

# آنفلوآنزا جولان می‌دهد؟

با همه‌گیری آنفلوآنزا در جهان نکات مهم این بیماری را برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا بررسی کردیم



زیب سادات کسنوی | روزنامه نگار

بزشکی

ویژگی اصلی آنفلوآنزا این است که به‌طور ناگهانی احساس بیماری می‌کنید. به‌گفته‌ی موسسه روبرت کخ آلمان (RKI)، اولین علائم مانند تب، سردرد و درد عضلانی تنها یک تا دو روز پس از ابتلا به ویروس آنفلوآنزا ظاهر می‌شود. درد مفاصل و کمر و گلودرد هم رخ می‌دهد. حدود یک‌سوم از افراد مبتلا، این علائم معمولی را دارند، یک‌سوم، علائم خفیف‌تری مانند سرماخوردگی دارند و یک‌سوم دیگر، هیچ علامتی ندارند.

از ذات‌الریه تا التهاب مغز

شدت بیماری می‌تواند بسیار متفاوت باشد. یکی از عوارض شایع آنفلوآنزا، ذات‌الریه است. عفونت گوش میانی نیز می‌تواند در کودکان ایجاد شود. در موارد نادر، التهاب مغز یا عضله قلب نیز ممکن است رخ دهد. اگر دوره بیماری بدون عارضه باشد، علائم در عرض پنج تا هفت روز فروکش می‌کند. سرفه به‌ویژه می‌تواند مداوم باشد و دو تا سه هفته طول بکشد. برخی از مبتلایان نیز برای مدت طولانی‌تری احساس بی‌حالی می‌کنند.

استراحت کنید، سیگار نکشید

مهم‌ترین نکته در آنفلوآنزا استراحت است. بدن برای مبارزه با ویروس به قدرت خود نیاز دارد. این یعنی در خانه و در تخت‌خواب

ماندن. این بیماری به‌طور متوسط حدود یک هفته مسری است و بیمار باید در این مدت از تماس با افراد دیگر خودداری کند. افراد بیمار باید از فعالیت‌های شدید، ورزش یا سیگار کشیدن خودداری کنند. تهویه منظم اتاق بیمار و هوای تازه نیز مهم است.

مصرف دارو

در صورت ابتلا به آنفلوآنزا نیازی به مصرف دارو نیست. با این حال، برخی داروها می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند. برای کاهش تب و درد می‌توان از مسکن‌های حاوی پاراستامول یا ایبوپروفن استفاده کرد. غرغره کردن با محلول آب‌نمک یا چای مریم‌گلی می‌تواند گلودرد را تسکین دهد.

شرایط خطرناک و اضطراری

افرادی که در معرض خطر هستند، یعنی

افراد بالای ۶۰ سال، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، باید فوری به پزشک مراجعه کنند. همچنین اگر علائم هشداردهنده زیر را دارید، باید آن‌ها را با پزشک در میان بگذارید: تنفس دشوار و سریع یا تنگی نفس، درد در قفسه سینه یا شکم، سرگیجه مداوم، تشنج، خارج نشدن ادرار برای چند ساعت، درد شدید عضلانی، احساس ضعف یا بی‌قراری.

پس از فروکش کردن علائم چه کنیم؟

چه کودک-۱۹ چه آنفلوآنزا، پس از ابتلا به عفونت ویروسی، بدن هنوز به‌زمان برای بهبودی کامل نیاز دارد، حتی پس از فروکش کردن علائم. همچنین نباید بلافاصله پس از بیماری، ورزش را دوباره شروع کرد؛ قاعده کلی این است که پس از فروکش کامل علائم، هفت تا ۱۰ روز استراحت کنید.

پیشگیری

آنفلوآنزا از طریق قطراتی منتقل می‌شود که می‌تواند هنگام سرفه یا عطسه فرد بیمار منتشر شود.

شستن دست، زدن ماسک

این ویروس می‌تواند به دستگیره‌های در، تره‌های اتوبوس و... بچسبد و از

طریق دست منتقل شود. بنابراین شستن کامل دست‌ها برای محافظت از خود مهم است. شما باید دست‌های خود را قبل از دست‌زدن به چشم، دهان یا بینی خود بشوید. استفاده از ماسک هم از سرایت محافظت می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی

وعده‌های غذایی را حذف نکنید، بنابراین بدن شما به‌خوبی انرژی می‌گیرد. برای تأمین ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی، روزانه پنج تا ۹ وعده سبزیجات و میوه بخورید. در طول روز مایعات کافی بنوشید. آب ساده بهترین است.

خواب کافی و مدیریت استرس می‌تواند به اندازه تغذیه سالم برای پیشگیری از آنفلوآنزا مهم باشد.

واکسیناسیون

بهترین محافظت در برابر آنفلوآنزای شدید، واکسیناسیون آنفلوآنزا است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا توصیه می‌کند همه افراد بالای شش ماه بهتر است واکسن دریافت کنند. همچنین واکسیناسیون برای زنان باردار و افراد دارای نقص ایمنی، بیماران قلبی و تنفسی توصیه می‌شود.

منبع: دوپچه‌وله

## فرار از مرگ با هفته‌ای ۱۵ دقیقه ورزش

یک پژوهش فراگیر جدید نشان داده که تنها ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته می‌تواند مرگ و میر ناشی از تمام علل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان را تا ۱۵ درصد کاهش دهد.

یک پژوهش جدید نزدیک به ۷۵ هزار بزرگسال (۵۶ درصد از افراد مورد مطالعه زن و با میانگین سنی ۶۲/۵ سال بودند) را که در هفت سال گذشته به بیماری‌های قلبی عروقی یا سرطان مبتلا نبودند، بررسی کرد. پژوهشگران دریافتند که تنها ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته می‌تواند مرگ و میر ناشی از تمام علل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان را تا ۱۵ درصد کاهش دهد.

تازه‌ها

کاهش بیماری قلبی تا ۴۰ درصد

افزایش میزان ورزش تا ۲۰ دقیقه در هفته می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش دهد. نویسنده مقاله مربوط به این پژوهش به ال پائیس می‌گوید: «حداقل دوز ورزش شدید بدنی برای به دست آوردن فواید سلامتی تقریباً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در هفته بود، اما ما فواید سلامت بیشتری را تا حدود ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در هفته پیدا کرده‌ایم که در آن نقطه بهینه تا ۳۶ درصد یافت می‌شود و خطر مرگ را به هر دلیلی کاهش می‌دهد.»

اثر ورزش حتی در کوتاه مدت

این پژوهش، یک یافته مهم دیگر هم به همراه داشت. فواید سلامتی در ورزش می‌تواند از طریق دوره‌های کوتاه فعالیت بدنی شدید تا دو دقیقه به دست آید. کارشناس می‌گویند: «یکی از منحصربه‌فردترین نتایج مطالعه ما این بود که متوجه شدیم فعالیت بدنی شدید برای فواید سلامتی نیازی به تجمع در دوره‌های طولانی مدت ندارد. بنابراین، هرگونه فعالیت بدنی که فرد انجام می‌دهد در صورتی فرصت فعالیت بدنی شدید را فراهم می‌کند که بتواند فعالیت را با سرعت بیشتر یا با شدت بیشتر برای مدت کوتاهی انجام دهد. این امر به‌ویژه برای افرادی که وقت ندارند یا نمی‌خواهند به باشگاه بروند، حائز اهمیت است.»

سلامت مردان

## آزمایش تستوسترون چرا و چه وقت؟

هورمون تستوسترون در سلامت مردان نقش مهمی دارد و با ظاهر شدن علایمی باید با آزمایش خون آن را اندازه‌گیری کرد

رشد ویژگی‌های جنسی مانند رشد بدن، رشد عضلات و مو، همچنین کنترل باروری و تولید اسپرم در مردان به‌عده هورمون تستوسترون است. اگر میزان تستوسترون در دوران جنینی نوزادان پسر کم باشد، ممکن است بر رشد اندام تناسلی آن‌ها اثر بگذارد و منجر به کاهش رشد اندام تناسلی و کیسه بیضه شود. اندازه‌گیری سطح این هورمون در خون می‌تواند در تشخیص شرایط پزشکی یا نظارت بر پاسخ بیمار به درمان مفید باشد.

علائمی مانند بلوغ زودرس یا دیررس، اختلال در نعوظ، مشکلات باروری، پوکی استخوان یا نازک شدن استخوان‌ها و کاهش میل جنسی که سطوح هورمونی خارج از محدوده طبیعی را نشان می‌دهد از نشانه‌هایی است که پزشک ممکن است با توجه به آن‌ها، آزمایش تستوسترون را تجویز کند. این آزمایش به خون‌گیری نیاز دارد و معمولاً باید بین ساعت ۷ تا ۱۰ صبح انجام شود چون سطح هورمون در این ساعات معمولاً به بالاترین حد خود می‌رسد. برخی از پزشکان ممکن است از فرد بخواهند برای انجام آزمایش ناشتا باشد. بهتر است در باره نحوه آماده‌شدن برای آزمایش تستوسترون با پزشک خود مشورت و هر دستورالعملی را برای آن قبل از آزمایش به دقت دنبال کنید چون برخی داروها ممکن است بر سطح تستوسترون تأثیر بگذارند. آزمایش تستوسترون تا هر دو تستوسترون از آدام متصل را در نمونه خون اندازه‌گیری می‌کند. این رایج‌ترین نوع آزمایش تستوسترون است و سطح آن معمولاً بر حسب نانوگرم در دسی‌لیتر خون (ng/dL) گزارش می‌شود. میزان طبیعی تستوسترون بین ۲۰۰ تا ۱۰۰۰ نانوگرم در دسی‌لیتر خون است. هر نتیجه در گزارش آزمایش دارای محدوده مرجع مربوط است. سطوح خارج از محدوده مرجع می‌تواند نشان‌دهنده یک مشکل سلامتی باشد. در حالی که سطح تستوسترون با افزایش سن کاهش می‌یابد، سطوح پایین غیرطبیعی که در کنار علائم رخ می‌دهد می‌تواند بیانگر کمبود تستوسترون باشد. این آزمایش را نباید خودتان تفسیر کنید و باید برای تحلیل آن به متخصص اورولوژیست یا متخصص غدد مراجعه کنید.

منبع: تبیان



**برگ سبز و سند کمپانی و برگ وکالت ام وی ۱۱۰**  
**شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۱۵۸۷۲۲**  
**شماره موتور ۱۵۰۹546** NATEBAFBSA۱00۹546  
**شماره شاسی ۱۵۱۵۸۱۲۹۹۱** بنام مرضیه جهانگیری  
**مفقود و در وجه اعتبار ساقط می‌باشد.**  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰/۱۳۰۱۹۷۰۰/۱۳۰۱۹۷۰۰

**برگ سبز و برگ کمپانی سواری سیتروئن زانتیا**  
**دنا مدل ۱۳۸۵** به شماره موتور ۰۰۵۱۱۶۸۷  
**شماره شاسی S1512284133882** شماره پلاک ۱۳۶۲  
**۸۲ ایران ۴۲** بنام زهرا محمدی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو یوز ۲۰۶ بنام مهدی محمدی**  
 به شماره انتظامی ۶۸۷۰۲۴ ایران ۷۴ و شماره موتور 10FSF833968239  
**شماره شاسی 10FSF833968239** و شماره موتور ۸۲۶۰۱۶۰۹  
**مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.**  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**برگ سبز خودرو یوز آردی مدل ۸۴**  
**شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۲۲** ن ۱۸  
**شماره موتور ۱۱۷۸۳۰۱۹۴۴۹**  
**شماره شاسی ۱۳۴۸۰۸۸۴۴**  
**بنام حسن جهانگیری مفقود و فاقد اعتبار است**  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**کارت سوخت و کارت خودرو براب ۱۳۱ بنام فاطمه غلامی**  
**درخت پید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۶۹** ص ۸۹  
 و شماره موتور ۳۹۳۶۶۶۳  
 و شماره شاسی ۳۴۴۳۸۳۶۴۴۳  
**مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.**  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**برگ سبز خودرو سواری لائین مالک خودرو**  
**دنا مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۴۶ ایران ۵۲**  
**به شماره شاسی ۱۴۷۰۱۵۰۷۰۳** به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقر اقدام خواهد شد.  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**برگ سبز خودرو سمند بنام سعید شبانی خلیپانی**  
 به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۲۵ ط ۸۸  
 و شماره موتور 147H0595989  
 و شماره شاسی NAACS1HE5MF912552  
**مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.**  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**مدرك فارغ التحصیلی اینجاب زهرا رضائی فرزند عبدالعزیز به**  
 شماره شناسنامه ۷۱۴ صادره از تهران مقطع کارشناسی رشته زبان و ادبیات انگلیسی به شماره ۲۱۱۵۳۵۳۴۰ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به نشانی رجائی شهر بلوار مودن ارسال نماید.  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو یوز ۲۰۶ بنام ایمان حکمتی**  
 به شماره موتور 10FSF8336556  
**و شماره شاسی ۸۲۶۰۷۶۶۷**  
**مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.**  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**دو عدد کارت اینجاب محمدرضا خیرخواه**  
 شامل: کارت تردد و cmc  
 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو یوز ۲۰۶ بنام ایمان حکمتی**  
 به شماره موتور 10FSF8336556  
**و شماره شاسی ۸۲۶۰۷۶۶۷**  
**مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.**  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳

**اینجاب حسین آقا موسوی مالک خودرو یوز پارس TU5**  
 سورمه ای متالیک به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۵۲۲-۳۵  
 و شماره موتور 139B0214495  
 و شماره شاسی NAANI1EF4MH660389  
 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقر اقدام خواهد شد.  
 ۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳/۱۳۰۱۹۷۰۰۲۳