

نگاه

دانستنی‌های بیشتر درباره پشه آندس و تب دانگ

تب دانگ یک بیماری تب‌دار ویروسی است که توسط گزش پشه روزگز به نام آندس منتقل می‌شود و تشخیص قطعی این بیماری با آزمایش خون میسر است؛ پشه آندس می‌تواند در هر ظرف یا جایی که مقداری آب جمع شود مانند لاستیک‌های مستعمل، قوطی کنسرو، قایق و گلدان شیشه‌ای و… تخم‌گذاری کند.

در صورتی که در محل زندگی شما پشه آندس وجود دارد باید نکاتی را رعایت کنید. از جمله توری به در و پنجره‌ها نصب و در روز و شب زیر پشه بند استراحت کنید. دو بار در شبانه روز در نقاط تاریک و خنک خانه مانند کمد لباس و زیر تخت، حشره کش اسپری کرده و از تردد غیر ضروری خارج از منزل پرهیز کنید. فرد بیمار هنگام خروج از منزل از فرآورده‌های دور کننده حشرات بر روی پوست استفاده کند.لباس‌های رنگ روشن، آستین بلند و شلوار بلند و جوراب بیوشید و از تجمع آب راکد جلوگیری کنید.

در دوره نقاهت و پس از بهبودی از بیماری نباید بلافاصله فعالیت‌ها و ورزش‌های سنگین آغاز شود، بلکه استراحت کافی در دوران نقاهت بهتر است همراه با فعالیت بدنی سبک باشد.اوچ زمان گزش پشه دو ساعت بعد از طلوع آفتاب و پنج ساعت قبل از غروب آفتاب است.احتمال بروز فرم شدید بیماری در کودکان زیر یک سال، مادران باردار، افراد دارای نقص سیستم ایمنی و افرادی که قبلاً یکبار به تب دانگ مبتلا شده اند، بیشتر است.از هر ۴ نفر مبتلا به بیماری تب دانگ، ۳ نفر بدون علامت یا با علام کم‌بسیار خفیف هستند. این علام شامل تب بالا که معمولاً ناگهانی آغاز می‌شود، دردهای استخوانی، سردرد شدید، بدن درد، درد مفاصل و عضلات، درد پشت چشم، بی‌اشتهایی و تهوع و استفراغ است. برخی بیماران ممکن است علام دیگری مانند اسهال، قرمزی پوست و تورم غدد لنفوی را تجربه کنند

به گزارش ایسنامدت زمان بیماری در افراد مختلف، متفاوت است و می‌تواند از چهار تا ۱۴ روز طول بکشد اما این بیماری به طور متوسط هفت روز ماندگار است. در روز اول بیماری، بیماران باید مراقب باشند که مورد گزش پشه‌ها قرار نگیرند؛ چون ویروس دانگ در هفته اول بیماری در بدن بیماران وجود دارد و این ویروس می‌تواند از بدن بیماران به پشه‌های غیروارده منتقل شود و این پشه‌های الوده شده، بعد از گذشت یک تا دو هفته می‌توانند بیماری را به سایر افراد نیز منتقل کنند. بنابر اعلام وزارت بهداشت؛ بسیاری از بیماران با خود مراقبتی در منزل و استراحت و درمان‌های ساده خانگی بهبود می‌یابند. این توصیه‌ها شامل استراحت کافی، مصرف مایعات فراوان و پرهیز از مصرف نوشابه، چای، قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار و انرژی‌زا، مصرف میوه و سبزیجات و استفاده از استامینوفن برای کاهش درد و تب است.پرهیز از مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن (ادویل و رالوفن)، آسپرین، نوافن، دیکلوفناک، نابروکسن و منفامیک اسید باید مورد توجه جدی قرار گیرد؛ چراکه در این بیماری ممکن است باعث خون‌ریزی شود و اما نکته‌ای که نباید فراموش کرد این است که تب دانگ از انسان به انسان منتقل نمی‌شود و جداسازی بیمار از سایر افراد خانواده، ضرورت ندارد.

آموزش

تحصیل ۴۰۰ کودک کار در مدارس آموزش و پرورش

سرپرست سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران از اهدای حدود ۴۰۰۰ بسته لوازم‌التحریر به دانش آموزان مدارس پویاشهر این سازمان در آستانه بازگشایی مدارس خبر داد.

به گزارش ایسنا، سید محمد تقیب با بیان اینکه این سازمان در ایام تابستان برنامه‌های ویژه تفریحی برای کودکان مدارس پویاشهر در نظر گرفت، گفت: با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی قصد داریم در مراسمی ویژه با حضور کودکان کار مدارس پویا شهر جشن آغاز سال تحصیلی را برگزار کنیم. سرپرست سازمان خدمات اجتماعی شهرداری تهران افزود: در این راستا ۳۵۰۰ بسته لوازم التحریر توسط سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی تهیه شده و همچنین حدود ۵۰۰ بسته لوازم التحریر نیز در خیمه باری محرم شهر توسط خیرین اهدا گردید و طی یک مراسم ویژه به کودکان مدارس پویا شهر اهدا می‌شود تا این عزیزان با خیالی آسوده در مراکز استعدادیابی، توانمندسازی و آموزشی سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران به تعلیم و تربیت بپردازند.اگرچه در تلاش هستیم در صورت امکان ۱۵۰۰ یک لوازم التحریر دیگر نیز به این رقم اضافه کنیم و در این راستا تمام تلاش خود را انجام خواهیم داد.بنا بر اعلام روابط عمومی سازمان خدمات اجتماعی شهرداری تهران، از تلاش‌های موسسات غیردولتی (NGO)ها برای مذاکره با وزارت آموزش و پرورش قرارداتی کرد و افزود: طی مذاکرات صورت گرفته تاکنون حدود ۴۰۰ کودک کار در مدارس آموزش و پرورش مشغول به تحصیل شده‌اند که امیدواریم این روند طی ماه‌های آینده را به افزایش باشد.

شهری

تعطیلی دو ایستگاه مترو در روزهای دوشنبه تا جمعه هفته جاری

قائم مقام عملیات شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه در مورد تعطیلی ۵ ایستگاه متروی خط یک توضیحاتی ارائه کرد.

مجید رستمی در مورد تعطیلی برخی ایستگاه‌های خط یک مترو با بیان اینکه خط یک مترو از سال ۸۱ زریار بهره‌برداری رفته و در این مدت نیز بار محوری زیادی را در پی تردد بی در پی قطارها تحمل کرده است، گفت: بر این اساس تصمیم گرفته شد تا به منظور حفظ کیفیت خدمات و افزایش ایمنی مسافران قسمت روباز خط یک بهسازی شود.وی با تأکید بر اینکه بر اساس بررسی‌های صورت گرفته مقرر شد تا قسمت روباز خط یک متروی تهران یعنی حد فاصل ایستگاه‌های ترمینال جنوب، شهید بخارایی، علی آباد، جوانمرد قصاب و شهری بهسازی شود، اظهار کرد: بر همین اساس با توجه به تعطیلی‌های قبلی رو و از آنجایی که در تعطیلات شهریورماه حجم مسافران کاهش می‌یابد و می‌بایست برای افزایش سرویس دهی در مهرماه آماده می‌شدیم، درخواستی به شورای تأمین و شورای ترافیک استاندارد تهران ارائه شد تا در جمعه‌ها و ایام تعطیل پیش رو برخی از ایستگاه‌های محدوده شوش تا شهری بسته و سرویس دهی در آن انجام نشود تا بتوانیم عملیات بهسازی خط یک مترو را در این محدوده انجام دهیم.

به گزارش ایسنا، وی ادامه داد: بر این اساس جمعه ۹ شهریور و دوشنبه ۱۲ تا جمعه ۱۶ شهریورماه، حد فاصل ایستگاه علی‌آباد تا جوانمرد قصاب جبهه کاری برای انجام بهسازی انتخاب شده است و تنها این دو ایستگاه به سرویس دهی می‌مانند. رستمی با تأکید بر اینکه تمام تلاش خود را به کار خواهیم بست تا هر ۵ ایستگاه با هم تعطیل نشود، افزود: در نظر داریم براساس جبهه کاری ایستگاه‌ها را تعطیل کنیم، بگونه‌ای که در جمعه گذشته تنها دو ایستگاه تعطیل شد و در عین حال در هماهنگی با شرکت واحد اتوبوسرانی نسبت به جابجایی مسافران اقدام خواهیم کرد؛ اما مسافران ایستگاه‌های تعطیل توسط اتوبوس جایجا خواهند شد.

اجرای طرح الگوی خدمت در بلوار مطهری منطقه ۱۹

شهردار منطقه۱۹ از بهسازی و مناسب سازی بلوار مطهری از محورهای پرتردد ناحیه دو در قالب طرح الگوی خدمت خبر داد.

به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹، حسین اخگر پور با اشاره به اینکه اقدامات اجرایی در مسیری به طول ۲ هزار و ۱۰۰ متر در دو مسیر رفت و برگشت در قالب طرح الگوی خدمت انجام شده است بیان کرد: عملیات اجرایی بلوار مطهری در حوزه فنی و عمرانی و خدمات شهری و محیط زیست و حمل و نقل ترافیک انجام و تا پایان بهسازی ادامه خواهد داشت.وی ادامه داد: با توجه به فعالیت مراکز آموزشی و ورزشی مختلف در این محور و تردد بالای شهروندان، به منظور ایجاد فضایی امن و ایمن عملیات خط کشتی محوری طولی ۹ هزار متر و خط فنی و عمرانی و خدمات شهری در سامانه ترمینال شقایق ابتدا و انتهای بلوار، نصب تجهیزات ترافیکی چون تابلو خطر نما، استوانه، بشکه ترافیکی- اجرایی ۱۰ مقطع بلوک عابر پیاده و ۱۲ مورد نوشتار آهسته، مدرسه، احتیاط انجام شده است.به گفته این مسئول از اقدامات اجرایی مهم در این محور که به منظور ساماندهی وضعیت فریوژ میانی بلوار و سهولت تردد انجام شد می‌توان به عملیات لوله گذاری، اجرای سنگت فرش، غرس نهال، بازپیریایی و هرس اشاره کرد.

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه ویروس زیرخوشه ۱b آبله میمونی، سرعت جهش ژنی و تغییرات بیشتری نسبت به اجداد ویروسی خود دارد، گفت: اگرچه آبله میمونی جدید بسا کرونا متفاوت است، اما دست‌کم گرفتن این بیماری و بی‌توجهی به توانایی‌های جدید این ویروس، اقدامی هوشمندانه نیست.

دکتر فرشید رضایی با بیان اینکه واکسیناسیون آبله میمونی در آفریقا آغاز شده، اظهار کرد: پس از رسیدن اولین محموله ۱۰هزارتنی واکسن آبله میمونی «Mpox»، برنامه واکسیناسیون آبله میمونی در قاره آفریقا آغاز شده است. وی ادامه داد: اسپانیا، ۵۰۰هزار دوز واکسن «جینتوس» به آفریقا هدیه داده است. نیجریه، اولین کشوری است که ۱۰هزار دوز واکسن نسل سوم آبله میمونی را دریافت کرده تا برای گروه هدف تزریق کند. بر اساس هشتنند نیز تزقی می‌شود.

واکسن در ۵ استان به افرادی که در تماس نزدیک با بیماران بوده‌اند، تزریق می‌شود. علاوه بر افراد نزدیک‌تر بیماران، این واکسن به کادر درمان که در خط مقدم مراقبت از بیماران هستند نیز تزقی می‌شود.

تزریق واکسن آبله میمونی به صورت زیرپوستی

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره پاندمی آبله میمونی گفت: بررسی‌ها بیانگر این است که ویروس زیرخوشه ۱b در «جمهوری دموکراتیک کنگو»، «آفریقای جنوبی» و چند کشور آفریقایی در حال گسترش است. این ویروس، سرعت جهش ژنی و تغییرات بیشتری نسبت به اجداد ویروسی خود دارد. رضایی با اشاره به اظهارات «رئیس مرکز بازه زمانی ۴ تا ۱۴ روزه به فردی که در تماس با بیمار قطعی آبله میمونی بوده تزریق شود، می‌تواند از ابتلای فرد به بیماری و انتقال

آبله میمونی با کرونا متفاوت است

سرعت بالای جهش ژنی «آبله میمونی 1b»



بیماری به عنوان یک معضل بهداشتی فقط محدود به آفریقااست نه تنها در اشتباه به سر می‌برند، بلکه سیاست صحیحی را در پیش نگرفتند.

وی با اشاره به تعداد مبتلایان به آبله میمونی در آفریقا تأکید کرد: رکورد جدید تعداد مبتلایان به آبله میمونی در هفته گذشته به ثبت رسید؛ به نحوی که تعداد ۴هزار ابتلا در این قاره گزارش شده است. پیش از این، رکورد قبلی معادل ۲۵۰۰ ابتلا در هفته بود. افزایش رکورد ۱۵۰۰ نفری بیانگر افزایش چشمگیر این بیماری است.

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با اشاره به ضرورت حفظ بهداشت عمومی در مواجهه با آبله میمونی خاطرنشان کرد: موضوع بهداشت اماکن عمومی‌مانند خوابگاه‌ها، هتل‌ها، مهدکودک‌ها، پادگان‌ها

تعیین تکلیف «معلم بلاگرها» روی میز شورای عالی آموزش و پرورش

نکندوی با بیان اینکه دانش‌آموزان از نظر قوانین بالادستی مانند قانون اساسی و قانون حمایت از کودکان دارای یک حریم شخصی و خصوصی هستند که باید مورد توجه قرار گیرد افزود: نه تنها دانش‌آموز بلکه معلم هم حریم شخصی و خصوصی دارد و هیچ کس اجازه ندارد از نظر قانونی و شرعی وارد حریم خصوصی وی شود.

به گزارش ایسنا، معاون دبیر کل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه بعضاً اتفاق افتاده فیلم‌ها یا کلیپ‌هایی از دانش‌آموزان توسط برخی از معلمان و افراد دیگر منتشر می‌شود که به نوعی ورود به حریم خصوصی افراد است ادامه داد: پیش‌کلیپ‌ها یا فیلم‌های دانش‌آموزان در فضای مجازی ممکن بود باعث اهانت یا تمسخر به دانش‌آموزان شود و شرایط روحی و روانی منفی به دنبال داشته باشد. کفایش با بیان اینکه پیش‌نویس ماده واحد این موضوع در شورای عالی آماده و طرح موضوع شد تا کسی به حریم خصوصی دانش‌آموز و معلم ورود پیدا نکند گفت: طبق این ماده کسی حق ندارد به حریم خصوصی دانش‌آموزان وارد شود و از طریق

وضعیت دما و بارش کشور تا اواسط بهمن‌ماه

نیمه آبان تا نیمه آذر (نوامبر ۲۰۲۴): میانگین بارش برای استان‌ها در دو سوی البرز مرکزی و غربی و در دو سوی کوه‌های زاگرس و جنوب غرب کشور کمتر از نرمال و برای سایر مناطق نرمال پیش‌بینی می‌شود.

نیمه دی تا نیمه بهمن (ژانویه ۲۰۲۵): انتظار می‌رود بارش این ماه در غرب زاگرس و سواحل خزر متمایل به کمتر از نرمال و در سایر مناطق نرمال باشد. دمای هوای این ماه در نیمه جنوبی کشور و بخش محدودی از نوار ساحلی خزر تا ۱ درجه بیشتر از نرمال و برای سایر مناطق ۱ تا ۲ درجه فراتر از نرمال مورد انتظار است.

به گزارش روابط عمومی پژوهشگاه هواشناسی و علوم جو کشور، درستی گزارش پیش‌بینی فصلی بارش و دمای هوای کشور بین ۶۵ تا ۷۰ درصد و در ماه‌های گرم درستی پیش‌بینی بارش کمتر از ماه‌های سرد است.

بزرگ‌ترین چالش در روند فرزندخواندگی

۹۶ درصد متقاضیان، متقاضی کودک سالم زیر ۵ سال هستند



وی گفت: لازم به ذکر است که این فرایند ارتباطی با طرح خانواده میزبان که حدود یک سال است از اجرای آن می‌گذرد ندارد چرا که اولویت با ورود کودکان به خانواده زیستی یا خویشاوند خود و در درجه بعدی فرزندخواندگی است و اگر چنین شرایطی فراهم نبود، یکی از کودکان وارد خانواده موفق می‌شوند تا شرایط حضور آنان در یکی از خانواده‌های دائمی فراهم

یکشنبه ۱۱ شهریور ۱۴۰۳ - ۲۷ صفر ۱۴۴۶ - ۱ سپتامبر ۲۰۲۴ - سال بیست و سوم - شماره ۶۳۳۵

مردم نهاد

تغذیه مناسب

برای کودکان مبتلا به سرطان



گروه اجتماعی: تغذیه خوب برای کودک، نوجوان یا جوان مبتلا به سرطان مهم است تا بافت‌های آسیب دیده در اثر درمان ترمیم شوند. همچنین درمانشان عوارض جانبی کمتری داشته باشد و احساس بهتری کنند. نیازهای تغذیه‌ای کودکان با سن، جنس، اندازه بدن و وضعیت کلی سلامت و همچنین نوع سرطان و درمان متفاوت است. کودکان مبتلا به سرطان اغلب نیاز به کالری و پروتئین بیشتری دارند. پروتئین برای رشد و کمک به ترمیم بدن مورد نیاز است. دریافت کالری کافی می‌تواند به اگر کودک شما در خوردن کالری و پروتئین کافی مشکل دارد، پزشک یا متخصص تغذیه کودک شما ممکن است توصیه کند غذاهای پرکالری و پروتئین بالا (مانند تخم مرغ، شیر، کره، پنیر، آجیل و لوبیا) در سبد غذایی کودکان قرار بگیرد. همچنین ممکن است به شما پیشنهاد کنند که مکمل‌های خوراکی را به وعده‌های غذای کودکان بیفزایید. گاهی اوقات، حتی زمانی که غذاهای پر کالری و پروتئین بالا ارائه می‌شود، کودکان مبتلا به سرطان در خوردن غذای کافی دچار مشکل می‌شوند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، ممکن است از داروهایی استفاده شود که اشتهای کودک شما را افزایش می‌دهد.

درمان سرطان فرزند شما (شیمی‌درمانی، پرتودرمانی ویا جراحی) ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند که خوردن غذای کافی را سخت کند. برای کاهش این عوارض می‌توان به توصیه‌های زیر توجه کرد:

- وعده‌های غذایی و میان وعده‌های کوچکتر و مکرر را امتحان کنید. (حجم وعده‌های غذایی را کم و تعداد وعده و میان وعده‌ها را افزایش دهید)
- اجازه دهید فرزندان در خرید و تنظیم وعده‌های غذایی کمک کند.
- وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های پرکالری و پر پروتئین ارائه دهید.

- فرزندان را مجبور به غذا خوردن نکنید چون ممکن است بی‌اشتهایی کودک شما را بدتر کند.
- وقت غذا را به زمان شادی تبدیل کنید.

- از غذاهای نرم که جویدن آنها آسان است استفاده کنید.
- از غذاهایی که ممکن است باعث تحریک دهان شوند مانند مرکبات یا آب میوه‌ها (به عنوان مثال، پرتقال، نارنگی، گریپ فروت)، غذاهای تند یا شور و غذاهای خشک استفاده نکنید.
- از مخلوط کن استفاده کنید تا غذاهای نرم تر و راحت تر جویده شوند.

- در صورت احساس سوزش و التهاب در دهان مایعات خنک و پرکالری مانند انواع آسموتی، شیک و بستنی پیشنهاد می‌شود.
- از چاشنی‌های خوش طعم در غذاها استفاده کنید.
- با شستشو و مسواک زدن دهان کودک خود را تمیز نگه دارید.
- اگر کودکان احساس طعم فلز در دهان دارد از چنگال، چاقو و قاشق پلاستیکی استفاده کنید.
- برای تحریک اشتها غذاها و نوشیدنی‌های شیرین یا ترش مانند لیموناد را امتحان کنید.
- غذاهایی را پیشنهاد کنید که مایعات بیشتری در آنها وجود دارد.
- برای کودکان غذاهای آسان هضم مانند مایعات شفاف، نان تست، برنج، سیب زمینی، پاستا و … را امتحان کنید.
- غذاهای سرخ شده، چرب، بسیار شیرین، تند، تندی یا با طعم قوی ارائه نکنید.
- در طول روز جرعه جرعه آب، آب میوه، یا سایر نوشیدنی‌ها را به کودکان بنوشانید.

- برای رفع بیوست کودکان، سبوس یا جوانه گندم را به غذاها اضافه کنید.(برای پیشگیری از بیوست مایعات و سبزیجات را به مقدار کافی در برنامه کودک خود بگنجانید و از مصرف غذاهای سرخ شده و فرآوری شده پرهیز کنید) این درمان‌ها و توصیه‌ها می‌تواند به کودک شما کمک کند تا به اهداف تغذیه‌ای خود دست یابد. ایده‌هایی مانند تهیه میان وعده‌های خوشمزه و پر کالری و جایگزین‌هایی برای تغذیه بخشی از مراقبت‌های حمایتی است که در درمان سرطان کودکان گنجانده شده است.

با وجود توصیه‌هایی که به آن اشاره شد باید در نظر داشت که هر کودک متفاوت است و بنابراین متخصصان کلینیک تغذیه بیمارانستان فوق تخصصی محک درباره بهترین راه برای کمک به فرزندان در رسیدن به اهداف تغذیه‌ای خود طی درمان با شما صحبت می‌کنند و شما والدین می‌توانید با بهره‌گیری از برنامه‌های درمانی بهترین تغذیه را برای فرزندان آماده کنید.

اورژانس

برقراری ۲۷۰۰ تماس مزاحمت آمیز

رئیس مرکز اورژانس استان تهران از انتقال بیش از ۶۰۰۰ نفر به مراکز درمانی از سوی اورژانس این استان در هفته گذشته خبر داد.

محمداسماعیل توکلی درباره جزئیات ماموریت‌های اورژانس در هفته گذشته، گفت: در هفته گذشته یعنی از تاریخ سوم تا نهم شهریورماه، در مجموع ۲۱ هزار و ۶۳۸ ماموریت در مرکز ارتباطات ۱۱۵ استان تهران به ثبت رسید که در پی این ماموریت‌ها، ۱۵ هزار و ۵۱۶ نفر خدمات درمانی را در محل دریافت کردند و شش هزار و ۱۲۲ نفر به مرکز درمانی انتقال داده شدند.

رئیس مرکز اورژانس استان تهران درباره میزان تماس‌ها با مرکز فوریت‌های امدادی اورژانس ۱۱۵ نیز گفت: در هفته ای که گذشت در مجموع ۶۰۹ هزار و ۶۰۹ تماس با مرکز اورژانس تهران فرستاد شد که مازصفانه از این تعداد، دو هزار و ۶۹۷ مورد، تماس ضروری است و برنامه‌های ماموریت‌ها می‌توان گفت که از کل تماس‌های برقرار شده با اورژانس استان تهران در هفته گذشته، چهار و نیم درصد تماس‌ها، مزاحمت آمیز بودند. توکلی با اشاره به اینکه بیش از ۱۶ درصد ماموریت‌هایی نیز در این هفته مربوط به حوادث ترافیکی بود، گفت: سه هزار و ۶۱۵ مورد از این ماموریت‌ها مربوط به حوادث ترافیکی و ۱۸ هزار و ۲۳ مورد نیز مربوط به حوادث غیرترافیکی بود. به گزارش ایسنا، وی با اشاره به انتقال مصدومان با بالگرد افزود: اورژانس هوایی نیز در هفته‌ای که گذشت، ۱۶ مورد پرواز داشت که در پی آن ۲۰ مصدوم به مراکز درمانی انتقال داده شدند.