



تاریخ
۷
خرداد
۱۳۹۹
چهارشنبه

بیماری سیاه‌سرفه چیست؟



بیتوته؛ سیاه‌سرفه (pertussis)

یک عفونت باکتریایی است که به بینی و گلو شما وارد می‌شود. این بیماری به‌راحتی گسترش می‌یابد، اما واکنش‌هایی مانند DTaP و Tdap می‌توانند به جلوگیری از بروز آن در کودکان و بزرگسالان کمک کنند.

سیاه‌سرفه چیست؟

سیاه‌سرفه یک عفونت بسیار مسری دستگاه تنفسی است. در بسیاری از افراد، این بیماری با سرفه شدید بروز می‌کند و به دنبال آن تنفس شدید با صدای بلند شنیده می‌شود. قبل از کشف واکنس، سیاه‌سرفه یک بیماری کودکانی محسوب می‌شد. در حال حاضر سیاه‌سرفه در درجه اول کودکانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد که دوره کامل واکسیناسیون نشده و نوجوانان و بزرگسالانی که ایمنی آنها ضعیف شده است را درگیر می‌کند. مرگ‌و‌میر ناشی از سیاه‌سرفه نادر است اما بیشتر در نوزادان مشاهده می‌شود. به همین دلیل برای خانم‌های باردار و سایر افرادی که ارتباط نزدیکی با یک نوزاد دارند – بسیار مهم است که در برابر سیاه‌سرفه واکسینه شوند.

علائم سیاه‌سرفه:

نگاهی که به سیاه‌سرفه مبتلا می‌شوید، حدود هفت تا ۱۰ روز طول می‌کشد تا علائم و نشانه‌های آن ظاهر شود، اگرچه بعضی‌اوقات می‌تواند طولانی‌تر شود. آنها معمولاً در ابتدا خفیف و شبیه به سرماخوردگی هستند؛ آبریزش بینی گرفتگی بینی چشم‌های قرمز و آبی‌ی سرفه ممکن است:

بعد از یک یا دو هفته، علائم و نشانه‌ها بدتر می‌شوند. مخاط ضخیم در مجاری هوایی شما جمع می‌شود و باعث سرفه غیرقابل کنترل می‌شود. حملات شدید و طولانی‌مدت سرفه ممکن است:

باعث خستگی شدید می‌شود
بالین‌حال، بسیاری از مردم ویژگی مشخصی را ایجاد نمی‌کنند. گاهی اوقات، سرفه مداوم و بریده‌به‌ریز تنها نشانه‌ای از این است که یک فرد بزرگسال یا بزرگسال مبتلا به سیاه‌سرفه می‌کند.
استفراغ از نوزادان به‌هیچ‌وجه سرفه نکنند. در عوض، ممکن است برای نفس کشیدن تلاش کنند، یا حتی ممکن است موقتاً تنفس آنها متوقف شود.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید:
اگر سرفه‌های شما باعث می‌شود شما یا فرزندتان دچار موارد زیر شوید به پزشک مراجعه کنید:

پوست قرمز یا آبی روشن
به نظر می‌رسد برای نفس کشیدن تلاش می‌کنید
با صدای بلند نفس می‌کشید
علل بروز سیاه‌سرفه:
سیاه‌سرفه ناشی از نوعی باکتری به نام Bordetella pertussis است. وقتی فرد آلوده سرفه می‌کند یا عطسه می‌کند، قطرات ریز جوانه‌ای در هوا پاشیده می‌شوند و به ریه‌های هر کسی که در آن نزدیکی باشد وارد می‌شود.
عوامل خطر:

واکنس سیاه‌سرفه که شما در کودکی دریافت می‌کنید سرانجام از بین می‌رود. این بیشتر نوجوانان و بزرگسالان را در معرض ابتلا به



ایده‌هایی برای اینکه خانواده‌تان رژیم غذایی خوبی داشته باشد.

امروزه شیوع بیماری کرونا زندگی را برای خانواده‌ها در سراسر دنیا با چالش مواجه کرده است. با بسته شدن مدارس و مهدکودک‌ها والدین زیادی در این روزها مجبور به ماندن در خانه و مراقبت از کودکان، کار تمام‌وقت و انجام مسئولیت‌های دیگر می‌شوند. یکی از چالش‌های روزانه برای خانواده این است که «برای شام چه غذایی درست کنیم؟»

خرید مواد غذایی با وحشت و هراس و اختلال در سیستم تأمین غذا به معنی مشکل در یافتن بعضی از اقلام غذایی، سختی‌های بیشتری را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند. برای تعداد زیادی از افراد، بیکاری و از دست دادن درآمد، خرید مواد غذایی را نیز با چالش بیشتری روبرو می‌کند.

در این زمان ممکن است، والدین تهیه غذا با استفاده از غذاهای فرآوری شده را به‌عنوان سریع‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش برای تهیه خانواده انتخاب کنند، این در حالی است که جایگزین‌های غذایی سالم، ارزان، مناسب و راحت هم در دسترس هستند. در اینجا به ذکر پنج روش برای کمک به تغذیه کودکان به‌منظور تنظیم برنامه غذایی متنوع و مغذی که می‌تواند رشد و تکامل آنها را تأمین کند و همچنین عادات غذایی سالم را در آنها پایه‌گذاری کند، می‌پردازیم.

۱. به‌اندازه کافی میوه و سبزی بخورید

در زمان قرظینه خرید، ذخیره و پخت سبزی‌های تازه خانواده‌ها را با چالش روبرو می‌کند؛ مخصوصاً زمانی که به والدین توصیه می‌شود رفت‌وآمد بیرون از منزل را محدود کنند؛ اما آنچه اهمیت دارد این است که در صورت امکان باید از مصرف مقدار کافی میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه غذایی کودکان اطمینان حاصل کرد. ازاین‌رو، هر زمان امکان تهیه محصولات تازه وجود دارد، حتماً آنها را تهیه و مصرف کنید. هم‌چنین، میوه‌ها مورداستفاده قرار گیرند که در این صورت هم بیشتر مواد مغذی و طعم آنها حفظ می‌شود. می‌توانید با استفاده از سبزی‌ها مقدار مناسبی از انواع سوپ، خورش و غذاهای دیگری را تهیه کنید تا مواد غذایی مذکور برای مدت زمان طولانی‌تری باقی بمانند و بتوانید با آنها انواع غذاهای دیگر را در روزهای آینده درست کنید. علاوه بر این، می‌توانید در صورت امکان آنها را منجمد کنید و در زمان نیاز به‌سرعت گرم و مصرف کنید.

۲. زمانی که محصولات تازه در دسترس

ضرب‌المثل‌های جهان

وقتی که آتش از آسمان می‌بارد گدا قاشق ندارد.

دانمارکی

نکات غذایی آسان، به‌صرفه و سالم در دوران شیوع بیماری کرونا

نیستند می‌توانید محصولات کنسرو شده یا خشک‌شده را جایگزین کنید

همیشه بهترین انتخاب استفاده از محصولات تازه است؛ اما زمانی که آنها در دسترس نباشند، جایگزین‌های سالم دیگری وجود دارند که به‌راحتی می‌توانند نگهداری و تهیه شوند.

کنسرو حبوبات، مانند لوبیا و نخود، می‌تواند مقادیر زیادی مواد مغذی برای بدن تأمین کند و برای مدت طولانی مثلاً ماه‌ها و یا حتی سال‌ها نگهداری و در غذاهای مختلف به‌صورت متفاوت استفاده شود. کنسرو ماهی‌های چرب مانند ساردین و سالمون غنی از پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳ و انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند. مواد غذایی مذکور می‌توانند به‌صورت سرد در انواع ساندویچ‌ها، سالادها یا با ماکارونی و یا به‌صورت قسمتی از وعده غذایی گرم به‌طور پخته مصرف شوند. کنسرو سبزی‌ها مانند گوجه‌فرنگی، در مقایسه با محصول تازه ویتامین‌های کمتری دارد؛ باوجوداین، زمانی که سبزی‌های تازه یا منجمد باشد به‌سختی یافت می‌شوند کنسرو سبزی‌ها می‌تواند انتخاب مناسبی باشد.

محصولات غذایی خشک مانند انواع لوبیا، حبوبات و غلات مانند عدس، لپه، برنج و کینوا همگی محتوی مواد مغذی هستند. این مواد غذایی خوش طعم و نسبتاً ارزان، خاصیت سیرکنندگی بالایی دارند و می‌توان آنها را در طولانی‌مدت نیز نگهداری کرد. جو دوسر گزینه سالم با شیر یا آب می‌تواند یک انتخاب خفیه بهداشتی در زمان تهیه و پخت مواد غذایی همواره ضروری است.

۳. میان وعده‌های سالم را ذخیره کنید
کودکان برای این‌که بتوانند در کل روز فعال باشند باید در طی روز یک یا دو میان وعده بخورند. به‌جای این‌که به کودکان میان وعده‌های شور یا شیرین بدهید، این جایگزین‌های سالم‌تر مانند خشکبار، پنیر، ماست (ترجیحاً ماست ساده و غیر میوه‌ای)، تکه‌های میوه و یا میوه خشک، تهم‌مرغ سفت شده، یا انتخاب‌های سالم دیگر استفاده کنید. مواد غذایی مذکور، مغذی و سیرکننده هستند و به ایجاد و پایه‌گذاری عادت‌های غذایی سالم در طول زندگی کمک می‌کنند.

۴. مصرف غذاهای فرآوری‌شده را محدود کنید

از آنجایی که ممکن است مصرف مواد غذایی تازه همیشه امکان‌پذیر نباشد، سعی کنید میزان مصرف غذاهای فرآوری‌شده در سبد خریدتان را کاهش دهید. غذاهای آماده به‌صرف، اغلب وعده‌های آماده و بسته‌بندی‌شده و سرراهی‌ها و محتوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع شده، قند و نمک هستند. اگر مجبور هستید غذاهای فرآوری‌شده خریداری کنید به برچسب تغذیه‌ای آن دقت کنید و سعی کنید مواردی را انتخاب کنید که محتوی مقادیر کمتری از این مواد باشند (میزان قند، چربی و نمک آنها در برچسب غذایی به رنگ قرمز نباشد). هم‌چنین، سعی کنید تا حد امکان از مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده اجتناب کنید و به‌جای آن مقادیر زیادی آب بنوشید. افزودن تکه‌های میوه و سبزی مانند لیموترش، خیار، یا انواع توت‌ها (مانند توت‌فرنگی یا توت سفید) به آب بهترین راه برای افزودن طعم دلنشین به آن است.

راهنمای تغذیه بالینی معاونت در مان دانشگاه برای بیماران مبتلا به کرونا

معاون درمان با همکاری مسئولان تغذیه بیمارستان‌ها اقدام به تهیه نکات ضروری جهت رعایت در رژیم غذایی بیماران مبتلا به کرونا کرده است، متن این راهنمای تغذیه‌ای را در ادامه بخوانید.
به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی کازرون در پی برخی اطلاع‌رسانی‌های بدون پایه و اساس علمی در خصوص بیماری کرونا و پیشگیری از آن از نظر تغذیه‌ای که در فضای مجازی و سایت‌های مختلف منتشر می‌شود، شیما هادوی مسئول واحد تغذیه معاونت درمان با همکاری مسئولان تغذیه بیمارستان‌ها اقدام به تهیه نکات ضروری جهت رعایت در رژیم غذایی بیماران کرده است. این گایدلاین تغذیه‌ای به بیمارستان‌ها جهت اجرا ابلاغ شد.
منوهای غذایی:
در خصوص تغذیه در بیماری کرونا تاکنون هیچ شواهد علمی مستدلی وجود ندارد، ازاین‌رو تمامی تدابیر برای حفظ و ارتقا سیستم ایمنی افراد در معرض خطر (کارکنان و بیماران) در نظر گرفته می‌شود.
معاونت تغذیه بیمارستان‌ها می‌بایست نسبت به تغییر منوهای غذایی با تأکید بر گنجاندن موارد ذیل در رژیم غذایی بیماران و برنامه غذایی کارکنان ضمن رعایت تنوع و تعادل اقدام نمایند.
طبیعی است رعایت بهداشت مواد غذایی در تمام موارد زیر جزو اولویت‌ها خواهد بود.
۱. استفاده از نان‌های بسته‌بندی سیوس‌دار به‌جای نان‌های تصفیه شده
۲. حذف دورچین‌های خام و جایگزینی دورچین‌های پخته کنارغذاها شامل سبزیجات رنگی مانند لوبو، کدوخلوای، هویج، بروکلی، گل کلم، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی، اسفناج، شلغم (حداقل به میزان ۶۰ گرم)
۳. استفاده از نانچرب، زیتون و گوجه‌فرنگی خام کنارغذا با نظارت و آموزش نحوه شستشو بلامانع است.
۴. حذف کوبیده گوشت و شنیسل و غذاهایی که ممکن است مرکز آنها خوب پخته نشود. (جوجه‌کباب در صورت تکه‌های ریز و پخت کامل بلامانع است).
۵. صبحانه متنوع با تخم‌مرغ آب‌پز خوب پخته شده، گردو و عدسی
۶. بهتر است در وعده صبحانه از شیر

صفحه
۶
شماره
۲۸۰۲
سال
بیست و ششم

سلامت



عرق کردن زیاد نشانه چیست و چگونه آن را برطرف کنیم؟



بیتوته؛ عوامل متعددی بر میزان تعریق شما تأثیر می‌گذارند اما در شش ماه بدون دلیل مشخص رخ داده است

عرق که در هر دو طرف بدن شما تقریباً به همان مقدار اتفاق می‌افتد حداقل یک‌بار در هفته تعریق بیش‌ازحد دارید

تعریق که در فعالیت‌های روزانه شما (مانند کار یا روابط) تداخل دارد

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

سابقه خانوادگی هیپرهیدروز (مانند کار یا روابط) تداخل دارد

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

سابقه خانوادگی هیپرهیدروز (مانند کار یا روابط) تداخل دارد

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که حداقل به مدت شش ماه بدون دلیل مشخص رخ داده است

عرق که در هر دو طرف بدن شما تقریباً به همان مقدار اتفاق می‌افتد

حداقل یک‌بار در هفته تعریق بیش‌ازحد دارید

تعریق که در فعالیت‌های روزانه شما (مانند کار یا روابط) تداخل دارد

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند

تعریق بیش‌ازحد که از زمانی که شما جوان‌تر از ۲۵ سال بود آغاز شد در خواب شما عرق نمی‌کند