حواس‌تان به پشه‌ها و تب دنگی باشد!

همه چیزهایی که باید درباره تب دنگی و پشه آئدس که ناقل این بیماری است و راه‌های پیشگیری و درمان این بیماری بدانیم

پزشکی

شاید شما هم این روزها خبرهایی درباره بیماری تب دنگی شنیده باشید. طبق گفته عبدالرضا میرا ولیایی، مدیر برنامه بیماری‌های منتقله از آئدس مهاجم در وزارت بهداشت، از اردیبهشت ۱۴۰۳ تاکنون شمار بیماران مبتلا به تب دنگی از ۱۲۲ نفر عبور کرده و موارد ابتلا به تب دنگی در استان‌های قزوین، فارس، خوزستان، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، گیلان و مازندران گزارش شده است. گفته می‌شود این بیماری از کشورهای آلوده و به‌خصوص امارات متحده عربی، عمان و پاکستان وارد ایران شده است و با توجه به شروع تعطیلات و سفرهای تابستانی بهتر است درباره پشه آئدس ناقل بیماری تب دنگی، علایم و درمان آن بیشتر بدانیم. در این مطلب می‌خواهیم به سوال‌های احتمالی شما درباره تب دنگی پاسخ بدهیم.

علایم تب دنگی را بشناسیم

تب دنگی، یا «تب استخوان‌شکن» که عمدتا از طریق نیش پشه آئدس به انسان منتقل می‌شود، نوعی بیماری با تب شدید است که علایمی از جمله سردرد، بدن درد، درد پشت چشم، تهوع، استفراغ، دل درد و ضایعات پوستی دارد. این علایم به‌طور معمول بین دو تا هفت روز پس از ابتلا به ویروس دنگی ظاهر می‌شوند. در صورت پیشرفت بیماری، علایم شدیدتری نظیر خونریزی از لثه یا بینی، گسترش راش‌های پوستی، تنگی نفس، درد شدید شکم و استفراغ پایدار هم ممکن است بروز کند. این علایم نشان دهنده وضعیت جدی‌تر بیماری و نیاز به مراقبت پزشکی فوری است. تب دنگی در گروه‌های خاص مانند کودکان، زنان باردار و افراد با بیماری‌های مزمن ممکن است شدیدتر ظاهر شود؛ بنابراین به مراقبت و درمان جدی‌تر نیاز دارد.

چطور منتقل می‌شود؟

انتقال بیماری تب دنگی از طریق نیش پشه آئدس است که برخلاف دیگر پشه‌ها بیشتر در طول روز از انسان خون‌خواری می‌کند و حداکثر خون‌خواری آن نیز در ساعات اولیه صبح و هنگام غروب آفتاب است. پس از ۶ روز از گزش پشه، بیماری شروع می‌شود و تا ۱۰ روز ادامه خواهد داشت. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، افرادی که برای دومین بار به تب دنگی مبتلا می‌شوند، بیشتر در معرض خطرند. در حال حاضر، حدود نیمی از جمعیت جهان در خطر ابتلا به بیماری تب دنگی قرار دارند و آمارهای تخمینی نشان می‌دهد که سالانه بین ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا به این بیماری عفونی مبتلا می‌شوند. تاکنون واکسنی برای این بیماری در دسترس عموم مردم قرار نگرفته است. افزایش ابتلا به تب دنگی معمولاً در مناطق گرمسیری اتفاق می‌افتد، زیرا پشه‌های ناقل آن در این مناطق به‌راحتی می‌توانند رشد و تکثیر کنند.

راه‌های پیشگیری و درمان چیست؟

این بیماری مراحل عفونی مختلفی دارد که شامل مرحله تب، مرحله بحرانی و مرحله نقاهت است. مرحله تب به صورت ناگهانی شروع می‌شود و بیشتر بین ۲ تا ۷ روز طول می‌کشد. در بیشتر موارد این بیماری به‌صورت خودمحدودشونده است و با درمان علامتی و مایعات مراحل خود را طی می‌کند. متخصصان عفونی می‌گویند مردم برای جلوگیری از تجمع و زادوولد پشه آئدس باید به بهداشت محیط خود توجه کنند و مکان‌های مستعد برای زندگی این حشرات از جمله مکان‌هایی را که باعث ماندگاری آب را کد می‌شود مانند لاستیک‌های مستعمل، زیر گلدان‌ها یا کولرهای آبی کنترل کنند و به توصیه‌های مرکز بهداشت استان‌های خود از طریق رسانه‌ها توجه کنند. همچنین با بروز اولین علایم مانند تب و درد استخوانی شبیه آنفلوآنزا به مراکز درمانی مراجعه کنند. همچنین استفاده از روش‌های محافظتی نظیر استفاده از اسپری ضدپشه، پوشیدن لباس‌های مناسب، استفاده از توری برای پنجره و درها در مناطق پرخطر می‌تواند به کاهش ابتلا به تب دنگی کمک کند. این بیماری ویروسی درمان اختصاصی ندارد و اقدامات لازم برای مدیریت آن شامل حفظ وضعیت آبی بدن، کنترل تب، استفاده از داروهای ضد درد و ضد التهاب، و در صورت لزوم، سایر مراقبت‌های پزشکی است.

سلامت

کرم ضدآفتاب از سال گذشته مانده را دور بیندازید

با فرا رسیدن تابستان، بسیاری از مردم به سراغ کرم‌های ضدآفتاب از سال گذشته مانده، می‌روند. اما به گفته کارشناسان این کار می‌تواند خطرات خاصی را به همراه داشته باشد. «سونیا گالیانو»، داروساز و عضو داروسازی در کالج رسمی داروسازان آویلا، به یورونیوز توضیح می‌دهد که چرا نباید از کرم ضدآفتاب از سال گذشته مانده، استفاده کرد. این کارشناس می‌گوید همه محصولات، کرم‌های ضد آفتاب نیز تاریخ انقضا دارند ولی اگر قبلا در آن‌ها را باز کرده یا استفاده کرده باشیم باید از استفاده مجدد آن‌ها پس از مدتی طولانی اجتناب کرد. کرم ضدآفتاب در طول یک سال حتما خراب می‌شود چون که بارها در دمای بالا و در مقابل تابش نور خورشید رهایش کرده‌ایم. همچنین «آلودگی میکروبی» هم می‌تواند روی پوست ما تأثیر بگذارد. پس ما باید از شر کرم‌های منقضی شده یا کرم‌های سال پیش خلاص شویم؛ اما آیا می‌توانیم آن را در سطل زباله بیندازیم؟ این محصولات هنگامی که ارگانیک دوستدار محیط‌زیست نباشند، می‌توانند برای محیط زیست مضر باشند. به همین دلیل، هنگام دور انداختن آن‌ها باید از یک سری دستورالعمل‌ها پیروی کنیم. مثلا اگر بسته‌بندی پلاستیکی دارند در میان زباله‌های پلاستیکی قرار داده شود و اگر ظرف آن‌ها شیشه‌ای است باید در کنار ظروف شیشه‌ای دور انداخته شود.

بیشتر بدانیم

روغن زیتون خوب را این‌طور بشناسید

بررسی‌ها نشان داده که روغن زیتون فواید زیادی برای سلامت دارد، از جمله برای کاهش خطر زوال عقل، سلامت قلب یا در به تاخیر انداختن مرگ زودرس می‌تواند مفید باشد. اجزای مختلفی در روغن زیتون مفید است که اسید اولئیک اصلی‌ترین آن‌هاست. همچنین مقدار زیاد پلی‌فنل‌های موجود در روغن زیتون به عنوان نوعی آنتی‌اکسیدان است که به محافظت در برابر آسیب سلولی و التهاب در بدن کمک می‌کند و اهمیت بالایی دارد. اما از کجا بفهمیم چه روغن زیتونی خوب است؟

به گزارش یورونیوز، روغنی که از زیتون‌های بسیار سبز که به طور کامل نرسیده‌اند، گرفته شده باشد، بهترین است؛ زیرا اجزای مفید در این نوع زیتون‌ها دارای غلظت بیشتری است. موضوع دوم این است که زیتون‌های چیده شده طی چه مدت زمانی برای روغن‌گیری به کارخانه و کارگاه‌ها ارسال شود. بین زمان برداشت محصول و فراوری آن نباید بیش از چند روز فاصله باشد. به گفته کارشناسان، نحوه فراوری روغن یکی از بزرگ‌ترین عواملی است که در تضمین سالم بودن آن نقش دارد. آن‌ها تاکید می‌کنند که اگر روغن زیتون در یک محیط گرم یا در معرض نور یا هوا نگهداری شود، تجزیه می‌شود. به همین دلیل است که نگهداری روغن زیتون در یک محیط خنک و یک بطری شیشه‌ای تیره رنگ برای افزایش طول عمر مفید آن بسیار مهم است. اگر در فروشگاه مواد غذایی، روغن زیتون را در قفسه بالایی نزدیک چراغ‌های روشن و بزرگ دیدید بهتر است آن را نخرید چون در معرض گرما قرار گرفته است. روغن زیتون هر چه طعم بیشتری داشته باشد، فواید بیشتری برای سلامت انسان دارد. عادت کنید که بطری روغن زیتون خود را به محض این که به خانه می‌رسد باز کنید و قدری از محتوای آن را بچشید. اگر طعم ترش یا آجیل کهنه را داشت، آن را به فروشگاه برگردانید یا عوضش کنید. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که روغن زیتون برای محافظت از فنولیک‌ها در یخچال نگهداری شود ولی کمی پیش از مصرف، بیرون از یخچال گذاشته شود تا روغن به قوام طبیعی خود برسد.

تازه ها

پاستیل بخور، قوی شی؟!

پاستیل در بین کودکان و حتی بزرگسالان طرفداران زیادی دارد و در شکل‌ها و طعم‌های مختلف در بازار موجود است. خیلی از والدین پاستیل را یک خوراکی بسیار مفید برای کودک می‌دانند و آن را در برنامه غذایی روزانه فرزند خود می‌گذارند. تصور آن‌ها این است که مواد مغذی و ویتامین‌های لازم بدن کودک با این خوراکی تامین می‌شود؛ اما کارشناسان تغذیه می‌گویند نکات منفی پاستیل به فواید آن می‌چربد. همچنین نوع پروتئین موجود در پاستیل‌ها و ژله‌ها بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر و تخم مرغ است. بنابراین پاستیل هرگز نباید جایگزین وعده‌های غذایی کودک شود.

ژلاتین ماده‌ای بدون بو و مزه و قند و چربی است که از پروتئین تشکیل شده و از کلاژن یا پوست و استخوان حیواناتی مانند گاو به‌دست می‌آید. خیلی از افراد تصور می‌کنند که ژلاتین موجود در پاستیل تامین کننده کلسیم بدن است اما موضوع این است که ژلاتین موجود در پاستیل، تنها پروتئین حیوانی است که ارزش غذایی بسیار پایینی دارد و نمی‌تواند کلسیم مورد نیاز استخوان‌ها را بسازد و تامین کند. علاوه بر این، ترکیب ژلاتینی موجود در پاستیل باعث می‌شود که این خوراکی به مخاط دهان و دندان‌ها بچسبد و موجب پوسیدگی دندان‌ها شود. دکتر مریم مظاهریون، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو انجمن علمی تغذیه ایران، به همشهری آنلاین می‌گوید: «ژلاتین و پروتئین موجود در پاستیل آن قدری نیست که بخواهد به بدن فایده‌ای برساند. همچنین اگر پروتئین بالایی داشت، ورزشکاران آن را حتما در برنامه غذایی خود می‌گنجاندند. قطعا مضرات پاستیل خیلی بیشتر از فواید آن است. رنگ‌های مصنوعی، طعم‌دهنده‌های مصنوعی، قند بالای موجود در آن و بالا بودن کالری این خوراکی باعث می‌شود که کفه مضرات سنگین‌تر شود؛ به‌خصوص برای کودکان.»

پزشکی

راه‌حل دانشمندان برای تیزتر کردن شنوایی انسان

دانشمندان و پژوهشگران با افزایش سیناپس‌های گوش داخلی، پردازش شنوایی را در موش‌های جوان به حد فوق طبیعی رساندند.

به گزارش نوروساینس نیوز، پژوهشگران موفق شده‌اند شنوایی فوق طبیعی را در موش‌ها ایجاد کنند و در عین حال، به پشتیبانی از یک فرضیه درباره علت کم‌شنوایی پنهان در انسان بپردازند. این اولین پژوهشی است که از همین روش در موش‌های جوان سالم استفاده می‌کند تا پردازش شنوایی بهتری را فراتر از آن چه به طور طبیعی اتفاق می‌افتد، به وجود بیاورد.

دکتر «گابریل کورفاس» سرپرست این پژوهش گفت: «ما قبلا از مولکولی برای ترمیم سیناپس‌های از دست رفته گوش موش‌های جوان به دلیل قرار گرفتن در معرض صدا و برای بهبود شنوایی موش‌های میان‌سال استفاده می‌کردیم که علایم کم‌شنوایی مرتبط با افزایش سن را نشان می‌دادند. این نشان می‌دهد که مولکول، پتانسیل بهبود شنوایی انسان را در شرایط مشابه دارد.» او با اشاره به نتایج این پژوهش اضافه می‌کند: «نتایج جدید نشان می‌دهند که ترمیم سیناپس‌ها یا افزایش تعداد آن‌ها می‌تواند پردازش شنوایی را بهبود ببخشد. وقتی دریافتیم که با افزایش تعداد سیناپس‌ها مغز قادر به پردازش اطلاعات شنوایی بیشتری است و موش‌های آن گروه در آزمون رفتاری بهتر از موش‌های گروه کنترل شده عمل می‌کنند، شگفت‌زده شدیم. زمانی اعتقاد بر این بود که از دست دادن سلول‌های مویی، دلیل اصلی کم‌شنوایی مرتبط با افزایش سن در انسان است اما اکنون مشخص شده که از دست دادن سیناپس‌های سلول مویی داخلی می‌تواند اولین رویداد در فرایند کاهش شنوایی باشد. این موضوع، درمان‌هایی را که به حفظ، ترمیم یا افزایش سیناپس‌ها می‌انجامند، به روش‌های هیجان‌انگیزی برای درمان برخی از اختلالات شنوایی تبدیل می‌کند.» وی افزود: «برخی از اختلالات عصبی نیز با از دست دادن سیناپس‌ها در مغز آغاز می‌شوند. بنابراین، درس‌های حاصل از مطالعه گوش داخلی می‌توانند به یافتن درمان‌های جدید برای برخی از این بیماری‌های ویرانگر نیز کمک کنند». این پژوهش در مجله «PLOS Biology» به چاپ رسیده است.

خواص خوراکی ها

ماکادمیا بخوریم یا نخوریم؟!

اگر در شبکه‌های اجتماعی چرخی زده باشید به احتمال زیاد با ماکادمیا آشنا شده‌اید. یک نوع فندق بومی استرالیا که آجیل فروش‌ها در تبلیغات‌شان می‌گویند این آجیل مخصوص را با کلید خودش باز کنید و قیمت بالایی هم دارد. اما ماکادمیا چیست، چه طعمی دارد و خواصی هم دارد یا نه؟

ماکادمیا نوعی آجیل است که از درختان ماکادمیا به دست می‌آید. این درختان بومی استرالیا هستند، اما امروزه در مناطقی با آب و هوای گرمسیری و نیمه گرمسیری در سراسر جهان کشت می‌شوند، از جمله در هاوایی، کشورهای آفریقایی، آمریکای لاتین و نیوزیلند. آجیل ماکادمیا به دلیل طعم خامه‌ای و بافت تردو کره‌مانندش معروف است و بیشتر به عنوان یک آجیل لوکس شناخته می‌شود. این آجیل سرشار از چربی‌های سالم، به خصوص چربی‌های تک غیر اشباع و چند غیر اشباع است و همچنین منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند منیزیم و ویتامین B است.

ماکادمیا کربوهیدرات و قند کم، اما فیبر متوسطی دارد. این ترکیب باعث می‌شود که این آجیل سطح قند خون شما را افزایش ندهد. این مزیت به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت مفید است. یکی از خواص ماکادمیا کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی است. یک مطالعه کوچک درباره افراد مبتلا به کلسترول بالا اشاره کرد که رژیم غذایی غنی از آجیل ماکادمیا سطوح این نشانگر خون را به همان اندازه که یک رژیم غذایی سالم و کم چرب برای قلب توصیه شده، کاهش می‌دهد.

البته باید توجه داشت برای جلوگیری از افزایش کلسترول و افزایش وزن هنگام مصرف ماکادمیا، مصرف آن در حد اعتدال و توجه به اندازه وعده‌های آن مهم است و نباید بیشتر از یک مشت (حدود ۲۰ گرم) در طول روز از آن استفاده کرد. همچنین باید توجه شود که آجیل ماکادمیا را در یک رژیم غذایی متعادل که شامل مقدار زیادی میوه، سبزی، پروتئین بدون چربی و غلات کامل است، بگنجانید. با این کار می‌توانید اطمینان حاصل کنید که آجیل ماکادمیا در چارچوب یک رژیم غذایی سالم مصرف می‌شود تا از افزایش وزن جلوگیری کند. در صورت استفاده بیش از اندازه از ماکادمیا، باید منتظر عوارضی مانند مشکلات گوارشی، واکنش‌های آلرژیک، افزایش سطح کلسترول و افزایش وزن باشید.

آگهی دعوت شرکت انگیزه طوس
(سهامی خاص – شماره ثبت ۷۷۸۵ و به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۵۸۰۵)

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت انگیزه طوس دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه که در روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ در ساعت ده صبح در محل شرکت به آدرس، استان خراسان رضوی، شهرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، محله ارشاد، خیابان بیستون، بیستون ۱۲ (پیام ۶)، خیابان پیام (شهید دستغیب ۳۷، ارشاد ۸) پلاک ۱۴ طبقه همکف با کد پستی ۹۱۸۵۸۳۵۵۶۶ برگزار می گردد اصالتا یا وکالتا حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره، بازرس قانونی شرکت در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
۲- تصویب ترازنامه و صورت های مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
۳- انتخاب مدیران
۴- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
۵- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار درج آگهی های شرکت
۶- تصمیم گیری در خصوص تقسیم سود سنوات قبل
۷- تصمیم گیری در خصوص سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

هیئت مدیره
۷۴۸۹۸

مدارک گواهی موقت دانشگاه پیام نور
بنام فاطمه سادات حسینی فرزند میر محمد علی به کدملی ۷۴۹۸۸۴۴۳۰ و شماره شناسنامه ۵۶۸ متولد ۱۳۶۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۷۴۹۲۹

پاسپورت عراقی
بنام برکات جابر ناصر الجبوری
مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید
۷۴۹۳۶

برگ سبز خودرو پیکان وانت سفیدرنگ مدل ۷۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۶۸ س ۴۴ شماره شاسی ۷۸۹۲۹۸۳۸ به شماره موتور ۱۵۱۷۸۱۰۳۱۴ بنام محمدرضا صادقی مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۸۲۳

اصل برگ سبز پراید جی ئی ایکس آی مدل ۱۳۸۹ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۴ ی ۲۲ وش موتور ۳۴۲۳۷۶۸ وش شاسی ۱۴۱۲۲۸۹۴۶۵۰۸۹ به مالکیت سید محمدرضا هاشمی مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۷۴۸۲۵

برگ سبز - سند کمپانی هیوندای AVANTE-XD مدل ۸۶ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۶ هـ ۴۲ به شماره موتور G4EC668289 و شماره شاسی KHMH8621221021233 بنام مسعود رحیمی ده سرخ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۹۰۳

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ به شماره انتظامی ۴۹ ص ۷۶۳ ایران ۱۲ شماره شاسی NAAR43EEFN1245050 شماره موتور ۱۸۵۸۰۰۰۵۶۶۴ به نام حامد ممتاز مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۸۹۴

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هیرمن ۱۲۵ سی سی مدل ۹۴ به ش پلاک ۷۷۳-۶۹۶۱۱ بنام حسن باقرزاده به ش تنه ۱۲۵C9E436267 به ش موتور ۰۱۲۵N7422۰۲۶۲۲ مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۴۹۵۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۱ ش انتظامی ایران ۱۲- ۸۲۵ م ۳۵ ش شاسی ۸۱۹۱۳۷۸۴ ش موتور ۱۱۵۱۸۱۱۳۲۶۰ بنام موسی صانعی فر مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۴۹۲۳

سند کمپانی لیفان ۶۰ x به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۴۴ ل ۱۴ شماره شاسی NAKSG4222J81E42529 شماره موتور LFBE479QL171090955 به نام محمد مهدی آکابری مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۹۱۴

برگ سبز کمپانی موتورسیکلت هیرمن ۱۲۵ سی سی مدل ۹۴ به ش پلاک ۷۷۳-۶۹۶۱۱ بنام حسن باقرزاده به ش تنه ۱۲۵C9E436267 به ش موتور ۰۱۲۵N7422۰۲۶۲۲ مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۴۹۵۲

شناسنامه اینجانب حسام دهقانی عصمت آباد
به ش شناسنامه و کد ملی ۰۹۲۲۷۲۶۸۶۸ از بهمن ماه سال ۱۴۰۲ مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۴۹۷۶