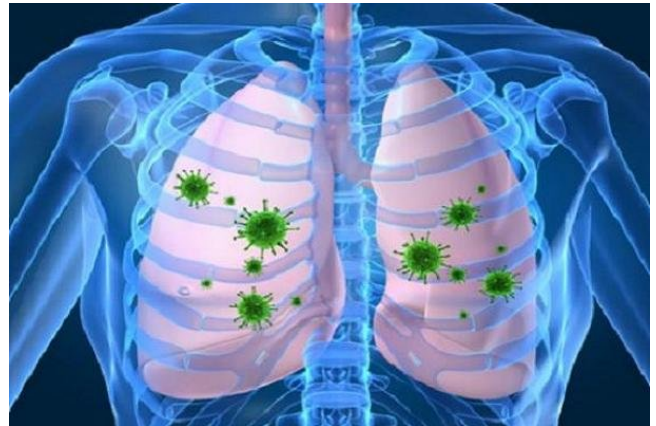


ویروس سینسیشیال تنفسی چیست؟

آبان 17، 1401



به گزارش کیا پرس بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده تقریباً همه کودکان قبل از دو سالگی به ویروس سینسیشیال تنفسی یا RSV مبتلا می‌شوند. همچنین بیشتر بزرگسالان به نوع خفیف این بیماری دچار می‌شوند.

تصویر ویروس سینسیشیال تنفسی چیست؟

به گزارش پرسون، ویروس سینسیشیال تنفسی برای افرادی که مسن هستند، به بیماری مزمن قلبی یا ریوی مبتلا هستند یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند، می‌تواند خطرناک باشد. هرچند پیامد این ویروس می‌تواند به طور ویژه برای نوزادان و کودکان دشوار باشد.

انجمن ریه آمریکا اعلام کرد: ضروری است والدین، پرستاران و کارکنان مهدکودک در مورد ویروس سینسیشیال تنفسی آگاهی داشته باشند. در این شرایط است که می‌توانند تشخیص دهند آیا کودک بیمار را می‌توان در خانه درمان کرد یا به مراجعه به بیمارستان نیاز است.

در ادامه به نکاتی اشاره شده که والدین باید در میان افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های تنفسی بدانند.

در بسیاری از افراد، ویروس سینسیشیال تنفسی باعث بروز نوع خفیفی از بیماری می‌شود که می‌توان آن را در خانه کنترل کرد.

بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده به طور متوسط عفونت از پنج روز تا چند هفته طول می‌کشد و اغلب به خودی خود از بین می‌رود. به گفته متخصصان اطفال، گاهی اوقات، سرفه می‌تواند تا چهار هفته ادامه پیدا کند.

علائم ابتلا به ویروس سینسیشیال تنفسی ممکن است شبیه سرماخوردگی باشد: آبریزش بینی، کاهش اشتها، سرفه، عطسه، تب و خس خس سینه. خردسالان ممکن است فقط بی حال به نظر برسند و در تنفس مشکل داشته باشند.

همه علائم بالقوه این ویروس در هر کودکی مشاهده نخواهد شد.

والدین باید مراقب هر گونه تغییر در رفتار کودک از جمله عدم تمایل به غذا خوردن باشند. همچنین کودک ممکن است دچار سرفه شدید و مقداری خس خس سینه شود. همچنین مهم است که مراقب نشانه‌هایی بود که نشان می‌دهد کودک برای نفس کشیدن با مشکل روبه‌روست؛ علائمی که ممکن است با بسیاری از ویروس‌های دیگر که شاهد ظهور مجدد آنها هستیم همپوشانی داشته باشد.

از آنجایی که تشخیص تفاوت بین بیماری‌های تنفسی مانند ویروس سینسیشیال تنفسی و آنفلوآنزا برای والدین آسان نیست، بهتر است کودک توسط متخصص اطفال معاینه شود.

کارشناسان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها اظهار داشتند: وقتی صحبت از ویروس سینسیشیال تنفسی به میان می‌آید، والدین باید در صورتی که فرزندشان نابالغ است، تازه متولد شده، کمتر از دو سال دارد، دچار ضعف سیستم ایمنی یا اختلالات عصبی-عضلانی است یا به بیماری‌های مزمن ریوی و قلبی مبتلاست، محتاط باشند.

درمان ویروس سینسیشیال تنفسی

انجام تست غربالگری مهم است زیرا درمان مواردی مانند آنفلوآنزا و کووید-۱۹ ممکن است متفاوت باشد. هیچ درمان ضد ویروسی یا خاصی برای این ویروس وجود ندارد و واکسنی نیز موجود نیست. اما در صورت ابتلای کودک، اقداماتی وجود دارد که می‌تواند کمک کننده باشد.

تب و درد را می‌توان با مسکن‌های غیر آسپرین مانند استامینوفن یا ایبوپروفن کنترل کرد. همچنین ضروری است کودک میزان مایعات کافی دریافت کند. ویروس سینسیشیال تنفسی می‌تواند موجب کم‌آبی بدن کودک به ویژه نوزادان شود.

قبل از دادن هر گونه داروی سرماخوردگی بدون نسخه به کودک که گاهی اوقات می‌تواند حاوی مواد غیر مفید برای کودک باشد، با پزشک اطفال مشورت کنید.

چه زمانی باید به بیمارستان مراجعه کرد؟

پزشک تعداد تنفس کودک- سرعت تنفس- و سطح اکسیژن او را بررسی می‌کند. اگر علائم کودک شدید است یا در معرض خطر ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارد ممکن است پزشک بستری در بیمارستان را توصیه کند.

ویروس سینسیشیال تنفسی می‌تواند برای برخی از نوزادان و کودکان خردسال به ویژه آنهایی که کمتر از دو سال دارند، بسیار خطرناک باشد. این ویروس می‌تواند به بیماری‌های جدی‌تری مانند ذات‌الریه تبدیل و منجر به نارسایی تنفسی شود.

اگر قفسه سینه کودک هنگام نفس کشیدن بالا و پایین می‌رود، اگر سرفه مانع از خواب او می‌شود، ممکن است نشانه‌ای از این باشد که باید از پزشک اطفال کمک گرفت یا به اورژانس مراجعه کرد زیرا ممکن است به اکسیژن و دستگاه تنفس مصنوعی نیاز داشته باشند.

چگونگی پیشگیری از ابتلا به این ویروس تنفسی

به گفته پزشکان، بهترین راه برای جلوگیری از ابتلا به عفونت ویروس سینسیشیال تنفسی، استفاده از دستمال هنگام سرفه و عطسه یا پوشاندن دهان و بینی با آرنج به جای دست است. همچنین سعی شود سطوحی که اغلب لمس می‌شوند تمیز بماند.

در صورت ابتلای والدین، پرستار یا خواهر و برادر به این بیماری استفاده از ماسک و شستشوی مرتب دست‌ها توصیه می‌شود.

و مهمتر از همه، در صورت بیماری، فرد باید در خانه بماند تا ویروس به افراد دیگر سرایت نکند.

به گزارش شبکه خبری سی‌ان‌ان، در عین حال یک نوع درمان آنتی‌بادی مونوکلونال برای کودکانی که در معرض خطر ابتلا به نوع شدید بیماری هستند، وجود دارد. این روش درمانی برای همه در دسترس نیست، اما می‌تواند از آسیب‌پذیرترین افراد محافظت کند.

دانشگاه های علوم پزشکی می توانند پارک علم و فناوری راه اندازی کنند

آبان ۱۷، ۱۴۰۱



به روز رسانی اساسنامه پارک های علم و فناوری حوزه سلامت، دانشگاه های علوم پزشکی را قادر می سازد که پارک فناوری سلامت راه اندازی کنند.

به گزارش کیا پرس، دکتر محمدرضا منظم رییس دفتر توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت با بیان این مطلب، گفت: در اساسنامه پیشین تنها کلان مناطق آمایشی می توانستند پارک علم و فناوری سلامت راه اندازی کنند و به این ترتیب حداکثر تعداد پارک ها محدود به ۱۲ کلان منطقه موجود بود. بنا به تقاضای دانشگاه ها و همینطور شرکت های فعال و محصولات تولیدی در جلسه کمیته فنی پارک های علم و فناوری سلامت اساسنامه مورد بازنگری قرار گرفت و به موجب آن فضا برای دانشگاه هایی که ظرفیت و زیرساخت های لازم برای ایجاد پارک دارند فراهم شده است.

ریس دفتر توسعه فناوری سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه در زنجیره نوآوری و فناوری در وزارت بهداشت زیرساخت های تجاری سازی مانند مراکز نوآوری، مرکز رشد و پارک های علم و فناوری ایجاد شده است، گفت: نهایت تلاشمان را به کار خواهیم گرفت تا هم محصولات بیشتری تولید کنیم و هم کیفیت محصولات را افزایش دهیم. در نگاه کمی یکی از افق های تعیین شده افزایش دو برابری شرکت های دانش بنیان از نگاه کیفی افزایش محصولات تولیدی این شرکت ها تعیین شده است.

دکتر منظم با اشاره به حداقل معیارهایی که برای راه اندازی پارک های علم و فناوری برای دانشگاه های علوم پزشکی تعیین شده است گفت: حداقل تعداد شرکت، محصول، ویژگی های زیر ساختی مانند زمین، فضای استقرار، منابع مالی و مشارکت منطقه ای از نظر همکاری استانداری و شهرداری و امور شهرسازی ها ضروریست.

در اساسنامه جدید نگاه بر توانمندی زیرساخت و ظرفیت فنی است

وی با اعلام اینکه پارک های قبلی که با رویکرد کلان منطقه شکل گرفتند به فعالیت خود ادامه خواهند داد فقط در بازه های زمانی مشخص مورد ارزیابی قرار می گیرند، گفت: اگر پارک علم و فناوری در حوزه سلامت نتواند سه سال متوالی ضوابط و معیارهای تعیین شده را در ارزیابی ها محقق کند پس از دریافت تذکر، لغو مجوز خواهد شد.

دکتر منظم تاکید کرد: به دنبال این هستیم که ظرفیت راه اندازی پارک علم و فناوری حوزه سلامت در اختیار دانشگاه های قرار بگیرد که توانمندی، زیرساخت، ظرفیت فنی و انگیزه کافی در این حوزه را داشته باشند.

موافقت اولیه برای راه اندازی پارک علم و فناوری سلامت زاهدان

دکتر منظم افزود: دانشگاه علوم پزشکی زاهدان نخستین مجوز پارک علم و فناوری حوزه سلامت را بر مبنای مدل جدید از کمیته فنی پارک ها در دفتر توسعه فناوری سلامت دریافت کرده است.

وی در ادامه به تغییرات اساسنامه جدید اشاره کرد و گفت: دانشگاه ها میتوانند در صورت دریافت مجوز با تصویب اعضای هیات امنای اساسنامه خود را با اتکا به شرایط بومی منطقه تدوین و مصوب کنند و پس از تایید معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت اساسنامه اختصاصی آنها جهت دریافت موافقت اصولی به شورای گسترش ارسال خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه پارک های علم و فناوری سلامت به سه دسته نوپا در حال توسعه و توسعه یافته تقسیم خواهد شد، گفت: این دسته بندی جهت ایجاد پارک ها برای تسهیل در راه اندازی و شروع به فعالیت بر مبنایی توان بالقوه دانشگاه ها است. پارک نوپا پس از راه اندازی در بازه زمانی مشخص ارزیابی خواهد شد و اگر مسجل شود که حایز توانایی های لازم است جهت دریافت موافقت اصولی به شورای گسترش ارائه می شود و پس از آن امتیازات یک پارک علم و فناوری سلامت را

دریافت می‌کند. در حال حاضر ۱۳ پارک از اساسنامه مبتنی بر کلان مناطق داریم و با تایید مجوز پارک دانشگاه آزاد زاهدان در کمیته فنی بالغ بر ۱۴ پارک علم و فناوری در حوزه سلامت داریم

۶ مصدوم حاصل انفجار در چالوس

آبان ۱۷، ۱۴۰۱



چند منزل مسکونی و بنای تجاری در چالوس در اثر انفجار آسیب دید

به گزارش روابط عمومی مرکز فوریت‌های پیش بیمارستانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در ساعت ۲۴:۲۰ امشب ۲۶ دیماه با اعلام این خبر به مرکز پیام اورژانس غرب استان مازندران تیمهای اورژانس از چالوس و نوشهر به محل حادثه در پالوده چالوس اعزام شدند. در این حادثه که علت آن توسط کارشناسان در دست بررسی است گفته شد، انفجار باعث تخریب منازل و بناهای تجاری اطراف شد و ۶ نفر مصدوم شدند.

مصدومین که دو خانم ۳۷ و ۶۸ ساله و آقای ۲۵ ساله و ۲ دخترچه ۱۱ و ۱۲ ساله و یک پسرچه ۵ ساله بودند توسط تیمهای اورژانس پس از انجام اقدامات اولیه پیش بیمارستانی به بیمارستان طالقانی چالوس منتقل شدند.

۱۰ راهی که دیگر دچار یبوست نشوید

آبان ۱۷، ۱۴۰۱



یبوست می تواند ریشه در فشار به ناحیه کمر درطول روز، خواب نا آرام شب، و حتی جوش های روزهای بعد داشته باشد. به هیچ وجه وعده های غذایی را حذف نکنید. مصرف فیبر را آرام آرام افزایش دهید. در مصرف سبوس صرفه جویی کنید. ملین های طبیعی را امتحان کنید. یک فنجان قهوه بخورید.

بایدها و نبایدهای درمان یبوست

به گزارش کیا پرس به نقل از سایت سیمرغ، دفعه بعد که خسته شدید، پف آلوده بودید، یا فشار کاری زیادی را تحمل کردید، این سوال را از خود بپرسید: آخرین باری که به حمام رفتید کی بوده است؟ ما فکر می کنیم علت همین است/ نکته همین جاست.

یبوست می تواند ریشه در فشار به ناحیه کمر درطول روز، خواب نا آرام شب، و حتی جوش های روزهای بعد داشته باشد. اما به خاطر داشته باشید که تمامی این موارد می تواند با کمک توصیه های تخصصی زیر برطرف گردد. توصیه هایی که با پیشگیری از مشکلات آتی، به شما آرامش خاطر می دهد.

به هیچ وجه وعده های غذایی را حذف نکنید

به گفته جوانا ای. پی. ویلسون، متخصص بیماری های معده و روده و استاد دانشگاه پزشکی دوک در دورهام، غذا خوردن واکنش هایی که موجب حرکت مواد غذایی به سمت روده می شود را تحریک می کند. تا زمانی که چیزی حرکت نکند، شما پیش نخواهید رفت. با خوردن صبحانه

نیازهای اولیه بدن خود را تامین کنید. تحقیقات نشان می دهند که خوردن صبحانه ای که دارای پروتئین است می تواند از مصرف قند که موجب افزایش وزن می شود جلوگیری کند.

مصرف فیبر را آرام آرام افزایش دهید

مصرف بیش از حد فیبر به یکباره، تحریک کننده است، اما عواقبی چون پف آلودگی، گاز معده و اسهال را در پی خواهد داشت. اگر در گذشته رابطه خوبی با فیبر نداشته اید، مکمل هایی مانند متاموسیل، سیتروسل یا فیبرکن را امتحان کنید.

در مصرف سبوس صرفه جویی کنید

الین فیلدمن، استاد بازنشسته دانشکده پزشکی جورجیا می گوید فیبرمدفوع را شل می کند، اما مجبور نیستید که روزانه یک بسته پوسته سبوس استفاده کنید. مصرف روزانه سه نوبت سبزیجات، دو مرتبه میوه و مقداری نان گندم (نان سفید) می تواند کافی باشد. ریواس، کنگر فرنگی و مغزها همگی یبوست را متوقف می کنند.

ملین های طبیعی را امتحان کنید

به گفته دکتر ویلسون، اگر در سفر هستید و از یبوست رنج می برید و نمی توانید به باشگاه بروید یا میوه و سبزیجات مصرف نمائید، شیف گلایسیرن، شیر منیزی (طباشیر) یا آب آلو را امتحان کنید، حتی گاهی اوقات یک کاسه غذای آبکی گرم (مثل سوپ، که شامل سبزیجات، گوشت و حبوبات باشد) می تواند کمک کند تا روده سریعتر تخلیه گردد.

یک فنجان قهوه بخورید

تحقیقات و گزارشات بسیاری حاکی از آن است که مصرف یک فنجان قهوه کافئین دار می تواند فعل و انفعالات روده ای را تحریک کند. مادامیکه متخصصان در حال بحث پیرامون چگونگی عملکرد جادویی قهوه هستند، اگر شما به آن وابسته هستید و مشکلی با کافئین ندارید، مصرف مقدار کمی از آن می تواند امتحان ارزشمندی باشد.

آب زیاد مصرف کنید

رابین کارلست متخصص بیماری های معده و روده فارغ التحصیل از فیلادلفیا می گوید نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب سختی مدفوع را می گیرد. ۶۴ بطری کوچک لیموناد خالی را با آب پر کنید و روی

میزتان بگذارید و سعی کنید تا آخر روز همه ی آنها را مصرف کنید. (۶۴ اونس)

دستشویی رفتن خود را برنامه ریزی کنید

صبح بیدار می شوید، شاید دوش می گیرید، صبحانه می خورید و به سرعت از خانه بیرون می روید. این برای شما شاید خوب باشد اما برای دستگاه گوارش شما خوب نیست. وقتی صبح صبحانه میل می کنید، مثل این است که به روده بزرگتان بیدارباش می زنید و سرویس های عمومی معمولا برای اینکه شما بتوانید زمان مناسبی را برای اجابت مزاج داشته باشید، مناسب نیستند. لطفا صبح ها زمان مناسبی را برای این کار در نظر بگیرید. معمولا روده شما حدود یک ساعت و نیم بعد از اولین وعده غذایی آمادگی خارج کردن محتویات خود را دارد.

بنشینید و تقلا نکنید

فشار آوردن به خود، شما را از یبوست رها نخواهد کرد. در واقع حتی اوضاع را بدتر هم می کند. شما خودتان را در معرض خطر بواسیر پیشرفته یا پیش رفتگی بافت مقعدی قرار می دهید که بعنوان افتادگی مقعد نیز شناخته می شود.

پاها را بالا نگه دارید

به گفته ژاکلین ولف متخصص بیماری های روده و معده و استاد طب هاروارد، اگر مبتلا به یبوست هستید هنگامیکه در توالت نشسته اید پاها را به کمک یک صندلی بالا نگه دارید بطوریکه زانوها خم باشند و زاویه مستقیمی با شکم داشته باشند، این حالت به شما کمک می کند تا دفع سریع تری داشته باشید.

وقتی همه راه کارها بی تاثیر بود، فعالیت بدنی داشته باشید

متخصصان کاملا به دلیل آن واقف نیستند اما ورزش عملکرد شکم را تحریک می کند. پیاده روی، شنا یا انجام هر نوع تمرینات ایروبیک دیگر به مدت ۳۰ دقیقه و سه بار در هفته می تواند به یبوست پایان دهد. فقط حواستان به آب بدنتان باشد.