



تاریخ	۱۷
شماره	۱۷
خرداد	۱۴۰۳
پنجشنبه	

## هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: بیماری تب دانگ

صفحه	۶
شماره	۳۹۳۴
سال	سی ام

### سلامت



جمعیت پشه‌ها است. در حال حاضر واکنشی برای جلوگیری از ابتلای مردم به آن وجود ندارد. برای محافظت از خود: -از مواد دفع پشه، حتی در داخل منزل استفاده کنید. -هنگام بیرون رفتن از پیراهن‌های آستین بلند و شلوارهای بلند که در جوارب‌ها فرو رفته اند استفاده کنید. -در داخل خانه، در صورت وجود از تهویه مطبوع استفاده کنید. -اطمینان حاصل کنید که در و پنجره‌ها توری سالم و بدون پارگی داشته باشند. -اگر علائم دنگی دارید، با پزشک خود صحبت کنید. -برای کاهش جمعیت پشه‌ها، از مکان‌هایی که پشه‌ها می‌توانند تولید مثل کنند، خلاص شوید. اینها شامل لاستیک‌های قدیمی، قوطی یا گلدان‌هایی هستند که باران را جمع می‌کنند. آب حمام پرندگان و ظروف آب حیوانات خانگی را به طور منظم عوض کنید. -اگر شخصی در خانه شما به تب دنگی مبتلا است، به خصوص در مورد تلاش برای محافظت از خود و سایر اعضای خانواده در برابر پشه‌ها هوشیار باشید. پشه‌هایی که اعضای خانواده آلوده را نیش می‌زنند، می‌توانند عفونت را به دیگران در خانه شما منتقل کنند.

**تشخیص تب دانگ**  
پزشکان می‌توانند عفونت دنگی را با آزمایش خون تشخیص دهند تا ویروس یا آنتی بادی‌های آن را بررسی کنند. اگر پس از سفر به یک منطقه گرمسیری بیمار شدید، پزشک خود را در جریان بگذارید. به شما این امکان را می‌دهد که پزشک علائم شما به دلیل عفونت دنگی ایجاد شده است را ارزیابی کند.  
**درمان تب دانگی**  
هیچ داروی خاصی برای درمان عفونت دنگی وجود ندارد. اگر فکر می‌کنید تب دنگی دارید، باید از داروهای تسکین دهنده درد با استامینوفن استفاده کنید و از داروهای آسپرین که باعث بدتر شدن خونریزی می‌شود، خودداری کنید. همچنین باید استراحت کنید، مایعات زیادی بنوشید و به پزشک خود مراجعه کنید. اگر در ۲۴ ساعت اول پس از پایین آمدن تب احساس بدتر شدن می‌کنید، باید سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید تا از نظر عوارض بررسی شود.

**جلوگیری از تب دانگی**  
بهترین راه پیشگیری از بیماری جلوگیری از گزش پشه‌های آلوده است، به ویژه اگر در منطقه گرمسیری زندگی می‌کنید یا به آن سفر می‌کنید. این شامل محافظت از خود و تلاش برای پایین نگه داشتن

### آشنایی با بیماری تب دانگ و راه‌های پیشگیری از آن



افراد کارتن خواب و بی سرپناه که در فضای باز استراحت می‌کنند. ساکنان و مسافران مناطق دارای پشه آلوده  
**علامت تب دانگ چیست؟**  
تب  
سر درد شدید  
درد مفاصل، استخوان‌ها و عضلات  
درد پشت چشم  
بی اشتها و استفراغ  
علائم تب دانگ شدید نیز عبارت است از:  
- استفراغ‌های مکرر  
- درد شدید شکم  
- خونریزی از بینی و دهان  
- اختلال در تنفس  
- علائم شوک به دلیل کم آبی بدن (افت شدید فشارخون)  
- کاهش سریع پلاکت‌های خون و افزایش غلظت خون  
اگر هر کدام از علائم ذکر شده را داشتید، بلافاصله به مراکز بهداشت مراجعه کنید.  
**روش انتقال تب دانگ چگونه است؟**  
در کشورهای دارای همه گیری تب دانگ، پشه‌های آلوده با نیش زدن انسان بیماری را به افراد منتقل می‌کنند. بیماری از انسان به انسان منتقل نمی‌شود. ویروس تب دانگ از انسان بیمار به پشه منتقل شده و سپس از پشه آلوده به افراد سالم منتقل می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان می‌نویسد: بیماری ویروسی تب دانگ، به وسیله گزش پشه‌ای به نام پشه آندس به انسان منتقل شده و علائمی همچون تب، سر درد شدید، درد مفاصل، استخوان‌ها و عضلات، درد پشت چشم و بی اشتها و استفراغ، به همراه دارد. پشه آندس یک پشه است که روزها انسان را می‌گزد و حداکثر گزش را در صبح زود و هنگام غروب آفتاب انجام می‌دهد؛ این پشه می‌تواند در هر ظرف یا جایی که مقداری آب جمع می‌شود، تخم گذاری کند؛ مانند لاستیک، قوطی کسرو، قایق، گلدان شیشه‌ای و غیره.

**تب دانگ چیست؟**  
تب دانگ یک بیماری ویروسی است که توسط گزش پشه آندس منتقل می‌شود. این بیماری در کشورهای عربی خلیج فارس مانند، امارات متحده عربی و عمان، و در کشورهای پاکستان، هند و عربستان و بسیاری از مناطق گرمسیری جهان وجود دارد.  
**راه‌های پیشگیری از تب دانگ**  
تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوی آب مانند گلدان‌های شیشه‌ای، ظروف زیرگلدان، ظروف آب پرندگان و حیوانات و موارد مشابه. (هر در روز یکبار)  
تعمیر درب روی ظروف محتوی آب مانند تانکر و بشکه.  
**جلوگیری از تجمع آب در زیر کولر**  
جلوگیری از تجمع آب راکد در زباله‌ها و ضایعات جامد مانند ظروف رها شده، ضایعات اتمبیل، لجن و قایق و لاستیک، از طریق پوشاندن یا جمع آوری آنها.  
وارونه کردن اجسام در معرض باران مانند ظروف و قایق‌های بلااستفاده  
**پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند و جوراب**  
در زمان مسافرت به مناطق همه گیری بیماری از قلم دفع حشرات بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی‌شود، استفاده شود.  
استفاده از پشه بند در صورتی که در طی روز در فضای باز استراحت می‌کنید.  
نصب توری روی درب و پنجره‌ها و اطمینان از سالم بودن آنها.  
در مناطق همه گیری بیماری از باز کردن پنجره‌های بدون توری اتاق هتل خودداری شود.  
پرهیز از بیرون رفتن در ساعات پرگزش روز مانند، قبل از طلوع آفتاب و هنگام غروب.

### راه‌های پیشگیری از تب دانگ

یا گلدان‌هایی هستند که باران را جمع می‌کنند. آب حمام پرندگان و ظروف آب حیوانات خانگی را به طور منظم عوض کنید.  
پرده‌های درب و پنجره را طوری قرار دهید که از ورود پشه‌ها به داخل جلوگیری کنند.  
صابون‌ها و عطرها بسیار معطر ممکن است پشه‌ها را به خود جلب کند، پس از رایحه‌ها خیلی استفاده نکنید.  
سعی کنید در وقت سحر، غروب و اوایل شب، بیرون و در فضای باز نباشید.  
پیشگیری از گزش پشه‌ها و کنترل جمعیت آن‌ها هنوز هم روش اصلی جلوگیری از شیوع تب دنگی است.  
آب راکد یکی از مهم‌ترین بخش‌هایی است که به تولید مثل بیشتر پشه‌ها کمک می‌کند، در نتیجه برای کاهش خطر تولید پشه در آب راکد می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:  
آب اضافی را از صفحات گلدان خارج کنید.  
سطح‌های آبیاری را برگردانید و آن‌ها را در زیر سقف نگهداری کنید تا آب نتواند در آن‌ها جمع شود.  
خاک گیاهان را طوری در گلدان قرار دهید تا از تشکیل گودال‌ها در سطح جلوگیری شود.  
اطمینان حاصل کنید که زهکش‌های قفل مسدود نشده‌اند و گیاهان گلدان و سایر اشیا را روی آن‌ها قرار ندهید.  
از تله‌های آبتار غیر سوراخ دار استفاده کنید و شیرهای ضد پشه نصب کنید.  
آب گلدان‌ها را هر روز عوض کنید و داخل آن‌ها را بشویید.  
از انسداد برگ‌ها جلوگیری کنید تا باعث راکد شدن آب نشوند.  
هنگام پیک نیک و برپایی چادر، منطقه‌ای را انتخاب کنید که از آب راکد دور باشد.

به گزارش آسیانویز؛ تب دانگ (Dengue Fever) نوعی بیماری است که از طریق پشه منتقل می‌شود و بیشتر در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری جهان رخ می‌دهد. علائم این بیماری در اکثر مواقع خفیف هستند، ولی گاهی خیلی شدیدتر می‌شوند و عوارض خطرناکی هم دارند. بهترین راه پیشگیری از بیماری دانگ، جلوگیری از گزش توسط پشه‌های آلوده است. به‌ویژه اگر در منطقه گرمسیری زندگی می‌کنید یا به آن‌جا سفر کرده‌اید، این موضوع اهمیت بیشتری دارد. این مسئله شامل محافظت از خود و تلاش برای پایین نگه داشتن جمعیت پشه‌ها است.

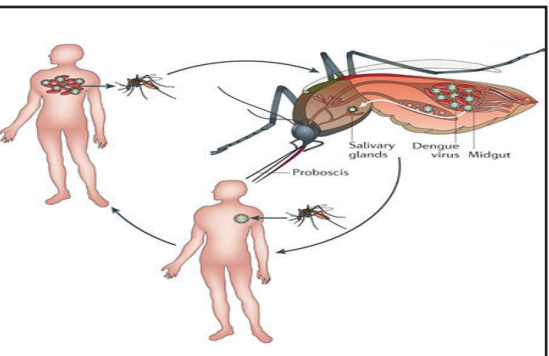
در سال ۲۰۱۹، سازمان غذا و دارو آمریکا واکنشی به نام Dengvaxia را تایید کرد تا از بروز این بیماری در نوجوانان ۹ تا ۱۶ ساله که قبلاً به بیماری دانگ آلوده شده‌اند، جلوگیری کند. اما در حال حاضر واکنس تب دانگی برای جلوگیری از ابتلای مردم وجود ندارد.

در نتیجه سازمان بهداشت جهانی تاکید می‌کند که برای مناطق پر خطر، واکنس به تنهایی ابزاری موثر محسوب نمی‌شود. پیشگیری از گزش پشه‌ها و کنترل جمعیت آن‌ها هنوز هم روش اصلی جلوگیری از شیوع تب دنگی است. بنابراین برای محافظت از خود کارهای زیر را انجام دهید:  
حتماً از تهویه مطبوع استفاده کنید.  
حتی در داخل منزل هم از مواد دفع پشه استفاده کنید. آن را با حداقل ۱۰ درصد غلظت به کار ببرید.  
هنگام بیرون بودن از پیراهن‌های آستین بلند و شلوارهای بلند که در جوارب‌ها فرو رفته‌اند، استفاده کنید.  
اطمینان حاصل کنید که پنجره و درب ایمن و بدون سوراخ هستند. اگر تهویه هوای مناسبی وجود ندارد، حتماً از پشه بند استفاده کنید.  
برای کاهش جمعیت پشه‌ها، باید مکان‌هایی که در آن پشه‌ها تولید مثل می‌کنند را از بین ببرید. این‌ها شامل لاستیک‌های قدیمی، قوطی

### نکات قابل توجه در مورد درمان تب دانگ

استراحت کافی  
مصرف مایعات فراوان  
استفاده از داروهای مسکن مانند استامینوفن  
برای تسکین درد از مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن، آسپرین، ژلوفن، نوافن، دیکلوفناک، ناپروکسن، مفنمایک اسید خودداری شود، چراکه این داروها در مورد این بیماری، باعث خون ریزی می‌شود.  
برای پیشگیری از انتقال بیماری به پشه و سپس به دیگران، باید از گزش بیماران توسط پشه‌ها جلوگیری شود و بیماران حتماً در پشه بند استراحت کنند.

### تب دانگی چیست؟



سایت بیتوته می‌نویسد: تب دنگی (Dengue fever) نام یک بیماری ویروسی است. به آن تب دنگ، تب دانگ و تب استخوان‌شکن هم گفته‌اند. تب دنگی یک بیماری پشه‌ای است که ناتوان کننده است که ناشی از هر یک از چهار ویروس دنگ است که به هم نزدیک هستند. این ویروس‌ها مربوط به ویروس‌هایی هستند که باعث عفونت نیل غربی و تب زرد می‌شوند.

تخمین زده می‌شود سالانه ۴۰۰ میلیون عفونت دنگی در سراسر جهان اتفاق بیفتد که حدود ۹۶ میلیون آن به بیماری منجر می‌شود. بیشتر موارد در مناطق گرمسیری جهان رخ می‌دهد، بیشترین خطر در موارد زیر است:  
- شبه قاره هند  
- جنوب شرقی آسیا  
- جنوب چین  
- تایوان  
- جزایر اقیانوس آرام  
- کارائیب (به جز کوبا و جزایر کیمن)  
- مکزیک  
- آفریقا

- آمریکای مرکزی و جنوبی (به جز شیلی، پاراگوئه و آرژانتین)  
بیشتر موارد در ایالات متحده در افرادی رخ می‌دهد که هنگام مسافرت به خارج از کشور به این عفونت مبتلا شده‌اند. اما این خطر برای افرادی که در مرز تگزاس و مکزیک و سایر مناطق جنوب ایالات متحده زندگی می‌کنند در حال افزایش است. در سال ۲۰۱۴، شیوع تب دنگی در هاوایی با سایر شیوع‌ها در سال ۲۰۱۳ در براونزویل، تگزاس و کی‌وست، فلوریدا مشخص شد.  
تب دنگی با گزش پشه آندس آلوده به ویروس دنگ منتقل می‌شود. پشه هنگامی که فرد مبتلا به ویروس دنگی را در خون او نیش بزند، آلوده می‌شود. تب دنگی نمی‌تواند مستقیماً از یک شخص به شخص دیگر منتقل شود.  
**علائم تب دنگی**  
دنگ نوعی بیماری شدید و شبیه آنفلوآنزا است که نوزادان، کودکان خردسال و بزرگسالان را مبتلا می‌کند، اما بندرت باعث مرگ می‌شود. علائم معمولاً به مدت ۲-۷ روز، پس از یک دوره نهفته ۱-۴ روز پس از گزش پشه آلوده، ادامه دارد. سازمان بهداشت جهانی دانگ را به ۲ دسته عمده طبقه بندی می‌کند: دانگ (با / بدون علائم هشدار دهنده) و دانگ شدید. طبقه بندی فرعی دنگی با یا بدون علائم هشداردهنده برای کمک به پزشکان در زمینه درمان بیماران تریاژ برای بستری در بیمارستان، اطمینان از مشاهده دقیق و به حداقل رساندن خطر ایجاد دنگ شدیدتر طراحی شده است.  
هنگامی که تب شدید (۴۰ درجه سانتیگراد / ۱۰۴ درجه فارنهایت) یا ۲ مورد از علائم زیر در مرحله تب همراه باشد، باید به دانگ

مشوک شد:  
- سردرد شدید  
- درد پشت چشم  
- دردهای عضلانی و مفصلی  
- حالت تهوع  
- استفراغ  
- تورم غدد  
- راش  
**دانگ شدید**  
بیمار حدوداً ۳-۷ روز پس از شروع بیماری، بطور عادی وارد مرحله بحرانی می‌شود. در این زمان، هنگامی که تب در بیمار کاهش می‌یابد (زیر ۳۸ درجه سانتیگراد / ۱۰۰ درجه فارنهایت)، علائم هشدار دهنده مرتبط با دانگ شدید می‌توانند آشکار شوند. دانگ شدید یک عارضه بالقوه کشنده، به دلیل نشت پلاسما، تجمع مایعات، ناراحتی تنفسی، خونریزی شدید یا اختلال عضو است.  
علائم هشدار دهنده‌ای که پزشکان باید به دنبال آن باشند عبارتند از:  
- درد شدید شکم  
- استفراغ مداوم  
- تنفس سریع و پی در پی  
- خونریزی لثه  
- خستگی  
- بی‌قراری  
- خون در استفراغ  
اگر بیماران این علائم را در مرحله حساس نشان دهند، مشاهده دقیق برای ۲۴-۴۸ ساعت آینده ضروری است تا بتوان مراقبت‌های پزشکی مناسب را ارائه داد، تا از بروز عوارض و خطر مرگ جلوگیری شود.  
اعتقاد بر این است که افراد با سیستم ایمنی ضعیف و همچنین مبتلایان به عفونت دنگی دوم در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به تب خونریزی دهنده دنگی هستند.

اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی  
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

فرماندهی انتظامی استان  
معاونت فرهنگی و اجتماعی



## ۴ نکته مهم در تعیین حد و مرزها در رابطه

۱. **حد و مرز خود را مستقیم و واضح بیان کنید!** مثلاً بگویید، مرز مهم من، بی احترامی است که می‌تواند آسیب شدیدی به رابطه بزند!

۲. **لازم نیست بیش از حد توضیح دهید. هدف اصلی این مرز تعیین حدی برای محافظت از سلامت روان و رفاه شما است.**

۳. **آمادگی رد شدن را داشته باشید. انتظار نداشته باشید سریعاً حد و مرز شما قبول شود، در این مواقع حتی ممکن است شخص مقابل اعتراض کند و از احساس گناه برای به چالش کشیدن حد و مرزهایتان استفاده کند.**

۴. **وقتی برای خودتان مرزی تعیین می‌کنید، برای تقویت آن باید آماده باشید. مثلاً مرز شما احترام است، برای تقویت اول باید به خودتان احترام بگذارید تا بتوانید این انتظار را از دیگران نیز داشته باشید.**

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان

آدرس: پل جری روبروی کلانتری ۱۱ زند

۰۷۱۴۲۲۷۰۰۶