

چگونه از بیماری سالک پیشگیری کنیم؟

بیماری سالک (لیشمانیوز پوستی): نوعی لیشمانیوز که به شکل بیماری پوستی ظاهر می‌کند و از طریق گزش پشه خاکی به انسان منتقل می‌شود و به آن سالک اطلاق می‌گردد.



مراقبت و درمان:

- * مراجعه به پزشک و یا نزدیک ترین مرکز بهداشتی - درمانی
- * شناسایی روزانه با آب و نمک (یک بطری آب جوشیده با دو قاشق غذاخوری نمک طعام) سبب بهبودی خود به خودی طی یک دوره ۳ تا ۶ ماهه می‌شود.
- * راه های پیشگیری از بیماری:
- * نصب توری فلزی جلوی درب و پنجره ها
- * استفاده از پشه بند آغشته به حشره کش با سوراخ های بسیار ریز که پشه ها نتوانند از آن عبور کنند.
- * جمع آوری و دفع صحیح زباله ها از محیط

عشق به سرزمین مادری!

منوچهر حبیبی



مناطق حکومت کرده‌اند. تلخ ترین و ناگوارترین بخش تاریخمان به دوران حاکمان بی کفایت است که نادان کاری و عیاشی و بریز و بیاش‌هایشان، مجبور به انحصار قراردادهای شرم آور و گرفتن وام و بخشیدن بخش‌هایی از کشورمان به روس‌ها ... شدند و باز در همین دوران بود که تزارهای روس به قصد شخم زدن ایران، دست به جنگهایی علیه مردم ایران زدند و پیامد شکست‌های تحمیلی، قراردادهای ننگین گلستان و ترکمن‌چای و... بود که منجر به از دست رفتن بخش‌هایی از خاک ایران و انضمام و الحاق آنها به روسیه گردید.

آیا فکر بازگشت و انضمام مجدد برخی از نقاط در آسیای میانه و خاک کشورهای همسایه‌های شمالی که روزگاری جزو قلمرو ایران و سرزمین مادری ماست تصور و حس خوبی است؟

آیا تلاش برای الحاق بحرین پس از ۴۰ سال به سرزمین مادری ایران را، روسیه و یا دیگر قدرتها به عنوان عشق و حسن خوب به سرزمین مادری می‌داند؟

از پایان جنگ جهانی دوم، مردم دنیا انتظار و توقع دارند که اگر چنین اختلافات ارضی میان دولت‌ها و کشورها وجود دارد، از طریق سازمان‌های بین‌المللی و در چارچوب منشورهای جهانی از جمله منشور سازمان ملل حل و فصل شود تا هر کس و با هر قدرتی در هر مقطعی به نوعی دست به تجاوز نزند و اشغالگری‌اش را با چنین ادعاهای عوام‌فریبانه توجیه نکند.

پس یکی از پیام‌های تلخ و ناگوار سال جدید میلادی که به نوعی توجیه تعدی و تجاوز به حقوق ملت‌هاست و در راستای تنش زایی است را رئیس جمهور روسیه ایراد نمود و مهر تأییدی بر تجاوز به خاک دیگر کشورها و همسایگان گذاشت.

خوبی است. بی شک چنین عشق و حس خوبی را می‌توان در میان اکثر مردم جهان دید و یا از آن گفت. ولی یک سؤال مهم و اساسی در این رابطه وجود دارد و آن این است که این عشق فقط و فقط هرگاه قدرتهای زورگو و متجاوز در کشورگشایی و تجاوز به دیگر کشورها به آن دست می‌زند عشق و احساس خوبی است؟

پس چرا هرگاه مردم و ملت‌های چون گرجستان، اوکراین، داغستان و... برای حفظ استقلال و آزادی به پا می‌خورند، عشق به سرزمین مادری محکوم می‌شود؟

بی شک دولت آمریکا سابقه سرخانی در مورد مسایل و امور داخلی باشد و چه مسایل خارجی.

مثلاً در آغاز سال ۲۰۱۵ حاکم کره شمالی از نزدیکی با کره جنوبی گفت. گرچه در نگاه اول این یک موضوع داخلی و منطقی‌های است، اما همگان به خوبی می‌دانند گسترش بحران در شبه جزیره کره می‌تواند پیامدهای ناگوار و دردناک فرامنطقه‌ای داشته باشد.

همان چیزی که هم اکنون در خاورمیانه در پی گسترش جنگ در عراق و سوریه به وجود آمده است. پس نقد و اظهار نظر در مورد پیامدهای سال جدید میلادی، انوماتیک وار در محافل خبری بین‌المللی امری اجتناب ناپذیر است.

و اما یکی از پیام‌های تبریک سال نو که مورد تقدیر و بررسی قرار گرفت پیام باراک اوباما بود که از تنش زدایی در سال ۲۰۱۴ گفت و از تجدید روابط با دولت کوبا بعد از تقریباً ۶۰ سال به عنوان نمونه بارز آن یاد کرد و گفت چه بسا در سال پیش رو ۲۰۱۵ این سیاست و روند در مورد ایران و... نیز رخ دهد و آمریکا اختلافاتش با کشورمان را پای میز مذاکرات حل و فصل کند.

اما یکی دیگر از سخنرانی‌های بحث برانگیز آغاز سال نو به پیام ولادیمیر پوتین رییس جمهور روسیه مربوط می‌شود که شاید بارزترین و ارزشمندترین دستاوردی که در این سخنرانی به مردم روسیه و به نوعی به جامعه جهانی القا گردید مسأله انضمام کریمه بود. کریمه‌ای که پوتین از آن به عنوان پاره‌ای از خاک روسیه یاد کرد که بعد از ۶۰ سال به روسیه کشور مادر برگردانده شده است. پوتین در این سخنرانی گفت که عشق به سرزمین مادری، احساس

سپاه دست‌درازی و اشغال و جنگ در سرزمین‌های دیگر را چون بریتانیا، ایتالیا، پرتغال، اسپانیا و آلمان و... در برنده خود دارد. بی شک جنگ جهانی اول و دوم نمونه‌های ناگوار از این تجاوز و جنگ-هاست. اما روسیه نه تنها پیش از جنگ‌های جهانی اول و دوم، که بعد از آنها نیز همچون دوران تزارهایش دست به اشغالگری زده می‌زند. حال چه این تجاوزها پنهان و چه آشکار باشد، منجر به انضمام نقطه‌ای به خاک این کشور گردد یا سرنوشت و زندگی ملتی حدود و نفور کشورها شناسنامه دار شده است و یا این مرزبندی و حدودها تا چه حد قانونی و یا مورد توافق میان ملت‌هاست، خود معنایی است که گویا به این راحتی قابل حل شدن نیست. در این رهگذر نقد و بررسی شواهد تاریخی گویای این واقعیت قابل تأمل است که کمتر کشور و یا بهتر بگوییم ملتی یافت می‌شود که نسبت به منطقه‌ای در خارج از خاک خویش ادعای ارضی نداشته باشد.

مثلاً مردم ایران در تاریخ کهن خود، گاه مرزهایی فراتر از هند و چین و بخش‌هایی از خاورمیانه تا کشور مادر برگردانده شده است. پوتین در این سخنرانی گفت که عشق به سرزمین مادری، احساس

گندزدایی یا برحسب لزوم، سترون گردند چرا که هر مشتری می‌تواند در معرض وسایل آلوده شده با مشتری قبلی قرار گیرد. وسایل نوک تیز به کار رفته در آرایشگاه، همچون قیچی، تیغ، موچین، گیره مو و... شانه ممکن است به صورت ناخواسته پوست را سوراخ و آلوده کرده و خون و ترشحات

میکروب‌ها همه جا هستند و به طور مداوم وارد محیط شده و روی پوست، غذا و یا در گرد و خاک زندگی می‌کنند و به راحتی از طریق تماس با دست‌های غیر شسته، وسایل آلوده و یا تماس با خون و ترشحات بدنی منتقل می‌گردند. کارکنان آرایشگاه باید بدانند که خون و ترشحات بدنی، منابع بالقوه عفونت هستند. پوست سالم (پوست بدون بریدگی و خراش) مانع طبیعی بر علیه عفونت است ولی وقتی که پوست به علت سوراخ کردن، بریدن و... صدمه می‌بیند، می‌تواند باعث ورود میکروب‌ها به بدن گردد. بنابراین تمام ابزار و وسایل شخصی مورد استفاده در آرایشگاه (حوله، شانه، تیغ، روسری، اصلاح، هدبنده و...) باید یکبار مصرف یا منحصراً به فرد استفاده‌کننده از آنها بوده و سایر وسایل و لوازم نیز بایستی پاک و

سبب میوه‌ای است، سرشار از ویتامین‌های C و B. ویتامین‌ها که در پدیده‌های نوروپاتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. ارزش غذایی عمده سبب بخاطر محتویات قند آن است که از ۹ تا ۵۱ درصد در نوسان است. سبب در بهبود کم‌خونی تأثیر مثبت دارد، بخصوص آب سبب که تا نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. مصرف یک عدد سبب در روز باعث جلوگیری از ابتلا به آسم و حملات آسمی و به مقدار زیاد می‌شود. سبب اکسیدان موجود در سبب عامل اصلی در افزایش سلامتی ریه‌ها

هستند و همچنین از اکسیداسیون کولسترول بد موجود در چربی که سبب پدید شدن سلول‌ها و سایر آسیب‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند. سبب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلودرد و سینه درد بسیار مؤثر است. آب سبب تازه سوم بدن را دفع می‌کند و برای کودکان بسیار مفید است. به علت داشتن مقدار فراوان ویتامین B برای اعصاب و روان مفید است افراد عصبی بهتر است روزی یک لیوان آب سبب تازه با کمی گلاب میل نمایند.

سبب میوه‌ای است، سرشار از ویتامین‌های C و B. ویتامین‌ها که در پدیده‌های نوروپاتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. ارزش غذایی عمده سبب بخاطر محتویات قند آن است که از ۹ تا ۵۱ درصد در نوسان است. سبب در بهبود کم‌خونی تأثیر مثبت دارد، بخصوص آب سبب که تا نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. مصرف یک عدد سبب در روز باعث جلوگیری از ابتلا به آسم و حملات آسمی و به مقدار زیاد می‌شود. سبب اکسیدان موجود در سبب عامل اصلی در افزایش سلامتی ریه‌ها

چرا در آرایشگاه‌ها، احتمال عفونت وجود دارد؟

میکروب‌ها همه جا هستند و به طور مداوم وارد محیط شده و روی پوست، غذا و یا در گرد و خاک زندگی می‌کنند و به راحتی از طریق تماس با دست‌های غیر شسته، وسایل آلوده و یا تماس با خون و ترشحات بدنی منتقل می‌گردند. کارکنان آرایشگاه باید بدانند که خون و ترشحات بدنی، منابع بالقوه عفونت هستند. پوست سالم (پوست بدون بریدگی و خراش) مانع طبیعی بر علیه عفونت است ولی وقتی که پوست به علت سوراخ کردن، بریدن و... صدمه می‌بیند، می‌تواند باعث ورود میکروب‌ها به بدن گردد. بنابراین تمام ابزار و وسایل شخصی مورد استفاده در آرایشگاه (حوله، شانه، تیغ، روسری، اصلاح، هدبنده و...) باید یکبار مصرف یا منحصراً به فرد استفاده‌کننده از آنها بوده و سایر وسایل و لوازم نیز بایستی پاک و

سبب میوه‌ای است، سرشار از ویتامین‌های C و B. ویتامین‌ها که در پدیده‌های نوروپاتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. ارزش غذایی عمده سبب بخاطر محتویات قند آن است که از ۹ تا ۵۱ درصد در نوسان است. سبب در بهبود کم‌خونی تأثیر مثبت دارد، بخصوص آب سبب که تا نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. مصرف یک عدد سبب در روز باعث جلوگیری از ابتلا به آسم و حملات آسمی و به مقدار زیاد می‌شود. سبب اکسیدان موجود در سبب عامل اصلی در افزایش سلامتی ریه‌ها

هستند و همچنین از اکسیداسیون کولسترول بد موجود در چربی که سبب پدید شدن سلول‌ها و سایر آسیب‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند. سبب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلودرد و سینه درد بسیار مؤثر است. آب سبب تازه سوم بدن را دفع می‌کند و برای کودکان بسیار مفید است. به علت داشتن مقدار فراوان ویتامین B برای اعصاب و روان مفید است افراد عصبی بهتر است روزی یک لیوان آب سبب تازه با کمی گلاب میل نمایند.

سبب میوه‌ای است، سرشار از ویتامین‌های C و B. ویتامین‌ها که در پدیده‌های نوروپاتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. ارزش غذایی عمده سبب بخاطر محتویات قند آن است که از ۹ تا ۵۱ درصد در نوسان است. سبب در بهبود کم‌خونی تأثیر مثبت دارد، بخصوص آب سبب که تا نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. مصرف یک عدد سبب در روز باعث جلوگیری از ابتلا به آسم و حملات آسمی و به مقدار زیاد می‌شود. سبب اکسیدان موجود در سبب عامل اصلی در افزایش سلامتی ریه‌ها

هستند و همچنین از اکسیداسیون کولسترول بد موجود در چربی که سبب پدید شدن سلول‌ها و سایر آسیب‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند. سبب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلودرد و سینه درد بسیار مؤثر است. آب سبب تازه سوم بدن را دفع می‌کند و برای کودکان بسیار مفید است. به علت داشتن مقدار فراوان ویتامین B برای اعصاب و روان مفید است افراد عصبی بهتر است روزی یک لیوان آب سبب تازه با کمی گلاب میل نمایند.

سبب میوه‌ای است، سرشار از ویتامین‌های C و B. ویتامین‌ها که در پدیده‌های نوروپاتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. ارزش غذایی عمده سبب بخاطر محتویات قند آن است که از ۹ تا ۵۱ درصد در نوسان است. سبب در بهبود کم‌خونی تأثیر مثبت دارد، بخصوص آب سبب که تا نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. مصرف یک عدد سبب در روز باعث جلوگیری از ابتلا به آسم و حملات آسمی و به مقدار زیاد می‌شود. سبب اکسیدان موجود در سبب عامل اصلی در افزایش سلامتی ریه‌ها

هستند و همچنین از اکسیداسیون کولسترول بد موجود در چربی که سبب پدید شدن سلول‌ها و سایر آسیب‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند. سبب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلودرد و سینه درد بسیار مؤثر است. آب سبب تازه سوم بدن را دفع می‌کند و برای کودکان بسیار مفید است. به علت داشتن مقدار فراوان ویتامین B برای اعصاب و روان مفید است افراد عصبی بهتر است روزی یک لیوان آب سبب تازه با کمی گلاب میل نمایند.

علمی - فرهنگی

میکروب‌ها همه جا هستند و به طور مداوم وارد محیط شده و روی پوست، غذا و یا در گرد و خاک زندگی می‌کنند و به راحتی از طریق تماس با دست‌های غیر شسته، وسایل آلوده و یا تماس با خون و ترشحات بدنی منتقل می‌گردند. کارکنان آرایشگاه باید بدانند که خون و ترشحات بدنی، منابع بالقوه عفونت هستند. پوست سالم (پوست بدون بریدگی و خراش) مانع طبیعی بر علیه عفونت است ولی وقتی که پوست به علت سوراخ کردن، بریدن و... صدمه می‌بیند، می‌تواند باعث ورود میکروب‌ها به بدن گردد. بنابراین تمام ابزار و وسایل شخصی مورد استفاده در آرایشگاه (حوله، شانه، تیغ، روسری، اصلاح، هدبنده و...) باید یکبار مصرف یا منحصراً به فرد استفاده‌کننده از آنها بوده و سایر وسایل و لوازم نیز بایستی پاک و

سبب میوه‌ای است، سرشار از ویتامین‌های C و B. ویتامین‌ها که در پدیده‌های نوروپاتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. ارزش غذایی عمده سبب بخاطر محتویات قند آن است که از ۹ تا ۵۱ درصد در نوسان است. سبب در بهبود کم‌خونی تأثیر مثبت دارد، بخصوص آب سبب که تا نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. مصرف یک عدد سبب در روز باعث جلوگیری از ابتلا به آسم و حملات آسمی و به مقدار زیاد می‌شود. سبب اکسیدان موجود در سبب عامل اصلی در افزایش سلامتی ریه‌ها

هستند و همچنین از اکسیداسیون کولسترول بد موجود در چربی که سبب پدید شدن سلول‌ها و سایر آسیب‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند. سبب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلودرد و سینه درد بسیار مؤثر است. آب سبب تازه سوم بدن را دفع می‌کند و برای کودکان بسیار مفید است. به علت داشتن مقدار فراوان ویتامین B برای اعصاب و روان مفید است افراد عصبی بهتر است روزی یک لیوان آب سبب تازه با کمی گلاب میل نمایند.

سبب میوه‌ای است، سرشار از ویتامین‌های C و B. ویتامین‌ها که در پدیده‌های نوروپاتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. ارزش غذایی عمده سبب بخاطر محتویات قند آن است که از ۹ تا ۵۱ درصد در نوسان است. سبب در بهبود کم‌خونی تأثیر مثبت دارد، بخصوص آب سبب که تا نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. مصرف یک عدد سبب در روز باعث جلوگیری از ابتلا به آسم و حملات آسمی و به مقدار زیاد می‌شود. سبب اکسیدان موجود در سبب عامل اصلی در افزایش سلامتی ریه‌ها

هستند و همچنین از اکسیداسیون کولسترول بد موجود در چربی که سبب پدید شدن سلول‌ها و سایر آسیب‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند. سبب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلودرد و سینه درد بسیار مؤثر است. آب سبب تازه سوم بدن را دفع می‌کند و برای کودکان بسیار مفید است. به علت داشتن مقدار فراوان ویتامین B برای اعصاب و روان مفید است افراد عصبی بهتر است روزی یک لیوان آب سبب تازه با کمی گلاب میل نمایند.

سبب میوه‌ای است، سرشار از ویتامین‌های C و B. ویتامین‌ها که در پدیده‌های نوروپاتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. ارزش غذایی عمده سبب بخاطر محتویات قند آن است که از ۹ تا ۵۱ درصد در نوسان است. سبب در بهبود کم‌خونی تأثیر مثبت دارد، بخصوص آب سبب که تا نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. مصرف یک عدد سبب در روز باعث جلوگیری از ابتلا به آسم و حملات آسمی و به مقدار زیاد می‌شود. سبب اکسیدان موجود در سبب عامل اصلی در افزایش سلامتی ریه‌ها

هستند و همچنین از اکسیداسیون کولسترول بد موجود در چربی که سبب پدید شدن سلول‌ها و سایر آسیب‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند. سبب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلودرد و سینه درد بسیار مؤثر است. آب سبب تازه سوم بدن را دفع می‌کند و برای کودکان بسیار مفید است. به علت داشتن مقدار فراوان ویتامین B برای اعصاب و روان مفید است افراد عصبی بهتر است روزی یک لیوان آب سبب تازه با کمی گلاب میل نمایند.

سرطان سینه

شایع ترین سرطان در زنان می‌باشد و به ندرت در مردان هم دیده می‌شود. از ۹ نفر در دوران زندگی یک نفر به سرطان سینه مبتلا می‌شود. معمولاً ربع

فوقانی - خارجی سینه شایعترین محل ابتلا است. بیشتر در سنین بالای ۴۰ سال به خصوص ۵۰ سالگی دیده می‌شود. عوامل مؤثر در ایجاد سرطان سینه:

۱. سابقه سرطان سینه در فامیل نزدیک (مادر، خواهر، عمه و دختر)
۲. سابقه قبلی سرطان سینه در فرد ۳. وقوع زایمان بعد از ۳۰ سالگی و وقوع یائسگی پس از ۵۵ سالگی ۴. جنس و سن ۵. چاقی به خصوص در خانم‌های مسن ۶. اولین قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی ۷. نوع تغذیه ۸. عدم شیردهی فرزندان ۹. سابقه نازایی ۱۰. سابقه تماس زیاد اشعه و پرتو درمانی ۱۱. سابقه مصرف الکل و دخانیات ۱۲. چاقی و مصرف غذاهای پرچرب

مورادی که در معاینه سینه باید به دنبال آن بگردیم:

۱. توده یا تومور ۲. ترشح خونی از نوک سینه ۳. تورفتگی نوک سینه ۴. زخم نوک سینه ۵. تغییر شکل یافتن پوست سینه به صورت پوست پرتقال ۶. نافی و زخمی شدن سینه و هرگونه تغییر رنگ در سینه

راههای تشخیص سرطان سینه:

۱. خودآزمایی سینه توسط خود فرد ۲. معاینه فیزیکی توسط کارداران بهداشتی و ماما و پزشک ۳. سونوگرافی ۴. ماموگرافی (عسکبرداری از نمونه) ۵. نمونه برداری

درمان: ۱. جراحی ۲. اشعه درمانی ۳. شیمی درمانی ۴. هورمون درمانی ۳/۲۱۲۶

شیدا احیائیکنده - کارشناس بهداشت خانواده

پوست نوزادان

پوست نوزاد بسیار ظریف است و به راحتی تحریک و آزرده می‌شود. قبل از ۶ هفته‌گی برای تمیز کردن نوزاد از صابون یا مواد شوینده استفاده نکنید، زیرا پوست را خشک می‌کند. برای شستن ناحیه تناسلی معمولاً استفاده از آب خالی کافی است. ریختن چند قطره روغن بچه در آب وان به پیشگیری از خشکی پوست کمک می‌کند.

چندین مشکل پوستی بی‌خطر وجود دارند که به طور شایع شیرخواران را مبتلا می‌کنند. این مشکلات عبارتند از:

- لکه لکه بودن پوست: که بخشی از آن بخاطر قابل مشاهده بودن رگ‌های خونی در نتیجه کمبود چربی زیر پوست و بخشی دیگر هم به علت نارس بودن گردش خون و نتیجه جریان خون نابرابر در پوست ایجاد می‌شود.
- میلیا: نقاط سفید رنگی بر روی بینی و گونه‌هاست که از بسته شدن مجرای غده‌های چربی پوست ناشی می‌شود. این نقاط بدون هیچ درمانی در عرض ۲ هفته اول پس از تولد بهبود می‌یابند.
- اریتم سمی (توکسیکوم): بنورات کوچک، سفید رنگ و غالباً شبیه جوش‌های چرکی کوچک در زمینه پوست قرمز رنگ هستند که در قسمت‌های مختلف تن و اندام‌ها در روزهای اول تا سوم زندگی ظاهر می‌شوند و غالباً در طی یک هفته اول زندگی بدون درمان برطرف می‌گردند.
- عرق جوش: دانه‌های قرمز کوچک هستند که اغلب بر روی صورت و قفسه سینه ایجاد می‌شوند. مطمئن شوید که شیرخواران گرگش نباشد، این حالت هیچ درمانی لازم ندارد. ۳/۲۰۵۷

تهیه کننده: فرزانه پیمان - شبکه بهداشت - مرکز قدس

بیماری جرب (گال) را بشناسیم

گال یکی از مهم ترین بیماری های انگلی است که باعث خارش فوق العاده شدید در انسان گشته و به راحتی به سایرین منتقل می‌گردد. این بیماری بعلت عدم رعایت بهداشت فردی و اجتماعی در مکان‌هایی که مردم به طور دسته جمعی زندگی می‌نمایند مانند (خوابگاه‌ها - سربازخانه‌ها و...) دیده می‌شود. عامل بیماری، انگلی می‌باشد که در زیر پوست انسان و در محل‌های گرم بدن مثل لای انگشتان - کف دستها - مع دست - زیر بغل - اطراف باسن و پستان و قسمت‌های تناسلی ایجاد کانال‌های کوچک و طرفی نموده و در آنجا تخم ریزی می‌کند، سپس این کانال‌ها توسط یک یا چند سوراخ به سطح پوست باز می‌شوند که انگل در انتهای ترین نقطه آنها دیده می‌شود.

طریقه شناسایی: خارش بخصوص در هنگام شب - ضایعات جلدی به صورت خراش و نولهای ظریف - وجود دانه‌های آبدار شفاف و کوچک در کف دست و پا و صورت (در کودکان) چه باید کرد؟

برای تشخیص قطعی به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع شود - در صورت تأیید از داروی گامابنزن هگزاکلراید (به جدول دارویی مراجعه شود) استفاده نمایند - تهیه امکانات لازم جهت حمام مکرر و شستنوی لباسها - رعایت بهداشت فردی و اجتماعی بخصوص در جوامع آلوده به این انگلها - ضد عفونی و جوشاندن لباس و ملحفه و سایر وسایل بیمار - علاوه بر درمان بیمار، اعضای خانواده و سایر موارد تماس بایستی مورد مداوا قرار گیرند - آموزش بهداشت به افرادی که به صورت جمعی زندگی می‌کنند (در زمینه رعایت بهداشت فردی و اجتماعی) ۳/۲۰۵۸

لیلا شریفی - شبکه بهداشت - مرکز قدس

آبمیوه

آبمیوه‌ها منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه

آبمیوه‌ها منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه

آبمیوه‌ها منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه

آبمیوه‌ها منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.

آبمیوه‌ها می‌توانند به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. با این حال، مصرف آبمیوه‌ها باید با احتیاط همراه باشد، زیرا حاوی قند هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن و مشکلات دندانی شوند.