چهار درمان خانگی برای کنترل حساسیت

عسل

عسل به‌عنوان ماده طبیعی از شهد گل‌ها تهیه شده و باعث ایجاد مقاومت در انسان نسبت به گرده گل و گیاهان می‌شود.

بابونه

بابونه یک گیاه ضدحساسیت است که می‌توان آن را خشک کرده و به این صورت مصرف کنید.

چای سبز

چای سبز یک آنتی‌هیستامین طبیعی و بسیار قوی‌ای است که برای کنترل علائم حساسیت فصلی استفاده می‌شود.

زنجبیل

توصیه می‌شود که برای مقابله با حساسیت فصلی، زنجبیل تازه مصرف کنید.

یادداشت

دکتر مصطفی قانعی | دبیر ستاد زیست فناوری سلامت

زندگی با فراسودمندها با تغییر سبک زندگی

پزشکی آینده دیگر تنها به درمان بیماری‌ها محدود نمی‌شود. پزشکی آینده باید قادر باشد به فرد بگوید که در سنین خاص چه بیماری‌هایی ممکن است سراغ او بیاید و از این طریق، درمان‌های شخصی‌سازی‌شده و پیشگیرانه را به او ارائه دهد.

در این میان، خوب است به پیشرفت‌های فناوری‌هایی مانند «جنریشن سکوئنسینگ» و توانایی‌های دستگاه‌ها برای پیش‌بینی بیماری‌ها اشاره کنم. این دستگاه‌ها می‌توانند پیش‌بینی کنند که فردی در آینده ممکن است به بیماری‌هایی مانند سرطان مبتلا شود.

این اطلاعات، علاوه بر این‌که فرد را آگاه می‌کند، به او این امکان را می‌دهد که برای پیشگیری از بیماری‌ها اقدامات لازم را انجام دهد.

هر فرد باید درمانی مطابق با ویژگی‌های شخصی خود دریافت کند. به‌عنوان مثال، در زمینه پیشگیری از سرطان، باید به سبک زندگی فرد توجه کنیم و رژیم‌غذایی و فعالیت‌های ورزشی او را تغییر دهیم تا از بروز بیماری جلوگیری کنیم.

البته نمی‌توان از نقش مکمل‌های غذایی و پروبیوتیک‌ها در پیشگیری از بیماری‌ها غافل شد؛ چراکه پروبیوتیک‌ها و فانکشنال‌فودها می‌توانند در جلوگیری از بیماری‌ها مؤثر باشند اما در کنار اینها، تغییرات در سبک زندگی افراد نقش حیاتی دارد.

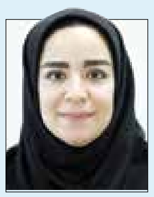
صنایع مختلف باید به موج آینده توجه کنند و خود را با تحولات پیش‌رو تطبیق دهند. برای مثال، صنایع غذایی باید محصولات خاصی برای گروه‌های هدف تولید کنند.

اگر صنایع نتوانند خود را با نیازهای آینده تطبیق دهند، در رقابت‌های جهانی شکست خواهند خورد. ورود فناوری‌های دیجیتال به سلامت این امکان را می‌دهد که فرد خود مراقبت‌های بهداشتی خود را انجام دهد.

این تغییرات به افراد این امکان را می‌دهد که خودشان به کنترل وضعیت سلامت خود بپردازند. پزشکی آینده متفاوت از امروز خواهد بود و در ۱۰سال آینده، این تحولات به‌طور کامل مشاهده خواهد شد. صنایع باید برای این تغییرات آماده شوند و در جهت پیشرفت حرکت کنند تا در رقابت‌های جهانی موفق باشند.

راهکار مقابله با بیماری فلج اطفال در گفت‌وگو با فوق تخصص عفونی کودکان

واکسیناسیون بهترین راه مقابله با فلج اطفال



نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

معاون بهداشت وزارت بهداشت، از احتمال ورود ویروس بیماری فلج اطفال به کشور خبر داده است؛ ویروسی که به‌دلیل ضعیف بودن واکسیناسیون در کشورهای همسایه، ممکن است خودش را به کشور ما هم برساند. اما ویروس فلج اطفال، چطور و چگونه بیماری‌زایی می‌کند و چطور می‌توان در برابرش ایمن ماند؟ سؤالی که دکتر محمود خداننده، فوق‌تخصص عفونی کودکان در گفت‌وگو با جام‌جم به آن پاسخ می‌دهد.

چند وقتی است که بیماری فلج اطفال، دوباره بر سر زبان‌ها افتاده؛ کمی از روند چگونگی ابتلا به آن می‌فرمایید؟

بیماری فلج اطفال، از ویروس پلیو ویروس به‌وجود می‌آید. نوعی بیماری که راه‌های ابتلای آن از دو طریق دهانی و مدفوع، ممکن است. درواقع یکی از این راه‌ها، اگر فرد مبتلا بعد از دفع مدفوع، دست‌هایش را به‌درستی نشوید و با فردی دست بدهد و بعد آن دست با دهن فرد برخورد کند، امکان ابتلا به این ویروس وجود دارد. در واقع در این روش ابتلا و انتقال، رعایت بهداشت و نظافت شخصی، بسیار اهمیت دارد.

و دیگر راه ابتلا؟

راه دیگر ابتلا به بیماری از طریق قطرات تنفسی فرد مبتلاست. در واقع، اگر این قطرات به افراد سالم منتقل شود، می‌تواند باعث ابتلا به فلج اطفال در آنها شود. معمولا این بیماری در کودکان زیر پنج سال بروز می‌کند.

این بیماری چقدر می‌تواند نگران‌کننده باشد؟

واقعیت این است که حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد کسانی که به ویروس مبتلا می‌شوند، شکل جدی بیماری را تجربه نمی‌کنند. در قریب به‌اتفاق موارد، مبتلایان به بیماری، ممکن است با علائمی مانند خستگی، بی‌حالی و علائمی مشابه آنفلوآنزا مواجه شوند که بعد از گذراندن دوره نقاهت، دوباره به روزهای سلامت برمی‌گردند.

پس خود بیماری مانند نامش، آن‌قدرها هم ترسناک نیست؟

در واقع این درصد زیادی از مبتلایان به سمت فلج‌شدن پیش نمی‌روند اما در این میان، حدود ۵درصد از موارد هستند که ممکن است با عارضه‌های بسیار شدیدی مواجه شوند که همین ۵درصد، لزوم پیشگیری را ضروری می‌کند.

این عارضه‌ها به چه شکل بروز پیدا می‌کنند؟

عارضه‌هایی بیماری فلج اطفال در موارد شدید می‌تواند به صورت درگیری‌های عصبی و نخاع باشد. این فلج ممکن است گاهی به شکل فرم شدید باشد که عضلات تنفسی را هم درگیر و نفس‌کشیدن را هم برای فرد سخت و مشکل کند؛ خدای ناکرده در برخی موارد و شدت بیماری، احتمال مرگ هم وجود دارد. در چنین شرایطی، ممکن است فرد دچار فلج عضلات و به‌ویژه عضلات پا شود.

درمان این بیماری چطور پیش می‌رود؟

در شکل شدید و حاد و در شرایطی که فرد دچار فلج عضلانی شده، درمان قطعی برایش وجود ندارد مگر فیزیوتراپی که بتواند تا حدی، کارکرد آن عضو را بهبود ببخشد و برخی حرکاتش برگردد.

خب در چنین وضعیتی، به نظر می‌رسد پیشگیری، مهم‌ترین حرف را در روند این بیماری می‌زند!

دقیقا همین‌طور است و واکسیناسیون فلج اطفال، یکی از اصلی‌ترین راه‌های پیشگیری از این بیماری است. واکسنی که در کشور ما به دو نوع خوراکی و تزریقی وجود دارد و برای پیشگیری از بیماری، بسیار نتیجه قابل قبولی دارد.

تفاوت این دو نوع واکسن خوراکی و تزریقی فلج اطفال در چیست؟

واکسن خوراکی که اصطلاحا به آن OPV می‌گوییم، در ماه‌های اول تولد تا یک‌سالگی و در سن شش سالگی به کودک خورانده می‌شود؛ واکسنی که عامل بسیار مناسبی برای پیشگیری محسوب می‌شود و بعد از مصرف، آنتی‌بادی علیه ویروس در بدن کودک شکل می‌گیرد اما واکسن تزریقی که به آن IPV می‌گوییم، به‌صورت محدود در برخی افراد تزریق می‌شود. در واقع واکسن خوراکی برای کسانی که نقص ایمنی دارند توصیه نمی‌شود، چراکه این واکسن، ساخته شده از ویروس زنده ضعیف شده و برای کسانی که سیستم ایمنی پایینی دارند، می‌تواند مشکل‌ساز باشد. در چنین شرایطی، توصیه می‌شود که برای این افراد، از واکسن تزریقی استفاده شود که در ساخت آن، از ویروس کشته‌شده استفاده شده و مشکلی برای فرد بیمار ایجاد نمی‌کند.

پس با انجام واکسیناسیون، به مقدار قابل توجهی می‌توان از شیوع بیماری جلوگیری کرد؟

بله. بدیهی است که با مصرف قطره خوراکی فلج‌اطفال، می‌توانیم تا حد زیادی از این بیماری جلوگیری کنیم اما متأسفانه بعد از پاندمی کووید، خیلی از خانواده‌ها برای واکسن فلج‌اطفال مراجعه نکرده‌اند. از طرف دیگر، برخی کشورهای همسایه نیز واکسیناسیون کاملی ندارند که همین دو عامل می‌تواند باعث شود، این ویروس در کشور انتشار گسترده‌ای پیدا کند.

شما در حال حاضر با بیماران مبتلا به ویروس زیادی مواجه شده‌اید؟

راستش را بخواهید فعلا خیر! در واقع این‌طور نیست که بگوییم شیوع گسترده پیدا کرده و نگرانی در دل مردم ایجاد شود اما آنچه اهمیت دارد این است که نباید در برابر این بیماری ترسی داشته باشیم و صرفا با رعایت بهداشت شخصی و به موازات آن، با انجام واکسیناسیون کامل، خطر ابتلا به بیماری را از فرزندان‌مان دور کنیم.

طب سنتی

توصیه‌های طب سنتی برای تسکین درد معده

① **زنجبیل:** مصرف زنجبیل، درمان خوبی برای معده درد است و می‌تواند سوء‌هاضمه را کنترل کند

② **نعنا:** نعنا گیاه دارویی مؤثر است که علاوه بر درمان معده درد می‌توان اسهال، استفراغ و اسپاسم‌های عضلانی روده را کنترل کند

③ **لیمو:** مخلوط آب لیمو و جوش‌شیرین ناراحتی‌های گوارشی و درد معده را به اندازه نسبتا قابل‌قبولی کم می‌کند

④ **دارچین:** دارچین حاوی چندین آنتی‌اکسیدان است که هضم غذا را سریع‌تر می‌کند و از درد و آسیب معده می‌کاهد

⑤ **زیره:** زیره یکی از گیاهان مؤثر در درمان خانگی معده‌درد شدید است و باعث کاهش سوء‌هاضمه، می‌شود

ایستگاه سلامت

اجرای طرح خانه به خانه فلج اطفال در مناطق مرزی

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درباره اقدامات وزارت بهداشت برای حفظ دستاورد بزرگ پاک ماندن کشور از بیماری فلج اطفال و به حداقل رساندن خطر ورود و چرخش مجدد این ویروس گفت: برنامه جهانی ریشه‌کنی فلج اطفال با هدف پاک شدن همه کشورهای دنیا از انواع ویروس‌های فلج اطفال به مراحل انتهایی خود نزدیک شده است؛ هرچند هنوز بیماری در دو کشور افغانستان و پاکستان شیوع دارد و مواردی از آن در برخی کشورهای آفریقایی انتشار یافته است.

با وجود این‌که تلاش‌ها برای تحقق اهداف برنامه در دو کشور بومی فلج اطفال همسایه همچنان ادامه دارد اما در سال ۲۰۲۴ موارد مثبت وحشی فلج اطفال از بیماران مبتلا به فلج شل حاد افزایش شش برابری پیدا کرده و تردد به این کشورها خطر ورود مجدد بیماری به کشور را افزایش داده است.

هر ساله عملیات سالانه ایمن‌سازی تکمیلی فلج اطفال در مناطق پرخطر کشور به‌خصوص استان‌های جنوب شرقی کشور، در دو مرحله به صورت فعال و خانه به خانه انجام می‌شود. در سال جاری نوبت اول عملیات واکسیناسیون در مقطع زمانی ۱۵ تا ۱۷ دی و نوبت دوم در ۲۷ تا ۲۹ دی ۱۴۰۳ انجام شد.

واکسن خوراکی فلج اطفال مورد استفاده در کشور در سال‌های گذشته تاکنون، تولید مؤسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی بوده است.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تاکید کرد: این برنامه با هدف واکسیناسیون ۸۰۰هزار کودک زیر پنج سال در استان‌های جنوب شرق کشور برای حفظ ایران از خطر ورود و چرخش مجدد ویروس فلج‌اطفال طراحی شده است.

این عملیات در دانشگاه‌های علوم پزشکی واقع در نیمه جنوبی کشور ازجمله دانشگاه‌های مناطق گرمسیر مشمول این برنامه شامل دانشگاه‌های علوم پزشکی زاهدان، زابل، جیرفت، بم، کرمان، سیرجان، ایرانشهر، چابهار، هرمزگان، بوشهر، اهواز، بیرجند و یزد هم اجرا شده و پیش‌بینی می‌شود در برنامه تحت اجرا، حدود ۸۰۰ هزار کودک زیر پنج سال اعم از اتباع ایرانی یا غیرایرانی، علیه بیماری فلج اطفال واکسینه شوند.

حل سودوکو ۴۸۲۲

۳	۴	۷	۲	۹	۸	۱	۶	۵				۴	۷	۲	۱	۸	۳	۵	۶	۹
۲	۹	۸	۵	۱	۶	۷	۳	۴				۱	۵	۳	۶	۷	۹	۴	۸	۲
۱	۵	۶	۴	۳	۷	۲	۹	۸				۹	۸	۶	۵	۴	۲	۷	۱	۳
۵	۳	۴	۷	۶	۹	۸	۲	۱				۳	۲	۴	۸	۹	۷	۱	۵	۶
۷	۶	۲	۱	۸	۵	۳	۴	۹				۵	۶	۸	۲	۱	۴	۳	۹	۷
۹	۸	۱	۳	۴	۲	۶	۵	۷				۷	۹	۱	۳	۶	۵	۸	۲	۴
۸	۷	۵	۹	۲	۳	۴	۱	۶	۷	۲	۵	۸	۳	۹	۴	۵	۶	۲	۷	۱
۶	۱	۳	۸	۵	۴	۹	۷	۲	۸	۱	۳	۶	۴	۵	۷	۲	۱	۹	۳	۸
۴	۲	۹	۶	۷	۱	۵	۸	۳	۶	۴	۹	۲	۱	۷	۹	۳	۸	۶	۴	۵
						۳	۹	۸	۲	۵	۶	۱	۷	۴						
						۱	۶	۵	۴	۸	۷	۹	۲	۳						
						۲	۴	۷	۹	۳	۱	۵	۸	۶						
۲	۷	۸	۳	۹	۱	۶	۵	۴	۱	۷	۸	۳	۹	۲	۶	۱	۵	۷	۸	۴
۱	۴	۳	۷	۵	۶	۸	۲	۹	۳	۶	۴	۷	۵	۱	۸	۹	۴	۲	۳	۶
۶	۹	۵	۲	۴	۸	۷	۳	۱	۵	۹	۲	۴	۶	۸	۳	۲	۷	۱	۹	۵
۷	۱	۹	۴	۲	۳	۵	۶	۸				۹	۳	۵	۷	۶	۱	۸	۴	۲
۵	۸	۶	۱	۷	۹	۲	۴	۳				۸	۲	۶	۴	۵	۹	۳	۷	۱
۳	۲	۴	۶	۸	۵	۱	۹	۷				۱	۷	۴	۲	۳	۸	۶	۵	۹
۴	۵	۲	۹	۱	۷	۳	۸	۶				۲	۴	۷	۹	۸	۶	۵	۱	۳
۹	۶	۷	۸	۳	۲	۴	۱	۵				۵	۸	۳	۱	۴	۲	۹	۶	۷
۸	۳	۱	۵	۶	۴	۹	۷	۲				۶	۱	۹	۵	۷	۳	۴	۲	۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۸۲۳

	۵	۲				۹	۸							۵	۸				۱	۳	
۴				۵				۲				۶				۷				۴
۸		۶		۲		۷		۴				۱		۴		۳		۲		۶
			۶		۱										۴		۷			
	۴	۹				۲	۷						۲	۶				۴	۷	
			۲		۴										۱		۲			
۹		۸		۶		۵		۳				۹		۲		۸		۷		۳
۵				۸				۷		۱		۸				۱				۲
	۲	۴				۶	۹						۱	۷				۹	۸	
									۷		۶									
							۷						۸							
									۴		۲									
	۵	۶				۲	۳						۵	۱				۳	۸	
۴				۳				۱		۵		۷				۶				۴
۳		۹		۴		۷		۵				۳		۹		۸		۶		۵
			۳		۱										۱		۹			
	۲	۸				۶	۴						۳	۲				۹	۴	
			۴		۲										۳		۶			
۸		۵		۲		۱		۶				۸		۶		۷		۵		۳
۶				۵				۲				۵				۱				۹
	۷	۴				۳	۵						۱	۴				۷	۶	