

متخصص بیماری‌های داخلی با بیان اینکه برگشت اسید معده به مری را ریفلاکس گویند، گفت: باید مصرف مایعات را موقع خواب کم کنیم، شام را زودتر بخوریم و از خوردن میوه، مایعات و چای بعد از غذا خودداری کنیم. ایرج خسرونی، رئیس انجمن متخصصان داخلی در گفت‌وگو با فارس در پاسخ به این پرسش که «ریفلاکس به چه وضعیتی گفته می‌شود؟» گفت: ریفلاکس به این مفهوم است که اسید معده راحت از معده به مری بیاید و داخل سیستم تنفسی شود؛ یعنی دریچه بین مری و معده شل گشاد و باز می‌شود و براحتی بسته نمی‌شود. وی ادامه داد: در صورتی که در افراد عادی این دریچه بسته است و اسید به راحتی وارد مری نمی‌شود؛ اما در اینها اسید می‌نشیند و فرد با تریش کردن و سوزش معده به پزشک مراجعه می‌کند. رئیس انجمن متخصصان داخلی بیان داشت: بیمار با درد و تریش کردن مراجعه می‌کند و متأسفانه گاهی گرفتگی صدا، گوش درد، دارد. درمان این است که مایعات به خصوص موقع خواب کمتر بخوریم، شبها هنگام خواب زیر سر را بالاتر بگذاریم، شام را زودتر بخوریم و از خوردن میوه، مایعات و چای بعد از غذا خودداری کنیم. خسرونی درباره این پرسش که «آیا ریفلاکس قابل درمان است؟» گفت: گاهی به خاطر رژیم غذایی و سیستم عصبی و چاقی است و قابل درمان است اما اگر دریچه معده ایراد داشته باشد درمان طولانی تر است و تشخیص این وضعیت با آندوسکوپی قابل تشخیص است.

تب خونریزی دهنده کریمه کنگو از جمله بیماری‌های مشترک ویروسی انسان و دام است که از طریق کنه‌ها به بدن دام آلوده و سایر دام‌ها منتقل می‌شود. با توجه به اینکه کنه آلوده بیماری را به نسل‌های بعدی انتقال می‌دهد، این مهم ریشه‌کنی بیماری را با مشکل مواجه کرده است

# لطفا این قرنطینه را به آن قرنطینه اضافه نکنید!

گروه سلامت //

در اواخر جنگ جهانی دوم، بیش از ۲۰۰ نفر از اهالی «کریمه» اوکراین به یک بیماری عفونی با تظاهرات خونریزی وسیع مبتلا شدند.

در همان زمان، بیماری مشابهی نیز در منطقه اروپایی روسیه، رومانی و بلغارستان گزارش شد که به اسم بیماری «تب خونریزی دهنده آسیای مرکزی» نامگذاری شد. به تدریج بیماری وسعت بیشتری پیدا کرد و در ازبکستان، تاجیکستان، ترکمنستان و قزاقستان شوری سابق نیز گزارش شد.

پنج هزار مایل دورتر و در یک دهه بعد، پزشکان بلژیکی در کنگو یک ویروس را از بیماران با بیماری خونریزی دهنده این منطقه جدا کردند و به اسم «ویروس کنگو» نامگذاری کردند. در مطالعات بعدی ملاحظه شد که رابطه سرولوژی بسیار نزدیک بین ویروس کنگو و تب خونریزی دهنده کریمه وجود دارد.

سرانجام با بررسی‌های بیشتر، یکسان بودن این دو بیماری در دو قاره مشخص شد و به اسم «تب خونریزی دهنده کنگو کریمه» نامگذاری شد. امروزه روشن شده که این ویروس منطقه وسیعی از قاره آفریقا، اروپای شرقی، خاورمیانه و شبه قاره هند را دربر گرفته است. بر اساس مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۵ توسط آکسفورد منتشر شده، برخی مناطق در دنیا پتانسیل زیادی برای شیوع این بیماری دارند که کشورمان نیز یکی از این مناطق است. در واقع، در اقلیم‌های مرطوب و گرم، احتمال بروز و انتقال این بیماری بیشتر است. در این مقاله نقشه‌ای از این نقاط مستعد شیوع این بیماری به نمایش گذاشته شد. در این نقشه مناطقی که با رنگ بنفش نشان داده شده‌اند پتانسیل بالایی برای شیوع این بیماری دارند، که ایران نیز یکی از این مناطق است.

● **کرونا و تب کریمه کنگو، بیماری‌های زئونوز**  
به گفته دکتر بهزاد امیری رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، بیماری تب کریمه کنگو جزو بیماری‌های زئونوز است. وی در این باره اظهار کرد: بیماری‌های زئونوز بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت به بیماری‌هایی می‌گویند که به طور طبیعی قابلیت انتقال از حیوانات مهره‌دار به انسان را داشته باشد. تاکنون بالغ بر ۲۰۰ نوع بیماری زئونوز در جهان شناسایی شده است و عوامل ایجادکننده بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان شامل ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌ها و پرپون و... هستند. تعداد بسیار زیادی از بیماری‌های عفونی در انسان، زئونوز است و حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماری‌های عفونی که در حال حاضر قابلیت انتقال به انسان دارند منشأ حیوانی دارند و بیش از ۷۵ درصد بیماری‌های نوپدید عفونی، بیماری‌های زئونوز است؛ به عنوان مثال کووید ۱۹ نیز یک بیماری زئونوز است چون منشأ برخاسته از حیوانات دارد.

امیری افزود: در سال ۱۳۹۹ تعداد ۴۰ مورد مبتلا به تب کریمه کنگو در کشور شناسایی شد که ۵ نفر به علت ابتلا به این بیماری جان



خود را از دست دادند.

## ● راه انتقال

کنه، مخزن و ناقل این بیماری است، عفونت در انسان پس از گزش کنه آلوده یا له کردن آن روی پوست، یا تماس با پوست، لاشه حیوان، خون و ترشحات حیوان آلوده یا تماس با خون و بافت‌های بیمار مبتلا ایجاد می‌شود. خطر انتقال طی ذبح حیوان وجود دارد و پس از آلودگی یک نفر، ممکن است سایر افراد در تماس با او نیز در خانواده و اجتماع آلوده شوند. تاکنون در سطح جهان همه‌گیری‌هایی از بیماری در سربازها، اردوگاه‌ها یا بین کسانی که از گوسفند و گاو نگهداری می‌کنند و کارکنان بیمارستانی، اتفاق افتاده است. به نظر می‌رسد تعداد قابل توجهی از افراد آلوده شده فاقد علامت بیماری (۸۰٪ موارد یا کمتر) هستند. به گزارش ایسنا، با وجود اینکه این ویروس مخصوص حیوانات است، موارد تک‌گیر و همه‌گیر CCHF در انسان نیز اتفاق می‌افتد و مرگ و میر بالایی دارد. به گفته دکتر آذر حدادی، متخصص بیماری‌های عفونی، علایم تب کریمه کنگو و ظهور عوارض بیماری، بسته به راه انتقال آن متفاوت است. علایم این بیماری در فاصله زمانی یک تا سه روز بعد از انتقال از طریق گزش کنه و ۵ تا ۷ روز بعد از انتقال، از طریق خون و ترشحات آلوده حیوان نمایان می‌شود. دوره نهفتگی این بیماری حداکثر تا دو هفته است.

## ● علائم

سردرد شدید، تب و لرز، درد عضلانی بویژه در پشت و پاها، احساس گیجی، درد و سفت شدن گردن، درد در ناحیه چشم‌ها و حساسیت به نور، حالت تهوع و استفراغ، اسهال و درد شکم، بی‌اشتهایی، تب شدید که بسته به شدت بیماری بین ۳ تا ۱۶ روز طول می‌کشد، تورم و قرمزی صورت، گردن و قفسه سینه، احتقان و پرخونی خفیف حلق و کام، تغییرات قلبی و عروقی شامل کاهش ضربان قلب و کاهش فشارخون از علائم قبل از خونریزی ناشی از این بیماری است. وی افزود: بعد از روز سوم تا پنجم بیماری، مرحله خونریزی آغاز می‌شود که این مرحله بین ۳ تا ۱۰ روز (متوسط ۴ روز) به طول می‌انجامد و علائم آن شامل خونریزی پوستی، مخاطی و خونریزی از محل‌های تزریق است و خونریزی می‌تواند به صورت خونریزی گوارشی

گروه سلامت //

استاد بیماری‌های ریوی با بیان اینکه تنگی نفس ناشی از کرونا با تنگی نفس اضطرابی متفاوت است، گفت: تنگی نفس اضطرابی در مواقع درگیری فکری زیاد؛ حتی بدون فعالیت بدنی فرد به وجود می‌آید.

سید علی جواد موسوی، استاد بیماری‌های ریوی و تنفسی در گفت‌وگو با فارس در پاسخ به این پرسش که چه تفاوتی بین تنگی نفس کرونایی و تنگی نفس اضطرابی وجود دارد؟، اظهار داشت: تنگی نفس ناشی از اضطراب ارتباطی با فعالیت فرد ندارد؛ در صورتی که وقتی فرد دچار تنگی نفس ناشی از بیماری ریوی می‌شود این افراد با فعالیت کردن دچار تنگی نفس می‌شوند. وی ادامه داد: تنگی نفس‌های اضطرابی در حالت محیط‌های بسته اتفاق می‌افتد یا در زمانی که فرد فکر زیادی می‌کند؛ اما وقتی افراد مشغول کار و

کردن آن می‌کنند، از دیگر راه‌های پیشگیری است. علاوه دامداران باید در هنگام تماس با دام از لباس پوشیده و مخصوص با رنگ روشن استفاده کنند و بعد از خروج از محل نگهداری دام‌ها، لباس‌های خود را تعویض کنند.

## ● چه کسانی بیشتر در معرض تب خونریزی دهنده اند؟

محمد فتاحی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: تب خونریزی دهنده کریمه کنگو از جمله بیماری‌های مشترک ویروسی انسان و دام است که از طریق کنه‌ها به بدن دام آلوده و سایر دام‌ها منتقل می‌شود. با توجه به اینکه کنه آلوده بیماری را به نسل‌های بعدی انتقال می‌دهد، این مهم ریشه‌کنی بیماری را با مشکل مواجه کرده است. وی با بیان اینکه این بیماری در انسان ظاهر ناخوشایندی دارد، افزود: تب خونریزی دهنده کریمه کنگو در انسان با ایجاد خونریزی‌های گسترده زیرپوستی در نقاط مختلف بدن و ایجاد کبودی، چهره ترسناکی از بیماری به وجود می‌آورد، اما در دام علامت مشخصی ندارد. معاون سلامت دامپزشکی استان مرکزی تصریح کرد: درمان بیماری تب کریمه کنگو مشکل است و در صورتی که زمان زیادی از ابتلا بگذرد، روند درمان دشوارتر و از طرفی هزینه درمان و شرایط قرنطینه سخت تر خواهد بود. در نتیجه باید پیشگیری در دستور کار مردم باشد. فتاح بیان کرد: راه انتقال بیماری تب کریمه کنگو از طریق گزش کنه، له کردن کنه با دست، تماس با خون و ترشحات خونی و گوشت دام آلوده است. با توجه به آغاز فصل گرما و فعالیت کنه‌ها، دامداران باید هوشیارانه اقدامات پیشگیری از جمله سم پاشی اماکن دامی، تجهیز کشتارگاه‌های دام به سردخانه نگهداری گوشت، رعایت بهداشت فردی هنگام تماس با دام، گوشت و آلاش دامی و پرهیز از کشتار دام خارج از کشتارگاه را در دستور کار قرار دهند. وی اضافه کرد: با توجه به اینکه عامل اصلی انتقال این بیماری، کنه است و فعالیت کنه‌ها در فصول گرم بیشتر است، این بیماری بیشتر در تابستان و هوای گرم دیده می‌شود، اما ممکن است در فصل بهار نیز دیده شود. معاون سلامت دامپزشکی استان مرکزی ادامه داد: رعایت پوشش بهداشتی از جمله دستکش، عینک و ماسک برای شهروندانی که اقدام به کشتار دام خارج از کشتارگاه می‌کنند ضروری بوده و افرادی که گوشت تازه تولید شده در خارج از کشتارگاه را تهیه می‌کنند بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به تب کریمه کنگو هستند. در کشتارگاه‌ها نیز باید موارد بهداشتی و استفاده از اقلام بهداشتی مورد توجه باشد. فتاح بیان کرد: به منظور جلوگیری از انتقال این بیماری از گوشت به انسان، جهت اطمینان، گوشت خریداری شده به مدت حداقل ۲۴ ساعت در دمای صفر تا چهار درجه نگهداری شود تا در صورت آلوده بودن گوشت، از انتقال بیماری جلوگیری شود، همچنین مردم باید ترجیحا گوشت را به صورت بسته بندی و حتماً از مراکز دارای مجوز تهیه کنند. / ایسنا

## ● بازم باز قرنطینه

حدادی همچنین اظهار کرد: بیماران مبتلا به ویروس خونریزی دهنده کریمه کنگو در بیمارستان‌ها حتماً باید ایزوله شوند. در زمان ایزوله باید از تماس با خون و ترشحات آلوده خودداری کرد و اصول ایزولاسیون به درستی رعایت شود. پرستاران و پزشکان باید از مواجهه با سرسوزن آلوده خودداری کنند. به گزارش ایسنا، کرونا تجربه بسیار ناخوشایندی از قرنطینه را به دنیا تحمیل کرد، ویروس کریمه کنگو شاید نتواند به اندازه کرونا به قرنطینه وادارمان کند، اما قطعاً هیچکدام از ما دیگر تاب قرنطینه از نوع دیگری را آنهم در بیمارستان نداریم. بر اساس آنچه توسط کارشناسان وزارت بهداشت و متخصصین عنوان شده، ذبح حیوانات در کشتارگاه، نگهداری از لاشه گوسفند به مدت ۲۴ ساعت پس از ذبح در یخچال، استفاده از دستکش برای قطعه کردن گوشت، آموزش به مردم در مورد حفاظت در برابر گزش کنه بویژه در خصوص کودکان در هنگام تماس با دام که با دست بدون حفاظ اقدام به جدا کردن کنه و حتی له

سرگرمی هستند تنگی نفس اضطرابی اتفاق نمی‌افتد. این استاد بیماری‌های ریوی بیان داشت: این در حالی است که افرادی که بیماری ریوی دارند معمولاً در حالت فعالیت کردن وضعیت تنفسی‌شان بیشتر و تشدید می‌شود. این حالت در بیماران کرونایی نیز دیده می‌شود. موسوی یادآور شد: البته کرونا به بیماران اضطراب را علاوه بر تنگی نفس اضافه کرده است؛ یعنی با توجه به اخباری که هر روز از وضعیت کرونا منتشر می‌شود، به همین دلیل این افراد علاوه بر درگیری ریوی، درگیری روحی نیز دارند. موسوی با بیان اینکه جریان قرنطینه ماندن بیماران کرونایی هم مهم است؛ ابراز داشت: در بیماری‌های دیگر مردم به دیدار فرد بیمار می‌روند و فرد احساس تنهایی نمی‌کند اما در بیماران کرونا به دلیل اینکه فرد در خانه یا بیمارستان قرنطینه می‌شود این وضعیت اضطراب مضاعفی ایجاد می‌کند و باعث تشدید علائم ریوی می‌شود.

## عوارض خطرناک زیاده‌روی در مصرف انجیر



گروه سلامت //

زیاده‌روی در مصرف انجیر می‌تواند عوارض جانبی متعددی برای بدن داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از تایمز آو ایندیا، انجیر یکی از میوه‌های خوشمزه و پرخواصی است که به صورت تازه

یا خشک شده مورد استفاده قرار می‌گیرد. این میوه سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی متعدد است.

با این حال، کمتر کسی می‌داند که مصرف انجیر می‌تواند عوارض جانبی متعددی برای بدن انسان داشته باشد. یافته‌های محققان نشان داده است زیاده‌روی در مصرف انجیر می‌تواند سلامت بدن را به مخاطره بیندازد.

در این مطلب به اصلی‌ترین دلایل مضر بودن انجیر برای بدن می‌پردازیم:

۱- ایجاد آلرژی: ترکیبات شیمیایی موجود در انجیر می‌تواند در برخی افراد منجر به بروز شوک آنافیلاکسی (واکنش آلرژیک شدید)، ورم ملتحمه و رینیت (ورم غشای مخاطی بینی) شود.

۲- کاهش قند خون: انجیر یکی از میوه‌های مناسب برای افراد مبتلا به دیابت است. با این وجود، خواص این میوه در کاهش قند خون در سایر افراد می‌تواند مضر باشد. متخصصان به افرادی که از سطح پایین قند خون رنج می‌برند، توصیه می‌کنند از مصرف انجیر خودداری کنند.

۳- خونریزی: در فصول سرد سال به افراد توصیه می‌شود برای گرم نگه داشتن بدن انجیر مصرف کنند. شاید برایتان عجیب به نظر برسد، اما طبع گرم انجیر می‌تواند باعث خونریزی در شبکه چشم، راست روده و مقعد و دستگاه جنسی زنان شود. به همین دلیل از زیاده‌روی در خوردن آن در زمستان اجتناب کنید.

۴- جلوگیری از جذب کلسیم: انجیر دارای سطح بالایی از اوسکالات است که مانع از جذب کلسیم در بدن می‌شود. کمبود کلسیم در بدن می‌تواند باعث نرمی و پوکی استخوان شود. از این رو، افراد کهنسال نباید در مصرف انجیر زیاده روی کنند.

۵- مضر برای کبد: انجیر دارای دانه‌های فراوان است و بسیاری از این دانه‌ها در زمان خوردن جویده نشده و سالم بلعیده می‌شوند. به دلیل آنکه دستگاه گوارش توانایی هضم این دانه‌ها را ندارد، این موضوع می‌تواند برای روده‌ها و کبد ایجاد مشکل کند.

۶- ایجاد نفخ: انجیر یک میوه سنگین برای معده محسوب شده و مصرف آن باعث بروز درد و نفخ می‌شود.

۷- نامناسب برای معده: گرچه بسیاری از افراد انجیر را یک میوه نرم و سبک برای معده می‌دانند که می‌تواند به راحتی هضم شود، اما حقیقت این است که هضم آن برای معده کار دشواری است و زیاده‌روی در مصرف آن به راحتی می‌تواند باعث بروز درد شود. بهترین راهکار برای خلاصی از این درد نوشیدن آب سرد است.

## قهوه و سبزیجات احتمال ابتلا به کرونا

### را کاهش می‌دهند

گروه سلامت //

تحقیقات جدید نشان می‌دهد قهوه می‌تواند در برابر کووید ۱۹ نقش حفاظتی داشته باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، بر اساس مطالعه جدید از دانشگاه نورث وسترن شیکاگو، مصرف سبزیجات و قهوه ممکن است خطر کووید ۱۹ را کاهش دهد. برعکس، مصرف گوشت‌های فرآوری شده ممکن است حساسیت به ویروس کرونا را افزایش دهند. غذاهای دیگر مورد مطالعه از جمله میوه، چای و گوشت قرمز هیچ تأثیری نداشتند.

«مرلین کورنلیس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما می‌دانیم که کووید ۱۹ یک بیماری عفونی، شبیه ذات‌الریه یا انواع دیگر عفونت‌های تنفسی است. همچنین می‌دانیم که ایمنی نقش مهمی در توانایی ما در مبارزه با برخی از این بیماری‌های عفونی دارد.»

در این مطالعه، محققان از داده‌های بانک اطلاعاتی بریتانیا استفاده کردند تا ارتباط رفتارهای رژیم غذایی از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ و ابتلاء به عفونت کووید ۱۹ را از مارس تا نوامبر ۲۰۲۰ در افراد همسان بررسی کنند. محققان به طور خاص غذاهایی را بررسی کردند که بر سیستم ایمنی بدن در مطالعات قبلی بر روی انسان و حیوان مؤثر بودند. مطالعه شامل ۳۸ هزار شرکت‌کننده بود که در معرض تست کووید ۱۹ قرار گرفتند. تیم تحقیق دریافت تغذیه ممکن است بر درجه نسبی حفاظت نقش داشته باشد. به عنوان مثال، مصرف یک یا چند فنجان قهوه در روز با ۱۰ درصد کاهش خطر ابتلاء به کووید ۱۹ در مقایسه با مصرف کمتر از یک فنجان در روز همراه است. مصرف روزانه حداقل دو سوم وعده سبزیجات پخته یا خام (به استثنای سیب زمینی) نیز با کاهش این خطر همراه بود.

با این حال، حتی خوردن روزانه کمتر از نصف وعده گوشت فرآوری شده نظیر هات داگ با خطر بیشتر ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ همراه است. همچنین تغذیه با شیر مادر در نوزادی هم خطر این بیماری را ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. به گفته کورنلیس، «دلیل نقش حفاظتی قهوه در مقابل چای، می‌تواند وجود مقدار بیشتر کافئین در قهوه باشد.»

با این حال محققان تأکید می‌کنند که قهوه و سبزیجات نمی‌توانند جایگزین واکسن کووید ۱۹ و سایر اقدامات پیشگیرانه باشند.