

## خبر

رئیس اداره بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان وزارت بهداشت:

# در صورتی که مشکوک به آبله میمونی شدیم چکار کنیم؟



بهزاد امیری، در مورد احتمال شیوع آبله میمونی و نگرانی‌هایی که در این باره در جامعه ایجاد شده است، اظهار داشت: بیماری آبله میمونی یا بیماری مانکی پاکس (monkeypox) یک بیماری ویروسی از خانواده آبله و هم خانواده ویروس آبله، واکسینیا و آبله گاوی است.

وی ادامه داد: اولین مورد شناخته شده ویروس آبله میمونی در سال ۱۹۵۸ در بین میمون هایی که برای تحقیقات و پژوهش نگهداری شدند، مشاهده شد. ولی اولین مورد انسانی این بیماری در سال ۱۹۷۰ در آفریقا و در یک کودک شناسایی شد. زادگاه آبله میمونی در کشورهای مرکزی و غرب آفریقا و در مناطقی پوشیده شده از جنگل‌های بارانی استوایی است چرا که مخزن این ویروس علاوه بر میمون‌ها برخی از جوندگان نیز هستند که البته هنوز به صورت دقیق و کامل مخزن این ویروس شناسایی نشده است. اما به علت تماس بین انسان و حیوانات در این مناطق این بیماری به انسان سرایت کرده است.

**دوره کمون ویروس آبله میمونی ۵ تا ۲۱ روز است**

امیری با بیان اینکه علائم ویروس آبله میمونی به دو صورت خواهد بود، گفت: آبله میمونی علائم فاز اولیه و ثانویه دارد. وقتی این ویروس وارد بدن می‌شود ممکن است بین یک تا دو هفته هیچ علامتی نداشته باشد، بعضاً گفته می شود بین ۵ تا ۲۱ روز علامتی ندارد. اما وقتی دوره کمون و پنهان آن خاتمه پیدا می‌کند، با علائم عمومی نظیر تب، سردرد شدید، درد عضلانی، کاهش انرژی بدن، کمر درد و تورم غدد لنفاوی شروع می‌شود.

رئیس اداره بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر ادامه داد: ابتلا به ویروس آبله میمونی ابتدا با علائم عمومی نظیر تب، سردرد شدید، درد عضلانی، کاهش انرژی بدن، کمر درد و تورم غدد لنفاوی شروع می‌شود.

وی با بیان اینکه بیماری آبله میمونی در دوره کمون قابلیت انتقال به فرد دیگر ندارد، اظهار کرد: انتقال ویروس آبله میمونی از زمان شیوع علائم آغاز می‌شود و بعد از آن اثرات پوستی همچون تاول‌های پوستی ایجاد شده که ابتدا مسطح اما آرام آرام برجسته و آب دار می‌شوند و در درون آن تغییر رنگ ایجاد

## خبر

# علائم پیر شدن مغز چیست؟

وقتی حرف از مغز به میان می‌آید، باید این نکته در نظر گرفته شود که با افزایش سن، این عضو بدن نیز رو به پیری می‌رود و این، فرایندی بسیار طبیعی است. اما گاهی علائمی وجود دارند که نشان‌دهنده پیر شدن مغز بوده و باید در اسرع وقت به پزشک گزارش داده شوند.در این مطلب به این موارد اشاره‌ای خواهیم کرد، با ما همراه باشید.موضوع مهم این است که، تفاوت‌های زیادی بین تغییرات مغزی ناشی از فرایند پیری طبیعی و اختلالات شناختی یا بیماری‌هایی مانند آلزایمر و سایر انواع زوال عقل وجود دارد.در یک مغز طبیعی و سالم، مهم‌ترین چیزی که با افزایش سن ما اتفاق می‌افتد این است که نورون‌ها یا همان سلول‌های عصبی کمی کند می‌شوند، این کند شدن بدین معناست که ممکن است پردازش یا واکنش نسبت به اطلاعات جدید نسبت به زمان جوانی کمی به طول بیانجامد.

اما در اینجا دو نکته مهم وجود دارد: یکی اینکه این حالت برای هر فردی متفاوت است، برای مثال افراد ۱۰۰ ساله‌ای دیده شده‌اند که مغزشان خیلی خوب و سریع عمل می‌کند. دوم اینکه مشکلات شناختی باعث می‌شوند روزتان را سخت‌تر پشت سر بگذارید و بدن علائم درونی و ظاهری را نشان می‌دهد که عادی نیستند و بخشی از فرایند عادی پیری مغز به حساب نمی‌آیند. این‌ها سیگنال‌هایی مهمی هستند که باید مراقب آن‌ها باشید و هرچه سریع‌تر مسئله را با یک پزشک در میان بگذارید.

در اینجا علائمی را نشان خواهیم داد که می‌توانند سرنخ‌های مهمی از بروز مشکلات مغزی باشند:

**از دست دادن حافظه کوتاه مدت**

در میان اختلالات مغزی که در پیری به سراغ افراد می‌آید، آلزایمر از همه مهم‌تر است و نشانه‌های هشداردهنده اولیه واضح‌تری دارد. آن بخش از مغز که آلزایمر بیشتر بر روی آن اثر می‌گذارد حافظه کوتاه‌مدت می‌باشد. بنابراین اصلی‌ترین علامت اولیه این بیماری از دست دادن حافظه کوتاه مدت است، چیزی که همه متوجه آن خواهند شد. این حالت می‌تواند شامل هر چیزی از فراموش کردن

کرده و سپس پوسته‌ریزی می‌کنند و سپس محو می‌شوند. امیری گفت: معمولاً از زمانی که علائم بالینی آبله میمون در فرد ایجاد شده تا زمانی که تاول‌ها کاملاً برطرف شده و بهبود می‌یابد، فرد می‌تواند ناقل بیماری باشد و اگر در تماس نزدیک با یک فرد سالم قرار بگیرد می‌تواند این بیماری را انتقال دهد. بیشترین علت ابتلا به ویروس آبله میمونی رئیس اداره بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر درباره راه‌های انتقال آبله میمون و برخی شایعات مبنی بر اینکه آبله میمون از طریق هوا نیز انتقال می‌یابد، گفت: بیشترین راه انتقال بیماری آبله میمونی، تماس نزدیک از جمله تماس پوست به پوست است. اما انتقال قطره‌ای از طریق تنفس، تماس انسان با حیوانات آلوده و خوردن گوشت آلوده نیز از دیگر راه‌های ابتلا به آبله میمون است.وی تأکید کرد: گاهی اوقات در صورت تماس فرد سالم با لباس، روتختی و ظروف آلوده به ویروس آبله میمونی، فرد به این ویروس مبتلا می‌شود. یکی دیگر از اشکال انتقال، انتقال بیماری از طریق مادر به جنین است بگونه ای که این بیماری در عین زایمان به دلیل تماس پوستی سبب انتقال از مادر به جنین می شود.امیری ادامه داد: در برخی از کشورهای اروپایی اخیراً مواردی از انتقال آبله میمون از طریق روابط همجنسگرایان مرد هم مشاهده شده اما در عین حال این ویروس، ویروسی نیست که از طریق آمیزش جنسی منتقل شود چرا که در منی و واژن، شناسایی نشده و بیشتر از طریق رابطه و برخورد پوستی منتقل می‌شود.

وی با اشاره به درصد مرگ و میر بر اثر ابتلا به آبله میمونی، گفت: درصد مرگ و میر بسیار کم و بین ۳ تا ۶ درصد و آن هم در بیمارانی مشاهده شده که یا کودک و یا دارای نقص سیستم ایمنی بودند و بیماری‌های زمینه‌ای داشتند. دکتر امیری در پاسخ به این پرسش که آبله میمون چگونه از حیوان به انسان سرایت پیدا می‌کند، گفت: هنگامی که انسان تماس فیزیکی با حیوان آلوده برقرار می‌کند این بیماری منتقل می‌شود و میزبان جانوری این ویروس شامل جوندگان مثل موش‌های صحرایی و نخستی‌سانان یعنی میمون‌ها (پرایمات‌ها) است.

رئیس اداره بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان

وزارت بهداشت تأکید کرد: افرادی که در گذشته دور واکسن آبله را تزریق کرده‌اند تا حدود نسبتاً قابل توجهی نسبت به این بیماری مصونیت دارند، به این علت که ایمنی آن همچنان در بدن‌شان باقی مانده و افرادی که این واکسن را دریافت نکرده اند، نسبت به این بیماری حساس‌تر هستند.

ابتلا به آبله مرغان باعث ایمنی در برابر ابتلا به آبله میمونی نمی‌شود
وی در پاسخ به این سوال که آیا افرادی که در گذشته به آبله مرغان مبتلا شده‌اند در مواجه با آبله میمونی دارای ایمنی و پیشگیری هستند یا خیر، اظهار کرد: اصلاً هیچ نوع واکنش مقطاعی بین آبله مرغان و آبله میمونی وجود ندارد چون ۲ ویروس از ۲ خانواده کاملاً مجزا هستند. پس ابتلا به آبله مرغان در گذشته هیچگونه ایمنی از ابتلا به آبله میمونی ایجاد نخواهد کرد.

امیری ادامه داد: مهمترین تشخیص افتراقی ما در مورد آبله میمونی، آبله مرغان است چرا که علائم بالینی آبله میمونی شبیه آبله مرغان است به همین منظور تاکنون همه مواردی که مشکوک به آبله میمونی بودند، در حقیقت مبتلا به آبله مرغان شده بودند.

رئیس اداره بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر در مورد علت حساسیت زیاد

جامعه به آبله میمونی، گفت: آبله میمونی از سال ۱۹۷۰ وجود

داشته است اما علت حساسیت آن به دلیل مشاهده مجدد

آن در برخی از کشورهای اروپایی است. قبلاً هر بیماری که

شناسایی می شد رابطه اییدمیولوژیک بین آن بیمار جدید و

خاستگاه آن در کشورهای آفریقا وجود داشت. یعنی آن بیمار

جدید یا به کشورهای آفریقایی سفر کرده بود و یا یک مسافر

از کشورهای آفریقایی با فرد اروپایی در تماس بود و یا یک

حیوانی که مبتلا به این بیماری بوده از آفریقا وارد اروپا شده

بود و با انسان تماس یافته بود.

وی خاطرنشان کرد، در مورد ظفیان اخیرى که در کشورهای

اروپایی و آمریکایی مشاهده شد این نوع ارتباط وجود نداشته

و اگر وجود داشته هم، شناسایی نشده بنابراین به نظر می

رسد الگوی انتقال تفاوت یافته است. خصوصاً زمانی که این

موضوع بیشتر توسط مراکزى که به همجنس‌گرایان خدمات

درمانی و بهداشتی ارائه می‌کرده، شناسایی شده و بعد متوجه

شدند در یک جمعیت قابل توجهی از افراد همجنس‌گرا این

بیماری شناسایی شده است.

**در صورتی که مشکوک به آبله میمونی شدیم چکار کنیم؟**

دکتر امیری با طرح این پرسش که اگر مشکوک به ابتلا آبله میمونی شویم باید چه اقدامی صورت دهیم؟ تصریح کرد: اولین مسئله‌ای که باید مد نظر داشته باشیم این است که هیچ جای نگرانی و اضطرابی وجود ندارد. فرد دارای علائم باید به یک مرکز بهداشتی، درمانی مراجعه کند. همکاران ما در این درمانگاه‌های دولتی آموزش دیده‌اند که چگونه از این افراد نمونه‌گیری کرده و به کجا ارسال کنند.

رئیس اداره بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر ابراز امیدواری کرد: خوشبختانه با هماهنگی که بین آزمایشگاه انسیتیتو پاستور و قطب‌های



مشاهده خواهند شد.

**مشکلاتراندگی**

افراد مبتلا به زوال عقل ممکن است متوجه نباشند که در پشت فرمان نشسته‌اند، اما خانواده و دوستان می‌توانند مشکلات بالقوه را مشاهده کنند. شاید برخی عوامل فیزیکی به کاهش توانایی راندگی فرد در پیری منجر شود مانند، سفتی مفاصل و کاهش قدرت بینایی. اما آلزایمر و سایر انواع زوال عقل، همچنین می‌تواند باعث بروز مشکل در حافظه و تصمیم‌گیری شود. اگر یک فرد بزرگسال و مسن نشانه‌هایی از مشکلات راندگی را نشان می‌دهد، مانند فراموش کردن نحوه پیدا کردن مکان‌های آشنا، اطرافیان‌ش باید با پزشک تماس بگیرند تا تعیین کنند که آیا او دیگر قادر به ادامه راندگی هست یا خیر.

**تغییر حالت و شخصیت**

احساس غمگینی یا حتی بی‌تفاوتی نیز ممکن است باعث نگرانی شود. تبدیل شدن به یک فرد افسرده در افراد سالخورده می‌تواند از علائم دیگر اختلالات شناختی باشد. این امر می‌تواند به علت تغییرات در بخش لوب پیشانی، آمیگدال و دیگر ساختارهای مغز به علت بیماری آلزایمر یا سایر مشکلات مغز رخ دهد.

**مشکلات تعادل**

در مورد انواع دیگر زوال عقل، ممکن است مشکلات فیزیکی نیز

## سلامت

# سلامت

## سلامت

دانشگاهی در سراسر کشور انجام شده، امکان انجام تست آزمایشگاهی این بیماری در کشور میسر است.

**روش های تست آبله میمونی**

وی با بیان اینکه تست آبله میمونی در کشور به چند روش انجام می‌شود، گفت: از افرادی که در آنان هنوز اثرات پوستی مشاهده نشده مثل مبتلایان ویروس کرونا، تست حلق و بینی گرفته می‌شود. اما در بیمارانی که اثرات پوستی ایجاد شده از روی مایع درون تورم‌های ایجاد شده و حتی پوسته‌های خشک شده آن نمونه‌گیری شده و آزمایشات لازم صورت می‌گیرد.

دکتر امیری در پاسخ به این سوال که آیا واکسنی برای آبله میمونی ساخته شده است یا خیر، یادآور شد: برخی واکسن‌ها برای مقابله با آبله میمونی تهیه شده که تا حدود زیادی می‌تواند پیشگیری کند. اما ضرورتی به تزریق واکسن نیست چون طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت الگوی انتقالی آن با کرونا متفاوت بوده و نیازی به واکسیناسیون عمومی نیست.

**واکسیناسیون عمومی آبله میمونی ضرورت ندارد**

رئیس اداره بیماری‌های قابل انتقال بیان انسان و حیوان مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر تأکید کرد: در حال حاضر که هنوز موردی از آبله میمونی در کشور شناسایی نشده، ضرورتی برای واکسیناسیون عمومی وجود ندارد اما اگر ابتلا مشاهده شد و تعداد آن افزایش یافت، بهتر است که برای گروه‌های خاص و جمعیت‌های محدود برنامه‌ریزی واکسیناسیون انجام شود. وی در پاسخ به این سوال که آیا درمانی برای مبتلایان به ویروس آبله میمونی وجود دارد، ضمن تأکید بر اینکه درمان اختصاصی برای این ویروس وجود ندارد، اذعان داشت: درمان‌های ضد ویروسی مورد تأیید مجامع بین‌المللی وجود دارد که در صورت همه‌گیر شدن ویروس آبله میمونی از آن استفاده خواهد شد.

**توصیه‌هایی برای مبتلا نشدن به آبله میمونی**

امیری درباره پروتکل‌های بهداشتی که مردم باید برای عدم ابتلا به آبله میمونی رعایت کنند، توضیح داد: توصیه ما نخست این است که مردم از سفر به برخی از کشورهای آفریقای مرکزی و غربی اجتناب کنند و اگر ضرورت به سفر بود، در معرض تماس با افراد مشکوک به این بیماری قرار نگیرند و از استفاده از مواد غذایی که کاملاً پخ نشده خودداری کنند. رئیس اداره بیماری‌های قابل انتقال بیان انسان و حیوان وزارت بهداشت ادامه داد: برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آبله میمونی، مردم از رفتارهای پرخطر جنسی نیز که می‌تواند آنها را مستعد به این بیماری کند، پرهیز کرده و اگر فرد بیماری شناسایی شد در یک اتاق ایزوله شده قرار گیرد و ارتباط با وی به حداقل برسد همچنین باید از دستکش و ماسک معمولی در مواجه با بیمار استفاده و پس از آن دست خود را ضدعفونی کنند. از تماس با ترشحات، مایعات، سطوح و یا وسایل، ملحفه و لباس‌های بیمار پرهیز و این لوازم به وسیله دستکش جمع آوری شده و با مواد بهداشتی و حرارت ضدعفونی شود. به گفته امیری، مردم به دلیل پیشگیری از ویروس کرونا همچنان از ماسک استفاده کنند. چرا که استفاده از ماسک می‌تواند به طور قابل قبولی از ابتلا به آبله میمونی نیز جلوگیری کند.

# بیشتر بدانیم

## چرا وقتی پوستمان را می خارانیم خارشش بیشتر می شود؟



انتظار می‌رود یافته‌های ماکوتو تسودا، استاد نوروفارماکولوژی در دانشگاه کیوشو و همکاران وی، منجر به ساخت داروی درمانی برای خارش مزمن شود.

تسودا گفت: مشخص شده پروتئینی به نام NPTX ۲ (پنتراکسین عصبی ۲) نقش مهمی در ایجاد خارش دارد. یافتن ترکیبی برای مهار افزایش آن اولین گام به سمت ایجاد یک عامل درمانی موثر است. اعتقاد بر این است که خارش طولانی‌مدت مرتبط با آزمایش اتوپیک و آلرژمی تماسی آلرژیک از چرخه معیوب خارش پوست که با خراشیدگی مکرر ناشی می‌شود، منجر به التهاب پوست و تشدید حس خارش می‌شود. تاکنون چگونگی این رخداد ناشناخته بود.

این گروه تحقیقاتی متوجه شد تحریک خارش پنتراکسین عصبی ۲ را در اعصاب حسی افزایش می‌دهد. نتایج تحقیقات آنان نشان داد افزایش حجم پروتئین فعالیت‌های عصبی را برای انتقال احساسات خارش افزایش می‌دهد و ناراحتی مکرر موجب افزایش ایجاد می‌کند. به گفته اعضای گروه سرکوب قابل توجهی از رفتارهای مرتبط با خارش مانند خاراندن در موش‌هایی که برای آزاد کردن پنتراکسین عصبی ۲ دستکاری شده بودند، تأیید شد.

## خبر

## عادت های ظاهرا سالم اما مضر



ورزش صبحگاهی گزینه عالی برای حفظ سلامتی بدن است. با این حال، اگر ساعت مناسبی که باید بجاوباید ورزش کنید یا زمان خواب را به خاطر انجام فعالیت های ورزشی کم کنید نتیجه معکوس می‌گیرید چون خواب غیراستاندارد با افزایش گرسنگی و مصرف غذا، افزایش وزن و چاقی مرتبط است.

**هر روز ورزش کردن**

برای این‌که واقعاً زندگی شما تغییر کند، یک برنامه تمرینی منظم می‌تواند کمک کننده باشد اما همیشه باید هر ۷ تا ۱۰ روز یک روز را برای استراحت خود در نظر بگیرید چون بدن نیاز به ترمیم پارگی‌های میکروسکوپی در بافت عضلانی و متعادل کردن مجدد سطح اسید لاکتیک و گلیکوزن دارد.

خوابیدن بیش از حد

خواب زیاد هم خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری عروق کرونر قلب، دیابت، اضطراب و چاقی را در بزرگ سالان افزایش می‌دهد.

**مصرف نکردن چربی کافی**

البته این مربوط به چربی های سالم است. وجود چربی بخشی از یک رژیم غذایی سالم است و بدن ما به آن نیاز دارد. چربی‌ها به جذب ویتامین‌ها، افزایش رشد سلولی، سلامت مغز و چشم، بهبودی و تولید هورمون کمک می‌کنند و بهترین منبع انرژی برای بدن ما هستند. چربی سالم را می‌توان در پنیر و تخم مرغ، کره، زیتون یا روغن کانولا، آجیل، دانه‌های چیا یا کتان پیدا کرد. فقط سعی کنید از چربی‌های ترانس حاصل از روغن‌های هیدروژنه که اغلب در غذاهای فرآوری شده یافت می‌شوند، استفاده نکنید

**نخوردن زرده تخم‌مرغ**

زرده دارای مقدار زیادی ویتامین و تقریباً اندکی از هر ماده مغذی مورد نیاز بدن ماست اما وقتی زرده را حذف می‌کنید، بیش از نیمی از مواد مغذی را دور می‌ریزید. علاوه بر این، زرده حاوی کولین است، یک ماده مغذی کمپاب که برای ساختن غشای سلولی استفاده می‌شود و نقش خاصی در مغز دارد.

**جایگزین کردن سالا به جای پروتئین**

سالادها برای سلامتی عالی هستند، اما اگر معده خود را با کاهو پر می‌کنید ممکن است فضای کافی برای مقدار مناسب پروتئین باقی نگذارید. پروتئین در ایجاد و نگهداری هر سلولی در بدن نقش دارد. نرسیدن پروتئین به بدن سیستم ایمنی، مو و ناخن را ضعیف می‌کند.

نوشیدن بیش از حد آب

هیدراسیون بیش از حد بدن، زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار نمک و دیگر الکترولیت‌ها در بدن شما بیش از حد رقیق می‌شود و عملکرد منظم بدن را به خطر می‌اندازد. همچنین، نوشیدن مداوم آب سطح سدیم خون را کاهش می‌دهد که می‌تواند باعث متورم شدن سلول‌های بدن از جمله سلول‌های مغز شود.

