گاهی اوقات می تواند شدید و تهدید کننده زندگی باشد. تماس با افراد بیمار، به خصوص تماس با ترشحات آن ها هم می تواند عامل ابتلا به بیماری وبا باشد. مصرف میوه و سبزی شسته نشده یا غذاهای دریایی خام از دیگر علل بیماری وبا هستند.

نشانه‌ها: علایم بسته به میزان باکتری وارد شده به بدن، شرایط جسمی و ایمنی افراد، سن بیمار و مواردی از این دست می تواند از خفیف تا شدید متفاوت باشد. به طور معمول از هر ۱۰ نفر مبتلا به وبا یک نفر علایم شدید را تجربه می کند. مهم‌ترین علایم وبا اسهال آبکی که گاهی اوقات به نام «مدفوع آب برنجی» توصیف می شود، حالت تهوع و استفراغ در بزرگسالان، تشنگی، گرفتگی عضلات پا، ضربان قلب سریع و بی قراری یا تحریک‌پذیری است. وبا در کودکان زیر دو سال هم شدت دارد و علایمی شبیه آن چه گفتیم دارد.

پیشگیری و درمان: افراد مبتلا به وبای حاد ممکن است دچار کم‌آبی شدید شوند که می تواند منجر به نارسایی کلیه شود. در صورت درمان نشدن، کم‌آبی شدید می تواند منجر به شوک، کما و مرگ در عرض چند ساعت شود. اسهال شدید و آبکی با بویی شبیه ماهی گندیده معمولاً اصلی‌ترین نشانه در گیری افراد با بیماری وباست. با این حال آزمایش های تشخیصی نیز می تواند به شناسایی بیماری کمک کند. در درجه اول در درمان این بیماری باید کم‌آبی را جبران کرد. شستن دست ها با آب و صابون، نوشیدن آب سالم، گندزدایی میوه و سبزیجات، پختن غذاها به صورت کامل و خودداری از مصرف غذاهای دریایی خام و نیمه‌خام از راه های پیشگیری از وباست.

کنه هیالوما عامل تب کریمه کنگو

سلامت

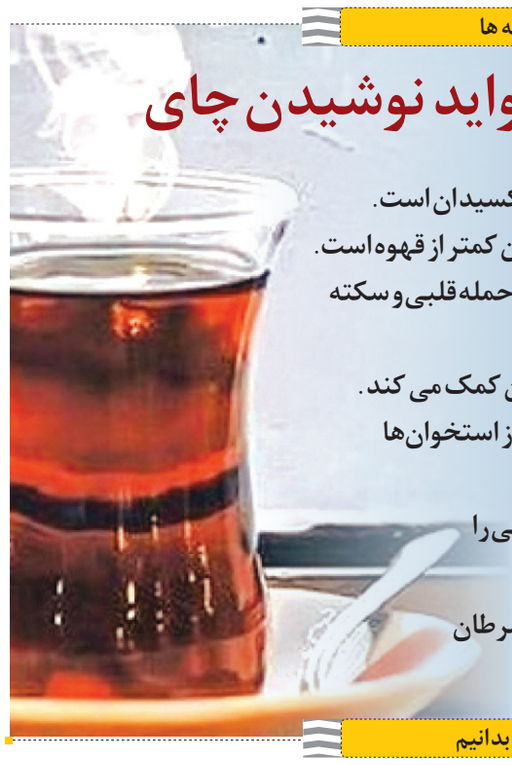
خواب منظم و کافی، کلید طلایی سلامت

تحقیقات جدید نشان می دهد با ورود مردان و زنان به سال های فراتر از میان سالی، آن هایی که به طور منظم نمی توانند یک خواب خوب شبانه داشته باشند، با خطر بیشتر ابتلا به یک بیماری مزمن روبه رو هستند. محققانی از فرانسه، فنلاند و بریتانیا، روال خواب و وضعیت سلامت حدود ۸ هزار بریتانیایی را در رده سنی ۵۰ تا ۷۰ سال پیگیری کردند. برای این مطالعه، محققان ابتدا میزان خواب شرکت کنندگان در مطالعه را در سال ۱۹۸۵، زمانی که ۵۰ سال داشتند و عاری از بیماری بودند، بررسی کردند. در آن زمان، از هر ۱۰ نفر، ۴ نفر گزارش کردند که به طور منظم کمتر از ۷ ساعت در شب می خوابند و تقریباً یک سوم آن ها ۵ ساعت یا کمتر می خوابند. «سورینا سابیا»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه ملی بهداشت و تحقیقات پزشکی در دانشگاه پاریس، گفت: «برای بیشتر مردم، حداقل ۷ ساعت خواب شبانه سالم لازم است.» تیم او سپس بررسی کرد که کدام شرکت کنندگان به طور معمول بیش از ۵ ساعت در شب نمی خوابند. محققان مشاهده کردند خواب منظم کمتر از ۷ ساعت، با ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر خطر ابتلا به بیماری های متعدد در مقایسه با خواب ۷ ساعتی منظم در شب مرتبط بود. در میان فهرست بیماری های احتمالی، دیابت، سرطان، بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، نارسایی قلبی، بیماری مزمن انسدادی ریه، بیماری مزمن کلیوی، بیماری کبد، افسردگی، زوال عقل و انواع دیگر اختلالات روانی، بیماری پارکینسون و آرتریت و روماتیسم مفصلی وجود دارد. قابل ذکر است افرادی که در ۵۰ سالگی ۵ ساعت یا کمتر می خوابیدند، در مقایسه با افرادی که خوب می خوابیدند، ۳۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دو مورد از این بیماری ها بودند. در ۶۰ سالگی، خطر نسبی در افراد کم خواب تا ۳۲ درصد افزایش می یابد و در ۷۰ سالگی، افزایش خطر به ۴۰ درصد می رسد. محققان دریافتند افرادی که در ۵۰ سالگی به اندازه کافی نمی خوابند، با افزایش ۲۵ درصدی خطر مرگ زودهنگام روبه رو هستند که عمدتاً به دلیل افزایش خطر ابتلا به بیماری است.

به گفته محققان، فرایندهای خواب همه سیستم های بدن را تحت تأثیر قرار می دهد، بنابراین کمبود خواب، به‌ویژه زمانی که طولانی مدت باشد، سیستم های متعددی را تحت تأثیر قرار می دهد که اختلالات آن ها می تواند منجر به ایجاد این بیماری های مزمن شایع شود.

نکته ها

برخی از فواید نوشیدن چای



- چای حاوی آنتی اکسیدان است.
- چای دارای کافئین کمتر از قهوه است.
- چای خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را کاهش می دهد.
- چای به کاهش وزن کمک می کند.
- چای به محافظت از استخوان ها کمک می کند.
- چای سیستم ایمنی را افزایش می دهد.
- چای به مبارزه با سرطان کمک می کند.

بیشتر بدانیم

۶ تکنیک که با رعایت شان وزن تان کاهش پیدا می کند

افزایش وزن غیر از این که ظاهر ما را تحت تاثیر قرار می دهد برای سلامت ما نیز خطرناک است. حتی اگر در طول روز به انتخاب های غذایی سالم پایبند باشید، در ساعات پایانی شب و قبل از رفتن به رختخواب ممکن است با مشکلاتی مواجه شوید که برنامه کاهش وزن شما را از مسیر خود منحرف کند. در پایان یک روز پرمشغله، غذا می تواند از یک خوراکی ساده به منبعی برای آرامش و حتی تسکین استرس تبدیل شود. در نتیجه، ممکن است به مصرف غذاهای پرکالری و ناسالمی روی بیاورید که شما را اسیر نمی کنند، اما باعث می شوند بدن چربی زیادی ذخیره کند. وقتی می خواهید وزن کم کنید، خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم از جمله کارهای مهمی است که باید انجام دهید. اما تغییرات کوچکی هم وجود دارد که انجام آن ها در طول شب به لاغری شما کمک می کند.

۱ به جای تنقلات، شام بخورید

خوردن هله‌هوله باعث نوسان قند خون (افزایش و سپس افت قند خون) و ذخیره شدن چربی در بدن می شود. وقتی به جای تنقلات غذای سالم می خورید، سطح قند خون و انسولین به مقدار کم بالا می رود و سپس به تدریج کاهش می یابد.

۲ شام را زود بخورید

شام را حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از رفتن به رختخواب بخورید. این کار به بدن شما فرصت می دهد که غذا را هضم کند و به سطح قند خون و انسولین اجازه می دهد که قبل از دراز کشیدن به حالت اولیه برگردد.

۳ حجم شام را کنترل کنید

کمی از بشقاب خود را با سبزیجات پر کنید. سبزیجات غیرنشاسته‌ای مثل خیار، کاهو، کرفس، کلم، قارچ و گوجه‌فرنگی کالری کمی دارند، اما به دلیل داشتن فیبر از خاصیت سیرکنندگی خوبی برخوردارند.

۴ هنگام غذا خوردن تلویزیون تماشا نکنید

غذا خوردن هنگام تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه، توجه به نشانه های گرسنگی و سیری را سخت‌تر می کند که این موضوع باعث می شود سریع‌تر غذا بخورید و مقدار زیادی کالری دریافت کنید که واقعا به آن نیاز ندارید.

۵ به اندازه بخوابید

کمبود خواب باعث تولید هورمون هایی می شود که می توانند شما را به غذا خوردن بیشتر سوق دهند و حتی باعث شوند احساس خستگی را با احساس گرسنگی اشتباه بگیرید.

۶ به فکر صبحانه روز بعد باشید

اگر شام بزرگ‌ترین وعده غذایی و صبحانه کوچک‌ترین وعده غذایی شماست، سعی کنید این نسبت ها را تغییر دهید. شواهد علمی بیانگر آن است که متابولیسم بدن در صبح در مقایسه با اواخر روز به طور قابل توجهی بالاتر است. در نتیجه، کالری به دست آمده از صبحانه را راحت‌تر از کالری به دست آماده از شام می سوزانید. وقتی از شب قبل تصمیم می گیرید که صبح چه چیزی بخورید، احتمال این که صبحانه را حذف کنید یا از غذاهای ناسالم در ساعات ابتدایی روز استفاده کنید، کاهش پیدا می کند.

در تهیه این مطلب از «دیجی کالا مگ» کمک گرفتیم

برگ سبز سند کمپانی خودرو وام وی ام نقره ای مدل ۸۵ به نام فاطمه صادق زاده بقمچ به ش پلاک ۷۴ ایران ۸۸۹ م ۶۸ به ش شاسی IRA۸۵۲۱۱۰۰۳۵۸ ش موتور MVM۳۷۲FG۶۰۰۳۵۳۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۰۰۲۴

مدرک تحصیلی کاردانی اینجانب **حامد ندامت** به ش ش ۵۵۰۱ و ش سریال ۱۴۰۰۰۲۷۸۱ از دانشگاه آزاد نیشابور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۰۶۹

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره Ksh۴۷۳۵۹۰۸ متعلق به **حسن توکلیان** مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۰۰۲۸

برگ سبز ریو ال اس ۱۵۰۰ نوک مدادی متالیک مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۱۸ ل ۶۷ به شماره موتور ۱۰۳۸۹۰۵ و شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲۸۱۱۴۰۷۷۹ بنام **اشرف گل زاران** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۰۳۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو کوییک مدل ۱۳۹۸ رنگ مشکی متالیک به ش موتور M۱۵/۸۷۶۷۵۸۵ و ش شاسی NAS۴۱۱۰۰K۱۰۱۱۲۹۲ به نام **حسین ناصری رودانی** فرزند محمدرضا به ش ملی ۰۸۴۹۸۵۳۴۰۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۳۰۰۶۸

اصل سند موتورسیکلت روان بشماره انتظامی ۷۷۷-۷۲۳۵۸ بشماره موتور ۰۱۹۹NEK۰۹۲۸۵۱ و شماره تنه NEKCDECHFLAK۰۲۲۱۸ مدل ۱۳۹۹ به مالکیت **سعید شکوفه احسان آبادی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۰۹۶

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سایپا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ایران ۳۲-۲۵۵ و ۶۵ به شماره موتور M۱۵/۹۲۷۰۱۹۳ به شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰M۵۷۴۲۸۶۳ بنام **زهره بذرافشان** مفقود و فاقد اعتبار است ۲۹۹۱۲

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری پژو ROA ۱۳۸۵ به ش پلاک ۸۴۷ ط ۱۷ ایران ۴۲ و ش موتور ۱۱۶۸۵۰۱۹۳۲۰ و ش شاسی ۱۵۴۱۶۷۳۱ به نام **مقصود گروهی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۰۱۰۵

برگ سبز پژو PARSTU۷ مدل ۹۶ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۵۴ ق ۲۸ به شماره موتور ۱۲۴K۰۹۹۹۵۹۹ و شماره شاسی NAAN۰۱CEXHHA۸۱۳۱۴۴ بنام **فاطمه ابراهیمی کاریز سوخته** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۰۳۶

اصل برگ سبز و سند کمپانی سمند بشماره انتظامی ۶۵ ج ۲۵۱ ایران ۸۴ بشماره موتور ۱۲۴۹۰۲۱۱۶۴۶ و شماره شاسی NAACN۱CM۴CF۰۰۳۴۹۶ مدل ۱۳۹۰ به مالکیت **حسین عباسی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۰۸۱

برگ سبز خودرو ۲۰۶ تیپ ۵ به ش انتظامی ۲۱ و ۷۴۵ ایران ۴۲ و ش موتور ۱۶۳B۰۱۵۲۹۱۱ و ش شاسی NAAP۱۳FFE۴F۳۰۸۳۴۷ به نام **مینا غفوریان مرادی همدانی** به کد ملی ۰۹۴۵۶۵۷۴۳۹ مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۹۸۰۶

سند کمپانی موتورسیکلت بنلی مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۷۷۵-۱۳۷۷۶ به شماره موتور ۹۷۱۳۰۳۵۶۵ و شماره شاسی ۲۳۰۳۵۶۵ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۳۰۰۰۳

برگ سبز سواری هاچ بک فونیکس FX-۵۱E۳۱۴T مدل ۱۴۰۲ مشکی به ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۵ ط ۶۱ به ش موتور MVMF۴۱۶AHP۰۱۲۷۳۳ و ش شاسی NATHBAWT۹P۱۰۰۵۲۰۰ بنام **میترا مسعودی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۰۳۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ پلاک ۳۶- ۳۴۲ هـ ۴۱ ش موتور ۱۸۸۴۹۵۵ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۳۱۱۱۳۷ بنام **مریم وفائی مهر** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۰۶۴

تجدید فراخوان سرمایه گذاری احداث مجتمع خدماتی در پارک جنگلی شهید فهمیده شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۱۹۴۰ / ۰۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۳ شورای اسلامی شهر فریمان و با رعایت شیوه نامه سرمایه گذاری و مشارکت شهرداری، نسبت به واگذاری فرصت سرمایه گذاری به شرح ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط اقدام نماید. علاقه مندان می توانند جهت تهیه و دریافت اسناد تجدید فراخوان از روز **دوشنبه** ساعت ۸ **صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۲** تا پایان وقت اداری روز **چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۱۸** با **مراجعه حضوری** به واحد امور سرمایه گذاری شهرداری فریمان به آدرس خراسان رضوی، شهرستان فریمان، میدان امام خمینی، شهرداری فریمان و یا تماس با شماره تلفن **۰۵ ۱۳۴۶ ۲۳۳۶۴** داخلی **۲۳۱** اقدام نمایند.

آخرین مهلت تحویل پاکات: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۲ می باشد.

ردیف	نام فرصت سرمایه گذاری	آدرس محل پروژه	روش مشارکت	ارزش تقریبی آورده سرمایه گذار
۱	اجرای پروژه ساخت و بهره برداری رستوران و غرفه نمایشگاهی صنایع دستی و ایجاد خیابان غذا و مجموعه اقامتی در پارک جنگلی شهید فهمیده شهر فریمان	استان خراسان رضوی ، شهر فریمان پارک جنگلی شهید فهمیده	B.O.T	۱۲۰ میلیارد ریال

توضیحات: شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
به درخواست هایی که پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
متقاضیانی که در فراخوان قبلی نسبت به ارایه اسناد ارزیابی و مدارک اقدام نموده اند ملزم به دریافت اسناد و مدارک تجدید فراخوان و تکمیل فرمهای فراخوان می باشند.

هزینه چاپ آگهی برعهده برنده فراخوان می باشد.

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد فراخوان مندرج شده است ۲۸۲۵۶