#محیط‌زیست

تابستان سال ۲۰۲۳ گرم‌ترین تابستان تاریخ

تقریباً تمام جمعیت جهان دمای بالاتری را از ژوئن تا آگوست در نتیجه تغییرات آب و هوایی ناشی از فعالیت‌های انسانی تجربه کردند.

به گزارش خبرگزاری میزان، داده‌های سرویس تغییرات آب و هوایی اتحادیه اروپا که به تازگی منتشر شده، نشان می‌دهد که تابستان سال ۲۰۲۳ گرم‌ترین تابستان تاریخ بود.

دوره سه ماهه ژوئن تا آگوست با میانگین دمای ۱۶.۸ درجه سانتیگراد (۶۲.۲ فارنهایت) ۰.۶۶ درجه سانتیگراد بالاتر از میانگین، با اختلاف زیادی از رکوردهای قبلی پیشی گرفت.

اتحادیه اروپا اعلام کرد که ماه گذشته گرم‌ترین ماه آگوست ثبت شده در سطح جهان و سومین ماه متوالی بود که پس از گرم‌ترین ماه ژوئن و جولای، چنین رکوردی را ثبت می‌کند.

تخمین زده می‌شود که ماه آگوست ۲۰۲۳ حدود ۱.۵ درجه سانتیگراد گرم‌تر از میانگین پیش از صنعتی شدن جهان بوده است.

پیگیری تلاش‌ها برای محدود کردن افزایش دمای جهانی به ۱.۵ درجه سانتی‌گراد، یکی از تعهدات اصلی توافقنامه بین‌المللی تغییرات آب و هوایی پاریس است که از سوی ۱۹۶ کشور در سال ۲۰۱۵ تصویب شد.

جولای؛ گرم‌ترین ماه

جولای ۲۰۲۳ همچنان گرم‌ترین ماه ثبت شده تاکنون بوده است. این در حالی است که رکورد آگوست تابستان نیم‌کره شمالی را به گرم‌ترین تابستان از زمان آغاز ثبت رکوردها در سال ۱۹۴۰ تبدیل می‌کند.

«سامانتا برگس»، معاون رئیس‌موسسه «کوپرنیک» گفت: رکوردهای دمای جهانی در سال ۲۰۲۳ به افزایش ادامه می‌دهند.

برگس گفت: شواهد علمی بسیار زیاد است و تا زمانی که انتشار گازهای گلخانه‌ای را متوقف کنیم، همچنان شاهد رکوردهای آب و هوایی بیشتر و رویدادهای شدیدتر و مکرر آب و هوایی شدید که بر جامعه و اکوسیستم تأثیر می‌گذارد، خواهیم بود.

در اروپا، ماه آگوست در بخش‌های بزرگی از اروپای مرکزی و اسکاندیناوی که به سیل منجر شد، مرطوب‌تر از حد معمول بود، در حالی که فرانسه، یونان، ایتالیا و پرتغال شاهد خشک‌سالی‌هایی بودند که به آتش‌سوزی‌های جنگلی منجر شد.

به گفته این موسسه، دمای بسیار بالاتر از میانگین نیز در استرالیا، چندین کشور آمریکای جنوبی و در اطراف قسمت‌های مختلف قطب جنوب در ماه آگوست ثبت شده است.

در همین حال، اقیانوس‌ها گرم‌ترین دمای سطح روزانه را در تاریخ ثبت کردند و به طور کلی گرم‌ترین ماه خود را تجربه کردند.

با تنها چهار ماه باقی‌مانده از سال ۲۰۲۳، امسال دومین سال تنها با فاصله کمی از سال ۲۰۱۶ از نظر گرم‌ترین سال ثبت شده در تاریخ است.

تاثیر گرما بر ۹۸ درصد جمعیت کره زمین

یک مطالعه انجام شده از سوی «کلایمت سنترال»، یک گروه تحقیقاتی مستقر در آمریکا، دمای ۱۸۰ کشور و ۲۲ منطقه را مورد بررسی قرار داد و نشان داد که ۹۸ درصد از جمعیت جهان در معرض دمای بالاتری قرار دارند. این تعداد حداقل ۲ برابر بیشتر در معرض آلودگی دی اکسید کربن است.

«اندرو پرشینگ»، معاون علمی مرکز کلایمت سنترال گفت: عملا هیچ فردی روی زمین در طول سه ماه گذشته از تاثیر گرمایش جهانی در امان نبوده است.

او گفت: در هر کشوری که توانستیم آن را تجزیه و تحلیل کنیم، از جمله نیمکره جنوبی، جایی که در حال حاضر در خنک‌ترین زمان سال خود است، دمای بالایی را دیدیم. ما دمایی را دیدیم که بدون تغییرات آب و هوایی ناشی از فعالیت انسان، تجربه آن غیر ممکن بود.

بر اساس این گزارش، حدود ۶.۲ میلیارد نفر حداقل یک روز دمای متوسط را تجربه کردند.

«فریدریک اتو»، کارشناس آب و هوا در موسسه تغییرات اقلیمی و محیط زیست «گرانتهام»، گفت: امواج گرما در آمریکای شمالی و جنوب اروپا بدون تغییرات آب و هوایی غیرممکن بود.

#سبک‌زندگی

چه تغییراتی در سبک زندگی به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک می کند؟

شواهد نشان می‌دهد که از هر پنج مورد سرطان، دو مورد در سراسر جهان قابل پیشگیری است.

به گزارش ایسنا به نقل از دویچه وله، سرطان‌های قابل پیشگیری بیماری‌هایی هستند که به زعم کارشناسان در نتیجه «عوامل خطر قابل اصلاح» ایجاد شده‌اند. این عوامل خطر شامل سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، رژیم غذایی نامناسب و آفتاب سوختگی است.

در همین حال کارشناسان تاکید می‌کنند که اگرچه خطر ابتلا به سرطان با افزایش سن بیشتر می‌شود اما برای شروع تغییرات سالم در زندگی هرگز دیر نیست بنابراین توصیه‌های زیر را می‌توان مد نظر قرار داد:

از تنباکو استفاده نکنید

حتی قرارگرفتن در معرض دود نیز ممکن است خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی خود را بر پایه میوه‌ها، سبزیجات و سایر مواد غذایی از منابع گیاهی مانند غلات کامل قرار دهید. قند و چربی تصفیه‌شده از منابع حیوانی را محدود کنید. الکل ننوشید. گوشت‌های فرآوری‌شده را محدود کنید. خوردن گوشت فرآوری‌شده اغلب می‌تواند خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان از جمله سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.

فعال باشید

داشتن وزن مناسب ممکن است خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را کاهش دهد. علاوه‌بر کمک به کنترل وزن، فعالیت بدنی به تنهایی ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید داشته باشید.

از خود در برابر نور خورشید محافظت کنید

سرطان پوست یکی از شایع‌ترین انواع سرطان و یکی از قابل پیشگیری‌ترین آنهاست. از آفتاب ظهر دوری کنید. از ساعت ۱۰ تا ۱۶ از قرارگیری در معرض نور خورشید دوری کنید. در مصرف کرم ضد آفتاب کوتاهی نکنید حتی در روزهای ابری از کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید.

واکسن بزنید

محافظت در برابر برخی عفونت‌های ویروسی می‌تواند به محافظت در برابر سرطان کمک کند. با پزشک خود در مورد واکسینه‌شدن در برابر موارد هپاتیت B و ویروس پاپیلومای انسانی یا HPV صحبت کنید.

#طب‌ایرانی

توصیه‌های تغذیه‌ای طب ایرانی برای دانش آموزان

متخصص طب ایرانی با اشاره به نزدیکی بازگشایی مدارس درخصوص تغذیه مناسب دانش‌آموزان توصیه‌هایی را ارائه کرد.

به گزارش خبرگزاری فارس، مریم السادات پاک نژاد، پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به نزدیکی ایام بازگشایی مدارس و اهمیت تغذیه دانش‌آموزان گفت: باید برای تهیه میان وعده بچه‌ها در مدرسه، از پیش برنامه‌ریزی کنید، زیرا دانش‌آموزی که صبحانه و میان وعده مناسب نخورد در مدرسه بی‌حوصله، خسته و بی‌دقت است.

وی توصیه کرد که انواع مغزیجات همچون فندق، پسته، بادام، گردو یا آجیل‌های شیرین مثل کشمش و مویز و یا نخودچی به عنوان خوراکی برای بچه‌ها مناسب است.

پاک نژاد افزود: می‌توان مغزیجات را به صورت پودر شده درون شیر ریخت و یا با مقداری شیره انگور یا خرما مخلوط کرد. همچنین می‌توان خرما را با انواع مغزها چرخ کرد و به صورت توپک به بچه‌ها داد یا از مغزها لوز تهیه کرد.

این پزشک و متخصص با بیان اینکه یبوست مشکل شایعی در بین بچه‌ها است توصیه کرد که حتما مقداری انجیر در خوراکی‌های بچه‌ها قرار داده شود.

پاک نژاد افزود: یکی از خوراکی‌هایی که خیلی مناسب بچه‌ها است نارگیل رنده شده مخلوط با شکر است که انرژی زیادی به بچه‌ها می‌دهد و بسیار مغذی است و بسیاری از بیماری‌های آنها را نیز درمان می‌کند.

وی با بیان اینکه از دسته حبوبات نخود بسیار مفید است، اظهار داشت: می‌توان با نخود غذاهای متنوعی همچون فلافل، کتلت نخود، شامی لپه را به شکل ساندویچ برای بچه‌ها درست کرد یا حتی نخود را پخته و با کره و آویشن و آبلیمو مخلوط کرد و به عنوان میان وعده در اختیار بچه‌ها قرار داد.

پاک نژاد ادامه داد: انواع ساندویچ‌ها مثل ساندویچ املت و نان و پنیر با سبزی یا گردو و یا مربا و یا ساندویچ‌هایی مثل همبرگر خانگی، پوره سیب زمینی، فلافل و... برای بچه‌ها مناسب است.

وی افزود: یک‌سری خوراکی‌ها مثل فرنی، شیربرنج و شله زرد برای بچه‌های لاغر و کم بنیه مناسب‌تر است همچنین سمنو، سوپ، خوراک عدسی یا لوبیا به عنوان میان وعده خوب است.

این پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه میوه‌ها سرشار از ویتامین هستند و می‌توان به عنوان میان وعده در مدرسه به دانش‌آموزان داد گفت: سیب بهترین میوه برای بچه‌ها است، خصوصا بچه‌هایی که یک مقدار دچار اضطراب و تنش‌های عصبی هستند و یا رفلاکس معده دارند. حتی می‌توان به صورت کمپوت درست کرد. در کنار میوه‌ها می‌توان از سبزیجات پخته همچون هویج، شلغم یا لبو نیز به عنوان میان وعده دانش‌آموزان استفاده کرد. خصوصا در فصل سرما که سرماخوردگی شیوع دارد.

پاک نژاد ادامه داد: نوشیدنی مثل شیرعسل، شیر همراه مغزیجات، شربت عسل یا شربت شیره انگور مناسب است. همچنین شکر سرخ که در شیر حل شود برای یبوست دانش‌آموزان مناسب است.

وی اظهار داشت: عمدتا غذاهای سنتی ما سالم هستند؛ انواع خورشت‌ها و آش‌ها و سوپ‌ها به شرطی که ادویه زیادی نداشته باشند و نمک زیادی نداشته باشند برای وعده اصلی دانش‌آموزان که ساعات طولانی در مدارس هستند مناسب است.

پاک نژاد با اشاره به اهمیت خواب بچه‌ها در دوران مدرسه گفت: بچه‌هایی که مزاج خشکی دارند عموما لاغر هستند و به راحتی به خواب نمی‌روند؛ بنابراین باید غذاهایی بخورند که رطوبت دارند. خوردن کاهو یا آش‌ها و سوپ‌ها یا استفاده موضعی از روغن‌ها مثل روغن کدو، بادام و بنفشه و شیر بادام به داشتن خواب خوب کمک می‌کند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی در پایان گفت: مشکلات جسمی و ذهنی دانش‌آموزان در مدرسه با کمبود تغذیه و الگوهای غذایی ارتباط نزدیکی دارد و تاثیر مستقیمی بر یادگیری آنها می‌گذارد، علاوه‌بر والدین که باید تغذیه مناسب را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند؛ مدارس نیز باید غذاها و میان وعده‌های مناسب را در بوفه‌ها به فروش برسانند.

#سلامت

آنتی‌بیوتیک‌ها؛ بی‌تاثیر در درمان آنفلوآنزا و سرماخوردگی

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تاکید کرد با توجه به اینکه عامل بیماری‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی ویروس است، آنتی بیوتیک‌ها هیچ تاثیری روی این بیماری‌ها ندارند.

بابک عشرتی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه آنفلوآنزا یک بیماری ناشی از ویروس‌های آنفلوآنزا است، گفت: این ویروس‌ها باعث آلودگی دستگاه تنفسی بسیاری از حیوانات، پرندگان و انسان می‌شوند. آنفلوآنزای انسانی بیماری به شدت واگیرداری است و معمولا به وسیله سرفه و عطسه یک فرد بیمار منتشر می‌شود.

تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی

وی با تاکید بر اینکه آنفلوآنزا با بیماری سرماخوردگی متفاوت است، توضیح داد: آنفلوآنزا و سرماخوردگی هر دو بیماری‌های مربوط به سیستم تنفسی هستند، اما توسط ویروس‌های مختلفی ایجاد می‌شوند. آنفلوآنزا به دلیل آلودگی همه قسمت‌های سیستم تنفسی به ویروس ایجاد می‌شود. سیستم تنفسی درگیر در آنفلوآنزا شامل بینی، گلو، مجاری تنفسی و حتی ریه است.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت افزود: اما ویروس سرماخوردگی اغلب باعث ایجاد عفونت در سیستم تنفس فوقانی می‌شود که شامل بینی و گلو می‌شود. اهمیت آنفلوآنزا در سرعت انتشار بیماری، وسعت و تعداد مبتلایان و شدت عوارض آن است. آنفلوآنزا نسبت به سرماخوردگی باعث ایجاد حالات بسیار شدیدتر بیماری می‌شود. آنفلوآنزا باعث ایجاد علائمی نظیر تب بالا، بدن درد، خستگی و علائمی است که به ندرت در سرماخوردگی مشاهده می‌شود.

۴گونه ویروس آنفلوآنزا

عشرتی با بیان اینکه تاکنون چهار گونه ویروس آنفلوآنزا شناسایی شده است، گفت: این چهار نوع شامل A-B-C-D است که نوع A ویروس آنفلوآنزا باعث بیماری در انسان و حیوان می‌شود. داده‌های تاریخی بیانگر خطر انتقال آنفلوآنزا بین حیوانات و انسان و توانایی بالقوه ایجاد خطر پاندمی با این نوع ویروس است. همچنین نوع B ویروس آنفلوآنزا در جامعه انسانی در گردش است و عامل اپیدمی‌های فصلی می‌شود.

او درخصوص دو نوع دیگر ویروس آنفلوآنزا، تصریح کرد: نوع C ویروس آنفلوآنزا می‌تواند هم انسان و هم خوک را آلوده کند اما به طور کلی منجر به بیماری متوسط شده و به ندرت گزارش می‌شود. نوع D ویروس آنفلوآنزا نیز به طور اولیه گاو را آلوده می‌کند و مشخص نشده است که می‌تواند سبب آلودگی یا بیماری در انسان شود.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه همه ویروس‌های آنفلوآنزا از نظر ژنتیکی ناپایدار هستند، اظهار کرد: همین مسئله احتمال تغییر را مطرح می‌کند و جهش ژنتیکی در طول زمان رخ می‌دهد.

آثار واکسیناسیون
بر پیشگیری از ابتلا به بیماری

عشرتی با تاکید بر اینکه در حال حاضر موثرترین راه پیشگیری از بیماری و دفع کردن شدت بیماری انجام واکسیناسیون و رعایت بهداشت فردی و اجتماعی است، گفت: پاندمی آنفلوآنزا زمانی که ویروس جدید آنفلوآنزا توانایی کافی و پایدار انتقال انسان به انسان را کسب کند، می‌تواند رخ دهد و به دنبال آن به صورت جهانی گسترش یابد.

پاندمی‌های آنفلوآنزا از کدام نوع است؟

وی افزود: تاکنون پاندمی‌های آنفلوآنزا فقط توسط زیرگونه‌های جدید نوع A ویروس ایجاد شده‌اند زیرا بدن انسان به آن ایمنی نداشته و معمولا بیماری حاصل از آن بسیار شدید است. داده‌های تاریخی بیانگر وقوع کلیه پاندمی‌های آنفلوآنزا با منشاء حیوانات است. آنفلوآنزای حیوانی زمانی که انسان توسط ویروس‌های آنفلوآنزای در گردش حیوانی آلوده شود به وقوع می‌پیوندد. آلودگی انسانی به طور اولیه توسط تماس مستقیم با حیوان آلوده یا محیط آلوده خطر ایجاد شدن دارد.

اهمیت آنفلوآنزای پرندگان

وی با بیان اینکه آنفلوآنزا علاوه‌بر انسان در گونه‌های مختلف پرندگان و بسیاری از پستانداران از جمله اسب و خوک و گربه‌سانان نیز مشاهده می‌شود، ادامه داد: ولی به دلیل امکان پرواز در پرندگان و تنوع سوش‌های ویروس آنفلوآنزای مشاهده شده در پرندگان و خطر انتقال آن به انسان و اثبات بروز پاندمی‌های قبلی با منشاء این ویروس‌ها، آنفلوآنزای پرندگان اهمیت بیشتری دارد.

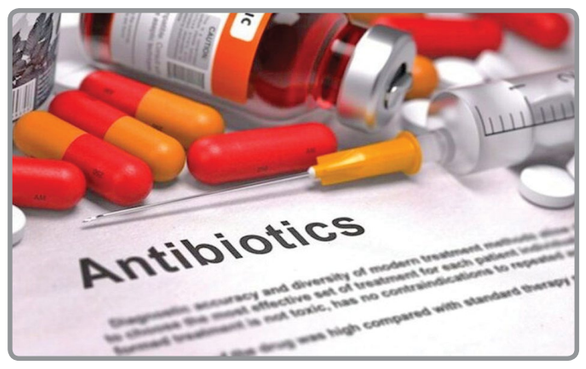
معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه آنفلوآنزای پرندگان در اثر عفونت ناشی از برخی از سویه‌های نوع A آنفلوآنزا ایجاد می‌شود، گفت: به نظر می‌رسد کلیه پرندگان نسبت به این بیماری حساس بوده ولی میزان حساسیت آنها ممکن است متفاوت باشد. طیف علائم بالینی در پرندگان مختلف متفاوت است اما قادر به ایجاد بیماری خفیف تا بسیار شدید، مسری و کشنده است.

وی افزود: همچنین مشخص شده است که پرندگان دریایی و مخصوصاً اردک‌های وحشی و اردک سانان، مخازن طبیعی این ویروس‌ها بوده و در مقابل ابتلا به بیماری شدیداً مقاوم‌اند و از طرفی پرندگان اهلی و از جمله مرغ‌ها و بوقلمون‌ها به‌ویژه در مقابل اشکال همه‌گیر و سریعاً کشنده بیماری، حساس هستند.

به گفته وی، حدود ۱۶ زیرگونه از ویروس‌های شناخته شده آنفلوآنزا قادر به ایجاد بیماری در پرندگان بوده و پرندگان به عنوان مخازن این ویروس‌ها به حساب می‌آیند.

وی با تاکید بر اینکه تماس مستقیم یا غیرمستقیم پرندگان اهلی با پرندگان مهاجر آبزی، یکی از علل شایع وقوع همه‌گیری آنفلوآنزا در بین پرندگان اهلی به حساب می‌آید، توضیح داد: در این بین مراکز فروش پرندگان زنده نیز نقش مهمی در انتشار همه‌گیری ایفا می‌کنند. از طرفی قرنطینه کردن مرغداری‌های آلوده و معدوم کردن پرندگان بیمار یا تماس یافته، جزو اقدامات کنترلی استاندارد برای جلوگیری از انتشار به سایر مرغداری‌ها در سطح یک کشور به حساب می‌آید.

عشرتی تاکید کرد: این ویروس‌ها معمولاً از قابلیت سرایت بالایی برخوردار بوده و به سرعت به مرغداری‌های دیگر نیز منتشر می‌شوند و علاوه‌بر اینها ممکن است به صورت مکانیکی و توسط وسایل و تجهیزات، غذاها، قفسه‌ها و لباس‌های آلوده نیز انتشار یابند و همه‌گیری‌هایی ایجاد کنند



و در صورت عدم اجرای اقدامات کنترلی فوری و مراقبت دقیق به مدت چندین سال ادامه یابند.

خطر ترکیب آنفلوآنزای پرندگان
با ویروس‌های آنفلوآنزای انسانی

وی با اشاره به اینکه ویروس آنفلوآنزای پرندگان می‌تواند انسان را نیز آلوده کند و موجب بیماری شدید با میزان مرگ بالا شود، گفت: آنفلوآنزای پرندگان این توانایی را دارد که خود را با انسان تطبیق دهد و به عنوان یک عامل بالقوه بیماری‌زا برای انسان مطرح شود یا با سایر ویروس‌های آنفلوآنزای انسانی ترکیب و موجب پدیدار شدن یک عامل بیماری‌زا با توانایی ایجاد پاندمی‌شود.

علائم آنفلوآنزا را بهتر بشناسید

او درباره علائم اولیه آنفلوآنزا در انسان‌ها، توضیح داد: تب، سردرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه از علائم بیماری است. سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه می‌یابد ولی سایر نشانه‌های بیماری بعد از ۲ تا هفت روز خود به خود بهبود پیدا می‌کند. دفع ویروس معمولا بین سه تا پنج روز بعد از بروز نشانه‌های بیماری و در کودکان تا هفت روز ادامه خواهد داشت.

وی با تاکید بر اینکه افراد در صورت ابتلا به آنفلوآنزا بهتر است در منزل بمانند و تا زمانی که تب‌شان قطع نشده از منزل بیرون نیایید، اظهار کرد: معمولا یک روز پس از قطع تب، بیماری قابل سرایت نیست و افراد می‌توانند به کار خود بازگردند. ماندن در خانه و استراحت نه تنها مانع از انتشار ویروس می‌شود بلکه به فرد کمک می‌کند سریع‌تر بهبود یابد.

تاثیر مناسب دارو
در ۴۸ ساعت اول بروز علائم

عشرتی با ذکر این نکته که بهبودی آنفلوآنزا نیازمند گذر زمان و گذشتن طول دوره بیماری است، گفت: اما راه‌های مختلفی برای بهبود علائم وجود دارد؛ برخی داروهای تجویزی ضد ویروس می‌توانند دوره بیماری را کوتاه‌تر کنند البته به شرط آنکه به محض شروع علائم مصرف شوند. این داروها در صورتی تاثیر مناسب دارند که در طی ۴۸ ساعت اول بعد از شروع علائم مصرف شوند.

وی افزود: علاوه‌بر این سایر داروهای بدون نیاز به نسخه پزشک نیز می‌توانند به بهتر شدن علائم کمک کنند. مثلا استفاده از داروهای تب بُر، مسکن، ضد احتقان و آبریزش بینی و داروهای مناسب برای سرفه به کاهش علائم کمک می‌کنند. لازم به ذکر است که این داروها آنفلوآنزا را درمان نمی‌کنند بلکه باعث بهبود نسبی و کنترل برخی علائم آن می‌شوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها
بی‌تاثیر در درمان آنفلوآنزا

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، تاکید کرد: با توجه به اینکه عامل بیماری‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی ویروس است، آنتی بیوتیک‌ها هیچ تاثیری روی این بیماری‌ها ندارند. اگر بیماری شروع به بهبود کرده ولی ناگهان مجدداً عود کند احتمالا فرد دچار عفونت باکتریایی شده است. در این هنگام باید با مراجعه به پزشک در صورت نیاز برای درمان عفونت باکتریایی، آنتی بیوتیک مصرف کنید.

وی افزود: بروز علائمی همچون مشکل و سختی در نفس کشیدن، تب پایدار، استفراغ، بلع دردناک، سرفه و سردرد پایدار ممکن است بیانگر مشکلات جدی مانند پنومونی باشد؛ بنابراین در صورت بروز این علائم باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

خطر آنفلوآنزا
برای چه کسانی بیشتر است؟

او با تاکید بر اینکه ویروس آنفلوآنزا می‌تواند باعث عفونت ریه‌ها شده و مشکلی جدی مثل پنومونی ایجاد کند، تصریح کرد: افراد دچار ضعف سیستم ایمنی، سالمندان، خانم‌های باردار، نوزادان و کسانی که به بیماری‌های مزمن دچار هستند بیش از سایرین در معرض عوارض خطرناک ناشی از آنفلوآنزا قرار دارند.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در ادامه صحبت‌هایش درباره واکسیناسیون آنفلوآنزا به ایسنا اظهار کرد: واکسن آنفلوآنزا از ویروس غیرفعال تولید شده و باعث ابتلا به آنفلوآنزا به علت تزریق آن، نمی‌شود. البته به دلیل پاسخ ایمنی بدن به واکسن ممکن است علائمی مانند بدن درد خفیف و یا تب مختصری در فرد ایجاد شود. وی همچنین درباره افرادی که لازم است جهت تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند، گفت: به طور کلی واکسن آنفلوآنزا جهت گروه‌های در معرض خطر که ابتلا به آنفلوآنزا در آنان با عواقب سنگین‌تری همراه است و گروه‌های در معرض تماس که به دلیل مشاغل خاص بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قرار دارند، تجویز می‌شود.

#علم‌وفناوری

دستیابی محققان ایرانی به روش درمان جدید بیماری تصلب شرائین

پژوهشگران دانشگاه تهران موفق به طراحی روش نانوایمونوبیوتکنولوژی نوین برای تولید نانوشبح‌های سلولی به عنوان داروی ضد التهابی برای پیشگیری و درمان بیماری تصلب شرائین (آترواسکلروز) شدند.

به گزارش ایرنا، دکتر جلیل مهرزادسلاکجانی، استاد گروه آموزشی میکروبیولوژی و ایمونولوژی دانشکده دامپزشکی دانشگاه تهران درباره اهمیت این دستاورد گفت: امروزه بیماری‌های التهابی مزمن، مشکلات فراوانی برای انسان و حیوانات ایجاد کرده است. یکی از این بیماری‌ها، تصلب شرائین (آترواسکلروز) است. طراحی، فرآوری و ساخت سامانه‌های دارویی ضدالتهابی زیست سازگار با پایداری مناسب و هدایت‌پذیری هوشمندانه در بدن به منظور درمان بیماری‌های مزمن اهمیت بسزایی دارد.

وی افزود: در مدیریت بیماری آترواسکلروز، کار و تمرکز بر روی جنبه‌های آماسی یا التهابی آن می‌تواند به‌طور چالش‌زا محصول‌زا باشد. همچنین پایدارسازی و ممانعت از حذف سریع این سامانه‌های دارویی به همراه هدایت هوشمندانه آنها به سوی بافت هدف، از چالش‌های مورد توجه است.

این محقق با تشریح مطالعه جدید محققان دانشکده دامپزشکی دانشگاه تهران اظهار داشت: در این مطالعه با توجه به ناکارآیی سامانه‌های موجود دارورسانی به ویژه نانوذرات پگیله شده، از توسعه نانوشبح‌های سلولی (نانوقوست) به منظور مهار جنبه‌های التهابی آترواسکلروز در مدل‌های برون‌تنی انسانی و درون‌تنی خرگوشی استفاده شده و به وضوح اثرات بقا و کاسته شدن از وسعت پلاک آترواسکلروز و کاهش التهاب در انشعابات آئورت مشاهده شد. این نانوشبح سلولی تولید شده دارای غشای مونوسیت بوده و با پایداری بالا همراه با جریان مونوسیت‌ها به‌طور هدفمند به محل پلاک آئورت هدایت می‌شود و مانع تشکیل سلول‌های کف‌آلود و پلاریزاسیون ماکروفاژها از فنوتیپ M۱ التهابی به M۲ ضد التهابی می‌شود.

مهرزادسلاکجانی افزود: داروی بارگذاری شده نیز با اثرات ضد اینفلاموزوم، مسیرهای بالادست التهابی را نسبت به داروهای رایج (نظیر Kanakinomab) هدف قرار داده است. نانوشبح سلولی زیست سازگار و ضد التهابی را می‌توان به عنوان یک پلتفرم یا سکوی بالقوه برای ایمنی درمانی بیماری‌های التهابی مزمن به‌ویژه تصلب شرائین در انسان در نظر گرفت و به‌کار برد. استاد گروه آموزشی میکروبیولوژی و ایمونولوژی دانشکده دامپزشکی دانشگاه تهران ابراز امیدواری کرد: توسعه این سامانه دارویی به عنوان یک درمان فردمحور، اثربخشی و کارآیی سیستم‌های دارورسانی در مهار التهاب بیماری‌های مزمن و حاد را در انسان‌ها و حیوانات ارتقا دهد.

براساس اعلام روز دوشنبه، ۲۰ شهریورماه امسال، دانشگاه تهران، مطالعه حاضر در قالب رساله دکتری زهرا کرمی، دانشجوی دکتری ایمنی‌شناسی دانشکده دامپزشکی دانشگاه تهران و به راهنمایی دکتر جلیل مهرزاد سلاکجانی، استاد ایمنی‌شناسی گروه میکروبیولوژی و ایمونولوژی دانشکده دامپزشکی و دکتر محمد اکرمی، استادیار دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران و مشاوره دکتر سامان حسینخانی، استاد بیوشیمی دانشکده علوم زیستی دانشگاه تربیت مدرس انجام شده است.

نتایج این مطالعه در مجله Scientific Reports منتشر شده است و در دسترس آزاد عموم در جهان قرار دارد.

#سلامت‌روان

چگونه هراس کودکان از مدرسه را کم کنیم؟

یک فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان توضیحاتی در مورد بسیاری از کودکان که هنگام جدا شدن از والدین مضطرب می‌شوند ارائه داد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر امین ماهورام اظهار کرد: ترس از مدرسه یکی از مشکلات شایع در دوران تحصیل است که به ویژه در سال‌های ابتدایی دبستان بیشتر دیده می‌شود.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان با بیان این که وجود استرس در والدین می‌تواند مقدار نگرانی و اضطراب فرزندان را به مراتب افزایش دهد، توصیه کرد: تا زمانی که خودتان آرامش نداشته باشید، نمی‌توانید به فرزند خود نیز کمک کنید.

ماهورام با بیان این که هراس از مدرسه، ترس بیش از حدی است که در مورد برخی کودکان درخصوص رفتن و ماندن در مدرسه وجود دارد، افزود: این کودکان ممکن است در مکان‌های دیگر بتوانند دوری از مادر را تحمل کنند.

وی تاکید کرد: ترس از مدرسه می‌تواند از بخش خاصی از مدرسه، عملکرد تحصیلی، محیط مدرسه یا در اثر تجربه اتفاق‌های ناخوشایند، مانند آزار دیدن از دوستان در مدرسه یا مشکلاتی در مسیر خانه تا مدرسه باشد، در این موارد پی بردن به علت هراس، برای مداخلات درمانی ضرورت دارد.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان با اشاره به این که برخی کودکان هنگام جدا شدن از مادر اضطراب شدیدی تجربه می‌کنند توضیح داد: در مواردی هم کودک حتی در خانه هم مانند سایه مادرش را دنبال می‌کند تا به این وسیله بر اضطراب خود غلبه کند. چنین کودکانی به جدا شدن از مادر (یا هر کدام از والدین) و خانه، تمایلی نشان نمی‌دهند، چون به شدت وابسته‌اند.

ماهورام با تاکید بر این که اضطراب جدایی می‌تواند به‌صورت‌های گوناگون، حتی شکایات جسمی مانند دردهای شکمی، حالت تهوع، بی‌اشتهایی، مشکلات خواب، سردرد و کابوس‌های شبانه خود را نشان دهد، افزود: در صورت بروز علایم اضطراب جدایی در نوجوانان، باید بررسی و درمان جدی‌تر باشد؛ زیرا در برخی موارد علایم اولیه افسردگی نوجوانان همین اضطراب جدایی است. وی به والدین توصیه کرد: کودک به جزئیات همه قوانین و مقررات مدرسه واقف نیست و تهدید و ترساندن آنها می‌تواند مشکل‌آفرین باشد؛ بنابراین هرگز او را از معلم نترسانید، مثلا به او نگویید اگر غذا نخوری به معلمت خواهم گفت.

این عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: برای آن که بتوانید استرس و نگرانی شروع مدرسه فرزندان‌تان را کاهش دهید باید به سراغ روش تمرین و تکرار بروید، یعنی باید تغییرات روزمره‌ای را که بعد از شروع سال تحصیلی در زندگی‌شان رخ می‌دهد پیش از آن زمان کم‌کم ایجاد کنید تا خود را به آنها عادت دهند. برای مثال شما می‌توانید از چند روز قبل از شروع مدرسه، فرزند خود را صبح زود بیدار کنید.

ماهورام ادامه داد: تعداد زیادی از والدین عادت دارند که تا لحظه آخر در کنار فرزند خود بمانند و خیال کودک خود را راحت کنند؛ در حالی که این کار باعث می‌شود جدایی کودک از والدین سخت‌تر شود. بهتر است والدین بصورت تدریجی از کودک دور شوند تا هم برای کودک قابل تحمل باشد و هم بتوان پس از مدتی ترس از جدایی را از بین برد.

وی به والدین یادآوری کرد: اگر کودک شما دچار مشکلات جدی و یا اختلالات مشخصی نباشد، می‌تواند یاد بگیرد که خودش را با شرایط جدید و رفتن به مدرسه تطابق دهد. علاوه‌بر آنکه مهم است به ترس‌ها و نگرانی‌های فرزند خود توجه کنید و آنها را نادیده نگیرید، به فرزند خود بگویید در کنار او هستید و می‌توانید با کمک یکدیگر آمادگی لازم را برای این مرحله تازه از زندگی او ایجاد کنید.