

درباره ویروس «نیپا» چه می دانیم؟

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره ویروس «نیپا» (Nipah) که گفته می شود اخیراً مقامات بهداشتی هند را در حالت آماده باش قرار داده، توضیح داد. به تازگی مرگ یک پسر ۱۴ ساله و شناسایی ۶۰ مورد مشکوک به ابتلا به ویروس «نیپا» در ایالت کرالا هند، رنگ خطر گسترش این ویروس را به صدا درآورده و مقامات بهداشتی هند را در حالت آماده باش قرار داده است؛ ویروسی مشترک بین انسان و دام که نرخ بالای مرگ و میر آن (۴۰ تا ۷۵ درصد) موجب نگرانی جدی برای سلامت عمومی است. دکتر علیرضا ناجی، رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: نیپا یک ویروس مشترک بین انسان و دام است؛ به این معنی که می تواند از حیوانات به انسان منتقل شود. فرد ممکن است از طریق تماس مستقیم با حیوانات آلوده، مایعات بدن آن ها یا پس از خوردن غذا و میوه آلوده به ادرا را بزاق خفاش های آلوده، درگیر این ویروس شود. وی تصریح کرد: بر اساس حدس و گمان ها و نظر من ویروس نیپا به دلیل چند ویژگی، پتانسیل ایجاد یک بیماری همه گیری را دارد. راه انتقال انسان به انسان از طریق تماس نزدیک، قطرات تنفسی و احتمالاً از طریق سطوح آلوده، وجود مخازن حیوانی (خفاش های میوه خوار مخازن طبیعی این ویروس هستند) از طریق تماس مستقیم با خفاش های آلوده یا ترشحات آن ها، یا به طور غیرمستقیم از طریق میزبان های واسط مانند خوک ها، عدم دسترسی به واکسن و درمان های ضد ویروسی موثر، سفرهای سریع به سراسر جهان و عوامل محیطی نظیر جنگل زدایی و تخریب زیستگاه و تجاوز انسان به محیط وحش از جمله عواملی است که می تواند در احتمال همه گیری ویروس نیپا نقش داشته باشد. این عضو هیئت علمی دانشگاه عنوان کرد: البته چند مانع نیز وجود دارد که باعث می شود احتمال همه گیری ویروس نیپا در مقایسه با سایر پاتوژن ها مانند آنفولانزا یا کرونا ویروس سارس-۲، عامل کووید-۱۹، کمتر باشد؛ تجربه اقدامات مهارتی و کنترل شیوع بیماری در موارد قبلی از طریق مداخلات بهداشت عمومی، قرنطینه، ردیابی تماس و کنترل عفونت عمومی، محدود بودن جغرافیای بیماری به محدوده آسیای جنوب شرقی و داینایی ها، انتقال و گسترش کمتر نسبت به ویروس های هوا برد از جمله این موانع است. به گفته دکتر ناجی، در حالی که ویروس نیپا دارای ویژگی هایی است که به طور بالقوه می تواند منجر به یک بیماری همه گیر شود، اقدامات موثر بهداشت عمومی، محدودیت های جغرافیایی و ماهیت انتقال آن، احتمال وقوع چنین رویدادی را در مقیاس جهانی کاهش می دهد. با این وجود، نظارت مستمر، تحقیقات بر روی گوناگونی ژنتیکی و تغییر پاتوژن ویروس و آمادگی برای کاهش خطر بیماری در جهان بسیار مهم است. وی گفت: باید در نظر داشت که شیوع اخیر بیماری در بنگلادش و هندوستان شیوع های بالایی نبوده و مثلاً در هندوستان به صورت تک گیر رخ داده است که با اعمال معیارهای کنترل عفونت با اقدامات سریع کنترل شدند.

نکته

نکاتی در مورد گونه های جدید کووید ۱۹

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، گروه جدیدی از گونه جهش یافته ویروس کووید که به «فلرت» معروف شده، به شایع ترین گونه این ویروس در سراسر جهان تبدیل شده است. «فلرت» نامی غیر رسمی است که به این گونه ها داده شده است. این نام از نام جهش هایی که در تک ژنتیک رخ داده، الهام گرفته شده است. این گونه ها، از گونه جی.ان.۱ به وجود آمده است. بر اساس بررسی های دانشگاه جان هاپکینز، گونه های «فلرت» دارای سه جهش کلیدی روی شاخک های پروتئینی ویروس هستند که به آن ها کمک می کند به آنتی بادی ها حمله کنند. سازمان امنیت سلامتی انگلیس می گوید به داده های بیشتری در مورد این گونه نیاز دارد تا مشخص بدهد که این ویروس ها تا چه اندازه شدید هستند و قدرت سرایتشان چقدر است؟ این سازمان می گوید تا این لحظه هیچ مدرکی مبنی بر شدت بودن این گونه از این ویروس نسبت به گونه های قبلی که در انگلیس در گردش بوده اند، در دست نیست. آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت ارقام کووید از ماه آوریل تا آخر ماه مه را بررسی کرده است و طبق آن تعداد موارد گزارش شده نسبت به ماه قبل، از کشورهای که همچنان مرتب در حال گزارش دادن ارقام خود هستند، کاهش داشته است. البته باید این نکته را هم در نظر داشت که در حال حاضر تست کردن و گزارش موارد ابتلا به کووید به اندازه سابق انجام نمی شود. با این وجود در بعضی از کشورها، گزارش شده که تعداد ابتلا افزایش داشته است. ژورنال پزشکی انگلیس می گوید: در انگلیس در ماه مه و ژوئن شاهد افزایش تعداد کسانی بوده ایم که جواب آزمایش کووید آن ها مثبت بوده است. موارد کووید در مناطق دیگر اروپا هم افزایش داشته است. در ایالات متحده آمریکا هم تعداد افرادی که تست کووید آن ها مثبت است، در حال افزایش بوده است. تست های مثبت تا هفته ۲۲ ژوئن ۱.۴ درصد افزایش داشته اند. علائم این گونه ها هم مانند گونه های دیگر کووید ۱۹ است. رایج ترین علامت ها عبارت اند از: تب، لرز و گلودرد. علامت هایی که کمتر رایج اند، عبارت اند از: درد عضلات و حس سنگینی در بازوها یا پاها، خستگی و ضعف شدید، آبریزش از بینی، گرفتگی بینی و عطسه، سردرد، درد در چشم، سرگیجه، سرفه جدید و مداوم، احساس گرفتگی یا درد در قفسه سینه، تنگی نفس، گرفتگی صدا، بی حس و گزگز شدن، بی اشتها، تهوع، استفراغ، درد در ناحیه شکم و اسهال، از دست دادن یا تغییر حس بویایی یا چشایی و مشکلات در خوابیدن. در همین حال، دکتر «ارون گلات»، مدیر بخش بیماری های عفونی در بیمارستان مانت سینیای ناسو جنوبی در اوشن ساید نیویورک و سخنگوی انجمن بیماری های عفونی آمریکا - می گوید واکسن های موجود تا حدی در برابر این گونه های جدید مفید هستند. از سال ۲۰۲۲، مسئولان حوزه بهداشت از تولید کنندگان واکسن خواسته اند، نسخه های به روز شده ای از واکسن کووید ۱۹ برای مقابله با گونه های جدید در حال گردش این ویروس طراحی کنند.

فواید و تبعات رژیم «خام گیاه خواری»



رژیم «خام گیاه خواری» یکی از انواع رژیم های گیاه خواری است که در این نوع رژیم هیچکدام از محصولات حیوانی مانند تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات مصرف نمی شود. علاوه بر آن، در این نوع رژیم همه مواد غذایی به صورت خام و یادر حالی که فقط حدود ۴۰ تا ۴۸ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند، مصرف می شوند. رژیم خام گیاه خواری به طور کلی سرشار از میوه ها، سبزیجات، آجیل، دانه ها، غلات جوانه زده و حبوبات است. افراد معمولاً به منظور حفظ سلامتی رژیم خام گیاه خواری را انتخاب می کنند. خام گیاه خواران بر این باورند که غذاهای خام با کمتر حرارت دیده، آنزیم های غذایی را فعال می کند و می تواند هضم را بهبود بخشد و از این رو آلبگیری، خیساندن، مخلوط کردن، جوانه زنی و خشک کردن را جایگزین پخت و پز می کنند.

فواید



صرف غلات کامل، دانه ها، آجیل و جوانه ها در خام رژیم گیاه خواری سبب کاهش قند خون و بهبود حساسیت به انسولین می شود. یک مطالعه نشان داد که رژیم خام گیاه خواری ریسک ابتلا به دیابت نوع دو را ۲۲ درصد کاهش می دهد. هم چنین این رژیم می تواند به کنترل فشارخون کمک کند. خطر ابتلا به بیماری های قلبی را تا ۴۵ درصد کاهش می دهد. مقدار بالای فیبر در رژیم خام گیاه خواری می تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند.

مضرات



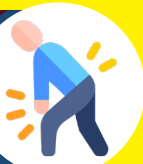
با همه فوایدی که درباره این رژیم گفته شد ولی دریافت ناکافی برخی از مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین B۱۲، آهن، کلسیم، سلنیوم، روی، امگا ۳ و ویتامین D در این رژیم معمول است. کمبود ویتامین B۱۲ می تواند منجر به کم خونی، آسیب سیستم عصبی، ناورزی، بیماری قلبی و تضعیف استخوان ها شود.

پوکی استخوان



کلسیم، ویتامین D و پروتئین از اجزای ضروری ساخت استخوان هستند که خام گیاه خواران به دلیل عدم مصرف محصولات حیوانی به خصوص شیر و لبنیات با کمبود این مواد مغذی مواجه هستند. محتوای معدنی و تراکم استخوان در افرادی که رژیم خام گیاه خواری دارند، کمتر است.

تضعیف عضلات



دریافت ناکافی پروتئین در رژیم خام گیاه خواری ممکن است باعث کاهش غلظت پلاسما پروتئین های آمینو ضروری مختلف، هورمون ها، کاهش انرژی و کاهش توده عضلانی شود. یکی از ارکان رژیم خام گیاه خواری مصرف خام مواد غذایی است؛ درحالی که پخت و پز یا شکستن الیاف و دیواره های سلولی به آزاد شدن برخی از ویتامین ها و مواد مغذی، به خصوص ویتامین B کمک می کند و سبب افزایش زیست دسترسی این مواد مغذی می شود.

یادداشت

دندان در آوردن کودکان



امیرحسین حسینی
فوق تخصص گوارش کودکان

روند دندان در آوردن شیرخواران، مرحله ای از رشد است، ممکن است این فرآیند در برخی شیرخواران بابت، بی قراری و یا اسهال همراه باشد. اولین دندان در تعداد زیادی از نوزادان از سه تا چهار ماهگی شروع به رشد می کند، البته به ندرت دیده می شود که نوزادان بدون تولد یک یا دو دندان در قسمت جلویی فک داشته باشد. اگر فرآیند دندان در آوردن در شیرخواران دچار تعویق شود و یا با گذشت ۱۳ ماه از زمان تولد این روند به طول انجامد، یا مساله ای به نام «تأخیر در رشد دندان» مواجهیم، برای پیدا کردن دلیل تأخیر در روند درآمدن اولین دندان بعد از ۱۳ ماهگی نیاز به بررسی های بیشتری وجود دارد، پروسه رویش اولین دندان ها به این شکل است که در ابتدا جوانه سفید مثل جوش سفید رنگ روی لثه کودک دیده می شود. جوانه های دندان به دلیل اینکه بخشی از لثه را تحریک پذیر می کند، می تواند باعث بی قراری، آبریزش دهان و یا امتناع از شیر خوردن در کودکان شیرخوار شود. کم کاری تیروئید، کمبود کلسیم و ویتامین D و بیماری های متابولیک می تواند دلیلی برای تعویق در رشد و رویش اولین دندان در برخی شیرخواران باشد. دندان در آوردن در برخی شیرخواران می تواند با تب های خفیف نیز همراه باشد تب ها معمولاً کمتر از ۳۸ و نیم درجه هستند ولی چنانچه تب کودک شما بالاتر از این عدد باشد، ارتباطی به دندان در آوردن ندارد و باید توسط پزشک معاینه کامل انجام شود. گاهی در برخی نوزادان رشد اولین دندان ها با اسهال آبی همراه است. در این مورد نیز باید به این نکته توجه داشت که با تاباید اسهال شدید باشد که منجر به بی ای بدن شیرخوار شود. ویتامین D باید از سن ۳ تا ۵ روزگی تا سن ۲ سالگی با تجویز پزشک برای نوزاد و شیرخوار استفاده شود، این موضوع به این معنی نیست که ویتامین D را به خصوص با هدف سریع تر شدن رشد دندان بیش از حد مجاز به شیرخوار بخوراند چرا که دریافت اضافی ویتامین D و یا استفاده از آمپول به هیچ عنوان در روند رشد دندان و استخوان اثری ندارد.



۸ توصیه برای مقابله با گرمازدگی

بنوشید. ۳- از کلاه و لباس های کتانی گشاد و با رنگ روشن استفاده کنید. ۴- هنگام تردد در مسیر سایه حرکت کنید. ۵- از فعالیت های سنگین بدنی در طول ساعات گرم روز پرهیز کنید. ۶- از میوه و سبزیجات آب دار استفاده نمایید. ۷- در صورت امکان دوش بگیرد. ۸- برای محافظت از ماورای بنفش از انواع محافظ (کلاه، عینک، کرم ضد آفتاب) استفاده کنید.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از غذاهای ایرانی - کشوری آفریقایی ۲- الفبای موسیقی - ماهی برقی - اختراع ادیسون ۳- سراینده ایلیاد - نوعی لباس مردانه بلند - از درجات نظامی ۴- نوعی پوشاک زمستانی - دسته وگروه - دوست ۵- چراغ آسمان - چاشنی شور - علم و فرهنگ ۶- آماده و فراهم - فریاد تشویق - همکاری - ۷ - شمردن - اقرار کردن - از شهرهای ایالت کنتاکی ۸- موجودی خیالی وترساک - یک رزمراز مجازی - ملاحه و زیبایی ۹- ماد فریدون در شاهنامه - سلاح مردم استرالیا - نماد لغری ۱۰- جواب منفی - نی نواز - کشور سابق آفریقایی ۱۱- تجدید شده - خیس نیست - قصر ۱۲- نوعی معادله دریایی - از فرشتگان شب اول قبر - از گیاهان دارویی ۱۳- حساب کننده - دست مالیدن - گرفتن زبان ۱۴- بعد از غذایی خوردن - جنگ سالار مقدونی بود که به فیلیپ دوم مقدونی و پسرش اسکندر خدمت می کرد - خون و نفس ۱۵- فیلمی از بهروز افخمی - نام دختر اردشیر دوم

حل جدول ۱۸۸۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی
س	ب	ی	پ	ا	ل	و	ا	و	ا	ل	و	ا	ب	ی
ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س
ب	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر
ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س
ب	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر
م	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی
ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س
ب	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر
م	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی
ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س
ب	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر	ت	س	ا	ب	ر
ک	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی
س	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی	پ	م	ی	م	ب	ی

جدول سودوکو

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

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