



روند نزولی رعایت پروتکل‌های بهداشتی و صعود دوباره کرونا در کشور

سخنگوی وزارت بهداشت با بیان اینکه آمار ابتلا، بستری و فوت به علت کرونا کاملاً به میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی بستگی دارد، گفت: استفاده از ماسک در مراکز و اماکن عمومی به کمترین میزان خود از هفتم مرداد تاکنون رسیده است. دکتر سیما سادات لاری گفت: آمار ابتلا، بستری و فوت به علت کرونا کاملاً به میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی و استفاده از ماسک بستگی دارد و هر وقت میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور کاهش یافته، آمار ابتلا و بستری به علت کووید ۱۹ افزایش می‌یابد.

وی درباره اهمیت رعایت پروتکل‌های بهداشتی کرونا گفت: در حال حاضر میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور به ۶۱،۸۵ درصد رسیده و شاهد روند نزولی در این زمینه هستیم و از آن طرف روند صعودی ابتلا و بستری به علت کووید ۱۹ را مشاهده می‌کنیم، وی افزود: همه جهان بیش از هفت

ماه است که با ویروس کرونا درگیر هستند. به هر حال همه کشورها مجبور به بازگشایی‌ها بودند و در ایران برای بازگشایی‌ها، پروتکل‌های بهداشتی تدوین شد. خط قرمز همه ما باید رعایت فاصله گذاری و پروتکل‌های بهداشتی و استفاده از ماسک باشد. سخنگوی وزارت بهداشت ادامه داد: در هفته‌های گذشته متأسفانه شاهد کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی بودیم و هر وقت بازگشایی‌ها انجام شده یا مراسمی برگزار می‌شود، آمار ابتلا و بستری به علت کووید ۱۹ افزایش پیدا می‌کند. این موارد باعث افزایش فشار کاری بر کادر بهداشت و درمان نیز می‌شود. در این شرایط باید مردم همکاری و همدلی بیشتری با کادر بهداشت و درمان داشته باشند. روند نزولی رعایت پروتکل‌های بهداشتی و صعود دوباره کرونا در کشور لاری همچنین گفت: استفاده از ماسک در مراکز و اماکن عمومی نیز بر اساس بررسی‌های انجام شده توسط تیم‌های بهداشت محیط، به کمترین میزان خود از هفتم مرداد تاکنون رسیده است. در حال حاضر میزان استفاده از ماسک در کشور ۵۵،۳۵ درصد است.

فوق تخصص بیماری‌های عفونی اطفال و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: اکثر کودکانی که به دلیل ابتلا به کرونا به بیمارستان مراجعه می‌کنند، به دلیل حضور در اجتماعات و تجمعات بوده است که یا خود کودک در تجمع حضور داشته و یا پدر و مادر در اجتماعی شرکت داشتند.

دکتر رضا ارجمند گفت: در اوایل شیوع بیماری، بستری و مرگ و میر در کودکان نسبت به بزرگسالان بسیار کمتر دیده می‌شد، اما این به آن معنا نبود که کودکان دچار نوع بی علامت و کم علامت بیماری نمی‌شوند، بنابراین ممکن بود خیلی از موارد ابتلا به کووید ۱۹ در کودکان تشخیص داده نشود. وی عنوان کرد: خوشبختانه علائم بیماری کرونا در کودکان اغلب به شکل خفیف است و این بیماری همچنین برای این سنین با خطرات کمتری همراه است. فوق تخصص عفونی اطفال بیان کرد: متأسفانه اکثر کودکانی که به دلیل ابتلا به کرونا به بیمارستان مراجعه می‌کنند، به دلیل حضور در اجتماعات و تجمعات بوده است که یا خود کودک در تجمع حضور داشته و یا پدر و مادر در اجتماعی شرکت و سپس ویروس را به کودک شان منتقل کرده اند. ارجمند در پاسخ به این که سوال کرونا در کودکان چه علامتی دارد، عنوان کرد: از علائم شایع می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: تب؛ همچون بالغین، تب به طور شایعی در کودکان نیز دیده می‌شود. علائم دستگاه تنفسی: کودکان مبتلا به نوع خفیف بیماری علائمی نظیر آبریزش بینی،

مزایده واگذاری به اجاره

اداره وفاق و امور خیریه شهرستان کلان در نظر دارد سه رقبه متعلق به مؤقوفات این شهرستان را برای یک‌سال شمسى به‌اجاره واگذار نماید متقاضیان می‌توانند جهت ثبت نام اطلاع از جزئیات و دریافت متن کامل آگهی در رقبه و فرم‌های مربوطه تا تاریخ ۹۹/۲۲/۹۹ یا بشماره تلفن ۰۱۱-۵۵۳۳۹۹۱۰ تماس حاصل نموده به نشانی: کلان، خیابان امیر کبیر، روبروی اردر برق مراجعه نمایند.اطلاعات رقابت: ۱_ یک باب مغازه نانوايي با مساحت تقریبي ۶۸ مترمربع واقع در خیابان امیر کبیر روبروی اداره برق کوچه مسجد فاطمیه وضی نانوايي سنگی

۲_ یک باب مغازه با مساحت تقریبي ۴۰ مترمربع واقع در خیابان باب الحوائج (ع)

۳_ یک دستگاه آپارتمان اداری و تجاری زیر زمین به مساحت تقریبي ۵۰ مترمربع واقع در خیابان باب الحوائج (ع) ۹۹۶۰۶۱

با شیوع کرونا در ایران بازار شایعات و تجویزهای غیر تخصصی برای درمان این بیماری هم حسابی داغ شد، اتفاقی که گاهی منجر به آسیب‌های جبران ناپذیری هم شد. چند شایعه رایج درباره واکسن کرونا که مردم دنیا و ایران را با خودش درگیر کرد را در ادامه بخوانید:

واکسن کرونا به ایران رسید

هر کس به شما چنین چیزی را گفت یا وعده داد که از طریق یک آشنای معروف یا نفوذ واکسن را برایشان از آن طرف آب جور می‌کنند، در لحظه از او دور شوید. واکسن کرونا در هیچ جای دنیا توزیع نشده و حتی انگلیس، آمریکا و روسیه هم که در تحقیقات مربوط به تولید واکسن از دیگر کشورها پیشی گرفته‌اند، نمی‌توانند دستاوردهایشان را برای استفاده انبوه مردم وارد بازار کنند. بنابراین فریب نخورید و جان و مالتان را کف دست سودجویان نگذارید.

واکسن کرونا ناباور می‌کند

این شایعه را شاید هنوز نشنیده باشید اما مردم دنیا چند وقتی است که حسابی با این شایعه ترسیده‌اند. ماجرا از وقتی شروع شد که یک

بلاگر انگلیسی به نام «زد فونیکس» با انتشار ویدئویی ۱۰ دقیقه‌ای مدعی شد واکسن کرونا کشف شده اما بسیار خطرناک است و می‌تواند زنان را نابارور کند. ویدئوی آقای فونیکس بارها در شبکه‌های اجتماعی دست به دست شد و رعب و وحشت ایجاد کرد، اما او جز اعلام این که اطلاعاتش را از یک منبع موثق دریافت کرده، مدرکی رو نکرد. فونیکس مدعی شد واکسن کرونا روی ۶۳ زن تست شده و ۶۱ نفر از آنها را نابارور کرده است. اما این ادعا از اساس دروغ است. چون اولاً هنوز هیچ واکسنی به طور کامل تأیید و روانه بازار نشده، ثانیاً اگر واکسنی هم وجود داشته باشد، امکان این که یک جنس را نابارور کند و روی جنس دیگر اثر نداشته باشد، صفر است. واکسن کرونا توطئه بیل گیتسبیل گیتس از ابتدای ماجرای کرونا در شبکه‌های اجتماعی به عنوان یکی از متهمان «ساخت ویروس کرونا» معرفی شد. برخی مدعی شدند که کرونا یک ویروس آزمایشگاهی است و بیل گیتس و دار و دسته‌اش قرار است به بهانه ساخت واکسن کرونا میکروچیپ‌هایی را وارد بدن مردم دنیا

تزریق واکسن آنفلوآنزا برای چه کودکانی توصیه می‌شود؟

بیماری‌ها، دریافت واکسن آنفلوآنزا در کودکان را برای تمام کودکان ۶ ماهه و بزرگ‌تر (به طور ایده‌آل تا پایان ماه مهر) پیشنهاد می‌کند. بسته به سن و سلامت کودک شما، ممکن است بتوانید بین واکسن تزریقی آنفلوآنزا یا واکسن آنفلوآنزای اسپری بینی انتخاب کنید: واکسن تزریقی آنفلوآنزا: کودکان ۶ ماه و بزرگ‌تر می‌توانند واکسن‌های تزریقی آنفلوآنزا را دریافت نمایند. عوارض جانبی ممکن است شامل درد در محل تزریق باشد. تب، درد عضلانی و احساس ضعف نیز می‌تواند اتفاق بیفتد. اسپری بینی: کودکان سالم ۲ ساله و بالاتر می‌توانند واکسن تزریقی آنفلوآنزا را دریافت نمایند. عوارض جانبی اسپری بینی ممکن است شامل آبریزش بینی، سرفه، تب، خس‌خس سینه، استفراغ و گلودرد باشد، سردرد و درد عضلانی نیز می‌تواند اتفاق بیفتد. بیشتر انواع واکسن‌های آنفلوآنزا شامل مقدار کمی از پروتئین تخم‌مرغ هستند. اگر کودک شما به تخم‌مرغ حساسیت دارد می‌تواند بدون هیچ اقدامات احتیاطی اضافی واکسن آنفلونزا و در صورتی که همهٔ شرایط مناسب باشد،اگر کودک شما حساسیت شدیدی به تخم‌مرغ دارد، باید در یک مرکز درمانی مجهز و توسط پزشکی که قادر است شرایط آلرژیک حاد را تشخیص داده و مدیریت کند، واکسینه شده و تحت نظارت و مراقبت قرار بگیرد. کودک شما واکنش شدیدی به واکسن آنفلونزای قبلی داشته است، واکسن آنفلونزا برای هر عوارض بیشتری همراه شود، تزریق این واکسن قویاً توصیه می‌شود. در بیشتر موارد بله. مراکز کنترل و پیشگیری

کنترل تب و نکاتی که باید در مورد آن بدانید

خنک نگه دارید تا احساس بهتری پیدا کنید. یکی از راه‌های خنک کردن بدن، گرفتن دوش آب ولرم یا آب سرد یا دراز کشیدن در وان با دمای آبی است که در آن احساس بهتری دارید. استفاده از کمپرس سرد در ناحیه گردن، زیر بغل یا پیشانی نیز می‌تواند از طریق تبخیر، پوست بدن را خنک کند. این روش‌ها، علت اصلی تب را برطرف یا درمان نمی‌کنند، بلکه فقط کمک می‌کنند جین مبارزه با بدنن با یک بیماری یا عامل بیماری‌زا، کمتر احساس بی‌قراری کنید و اذیت شوید پس با استراحت کردن به بدنن فرصت مبارزه دهید. مطالعات نشان می‌دهند خوابیدن و استراحت کردن، قدرت سیستم ایمنی در مبارزه با عفونت را افزایش می‌دهد.وقتی تب دارید یعنی سیستم ایمنی‌تان در حال کار و تلاش مداوم برای جنگیدن با عفونت یا بیماری است که دارید. پس با استراحت کردن به بدنن فرصت مبارزه دهید. مطالعات نشان می‌دهند خوابیدن و استراحت کردن، قدرت سیستم ایمنی در مبارزه با عفونت را افزایش می‌دهد ضمناً باید بدانید که استامینوفن می‌تواند در خیلی از داروهای بدون نسخه که برای کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا استفاده می‌کنید، به طور پنهان وجود استامینوفن یکی از شایع‌ترین علت‌های

ابتدا با پزشک کودک خود مشورت کنید. اگرچه بعضی از واکنش‌ها ممکن است به واکسن ارتباطی نداشته باشد. واکسن آنفلونزای سالیانه همچنین برای بزرگسالان به‌خصوص کسانی که تماس نزدیک با کودکان دارند توصیه می‌شود.امسال مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها و آکادمی پزشکی اطفال آمریکا واکسن تزریقی آنفلوآنزا یا واکسن آنفلوآنزای اسپری بینی را توصیه می‌کند. در سال‌های اخیر نگرانی در مورد اینکه واکسن اسپری بینی به قدر کافی در برابر انواع خاصی از آنفلونزا مؤثرتر نیست وجود داشت. اگرچه انتظار می‌رود واکسن اسپری بینی در سال ۲۰۲۰-۲۰۱۹ مؤثرتر باشد.

وی ادامه داد: این بیماری‌های زمینه ای شامل مواردی مثل سابقه بیماری ریوی مزمن از جمله آسم، بیماری قلبی، کلیوی، متابولیک از جمله دیابت ، اختلالات تشنجی ، بیماری‌های نقص



وقتی تب دارید، در مورد یک چیز مطمئنید و آن هم این که می‌خواهید هر چه زودتر از آن خلاص شوید. در این مطلب هر آنچه لازم است در مورد تب بدانید به شما می‌گوییم و اینکه چه می‌توانید بکنید تا تب‌تان پایین بیاید و احساس بهتری پیدا کنید.

نارسایی کبد است. بچه‌های زیر یک سال، خصوصاً ماه یا کوچک‌تر، وقتی تب می‌کنند در شرایط بی‌ثبات حساسی قرار می‌گیرند زیرا ممکن است خیلی زود دهندرانه شوند.کودک ناخوش‌تان را به پزشک برسانیدتب در کودکان ۶ ماه تا ۵ سال می‌تواند سبب تشنج ناشی از تب شود که نوعی تشنج است که طی ساعات‌های اولیه تب رخ می‌دهد. همچنین اگر کودکان تب دارد و خیلی ناخوش و بی‌حال به نظر می‌رسد یا به طرز غیرمعمول خواب‌آلود، است و یا علائم دیگری مانند سفتی گردن، سردرد شدید، گلودرد، گوش درد، کهیر بی‌دلیل یا استفراغ و اسهال مکرر دارد باید هر چه سریع‌تر او را به پزشک برسانید. تب بالا در کودکان به تب ۳۸٫۸ درجه و بالاتر گفته می‌شود و در این شرایط نیز باید کودک را سریع‌تر نزد پزشک ببرید. کودکان هم در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنیددر افراد بزرگسال، تب کمتر از ۳۸٫۳ درجه، خفیف محسوب می‌شود. اما تب ۳۹٫۴ یا بالاتر، ماجرای متفاوتی دارد. اگر دمای بدنن فراتر از ۳۹٫۴ یا ۴۰ درجه رفت و ادامه‌دار شد، وقت آن است اورژانس تماس بگیرید.

کنند تا تمام حرکات و فعالیت‌های آنها رصد شود. یک بار تزریق کافی است خیر. حتی وقتی واکسن کرونا به توزیع انبوه برسد هم باز ممکن است با یک بار تزریق آن نتوانید به ایمنی کافی دست پیدا کنید. چرا؟ چون کشورهای مختلف برای دستیابی به واکسن کرونا از روش‌های آزمایشگاهی مختلفی استفاده می‌کنند که در برخی از آنها واکسن برای ایجاد ایمنی نیاز به تزریق چندباره دارد. بنابراین باید منتظر بمانیم تا ببینیم کدام واکسن قرار است در دنیا توزیع شود.

تأثیر نیش زنبور در مقابل کرونا

مدتی قبل یک عضو بازنشسته هیات علمی انستیتو پاستور اعلام کرد که نیش زنبور در حکم واکسن کرونا عمل می‌کند. حتی گفته شد که از زمان شیوع کرونا در ایران هیچ زنبورداری کرونا نگرفته است! اما این ادعا هم هیچ پایه و اساس علمی ندارد و اتفاقاً چندین نفر از زنبورداران در گوشه و کنار کشور تا به حال به خاطر کرونا کارشان به بیمارستان کشیده شده است.

ایمنی، کودکانی که مجبور به مصرف طولانی مدت اسپیرین هستند و همو گلوبینوپاتی‌ها از جمله کم خونی سیکل سل هستند. ارجمند تصریح کرد: تزریق این واکسن در کودکان زیر ۹ سال در صورتی که بار اول است آن را دریافت می‌کنند، باید بعد از تزریق دوز اول، یک ماه بعد، تکرار شود و برای افرادی که در سال‌های قبل این تزریق را داشته‌اند، باید هر سال تکرار شود و اینطور نیست که یک بار تزریق در طول عمر، فرد را از دوره‌های بعدی بی‌نیاز و برای همیشه در برابر ابتلا به آنفلوآنزا مصون نمایداین فوق تخصص عفونی اطفال در پایان با تأکید بر ضرورت شست و شوی مرتب دست‌ها، حفظ فاصله اجتماعی با افراد و استفاده از ماسک در زمان حضور در جامعه، به والدین توصیه کرد جز در مواقع ضروری کودکان را از خانه خارج نکنند و تا جای ممکن در اجتماعات حاضر نشوند.



وقتی تب دارید، در مورد یک چیز مطمئنید و آن هم این که می‌خواهید هر چه زودتر از آن خلاص شوید. در این مطلب هر آنچه لازم است در مورد تب بدانید به شما می‌گوییم و اینکه چه می‌توانید بکنید تا تب‌تان پایین بیاید و احساس بهتری پیدا کنید.



که زودتر به پزشک مراجعه کنید؛ به این دلیل که خیلی از عوامل می‌توانند منجر به تب شوند، مثلاً برخی از داروها، گرما، بیماری، سرطان، بیماری‌های خود ایمنی، مهم است که به دیگر علائم همراه با تب نیز دقت داشته باشید تا به پزشک در تشخیص علت تب کمک نمایید. مثلاً سوزش ادرار همراه با تب می‌تواند علامت عفونت مجاری ادراری باشد. یا سرفه و گلودرد همراه با تب به احتمال زیاد ناشی از آنفلوآنزا یا کووید ۱۹ است.اگر کودکان دچار تب و تشنجی است که بعد از پنج دقیقه متوقف نشده، هر چه سریع‌تر با اورژانس تماس بگیرید.

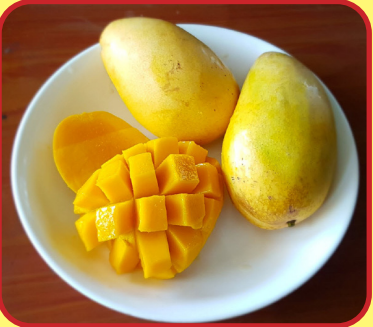
روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۷۴

۷مهر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

پزشکی

کنجی نهفته برای سلامتی و زیبایی



انبه یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌هایی است که مصرف بالایی در سطح جهان دارد؛ اما بسیاری از افراد از فواید فراوان و شگفت آور موجود در هسته آن بی‌خبرند و غالباً پس از خوردن این میوه، هسته آن را دور می‌اندازند. در این گزارش به فواید می‌پردازیم. کاهش کلسترول با روغن هسته انبه روغن هسته انبه باعث تقویت و تحریک گردش خون در بدن می‌شود که همین مسأله سبب خواهد شد تا به کاهش میزان کلسترول خون کمک کند. از این رو به افرادی که از کلسترول بالای خونی رنج می‌برند، توصیه می‌شود تا در رژیم غذایی خود از روغن هسته انبه استفاده کنند. حفظ سطح قند خون با روغن هسته انبه روغن هسته انبه می‌تواند سطح قند خون را کنترل کند؛ از این رو استفاده از آن برای افراد دیابتی بی‌نیابت مفید است. روغن هسته انبه همچنین به حفظ سطح انرژی و کاهش سطح قند خون به هنگام بالا رفتن قند در بیماران دیابتی کمک می‌کند؛ علاوه بر آنکه جذب گلوکز را در بدن کاهش می‌دهد. کمک به حفظ وزن سالم با روغن هسته انبهروغن هسته انبه به حفظ وزن سالم کمک می‌کند؛ چراکه میوه انبه و دانه‌های آن در مدیریت وزن تأثیر دارند و گردش خون و متابولیسم بدن (سوخت و ساز در بدن) را تقویت می‌کنند.۴- خواص روغن هسته انبه برای پوستی برای داشتن پوستی سالم، از روغن هسته انبه استفاده کنید؛ چرا که به راهی‌ای از جوش‌های غرور جوانی و جوشدانه کمک می‌کند - فواید روغن هسته انبه برای مو روغن دانه انبه همچنین باعث سلامتی مو می‌شود و ریزش مو و شوره سر را درمان می‌کند؛ از این رو سرشار از ویتامین‌ها، چرب، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که موها را سالم و براق می‌کند.

روش‌های طبیعی برای رفع سردرد

آخرین بار چه زمانی دچار سردرد شده‌اید؟ آیا به سرعت برای رفع سردرد از داروهای مسکن مصرف کرده‌اید؟ درحالی‌که درمان برخی از انواع سردردها آسان است اما برخی دیگر از سردردها غیرقابل تحمل هستند، روش‌های طبیعی وجود دارند که با کمک آنها می‌توان بسیاری از انواع سردردها را تسکین داد و دیگر نیازی نیست برای هر بار سردرد از داروهای مسکن استفاده کنید. نتایج مطالعات نشان داده که مصرف منیزیم می‌تواند به میزان ۴۱۶ درصد حملات میگرنی را کاهش دهد و همچنین در جلوگیری از سردردهای مربوط به قاعدگی کارآمد است. غذاهای حاوی منیزیم شامل بادام، شیر، تخم مرغ، بلغور جوی دوسر، تخمه آفتابگردان و کره بادام زمینی است. هرچند، به خاطر داشته باشید که دوزهای کمی از مکمل‌های منیزیم را مصرف کنید تا بر سیستم گوارش تأثیر سوء نگذارد. نوشیدن میزان کافی آب کمبود آب بدن یکی از دلایل عمده سردرد است. تحقیقات نشان می‌دهد وقتی بدن فرد دچار کمبود آب است هنگام تلاش برای حرکت دادن سر دچار سردرد می‌شود. علائم میگرن ناشی از کم آبی بدن ممکن است شامل حالت تهوع، تشنجی شدن و احساس درد در یک طرف سر باشد. یوگا یوگا یک روش عالی برای بهبود کیفیت زندگی، کاهش استرس، افزایش انعطاف پذیری و کاهش شدت سردرد است. از آنجایی که در یوگا از مدیتیشن (مراقبه) و تکنیک تنفس استفاده می‌شود می‌توان به تسکین سردردهای تشنجی و کاهش اضطراب کمک کرد.استفاده از روش طب فشاری طب فشاری روشی است که در آن به قسمت‌هایی از بدن فشار وارد می‌شود تا به بدن سیگنال داده شود که مکانیسم خود ترمیمی را شروع کند. این فرم از ماساژ بیش از ۲۰۰۰ سال است که در سردرد، فشاری را به فضای بین انگشت شست و انگشت اشاره وارد کنید و حدود پنج دقیقه به صورت دایره ای حرکت دهید. این کار را روی هر دو دست انجام دهید و به یاد داشته باشید که بیش از حد فشار وارد نکنید که موجب آسیب شود.