

باید و نباید های آنفلوآنزایی!

در روز هایی که به گفته یکی از مسئولان وزارت بهداشت به عنوان موج دوم آنفلوآنزا شناخته می شود، چه مواردی را باید برای پیشگیری و درمان این بیماری رعایت کنیم؟

مونا کاظمی | روزنامه نگار



آنفلوآنزا یک ویروس سر عتی است که در فصل سرما، دستگاه تنفسی خیلی ها را گرفتار می کند و آدم ها را از چند روز تا چند هفته از دل و دماغ می اندازد. آنفلوآنزا بسیار واگیردار است؛ به شکلی که علایم آن ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ورود ویروس به بدن بروز می کند. همچنین می دانیم که این ویروس به دلق از طریق قطرات تنفسی از راه سرفه و عطسه در یک چشم به هم زد منتشر می شود. رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیردار وزارت بهداشت به اینا گفته است که در روز های اخیر سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر خودش را نشان داده است و باید مراقب موج دوم آنفلوآنزا که معمولا در بهمن ماه اتفاق می افتد، باشیم. هم اکنون آنفلوآنزا حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد موارد سرماخوردگی های سریایی را تشکیل می دهد؛ اما راه های پیشگیری و درمان این ویروس و باید و نباید های بیماری آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا از کجا شروع می شود؟

یکی از علایم پر رنگی که آنفلوآنزا خودش را با آن نشان می دهد، بالا بودن درجه حرارت بدن یا همان تب است. بالا بودن درجه حرارت بدن (بیشتر از ۳۷/۸ درجه) بیش از دو روز، درد ناگهانی یا ترشح از یک یا دو گوش، احساس درد در گوش و ادامه آن به مدت بیش از چند روز، آبریزش، گرفتگی بینی بیش از ۱۰ روز، سرفه همراه با خلط غلیظ و بدبوی زرد و سبز نگو و گلودرد بیش از ۴۸ ساعت هنگام بلع غذا، از جمله نشانه های آنفلوآنزا است. تب و لرز، سردرد، دردهای عضلانی مانند کمر درد، خستگی، کوفتگی و خشونت صدا از دیگر علایمی است که ماندگار بودن آن یعنی به آنفلوآنزا مبتلا شدید. امکان بروز آنفلوآنزا

در کسانی که بیماری قلبی، کلیوی، دیابت یا آسم دارند یا باردار هستند بیشتر است و به همین دلیل این افراد باید بیشتر از دیگران، موارد بهداشتی را رعایت کنند و مراقب خود باشند.

سرماخوردام یا آنفلوآنزا اگر فتم؟

خیلی وقت ها سرماخوردگی و آنفلوآنزا را به دلیل علایم مشابه با هم اشتباه می گیریم و بر ایمان سوال می شود که بالاخره تفاوت این دو با هم چیست؟ سرماخوردگی بیشتر علایم آنفلوآنزا را دارد اما خفیف تر و ممکن است بدون تب یا تب با تب پایین شروع شود؛ اما در آنفلوآنزا اوضاع متفاوت است. علایم به طور ناگهانی خودش را نشان می دهد و

مهم ترین علایم سرمازدگی را بشناسید

هر چند این روز ها بخش های زیادی از کشور مان حال و هوای زمستانی چندانی ندارند اما با سرد شدن هوا همیشه بحث سرمازدگی مطرح می شود. به گزارش نیویورک پست، سرمازدگی یا هیپوترمی معمولا به علت قرار گرفتن در معرض هوای بسیار سرد رخ می دهد. البته ممکن است فردی را اثر سرما، به علت قرار گرفتن زیر بارش باران، عرق کردن یا فرو رفتن در آب، در دمای بیشتر از ۵ درجه سلسیوس نیز دچار سرمازدگی شود. علامت های سرمازدگی زمانی شروع می شود که دمای بدن به ۳۵ درجه سلسیوس برسد. دمای بدن فرد سالم معمولا حدود ۳۷ درجه است. سرمازدگی شدید زمانی رخ می دهد که دمای بدن فرد به ۲۷.۷ درجه سلسیوس (سانتی گراد) می رسد. دکتر امیلی مک نیل، پزشک اورژانس در بیمارستان کودکان در کارولینای شمالی، می گوید: «سرعت سرد شدن بدن به دمای هوا بستگی دارد، اما ممکن است خیلی سریع نیز رخ دهد.» در سرمازدگی، در حالی که بدن تلاش می کند خودش را گرم کند، عملکرد مغز کند می شود. این وضع می تواند بسیار



خواص خوراکی ها

نوشیدنی هایی برای مقابله با نفخ معده

نفخ است. همچنین کاتچین ها

دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی هستند و به آرامش دستگاه گوارش، کاهش گاز های روده و کاهش نفخ کمک می کنند.

۴ شیر

طلایی از ترکیب زردچوبه، شیر، فلفل سیاه، زنجبیل و مقداری عسل به دست می آید. زردچوبه حاوی ترکیبی به نام کورکومین است و به کاهش نفخ و احساس سیری بیش از حد در بین افرادی که با سوءهاضمه دست و پنجه نرم می کنند، کمک می کند.

۵ آب آناناس

آناناس یک میوه استوایی است و در هر وعده مقدار زیادی ویتامین C، منگنز و پتاسیم دارد. این میوه همچنین حاوی بروملین است و در درمان اختلالات گوارشی مفید است. میوه آناناس و آب آن میوه با التهاب مبارزه



بدون حفاظت با پرندگاران رعایت فاصله گذاری اجتماعی می تواند جلوی ابتلا به ویروس آنفلوآنزا را بگیرد.

راه های موثر پیشگیری را بشناسیم

خیلی وقت ها پیش می آید که یکی از اعضای خانواده، یک همکار یا یک دانش آموز مشکوک به علایم آنفلوآنزا است. در چنین شرایطی استفاده آن فرد از ماسک می تواند جلوی ابتلای بقیه به این ویروس را بگیرد. به خصوص وقتی مدت زمان زیادی را قرار است با آن افراد در یک محیط بگذرانند. البته بهتر است اگر علایمی شبیه سرماخوردگی دارید، در خانه بمانید و استراحت کنید تا هم حال خودتان بهتر شود و هم از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری کنید. این روش در مورد دانش آموزان که چندین ساعت در فضا های اشتراکی و متراکم با هم وقت می گذرانند و رعایت موارد بهداشتی هم برایشان معنای کم رنگ تری دارد، بسیار اثر گذار است. بهتر است اگر فرزندی کودک کی دارید که به مدرسه یا مهد کودک می رود و نشانه هایی شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را دارد، در خانه بماند تا اگر این علایم با استراحت کردن رفع نشد، با مراجعه به پزشک در مان مناسب را شروع کرد. گنجاندن سوپ و آش گرم، دم کرده آویشن و عسل و میوه ها در رژیم غذایی هم می تواند در روند بهبود موثر باشد.

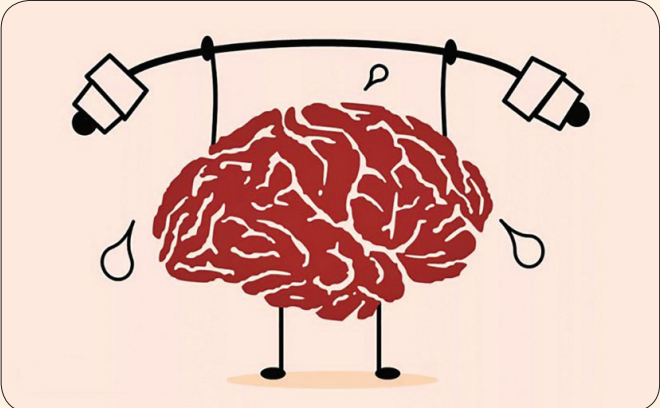
تازه ها

مهم ترین نشانه های زوال عقل

محققان دانشگاه اکستر انگلستان و دانشگاه ماستریخت هلند، در پژوهشی به ۱۵ عامل خطر که در ایجاد زوال عقل در جوانی نقش دارد، پی برده اند. به گزارش «یواس ای تودی»، زوال عقل زودهنگام یا زوال عقل جوانی، زمانی رخ می دهد که فرد زیر ۶۵ سال به این بیماری مبتلا می شود و حافظه اش را از دست می دهد. بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، زوال عقل اصطلاحی کلی برای شرایطی است که به از دست دادن حافظه می انجامد و می تواند به حدی شدید شود که بر توانایی فرد برای انجام فعالیت های روزانه تاثیر بگذارد. باور عمومی این است که آلزایمر شایع ترین نوع زوال عقل به شمار می رود. بر اساس تخمین مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، حدود پنج میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در ایالات متحده به بیماری زوال عقل و آلزایمر ناشی از آن دچارند؛ پنج میلیون و ۶۰۰ هزار نفر در سن ۶۵ سال و بالاتر از آن، و حدود ۲۰۰ هزار نفر زیر ۶۵ سال با ابتلا به آلزایمر در سنین پایین تر. به گزارش این نهاد، تخمین زده می شود که تا سال ۲۰۶۰، این تعداد تا ۱۴ میلیون نفر افزایش یابد. محققان برای درک عوامل خطر ابتلا به زوال عقل، داده های بیش از ۳۵۰ هزار فرد زیر ۶۵ سال را با توجه به اطلاعات پیگاه داده بزرگ زیست پزشکی «بیوبانک انگلستان» دنبال کردند. نتایج این تحقیق، ۲۶ دسامبر ۲۰۲۳ در جاما نیورو لوجی منتشر شد. محققان با بررسی این اطلاعات به ۱۵ عامل خطر در بروز زوال عقل دست یافتند که عبارت است از: تحصیلات یا آموزش رسمی پایین تر، وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین تر، وجود دو آلل آپولیپروتئین ای ۴، مصرف الکل، انزوای اجتماعی، کمبود ویتامین دی، سطوح بالای پروتئین واکنشی سی، کاهش قدرت در دست گرفتن، اختلال شنوایی، افت فشار خون را تو استاتیک، سکنه، دیابت، بیماری قلبی و افسردگی. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها برای کاهش خطر ابتلا به زوال عقل نکاتی را توصیه می کند. فعالیت بدنی و حفظ وزن سالم، مدیریت قند خون، پیشگیری و مدیریت فشار خون بالا می تواند به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند. افزون بر این، پیشگیری یا مدیریت معضل کم شنوایی، درمان افسردگی و نیز اجتناب از مصرف سیگار هم در کاهش ابتلا به زوال عقل موثر است.

بیشتر بدانیم

مغز شما جوان تر از شماست یا پیر تر؟



خیلی پیش آمده که خود را جوان تر یا مسن تر از سن واقعی تان احساس کنید. ممکن است فردی ۴۵ ساله باشد، اما وقتی با بچه های تان بازی می کنید، دوباره احساس کنید که ۱۲ ساله شده اید. یا این که بعد از یک روز سخت احساس کنید ۷۰ ساله هستید. به نوشته نشریه پزشکی Prevention، مغز ما می تواند خیلی زودتر از بدن ما پیر شود. بسته به وضعیت سلامت، سبک زندگی و رفتار های شما، ممکن است مغزتان بسیار جوان تر یا مسن تر از آن چه تصور می کنید، باشد. اما چه علایمی نشان دهنده پیری مغز هستند؟

توجه تان بسیار پرت می شود یک گروه تحقیقاتی از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی دریافتند که «حواس پرتی های پی در پی، نشانه پیری شناختی است. این ویژگی می تواند در ۳۰ سالگی در مغز ظاهر شود و یکی از نشانه های احتمالی آلزایمر باشد.»

اطرافیان می گویند که فراموشکار شده اید دکتر توماس آر. ویدیک، عضو انجمن علوم عصبی آمریکا می گوید: «افرادی که با مشکل حافظه روبه رو هستند، معمولاً نمی پذیرند که این مشکل را دارند. بنابر این، مهم است که دوستان و خانواده به شما چه می گویند. آیا متوجه مشکلات حافظه در شما شده اند؟ اگر بله، به آن ها توجه کنید و با متخصص مشورت کنید.»

در طول روز خسته هستید خواب آلودگی در طول روز یک نشانه کلیدی از پیری مغز است. به گفته متخصصان کلینیک مایو «خواب کافی یک گام مهم برای حفاظت از سلامت مغز است». تحقیقات نشان داده است که اختلال خواب می تواند باعث کوچک شدن هیپوکامپ (که بخش کلیدی از مغز برای یادگیری و حافظه است) شود. اختلال خواب باعث کمبود اکسیژن نیز می شود که می تواند به مغز آسیب بزند، اما تحقیقات نشان می دهد که در مان اختلالات خواب می تواند آن را به حالت طبیعی بازگرداند. شما برای سلامت مغز به حدود هفت و نیم تا هشت ساعت خواب خوب در شب نیاز دارید.

«آگهی مزایده فروش قطعات مسکونی و تجاری

شهرداری سفیدسنگ» نوبت دوم

شهرداری سفیدسنگ در نظر دارد برابرسا ده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداری ها و به استناد مجوز شماره ۸ مورخه ۱۴۰۱/۰۳/۳۱ شورای اسلامی شهر سفیدسنگ تعداد ۲ قطعه مسکونی و ۲ قطعه تجاری را از طریق مزایده عمومی با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) در محل ساختمان شهرداری سفیدسنگ خواهد بود. بصورت حضوری به فروش برساند لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده و اطلاع از شرایط آن در ساعات اداری به واحد امور مالی شهرداری مراجعه نمایند:

توضیحات:

- زمان دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۷ تا ساعت ۱۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ می باشد.
- آخرین مهلت قبول پیشنهادات قیمت تا ساعت ۱۴ مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ می باشد.
- تاریخ برگزاری کمیسیون مزایده، بازگشایی و قرالت پیشنهادات قیمت، راس ساعت ۱۰صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ در محل ساختمان شهرداری سفیدسنگ خواهد بود.
- شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات قیمت به منزله قبول شرایط مندرج در اسناد مزایده می باشد.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است و در صورت رد پیشنهادات، سپرده قابل استرداد می باشد.
- تمامی هزینه های درج آگهی در تمامی مراحل و کارشناسی، مالیات نقل و انتقال و تمامی هزینه های دفترخانه و انتقال و نیز انواع و کالتانه ها به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- در صورت انصراف هر یک از نفرات اول تا سوم سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط گردیده و قابل استرداد نخواهد بود و در اینصورت مزایده تجدید خواهد شد.
- به پیشنهاداتی که فاقد سپرده واریزی و فاقد امضاء، مخدوش و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- اطلاعات بیشتر در اسناد مزایده درج گردیده است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۴۴۴۴۴۸۵ داخلی ۳ واحد

امور مالی شهرداری سفیدسنگ تماس حاصل فرمایید.

مجید محمدی – شهردار سفیدسنگ