



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

سلامت

هفته نامه آوازی

نشریه آوازی سلامت / هفته نامه انجمن علمی بهداشت عمومی / دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه / شماره چهارم / آفتلو آنزا

سالم ترین پیشنهادها برای کاهش علائم آفتلو آنزای معده!

هیچ درمانی برای آفتلو آنزای معده وجود ندارد و این بیماری باید دوره خود را طی کند. با این حال ساده ترین گام ها برای کاهش علائم این بیماری شایع پیشنهاد شده اند: **مقدار زیادی آب بنوشید:** مصرف مایعات به دلیل استفراغ و اسهال ناشی از این بیماری، بسیار مهم است. **مراقب رژیم غذایی تان باشید:** در رژیم غذایی فرد مبتلا به آفتلو آنزای معده باید مقدار پر زیاده موز، برنج، سیب زمینی و نان تست باشد. شما بعد از استفراغ و اسهال ناشی از آفتلو آنزای معده مقدار پر زیاده از پتاسیم بدن را از دست می دهید و موز بهترین راه برای بازگرداندن این ماده مغذی به بدن است.

به اندازه کافی استراحت کنید: هنگامی که مبتلا به آفتلو آنزای معده هستید، بدن شما نیاز به استراحت کافی برای جلوگیری از ورود عفونت دارد.

با احتیاط دارو بخورید: مصرف دارو حتما با پزشک خود مشورت کنید.

علل آفتلو آنزای معده: آفتلو آنزای معده معمولا توسط تعداد زیادی از ویروس های مختلف ایجاد می شود که می توانند به سیستم گوارشی شما حمله کنند. در واقع ویروس آفتلو آنزای فصلی مقصر این بیماری نیست! اغلب باکتری های موجود در آب آلوده یا مواد غذایی نیمه پخت یا خام در محیط غیر بهداشتی نیز عامل این بیماری هستند. شما باید برای پیشگیری از این بیماری

در صورت امکان: به جای شستن ظروف با دست، از ماشین ظرف شویی استفاده کنید.

به جای استفاده از محلول های ضد عفونی کننده، از آب و صابون برای شستن دست ها استفاده کنید.

تمام سطوح خانه را با اسپری ضد عفونی کننده پاک نمایید و مطمئن باشید که لباس ها و ملحفه ها شستشو داده شده اند.



شناسنامه

صاحب امتیاز: دکتر ادريس بذرافشان (رئيس دانشكده بهداشت) مدير مسئول: زهره زاده احمد (مدير گروه بهداشت عمومي) سردبیر: سحر رضوانی

هیئت تحریریه: محبوبه نجفی - زهرا زراعتی مهدیه سلطانی - طاهره وزیری فاطمه کمالی - مهدیه رجب زاده

علائم آفتلو آنزا و بهترین منابع، برای پیشگیری از آن



علائم شایع بیماری آفتلو آنزا:

- * بالا بودن درجه حرارت بدن (درجه حرارت بدن از دو روز بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد باشد)
- * ابتلا به درد ناگهانی یا ترشح از یک یا دو گوش
- * احساس درد در گوش خود و ادامه آن به مدت بیش از چند روز
- * آبریزش و گرفتگی بینی بیش از ۱۰ روز
- * سرفه همراه با خلط غلیظ و بدبوی زرد و سبز رنگ
- * گلودرد بیش از ۴۸ ساعت به هنگام بلع غذا
- * حساسیت های پوستی یا جلدی غیر قابل توجه
- * سفتی گردن همراه با سردرد مداوم
- * درد در ناحیه سینوزیت ها، تب و ترشحات زرد یا سبز رنگ بینی که بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد.
- * تب و لرز، سردرد، دردهای عضلانی از جمله کمردرد، خستگی، سرفه (که ممکن است با خلط همراه باشد).
- * گلودرد، خشونت صدا، استفراغ، گلودرد خارش بدن کوفتگی

بهترین منابع، برای پیشگیری از آن

- جوی دو سر:** یک دوم فنجان از بلغور جو حاوی ۱.۶ میلی گرم از روی است و منبع خوبی از فیبر، ویتامین ها و سایر مواد معدنی محسوب می شود.
- شکلات تلخ:** شکلات هر چه تلخ تر باشد، زینک بیشتری دارد. باید میزان قند و کالری آن را دقیقا محاسبه کنید و روزانه فقط یک تکه شکلات میل نمایید.
- مرغ:** فقط ۹۰ گرم مرغ بدون پوست کباب پز شده می تواند زینک روزانه افراد را تامین نماید.
- آجیل و دانه ها:** به عنوان مثال، مصرف هر اونس دانه کدو تبیل، ۱۵ درصد نیاز روزانه شما به زینک را برطرف می کند.
- گوشت گاو:** هر ۱۰۰ گرم گوشت گاو حاوی ۸.۶ روی است.
- ماست:** محصولات لبنی ضمن این که سرشار از کلسیم هستند، زینک فراوان دارند به طوری که یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۱ میلی گرم زینک دارد و ۱۷ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تامین می کند.
- لوبیا:** یک دوم فنجان لوبیای قرمز تیره حاوی ۰.۹ میلی گرم روی است و ۶ درصد میزان نیاز به این ماده معدنی را تامین می کند. لوبیا همچنین سرشار از آنتی اکسیدان ها و آهن است.
- غلات غنی شده صبحانه:** به طور کلی یک وعده از آنها ۳.۸ میلی گرم زینک دارد و ۲۵ درصد نیاز روزانه به زینک را تامین می کند.

هنگام سرماخوردگی و آفتلو آنزا، این نوشیدنی های سالم را از یاد نبرید!

- آب سیب، هویج و پرتقال
- پرتقال و گریپ فروت
- آب گوجه فرنگی
- آب کلم، گوجه فرنگی و کرفس
- آب چغندر، هویج، زنجبیل و زردچوبه
- آب توت فرنگی و انبه
- آب هندوانه
- آب نعنای، توت فرنگی و کیوی



واکسن آفتلو آنزا نزنید، زمان مناسب آن گذشت

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه زمان مناسب برای تزریق واکسن آفتلو آنزا قبل از شروع فصل پاییز است، گفت: این واکسن باید در اوایل شهریور تزریق شود تا بتواند تاثیر خود را برای فصل پاییز و زمستان داشته باشد. لذا توصیه می شود در فصول پاییز و زمستان واکسن تزریق نشود؛ چراکه تاثیر در جلوگیری از ابتلا به آفتلو آنزا نخواهد داشت. به گزارش ایسنا، دکتر علیرضا ریسی با تاکید بر اینکه تزریق واکسن آفتلو آنزا برای گروه های پرخطر توصیه می شود، اظهار داشت: افراد با بیماری های مزمن تنفسی، قلبی و عروقی، سرطان ها و زنان باردار در دسته گروه های پرخطر هستند که باید شهریور هر سال واکسن آفتلو آنزا را تزریق کنند.

معاون بهداشت با اشاره به اینکه در حال حاضر اپیدمی آفتلو آنزا در کشور نداریم، تاکید کرد: توصیه می شود افرادی که جزو گروه پرخطر هستند، بدون در نظر گرفتن وجود اپیدمی یا نبود آن، در زمان مناسب، واکسن آفتلو آنزا را تزریق کنند.

بنابر اعلام ویدا، وی در پایان گفت: افراد پرخطر، از دست دادن و روبوسی با افراد مبتلا به آفتلو آنزا خودداری کرده و نکات بهداشت فردی را رعایت کنند. همچنین در خصوص تهیه هوا به خصوص در مکان های بسته که احتمال شیوع ابتلا به سرماخوردگی و آفتلو آنزا بیشتر است، توجه لازم انجام شود.



« اخبار حوزه سلامت ویدا »