گوناگون

آنفلوانزا شدید امسری است

رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، گفت: ویروس آنفلوانزا به شدت مسری است و حداقل در ۳۰ دقیقه از طریق دست های آلوده منتقل می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین عرقلی در تشریح وضعیت بیماری آنفلوانزا در کشور پرداخت و افزود: تب بالای ۳۸ درجه به همراه سرفه، سر درد و بدن درد شدید، از علائم ابتلا به آنفلوانزا است. وی با عنوان این مطلب که تشخیص دقیق آنفلوانزا فقط با آزمایش ترشحات گلو امکان پذیر است، گفت: هیچ متخصصی نمی تواند سرماخوردگی و آنفلوانزای خفیف را تشخیص دهد و باید از طریق آزمایش ترشحات گلو صورت بگیرد. عرقلی ادامه داد: بر اساس برنامه مراقبت سازمان جهانی بهداشت، نیازی نیست که همه موارد آنفلوانزا تشخیص داده شود و از طریق «پایگاه دیده ور»، نمونه هایی مورد آزمایش قرار می گیرد. رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که ویروس آنفلوانزا شدیدا مسری است، گفت: پایه اصلی کنترل این بیماری، شستشوی دست هاست. گفته می شود که حداقل ظرف ۳۰ دقیقه این ویروس از طریق دست های آلوده می تواند به فرد دیگری منتقل شود. وی افزود: آنفلوانزا در تمام طول سال اتفاق می افتد، اما در فصول سرد سال شرایط انتقال ویروس بیشتر فراهم می شود که با رعایت بهداشت فردی و عمومی، می توان از انتقال این بیماری جلوگیری کرد. عرقلی گفت: اگر ما رفتارهای نفسی خودمان را در جامعه کنترل کنیم، شیوع آنفلوانزا در کشور اتفاق نمی افتد.

مبنای تعیین اعتبار دفترچه های بیمه چیست؟

قائم مقام سازمان تأمین اجتماعی نحوه تعیین مدت اعتبار دفترچه های درمانی بیمه شدگان و مستمری بگیران تأمین اجتماعی را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدحسن زنا در صفحه اینستاگرامی خود مطالبی پیدئویی تحت عنوان "ناشنیدنی های تأمین اجتماعی" منتشر می کند و به مرور برخی قوانین تامین اجتماعی می پردازد. وی درباره مبنای تعیین مدت اعتبار دفترچه های درمانی بیمه شدگان و مستمری بگیران گفت: ابهاماتی درباره نحوه استحقاق اعتبار دفترچه های درمانی وجود دارد؛ اما آن گروهی که بیمه شده توافقی و قراردادی هستند به میزان پرداختی که دارند روی دفترچه هایشان اعتبار می خورد. به عنوان مثال بیمه شدگان اختیاری و مشاغل آزاد اگر حق بیمه شان را سه ماهه، شش ماهه و یک ساله بپردازند، برای هر کدام یک مدل تامین اعتبار می شود. قائم مقام سازمان تأمین اجتماعی با بیان اینکه در بیمه اجباری این محدودیت ها وجود ندارد و بر اساس میزان سابقه فرد، تأمین اعتبار می کنیم، گفت: برای بازنشستگان که سنشان بالاست و امکان دارد برای تامین اعتبار دفترچه مشکل داشته باشند، بازه های زمانی طولانی تر و حتی تا پایان برگه های دفترچه در نظر می گیریم.

درمان "دیسک کمر" نیاز به جراحی ندارد

دبیر انجمن جراحان ارتوپدی با اشاره به اینکه اکثر کمردردها نیاز به درمان جراحی ندارند، گفت: درمان های دیسک کمر، براساس اینکه چگونه به روی عناصر عصبی فشار وارد کنند، متفاوت است اما بعطور کلی در همه موارد، درمان آن به جز موارد خاص، غیر جراحی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دکتر سید محمدجواد مرتضوی -عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران- با اشاره به اینکه کمردرد یکی از بیماری های شایع است که همه افراد در جهان ممکن است حداقل یک بار آن را تجربه کنند، گفت: این بیماری دلایل مختلفی دارد و انواع متفاوتی را شامل می شود اما در اکثر مواقع می توان با روش های غیرجراحی نسبت به درمان کمردرد اقدام کرد. وی افزود: در اکثر مواقع می توان از طریق تغییر سبک زندگی و انجام دادن ورزش های منظمی که سبب قوی شدن عضلات اطراف شکم و ستون فقرات می شوند نسبت به درمان کمردرد اقدام کرد. مرتضوی با بیان اینکه فشار بیش از حد به کمر می تواند سبب کمردرد شود، تصریح کرد: وضعیت اکثر کسانی که به علت کمردرد به پزشک مراجعه می کنند، با انجام دادن مراقبت های لازم، بهبود پیدا می کند و تعداد کمی از این افراد نیاز به درمان های جراحی دارند. وی ادامه داد: یکی از علل کمردرد، دیسک کمر است. درمان های دیسک کمر، براساس اینکه چگونه به روی عناصر عصبی فشار وارد کند، متفاوت است اما بعطور کلی در همه موارد، درمان آن به جز موارد خاص، غیر جراحی است. دبیر انجمن جراحان ارتوپدی ایران خاطرنشان کرد: درمان های طب سنتی که مبتنی بر منابع علمی هستند نیز می تواند در این زمینه مؤثر واقع شود. وی درباره کنفرانس علمی ماهانه انجمن جراحان ارتوپدی ایران یادآور شد: در این کنفرانس، موضوعات مختلفی از جمله کمردرد، دیسکوپاتی و تنگی کانال نخاعی و... همچنین جدیدترین روش های تشخیصی و درمانی این مشکلات، در حضور صاحب نظران این حوزه مورد بحث قرار خواهد گرفت.

قدبلندها در معرض ریسک بالای ابتلا به «فیبریلاسیون دهلیزی»

محققان دریافتند بین قد و ریسک ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی ارتباط قوی ای وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه اخیر نشان می دهد افراد قدبلند در بیشتر در معرض ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی قرار دارند. فیبریلاسیون دهلیزی، تپش نامنظم و سریع قلب است که می تواند منجر به سکته، نارسایی قلبی، و مشکلات دیگری شود. محققان دریافتند ریسک فیبریلاسیون دهلیزی مطابق با قد افزایش می یابد، بطوریکه در مقایسه با میانگین قد ۱۶۵ سانتیمتر، به ازای افزایش هر یک اینچ (معادل ۲/۵ سانتیمتر) در قد، احتمال افزایش ریسک فیبریلاسیون دهلیزی ۳ درصد افزایش می یابد. فیبریلاسیون دهلیزی که بیش از ۳۳ میلیون نفر در جهان درگیر آن هستند، تپش قلب نامنظم قلب است. برخی فاکتورهای پرخطر ابتلا به این اختلال شامل قشارخون بالا، بیماری قلبی، دیابت و چاقی است. در این مطالعه، محققان گونه ژنتیکی مرتبط با قد بیش از ۷۰۰ هزار نفر را بررسی کردند.

همچنین گونه ژنتیکی مرتبط با فیبریلاسیون دهلیزی بیش از ۵۰۰ هزار نفر هم بررسی شد. بررسی ها نشان داد گونه های ژنتیکی مرتبط با قد رابطه قوی ای با فیبریلاسیون دهلیزی هم دارند. از اینرو افزایش قد ممکن است علت فیبریلاسیون دهلیزی باشد.

یک جرعه کتاب

واقعیت: ده دلیل برای اینکه درباره جهان اشتباه فکر می کنیم
نویسندگان: هنس روسلینگ-اولا روسلینگ-آنا روسلینگ-بهار رحمتی
نشر نوین

پیام آشنا: هانس رزلینگ، اولا رزلینگ و آنا رزلینگ رونلاند، در یکی از پرفروش ترین کتاب های نیویورک تایمز و آمازون به نام «واقعیت»، درباره ده واقعیت سخن گفته اند. ده دلیلی که به ما ثابت می کنند درباره جهان اشتباه فکر می کنیم و اتفاقات جهان از آن چه به نظر می رسند، بهترند. کتاب حاضر برای مبارزه با ناآگاهی مخرب جهانی نوشته شده است. هانس رزلینگ تمام انرژی، کنجکاوی و یک عمر تجربه‌اش به عنوان یک پزشک، یک محقق و سخنران حوزه سلامت در این کتاب گردآورده است. این اثر در ارتباط با جهان و فهم ما از جهان است. نویسندگان این کتاب در ابتدا سوالاتی درباره جهان مطرح کرده و از شما می خواهند به آنها پاسخ دهید و عملکرد خود را بسنجید. سوالاتی درباره فقر و ثروت، رشد جمعیت، تولد، مرگ، تحصیلات، سلامت، جنسیت، خشونت، انرژی و محیط زیست و... سپس وارد مباحث اصلی کتاب می شوند و ابزارهای تفکر را حاضر را با شما قسمت می کنند. این ابزارها به شما کمک خواهند کرد که تصویر بزرگ و درستی از جهان داشته باشید و همچنین حس و دیدتان از چگونگی کارکرد جهان بهبود خواهد یافت؛ بدون آن که نیاز داشته باشید تا تمام جزئیات را یاد بگیرید.

آنها در این کتاب به شما می گویند که دست از تفکر بیش از حد دراماتیک خود دربـاره دنیا بردارید و جهان بینی استرس زا و مغلطه آمیز را کنار بگذارید. کمی خوشبینانه تر به جهان بنگرید و سعی کنید واقعیت ها را دریابید.

نویسندگان در این کتاب جهان بینی بدبینانه و دراماتیک را محصول چند شیوه مختلف کارکرد مغز انسان می دانند و کمتر انگشت اتهام را به سمت رسانه ها، تبلیغات و اخبار جعلی می گیرند. آنها از دو غریزه در این کتاب حرف می زنند. غریزه منفی گرا، غریزه کلی گرا، غریزه سرزنش و چندین غریزه دیگر عاملان اصلی تفکر دراماتیک هستند که در این کتاب با آنها آشنا می شوید و سازوکارشان را درمی یابید تا در نهایت بتوانید در تفسیر خود از جهان و وقایع آن محتاطانه تر و واقع بینانه تر عمل کنید و صرفا نگران همه چیز نباشید.

هانس رزلینگ پزشک پرفسور سلامت جهانی، مربی عمومی مشهور و مشاور سازمان سلامت جهانی و یونیسف بود. او در تأسیس پزشکان بدون مرز در سوئد و بنیاد گپ ماینڈر نیز همکاری داشت. سخنرانی هایش در کنفرانس جهانی تد بالای ۳۵ میلیون بار دیده و در مجله تایمز به عنوان یکی از صد فرد تاثیرگذار جهان معرفی شد.

اولا رزلینگ و آنا رزلینگ رونلاند نیز، پسر و عروس هانس و موسسان بنیاد گپ ماینڈر هستند.

تازه های سلامت

پنج توصیه غذایی مهم در روزهای آلوده هوا

با توجه به قرار گیری در روزهای آلوده یک متخصص تغذیه به ارائه توصیه های تغذیه ای مهمی برای این روزها پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، این روزها آلودگی هوا و مشکلات ناشی از آن گریبان گیر همه افراد شده است؛ تغذیه مناسب یکی از مواردی است که لزوم اجرای آن می تواند از ابتلا به بسیاری از بیماری ها جلوگیری کند.

آلودگی هوا این روزها می تواند در کوتاه مدت مشکلاتی از جمله سر درد، حساسیت های بینی چشم، گلو و مشکلات تنفسی، حساسیت های پوستی را منجر می شود. اما مشکلات ناشی از آلودگی هوا در بلند مدت شامل مشکلات عصبی، بیماری های قلبی و تنفسی و حتی سرطان ها می شود. گفتنی است: زنان باردار، کودکان، سالمندان، بیماران قلبی و افرادی که در محیط های بیرون کار می کنند در معرض خطرات بیشتری ناشی از آلودگی هوا هستند.

چه کارهایی باید انجام دهیم

در مواجهه با آلودگی هوا ابتدا باید اقدامانی را انجام دهیم اقدامانی که می تواند از آسیب پذیری بیشتر ما در مقابل آلودگی هوا جلوگیری کند از جمله این اقدامات در ابتدا این است که باید در منزل بمانید، در صورت هر گونه اجبار برای حضور در محیط های خارج از منزل از ماسک استفاده کنید، درها و پنجره ها را بسته نگه دارید.

توصیه های مهم تغذیه ای در روزهای آلوده

سید علی کشاورز -متخصص تغذیه- در خصوص تغذیه مناسب در روزهای آلوده با تأکید بر خارج نشدن از منزل گفت: از مهمترین مواد غذایی که می توان جهت مقابله با آلودگی هوا مصرف کرد می توان میوه ها را نام برد چراکه میوه ها به دلیل بهره مندی از رنگ دانه های بی شمار و انواع ویتامین ها می توانند سموم و آلودگی ها را خنثی کرده و از آسیب های ناشی از آلودگی هوا جلوگیری کنند. این متخصص تغذیه با اشاره به لزوم مصرف لبنیات گفت: استفاده از لبنیات به خصوص شیر به صورتی که یک لیوان در صبح و شب مصرف شود می تواند کمک بسیاری در جلوگیری از آسیب های آلودگی هوا داشته باشد.

وی در ادامه افزود: استفاده از سبزی هایی با برگ های تیره به سبب وجود آنتی اکسیدان ها مانند کلم بروکلی، گل کلم، برگ کلم و یا نارنجی رنگ مانند هویج اثرات بسیار مفیدی دارد، همچنین استفاده از مواد غذایی مانند سیر، پیاز، فلفل، گوجه فرنگی، ماهی، روغن زیتون، آجیل نیز مفید واقع می شود.

کشاورز در خصوص افرادی که از سبزیجات و یا میوه های کمتری مصرف می کنند گفت: افرادی که به هر دلیل از میوه و یا سبزیجات کمتری مصرف می کنند می توانند برای کم کردن آسیب های ناشی از آلودگی هوا از دو ویتامین E و c به صورت قرص استفاده کنند.

وی با تأکید بر پرهیز از مصرف هر گونه غذای سرخ کردنی گفت: افراد باید توجه کنند که در این روزها به سبب آلودگی هوا از غذاهای سرخ کردنی و فست فود استفاده نکنند و بیشتر غذاها به صورت بخارپز و یا آب پز باشد.

کشاورز در آخر در خصوص تغذیه کودکان در این روزها نیز گفت: بهترین تغذیه برای کودکان زیر دوسال در این روزها شیر مادر، قطره آهن و ویتامین C است و برای کودکان بالای ۶سال استفاده میوه و آب میوه ها در کنار تغذیه سالم توصیه می شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

وجود ۶۰ هزار مبتلا به ایدز در کشور

معاون بهداشت وزیر بهداشت گفت: تخمین می زنیم در کشور ۶۰ هزار مورد مبتلا به ایدز داشته باشیم، ضمن اینکه کل موارد ثبت شده ۴۰ هزار و ۵۷۳ مورد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قارس، علیرضا رئیسی -معاون بهداشت وزیر بهداشت- در مراسم روز جهانی ایدز گفت: هر موقع خواستیم اطلاع رسانی در این خصوص کنیم، برخی افراد بی ربط دخالت کردند و نگذاشتند اطلاع رسانی کنیم.

وی ادامه داد: من وظیفه شرعی و قانونی خودم می دانم که با این پدیده مبارزه کنم و خواهم کرد و هر تلقی داشته باشد می پذیرم. چون باید از مردم حمایت کنیم. البته ما می دانیم در ایران و یک کشور اسلامی هستیم و با رعایت موازین باید آموزش دهیم.

رئیسی اضافه کرد: ما با تناقض هایی عجیبی در این خصوص روبه رو هستیم؛ از طرفی بیماریابی ما ضعیف است؛ بیماریابی می کنیم، هیاهو می کنند که ایدز پیدا شده و وقتی آن را پیدا می کنیم می گویند پس شما چند سال پیش چه کار می کردید؟

معاون بهداشت وزیر بهداشت با اشاره به همین آگاهی رسانی و پیشگیری از بیماری ایدز گفت: پیدا کردن قردی که آلوده به این ویروس است، بهترین و موثرترین گام در جلوگیری از انتشار اچ آی وی است.

وی با تأکید بر اینکه درمان های بسیار موثری در خصوص مقابله با ویروس اچ آی وی پیدا شده است، گفت: با توجه به اینکه امید به زندگی در ایران ۷۵ سال است، بیماری که دچار ایدز است و شناسایی می شود، می تواند این میزان زندگی کند و وقتی شناسایی می شود شانس انتقال نیز به صفر می رسد.

وی با اشاره به اهداف سازمان جهانی بهداشت و برنامه های آن، گفت: پیدا کردن ۹۰ درصد بیماری ها اتصال ۹۰ درصد بیماران به سیستم درمانی و سومین موضوع، درمان ۹۰ درصد بیماران از اهداف سازمان بهداشت جهانی است که ما در گروه ۹۰ درصدی اولی ضعیف بوده و در دو گروه ۹۰ درصدی دیگر عالی هستیم.

رئیسی با بیان اینکه در دنیا حدود ۳۸ میلیون نفر با ویروس اچ آی وی زندگی می کنند، ۷۹ درصد از مبتلایان زنده از وضعیت ابتلای خود آگاه هستند.

معاون بهداشت وزیر بهداشت با اشاره به اینکه در راه درمان بیماری ایدز نیاز به متخصصانی از خارج از کشور نداریم، یادآور شد: در سال ۲۰۰۰ یک میلیون و ۴۰۰ زار نفر در دنیا به ویروس اچ آی وی مبتلا بودند که اکنون با برنامه هایی که انجام شده این میزان در دنیا به ۷۷۰ هزار رسیده است.

وی با اشاره به وضعیت اچ آی وی در ایران، گفت: تخمین می زنیم ۶۰ هزار مورد مبتلا به ویروس ایدز زنده در کشور داشته باشیم، در حالی که ۴۰ هزار و ۵۷۳ نفر از آنها ثبت شده است که از این ۴۰ هزار مورد ثبت شده ۲۱ هزار و ۳۴۵ نفر زنده هستند.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن جافی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

کمبود خواب عامل پرخوری است

متخصصان علوم پزشکی دانشگاه کالمبیا تأکید کردند افرادی که کمبود خواب دارند، بیشتر به پرخوری روی می آورند.

این متخصصان می گویند کسانی که خواب کافی ندارند بیشتر به خوردن روی می آورند.

دانشمندان سال ها است که نسبت به ارتباط بین کمبود خواب و افزایش وزن تردید داشته اند.

آنها تصور می کردند افرادی که خواب کافی ندارند، فرآیندهای هورمونی شان دچار اختلال می شود در حالی که این فرایندها تفتن حیاتی در متابولیسم و کنترل اشتها دارند.

نتایج این مطالعات در نشست انجمن قلب امریکا ارائه شده است.

اخیرا نیز نتایج دو تحقیق جداگانه نشان داده است که کم خوابی متجر به افزایش وزن در افراد می شود. آزمایشات نشان می دهد که کم خوابی میزان هورمون های مرتبط با اشتها و رفتارهای تغذیه ای را تغییر می دهد.

در یک مطالعه، داشتمندان دریافتند کسانی که به مدت دو شب و در هر شب کمتر از چهار ساعت خوابیده اند، هورمون لپتین در بدن آنها ۱۸ درصد کاهش و هورمون گرلین ۲۸ درصد افزایش یافته است.

هورمون لپتین که توسط سلول های چربی آزاد می شود، باعث احساس سیری شده و به مغز اعلام می کند که بدن دیگر نیاز به دریافت غذا ندارد. هورمون گرلین که توسط معده تولید می شود، باعث تحریک اشتها و احساس گرسنگی می شود.

محققان دریافتند مردان جوان شرکت کننده در این تحقیق که خوابشان کم شده بود، تسبت به سایر افراد تمایل بیشتری به مصرف مواد غذایی تنقاسه دار مثل تان، برنج، ماکارونی، کیک و شیرینی پیدا کرده بودند. در این مطالعه متخصصان دانشگاه شیکاگو خاطرنشان کردند: از آنجا که گلوکز، انرژی مورد نیاز مغز را فراهم می کند، هنگام خستگی ناشی از کم خوابی مغز به کربوهیدرات های ساده تیاز پیدا می کند.

محققان متوجه شدند افراد با مصرف کالری بیشتر سعی می کنند کمبود خواب را جبران کنند. محققان میزان هورمون لپتین و گرلین را در ۱۲ مرد جوان سالم، قبل و بعد از دو شب کم خوابی و دو شب پرخوابی اندازه گیری کردند و دریافتند میزان هورمون گرلین بعد از چهار ساعت خواب شبانه در مقایسه با ۹ ساعت خواب شبانه، ۷۱ درصد افزایش یافته است. کمبود خواب باعث شده بود که این افراد، خوردن بستنی، آب تبات، شیرینی و کیک را بر میوه، سبزیجات و لبنیات ترجیح دهند.

در تحقیق دوم تیز پزشکان متوجه شدند هر چه افراد کمتر بخوابند، وزن بیشتری اضافه می کنند. دراین تحقیق میزان هورمون لپتین در کسانی که کمبود خواب داشتند کاهش و هورمون گرلین افزایش یافت. نتایج این مطالعات رابطه مهمی را بین خواب و هورمون های تنظیم کننده دریافت غذا نشان می دهد.

روزنه

«خوددرمانی» باعث تشدید آنفلوانزا می شود

کارشناس سلامت عمومی گفت: خود درمانی، مصرف کورتون هاو درمان های غیرعلمی می تواند وضعیت بیماران مبتلا به آنفلوانزا را وخیم کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قارس، احمد مهری -کارشناس سلامت عمومی- گفت: یکی از مشکلاتی که هرساله خود را در پاییز و زمستان بیشتر خود را نمایان میکند بحث آنفلوانزا است. این بیماری باعث عفونت حاد دستگاه تنفسی می شود که با سردرد ناگهانی، درد ماهیچه، تب و ضعف و بی حالی شدید نمایان می شود.

سه تیپ از ویروس آنفلوآنزا به نامهای آ (a)، ب (b)، ث (c) وجود دارد. تیپ «آ» در انسان و حیوانات، تیپ «ب» در انسان و پستانداران و تیپ «ث» فقط در انسان دیده می شود.

وی گفت: فعالیت ویروس آنفلوآنزای فصلی ظرف دو سه هفته آینده به شدت در کشور، منطقه اروپا و بسیاری از کشورهای دنیا وجود دارد و مواد ابتلا به ویروس آنفلوآنزای فصلی در اکثر استان های کشور، گزارش شده است. در طی سال های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۸ برآورد شده در کشوری مانند آمریکا ۶۱۰۰۰ مرگ منتسب به آنفلوآنزا رخ داده که قابل توجه است.

مهری افزود: امسال دو نوع ویروس آنفلوآنزا شامل H۱N۱ و H۳N۲ در مناطق مختلف جهان و ایران مشاهده شده و مواد ابتلا به ویروس H۱N۱ خیلی بیشتر از نوع دیگر ویروس بوده و این ویروس، بیماری شدیدتری را ایجاد می کند.

کارشناس سلامت عمومی تصریح کرد: شاید برای خیلی ها سابه باشد اما مطالعات اپیدمیولوژی و پیشگیری نشان داده چند اقدام ساده بهداشتی می تواند در کنترل بیماری کمک کند. مهمترین نکته بهداشتی در پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزای فصلی، شستشوی دست ها به ویژه در کودکان است. این اقدام باید به مدت سی ثانیه طول بکشد و در طول روز چندین بار تکرار شود.

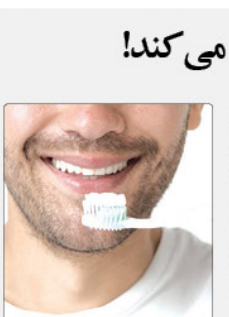
وی گفت: انتشار ترشحات آلوده فرد مبتلا باعث مشکوک به ابتلا یکی از عوامل انتقال این بیماری است. بیماران مبتلا و افراد دارای علائم حتما هنگام عطسه و سرفه به روش بهداشتی از انتشار ترشحات به محیط و اطراف خودداری کنند. به هیچ عنوان با دیگران روبوسی نکنند و دست ندهند. مهری افزود: دلیل یکی از مشکلات جدی این بیماری بحث درمان است که متاسفانه خود درمانی، مصرف کورتون هاو درمان های غیرعلمی می تواند وضعیت بیماران را وخیم کند. اگر علائم این بیماری را داشتید باید حتما با پزشک خود مشورت کنند تا درمان های لازم طبق دستور آنها باشد. مصرف کورتون هامی تواند وضعیت این بیماری را بدتر کند.

کارشناس سلامت عمومی گفت: از خانواده ها درخواست داریم قرنتینه شوند. اگر علائم داشتند تحت مراقبتشان قرار دهند و حداالامکان از حضور در مدرسه خودداری شوند. استراحت در منزل همراه با مصرف مایعات گرم، کاهش مصرف غذاهای دیرهضم و چرب، مورد توصیه همکاران طب مکمل و پزشکی ماست که باید مورد توجه قرار گیرد. وی افزود: از آنجایی که افراد دارای بیماری زمینه ای و قلبی عروقی، کودکان و سالمندان در معرض خطر بیشترند این گروه ها باید کانون توجهات باشند تا بیماری نشوند.

وی تصریح کرد: مراقبین سلامت در مدارس، بهورزان در خانه های بهداشت، کارشناسان بهداشت و مامایی مراکز و پایگاه های سلامت و همچنین پزشکان گرامی در تمامی واحدها تنها مرجع رسمی کسب اطلاعات بهداشتی در زمینه کنترل و پیشگیری از آنفلوآنزا باشند.

"مسواک زدن" از ابتلاء به آلزایمر جلوگیری می کند!

پژوهشگران دانشگاه "یرگن" در تحقیقات جدید خود ارتباطی روشن بین بیماری های دهان و دندان با آلزایمر کشف کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بانشگاه خبرنگاران پویا- محققان در مطالعات جدید و آزمایش های گسترده در مورد فواید "مسواک زدن" به نتایجی مبتنی بر جلوگیری از ابتلای به "آلزایمر" براثر استفاده از مسواک رسیدهاند. پژوهشگران دانشگاه "یرگن" ارتباطی روشن بین بیماری های دهان و دندان با آلزایمر کشف کردهاند. پایگاه خبری "ایندیپندنت" در گزارشی از نتایج این تحقیق توضیح می دهد: یافته های دانشمندان نشان می دهند، بیماری لثه (ژنژیویت) تفتن تعیین کنندهای در ابتلای به آلزایمر دارد. یکی از پژوهشگران با نام "مایدل" در آزمایشگاه تحقیقاتی گروه علوم بالینی دانشگاه (UiB) در شهر برگن تروژ می گوید: «ما براساس شواهد مبتنی بر DNA کشف کردیم باکتری هایی که باعث ایجاد بیماری لثه هستند، از دهان به مغز منتقل می شوند. این باکتری، پروتئینی تولید می کنند که متجر به تخریب سلول های عصبی مغز می شود و به از دست دادن حافظه و در نهایت، ابتلای به آلزایمر می انجامد.»

این پژوهشگر معتقد است باکتری، به تنهایی باعث آلزایمر نمی شود اما خطر ابتلای به بیماری را بهطور قابل ملاحظهای افزایش می دهد همچنین باعث پیشرفت سریع بیماری آلزایمر می شود؛ با این اوصاف، مطالعات نشان می دهند برخی از راهکارهایی که می توانید برای کاهش سرعت رشد آلزایمر به کار ببندید، در تزدیکی شما وجود دارد. پیشتر ثابت شده بود باکتری های بیماری لثه می توانند از دهان به سمت مغز حرکت کنند و متجر به انتشار آتزیم هایی شوند که سلول های عصبی مغز را تخریب می کنند؛ حالا این موضوع توسط مایدل برای نخستین بار از طریق شواهد DNA اثبات شده است. مایدل و همکارانش ۵۳ نفر مبتلای به آلزایمر را بررسی و آتزیم مورد نظر را در ۹۶ درصد از آن ها کشف کردند! این پژوهش ها امید تازهای به دانشمندان داده است تا به جنگ آلزایمر بروند. مایدل اضافه می کند: «دندان های خود را بشویید و از تخ دندان استفاده کنید؛ اگر در معرض بیماری لثه هستید و افراد مبتلا به آلزایمر در خانواده دارید، به طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنید و دندان هایتان را به خوبی تمیز کنید.»