بازگشت لکه‌های سرخ

چند سال پس از ریشه‌کن‌شدن سرخک در کشور دوباره شاهد ابتلا برخی به این ویروس هستیم. سرخک را چقدر می‌شناسید و آیا در برابر آن مصون هستید؟

فائزه مهاجر | مترجم

سرخک نوعی عفونت سیستم تنفسی است که به‌شدت واگیردار است و حدود ۹۰ درصد افرادی که علیه این بیماری واکسینه نشده‌اند، اگر با بیمار مبتلا به سرخک در تماس نزدیک باشند، می‌توانند این بیماری را از فرد مبتلا بگیرند. دو سال از اردیبهشت ۱۴۰۲ که سازمان جهانی بهداشت، ریشه‌کنی سرخجه و سرخک در ایران را تایید کرد گذشته است و اکنون در دومین سالگرد تایید حذف سرخک در ایران، اخبار ابتلای چند کودک در شهر یزد منتشر شده است. خبری که نگرانی‌ها را از شیوع دوباره این بیماری افزایش داد. ممکن است سرخک دوباره به ایران برگشته باشد؟ شناسایی چند مورد مبتلا به سرخک در ایران، نشان می‌دهد که حذف نشدن سرخک در کشورهای همسایه و اصرار نداشتن آن‌ها به واکسیناسیون مرتب برای کنترل بیماری، باعث این اتفاق شده و ما را با پدیده‌ای تازه مواجه کرده است! به این بهانه در مطلب امروز به بررسی بیماری سرخک، شرایط انتقال و تنها راه پیشگیری از آن پرداختیم. با ما همراه باشید.

سرخک چیست؟

سرخک بیماری نیست که در این عصر و زمانه زیاد شاهد آن باشیم، اما در سال‌های اخیر بازگشته است. علایم و نشانه‌هایی مانند تب، سرفه‌های خشک، حساسیت به نور و بثورات پوستی معمولاً بیش از یک هفته پس از مواجهه ظاهر می‌شوند. بیشتر نگرانی در مورد سرخک برای کسانی است که در برابر این بیماری واکسینه نشده‌اند. این یعنی بازگشت این بیماری محال نیست و اگر شرایط فراهم باشد شیوع کند. چرا که این ویروس در سفر به کشورهای دیگر هم قابل انتقال است.

سرو کله سرخک چطور پیدا می‌شود؟

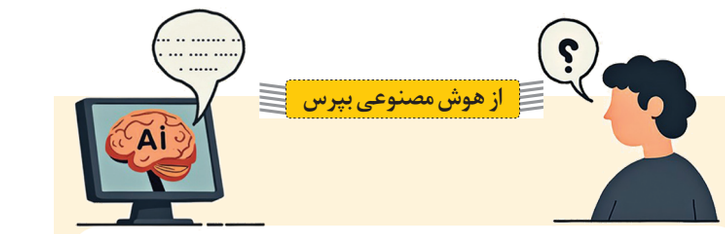
تشخیص سرخک سخت مقداری سخت است و این احتمال وجود دارد که کارشناس بهداشت در مرکز خدمات درمانی محله شما هرگز آن را تشخیص نداده باشد. به همین دلیل، مطالعه در مورد ویروس می‌تواند بسیار مفید باشد. علایم این بیماری حدود ۷ تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس یا فرد مبتلا به سرخک، ممکن است خودش را در افرادی که فاقد ایمنی نسبت به بیماری سرخک هستند نشان دهد. برخی از این علایم شبیه آنفولانزا هستند، این علایم شامل: آبریزش بینی، عطسه و احتقان، چشم‌های قرمز و آبریزش ناشی از ورم ملتحمه، فتوفوبیا (حساسیت به نور)، اشتهای ضعیف، غدد متورم و تب که معمولاً از درجه پایین شروع می‌شود و هر روز افزایش می‌یابد و در روز چهارم یا پنجم بیماری به ۴۰ یا ۴۱ درجه می‌رسد و چند روز بعد می‌شکند. علایم ظاهری بیماری هم شامل این موارد است: لکه‌های کوپلیک یا همان لکه‌های کوچک و قرمز روشن با نقطه مرکزی سفید مایل به آبی که اغلب در داخل دهان، داخل گونه‌ها و روی کام نرم دیده می‌شوند و سه تا پنج روز بعد، پس از شروع تب و سایر علایم سرخک، فرد مبتلا دچار بثورات کلاسیک سرخک می‌شود.

فرق سرخک با بقیه عفونت‌های ویروسی چیست؟

اگرچه بسیاری از عفونت‌های ویروسی دوران کودکی با بثورات پوستی همراه است، بثورات سرخک دارای ویژگی‌هایی است که آن را از بثورات ویروسی متفاوت می‌کند. این بثورات قرمز رنگ و لکه‌دار در طول سه روز در بدن شما یا فرزندتان پخش می‌شود. ابتدا از سر و صورت شروع شده و در نهایت پس از شروع دور خط مو به دست‌ها و پاها می‌رسد. معمولا حدود ۵ تا ۶ روز طول می‌کشد. هنگامی که بثورات شروع به از بین رفتن کند، به همان ترتیبی که شروع شده محو می‌شود. ابتدا در اطراف خط رویش مو و صورت، بعد در تنه و دست‌ها و پاها از بین می‌رود.

سرخک چطور خاموش می‌شود؟

در شرایطی که نگرانی‌ها برای مقاومت جامعه در برابر واکسیناسیون این بیماری افزایش پیدا کرده است، بر اساس اعلام مراکز بهداشت جهانی، پیشگیری از سرخک تنها با استفاده از واکسن سرخک، اوریون و سرخجه (MMR) امکان‌پذیر است. برای استفاده در کودکان و بزرگسالانی که واکسیناسیون آن‌ها در دوران کودکی به طور کامل انجام نشده است، ایمن و موثر است. کودکان معمولا اولین دوز واکسن MMR را در ۱۲ تا ۱۵ ماهگی دریافت می‌کنند؛ بنابراین نوزادان خردسال در معرض خطر ابتلا به سرخک هستند. کودکان نوپا و پیش دبستانی نیز در معرض خطر ابتلا به سرخک هستند زیرا پس از اولین واکسن MMR فقط تا حدی مصونیت دارند و تا ۴ تا ۶ سالگی دوز دوم واکسن را دریافت نمی‌کنند. حتی ممکن است واکسیناسیون زودهنگام برای سنین ۶ ماه تا ۱۱ ماه در صورت وجود خطر مستمر مواجهه به دلیل شیوع سرخک و انتقال در سطح جامعه مورد نیاز باشد. به خاطر داشته باشید که واکسیناسیون MMR می‌تواند به‌ویژه در طول شیوع سرخک مهم باشد.



از هوش مصنوعی بپرس

دستگاه تصفیه‌هوای خانگی؛ ابزار مفید یا فقط یک ترند؟!

مد تی است در شبکه‌های اجتماعی از لزوم وجود دستگاه‌های تصفیه هوا در خانه می‌گویند و این دستگاه به یک ترند سلامت در این شبکه‌ها تبدیل شده است. اما چون برای خرید این دستگاه‌ها باید هزینه کرد از هوش مصنوعی خواستیم تا بگوید واقعا این دستگاه‌ها به سلامت ما در خانه کمک می‌کند؟

دستگاه‌های تصفیه هوا در خانه به‌طور کلی می‌توانند کاربردی برای سلامت داشته باشند، اما میزان و نوع این کاربرد به عوامل مختلفی بستگی دارد که در ادامه می‌خوانید.

نوع دستگاه تصفیه‌هوا | دستگاه‌های تصفیه هوا انواع مختلفی دارند که هر کدام در حذف نوع خاصی از آلاینده‌ها موثرتر هستند. برای مثال، دستگاه‌های دارای فیلتر HEPA در حذف ذرات معلق بسیار خوب عمل می‌کنند، در حالی که دستگاه‌های دارای فیلتر کربن فعال در جذب گازها و بوها موثرتر هستند.

اندازه و نوع آلاینده‌ها | اگر در منطقه‌ای با آلودگی هوای بالا زندگی می‌کنید یا در خانه فردی مبتلا به آلرژی یا آسم دارید، دستگاه تصفیه هوا می‌تواند تاثیر بیشتری داشته باشد. همچنین، نوع آلاینده‌های موجود در هوا (مثل ذرات معلق، گرده، گازهای شیمیایی) تعیین می‌کند که چه نوع دستگاهی مناسب‌تر است.

اندازه اتاق | دستگاه تصفیه هوا باید متناسب با اندازه اتاق انتخاب شود تا بتواند به طور موثر هوا را تصفیه کند.

نگهداری و تعویض فیلتر | فیلترهای دستگاه تصفیه هوا باید به طور منظم تمیز یا تعویض شوند تا دستگاه به درستی کار کند.

چه فوایدی می‌تواند داشته باشد؟

کاهش علایم آلرژی و آسم | با حذف گرده، گرد و غبار، و سایر مواد آلرژی‌زا از هوا، می‌توانند به کاهش علایم آلرژی و آسم کمک کنند.

بهبود کیفیت خواب | با حذف آلاینده‌ها و بوهای نامطبوع از هوا، می‌توانند به بهبود کیفیت خواب کمک کنند.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی | با حذف ذرات معلق و سایر آلاینده‌ها از هوا، می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی مانند برونشیت و ذات‌الریه کمک کنند.

حذف بوهای نامطبوع | می‌توانند به حذف بوهای نامطبوع ناشی از پخت‌وپز، حیوانات خانگی و سایر منابع کمک کنند.

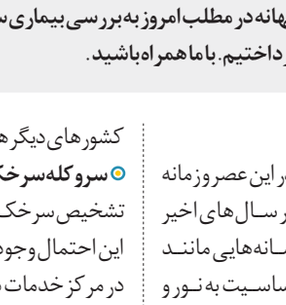
نکاتی که مهم است

دستگاه‌های تصفیه هوا جایگزینی برای تهویه مناسب نیستند. مهم است که به طور منظم هوای خانه را تهویه کنید. همچنین برخی از دستگاه‌های تصفیه هوا ممکن است گاز ازن تولید کنند که یک آلاینده مضر است. قبل از خرید، مطمئن شوید که دستگاه انتخابی شما این گاز را تولید نمی‌کند.

تغذیه

حواس‌تان به دهان‌تان باشد

فصل میوه و سبزی‌های متنوع و جوروجوار از راه رسیده است و هر روز یک نوبرانه جدید به منوی میوه‌فروشی‌ها اضافه می‌شود و بیشتر ما فکر می‌کنیم میوه و صیفی جات سالم‌ترین انتخابی است که می‌توانیم داشته باشیم. اما این در صورتی است که بدانیم کدام یک از آن‌ها به راحتی با آفت کش‌ها آلوده می‌شوند و باید دقیق‌تر آن‌ها را شست و آماده خوردن کرد. در کتاب «محل سگ بگذارید لطفا» بخشی از این مواد غذایی آماده است که در این مطلب به آن اشاره خواهیم کرد. انتخاب بی‌خطرترین و سالم‌ترین محصول، خیلی وقت‌ها برای آدم مثل جنگ و مبارزه می‌شود، اما نترسید، «راهنمای سالانه مصرف‌کنندگان در مورد آفت کش‌های موجود در محصولات» که به‌وسیله کارگروه زیست‌محیطی تولید می‌شود کنارتان است. آن‌ها با توجه به گزارش و داده‌های مربوط به آفت کش‌های صنعت کشاورزی، ۱۲ محصول را با عنوان «یک جین ناپاکی» (محصولاتی که با چیزهای ناپاکی مانند ته‌مانده آفت کش‌ها آلوده می‌شوند) و «۱۵ پاکی» (محصولاتی که آفت کش‌ها را به خود جذب نمی‌کنند) معرفی می‌کنند. به فهرستی که در ادامه می‌آوریم توجه کنید و در صورت امکان، سعی کنید در خصوص فهرست ناپاکی‌ها به سراغ انواع ارگانیک، محلی و غیرآفت کشی شده‌شان بروید. **یک جین ناپاکی** | توت‌فرنگی، اسفناج، شلیل، سیب، هلو، کرفس، انگور، گلابی، گیلاس، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای شیرین و سیب‌زمینی **پانزده پاکی** | ذرت شیرین، آووکادو، آناناس، کلم، پیاز، نخودفرنگی، پاپایا، مارچوبه، انبه، بادمجان، طالبی، کیوی، گرمک، گل کلم، گریپ فروت



تازه ها

آزمایش بالینی اولین واکسن آکنه در جهان

متخصصان در حال آزمایش یک واکسن از نوع «ام‌آر‌ان‌ای» برای درمان آکنه هستند و در صورت موفقیت آزمایش‌های بالینی، اولین واکسن آکنه در جهان تولید خواهد شد.

متخصصان می‌گویند این واکسن می‌تواند چشم‌انداز درمان آکنه را با ارائه تعریف کند و گزینه‌ای امیدوارکننده برای جایگزینی با داروهای فعلی آکنه مثل رتینوئیدها، آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضدبارداری هورمونی است که درمانی قطعی ارائه نمی‌دهند، باید مدت طولانی استفاده شوند و اغلب هم عوارض جانبی ناخوشایندی دارند. در حال حاضر، شرکت دارویی سانوفی (Sanofi) در حال اجرای مراحل اولیه یک آزمایش بالینی برای سنجش ایمنی و اثربخشی واکسنی برای بزرگسالان با آکنه صورت در سطح متوسط تا شدید است. این آزمایش آوریل ۲۰۲۴ آغاز شد و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۷ ادامه یابد. در طول این مدت، شرکت قصد دارد حدود ۴۰۰ بزرگسال بین ۱۸ تا ۴۵ سال را که آکنه صورت متوسط تا شدید دارند، جذب کند. این افراد بنا بر تعداد جوش‌های صورت‌شان به‌عنوان نمونه انتخاب می‌شوند.

به برخی شرکت‌کنندگان در این آزمایش تا سه بار واکسن تزریق خواهد شد. در عین حال، به سایر شرکت‌کنندگان به‌جای واکسن اصلی، دارونما تزریق می‌شود. این واکسن از نوع ام‌آر‌ان‌ای (mRNA) است. به این معنی است که از مولکول ژنتیکی به نام ام‌آر‌ان‌ای برای ارسال دستورالعمل‌ها به سلول‌های بدن استفاده می‌کند. واکسن پس از ورود به بدن، سیستم ایمنی را تحریک می‌کند تا به پروتئین‌های خاص حمله کند. آزمایش‌های بالینی این واکسن هنوز شروع نشده است.

بیشتر بدانیم

۴ نکته برای مردان در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی

آقایان

اهمیت به سلامت به‌خصوص در میان‌سالی یعنی داشتن یک دوره میان‌سالی و سالمندی بهتر. اهمیت دادن به نکته‌های سلامت در مردان از این جهت مهم است که آن‌ها کمتر به فکر سلامت خود فکر می‌کنند و درگیر چالش‌های روزانه خود می‌شوند. اما در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی چه نکاتی برای سلامت مردان مهم‌تر است و باید آن را در چک‌لیست کارهای خود قرار دهند؟ ما در این ستون از این موارد که در سایت webmd گفته شده است، خواهیم گفت.

۱ عامل قاتل شماره یک را دور کنید | برای بسیاری از مردان، فشارهای شغلی، مالی و خانوادگی می‌تواند دهه‌های ۴۰ و ۵۰ زندگی را به دورانی بسیار استرس‌زا تبدیل کند و استرس یک عامل خطر شناخته شده برای بیماری قلبی است. همچنین به خاطر داشته باشید که بیماری قلبی مردان را در سنین پایین‌تری نسبت به زنان مبتلا می‌کند. علاوه بر این، بیماری قلبی قاتل شماره ۱ مردان ۴۵ تا ۵۴ ساله است. اکنون زمان آن رسیده است که راه‌هایی برای کاهش استرس پیدا کنید، چه ورزش منظم، مدیتیشن یا کلاس‌های مدیریت استرس.

۲ مراجعه به پزشک را نادیده نگیرید | زنان زندگی شما احتمالاً از دهه بیست زندگی‌شان حداقل سالی یک بار به پزشک مراجعه کرده‌اند، حتی اگر فقط برای انجام آزمایش پاپ اسمیر بوده باشد. ترک عادت مراقبت‌های روتین برای مردان آسان است. اما با رسیدن به میان سالی، این عادتی است که باید شروع کنید، نه این که آن را متوقف کنید.

۳ چربی دور شکم را آب کنید | بسیاری از مردان با ورود به میان سالی، در ناحیه میانی بدن دچار افزایش وزن می‌شوند. به دقت مراقب باشید. مطالعات نشان داده‌اند که چربی دور شکم حتی از چاقی عمومی نیز به عنوان پیش‌بینی کننده بیماری قلبی و دیابت پیشی می‌گیرد.

۴ تست‌های غربالگری کلیدی را جدی بگیرید | تمام مردان ۲۰ سال به بالا باید هر پنج سال یک بار کلسترول خود را بررسی کنند. هر فرد بالای ۳۵ سال باید سطح گلوکز خون خود را برای بررسی دیابت تشخیص داده‌نشده ارزیابی کند. از پزشک خود بپرسید که چند وقت یک بار باید برای فشار خون بالا غربالگری شوید. غربالگری سرطان روده بزرگ در ۵۰ سالگی توصیه می‌شود (اگر در معرض خطر بالایی هستید، زودتر).

آشپزی من

میان‌وعده

بستنی میوه‌ای سه‌سوته

با گرم‌شدن هوا بیشتر ما تا در یخچال یا فریزر را باز می‌کنیم دنبال یک خوردنی خنک می‌گردیم و اگر چشم‌مان به بستنی بخورد حسابی ذوق می‌کنیم. اما گاهی وقت‌ها میوه‌هایی در یخچال وجود دارد که قابلیت تبدیل شدن به بستنی میوه‌ای را دارد و می‌تواند یک میان‌وعده جذاب و خنک برای روزهای گرم سال باشد. پس اگر می‌خواهید یک بستنی میوه‌ای تازه و خوشمزه را امتحان کنید دست بجنبانید و با ما همراه شوید.

مواد لازم

شیر: یک لیوان
خامه صبحانه: ۳ قاشق غذاخوری
شکر: ۴ قاشق غذاخوری
توت‌فرنگی شسته‌شده و یخ‌زده: ۱۵ تا ۲۰ عدد

طرز تهیه:

برای شروع ابتدا توت‌فرنگی‌ها را خوب بشویید و ضدعفونی کنید. می‌توانید برای شستن توت‌فرنگی از یک قاشق جوش شیرین و نمک استفاده کنید و بعد از گذشت نیم ساعت توت‌فرنگی را بشویید و چند ساعتی در فریزر بگذارید تا حسابی یخ بزنند. حالا وقت ترکیب کردن توت‌فرنگی‌های یخ‌زده، شیر، خامه و شکر است. آن‌ها را در مخلوط‌کن بریزید و خوب هم بزنید تا ترکیب فرم بگیرد و به شکل یک‌دست در بیاید. ترکیب بستنی آماده است. می‌توانید آن را داخل ظرف مد نظر یا قالب بستنی بریزید، روی آن سلفون بکشید و به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در فریزر قرار دهید تا بستنی خودش را بگیرد. بعد از گذشت این زمان بستنی آماده است و می‌توانید آن را به صورت اسکوپ روی قیف‌های نانی یا داخل بستنی‌خوری سرو کنید.

نکته‌ها

این بستنی را می‌توانید با انبه یا موز یخ‌زده هم امتحان کنید و یک نتیجه عالی بگیرید.

می‌توانید برای تهیه بستنی میوه‌ای به جای خامه صبحانه از خامه فرم‌گرفته‌شده قنادی استفاده کنید.

اگر شکر دوست ندارید می‌توانید به جای آن از نصف قوطی شیر عسلی استفاده و یک طعم طلایی را تجربه کنید.

آگهی فراخوان تجدید و اگذاری امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحدهای مجتمع و خدمات نظافتی، پذیرایی، سرایداری، فضای سبز مجتمع آموزش عالی گناباد

آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد انجام عملیات واگذاری امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحدهای مجتمع و خدمات نظافتی، پذیرایی، سرایداری، فضای سبز مجتمع آموزش عالی گناباد به شرح جدول زیر را از طریق مناقصه عمومی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد این مناقصه به متقاضیان و پیمانکاران واجد الشرایط و دارای صلاحیت و رتبه معتبر واگذار نماید. کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

نام استان	نام شهرستان	نام دانشگاه	موضوع مناقصه	تاریخ	مبلغ برآورد پایه (میلیون ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (میلیون ریال)	شماره فراخوان در سامانه ستاد
خراسان رضوی	گناباد	مجتمع آموزش عالی گناباد	واگذاری امور خدمات عمومی و پشتیبانی	۱۴۰۴/۰۲/۱۱	۱۴۸۰۰۰	۱۴۸۰۰	۲۰۰۲۰۹۱۳۳۸۰۰۰۰۲

۱) مهلت دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۱ لغایت ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۲) مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه: تا ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
۳) زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ در آدرس بند ۴
۴) آدرس مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر و تحویل پاکت الف: خراسان رضوی - گناباد - نوقاب پردیس مجتمع آموزش عالی گناباد - شماره تماس دانشگاه: ۰۵۱-۵۷۲۰۲۰۰۰ داخلی ۲۳۶
۵) هزینه درج انتشار آگهی بر عهده برنده مناقصه میباشد. ۶) به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۷) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۱۲۲۳۵۲