

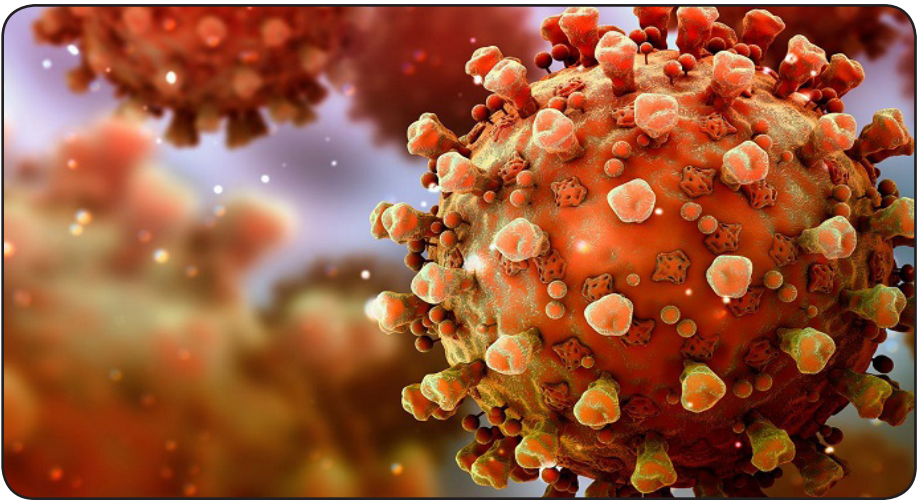
امیکرون در چند قدمی خراسان شمالی

گروه سلامت- باور کنید امیکرون به چند قدمی خراسان شمالی رسیده است. خبرها از شیوع سوبه جدید کرونا در استان همجوار حکایت دارد، اما بارخی شهروندان گویا امیکرون را جدی نمی گیرند. خیلی ها را می بینم که نه ماسک می زنند و نه فاصله اجتماعی را رعایت می کنند، این بی توجهی در حالی است که رعایت شیوه نامه های بهداشتی، یکی از راهکارهای مهار ویروس و جلوگیری از موج جدید کروناست، بنابراین شرایط حساس کنونی می طلبد توجه به رعایت پروتکل های بهداشتی بیشتر از گذشته جدی گرفته شود.

ویروس متفاوت

رئیس گروه بیماری های واگیردار دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این باره توضیحاتی را ارائه می کند. «فیض ا... برزگر» با اشاره به این که کرونا یک نوع ویروس RNA است و به طور کلی انواع قبلی از این خانواده ویروس ها نیز جهش های زیادی دارند، می گوید: کرونا ویروسی متفاوت است، زیرا هر قدر ویروس در جامعه بیشتر بگردد و از فردی به فرد دیگر برسد، خودش را با جامعه و محیط تطبیق می دهد و جهش های بیشتری پیدا می کند.وی با ذکر مثالی برای آگاهی بیشتر مردم اضافه می کند: هیاتیت هم RNA ویروس است، اما چند نفر از جامعه هیاتیت C داشتند؟ این ویروس به اندازه ویروس تنفسی کرونا قابل انتقال نیست و از راه های خاصی منتقل می شود، اما کرونا به این دلیل که تنفسی است سریع منتشر می شود و هر چه بیشتر بچرخد و از فردی به فرد دیگر برود احتمال جهش اش بیشتر است.وی ادامه می دهد: سوبه پتا از آفریقا و جهش دلتا از کشور هند بود، یعنی جاهایی که گردش ویروس بالا بود و پوشش واکسیناسیون خوبی نداشتند.وی با بیان این که آفریقا هم اکنون تنها ۱۴ درصد پوشش واکسیناسیون دارد، می افزاید: در مورد کرونا باید بپذیریم که مشکل یک کشور نیست و یک مشکل جهانی است و اگر کشورها به فکر آفریقا نباشند، هر چقدر در کشور خودشان پوشش واکسیناسیون را بالا ببرند تا زمانی که آفریقا ۱۴ درصد

پوشش واکسیناسیون داشته باشد، موفق نخواهند بود.وی می افزاید: به هر حال ویروس دوباره جهش پیدا می کند و جلوی مرزها را تا حدی می شود بست اما نمی توان دائماً جلوی مرزهای هوایی و زمینی را به طور کامل گرفت؛ قطعاً این جهش وارد دیگر کشورها می شود.



این مسئول با اشاره به این که سازمان جهانی بهداشت (WHO) سوبه جدید کرونا ویروس را «امیکرون» نام نهاد و در فهرست سوبه های نگران کننده بیماری کووید ۱۹ طبقه بندی کرد، می گوید: این سوبه جدید از کروناویروس جهش های زیادی داشته و شواهد اولیه حاکی از آن است که «امیکرون» موارد ابتلا به ویروس را افزایش داده است.

آن است اما این موضوع فعلاً «نگرانی» است و نظر «قطعی» نیست.وی تصریح می کند: سوبه «امیکرون» اولین بار در ۲۴ نوامبر از سوی آفریقای جنوبی به سازمان جهانی بهداشت معرفی شد.ولی پس از آن در کشورهای دیگری از جمله بوتسوانا، بلژیک و هنگ کنگ نیز شناسایی شد.وی اضافه می کند: به دنبال احتمال شیوع این سوبه از ویروس، برخی کشورها سفر از کشورهای

جنوبی قاره آفریقا را محدود یا ممنوع کرده اند، در همین راستا، انگلیس سفر از آفریقای جنوبی، بوتسوانا، زیمبابوه، نامیبیا، لسوتو و اسواتینی را ممنوع کرده است و مقام های آمریکایی به این فهرست موزامبیک و مالاوی را نیز افزوده اند؛ برزیل و استرالیا نیز محدودیت هایی را در این زمینه اعمال کرده اند.وی بیان می کند: ما پرواز مستقیم از این کشورها نداریم و اعلام کردیم برای ورود فرد غیر ایرانی از کشورهای یاد شده به ایران ممانعت ایجاد خواهیم کرد و ایرانیانی هم که می خواهند مسافرت داشته باشند تا ۲ نوبت باید تست PCR منفی داشته باشند. وی اظهار می کند: این مسافران باید در مبادی مرزی در قرنطینه بمانند و حتی ممکن است فردی تا ۱۴ روز در قرنطینه مرزی بماند.

سرعت واکسیناسیون باید افزایش یابد

«برزگر» می افزاید: برای جلوگیری از ورود کشور به پیک ششم کرونا و گسترش سوبه امیکرون باید واکسیناسیون با سرعت بیشتری انجام و پروتکل های بهداشتی رعایت شود.وی تصریح می کند: با واکسیناسیون انجام شده، کشور توانست از ورود به پیک کرونا در آذر جلوگیری کند و برای افراد آسیب پذیر به اندازه سه دُز واکسن کرونا تزریق کرد تا ایمنی مطمئن با آramش بیشتری به وجود آید.

واکسیناسیون به تنهایی کافی نیست

وی با بیان این که واکسیناسیون تنها کافی نیست و باید پروتکل های بهداشتی به خصوص فاصله اجتماعی رعایت شود، می افزاید: هم اکنون کشورمان از نظر رنگ بندی کرونا در حالت آبی است و با وجود این که این وضعیت را اروپایی ها هم داشتند اما اکنون با شیوع امیکرون مواجه و دچار مشکل شده اند.وی ادامه می دهد: ما باید قبل از شیوع گسترده امیکرون در کشور با هوشیاری کامل و با رعایت پروتکل های بهداشتی به خصوص فاصله گذاری و ماسک زدن، از تجمعات بی مورد جلوگیری کنیم تا اجازه ورود پیک بعدی داده نشود و در این بین، سرعت در واکسیناسیون نیز اهمیت بسیاری دارد.

۳۵ مورد مسمومیت با گاز مونوکسید کربن در ۳ ماه

مونوکسید کربن باشید و حدود ۱۰ دقیقه طول می کشد تا این گاز در جریان خون شما ظاهر شود.وی تهوع و استفراغ، ضربان نامنظم قلب، افزایش تعداد تنفس، حالت گیجی و منگی، خواب آلودگی و تنفس مشکل را از جمله علائم مسمومیت با گاز مونوکسید کربن ذکر کرد و ادامه داد: در برخی موارد، تشنج و افت سطح هوشیاری نیز ایجاد می شود. «دولت آبادی» افزود: در صورت وجود علائم مسمومیت با گاز مونوکسید کربن، باید سریعاً فرد را به فضای باز انتقال و در معرض هوای آزاد قرار داد و با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت. وی یادآور شد: بررسی دودکش ها و هواکش ها به صورت منظم، نصب دستگاه های اخطار دهنده مونوکسید کربن در منزل، کنترل دستگاه های حرارتی منزل، امتناع از روشن کردن خودرو، موتور سیکلت و وسیله نقلیه خود در گاراژ یا در بسته و تعبیه دریچه تامین هوای وسایل گازسوز از جمله مواردی است که در پیشگیری از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن می توان به آن توجه کرد.

مواد حاوی کربن و ترکیب شدن آن ها با اکسیژن ایجاد می شود، اضافه کرد: مونوکسید کربن در منازل، بیشتر از سوختن مواد نفتی مانند گاز شهری، نفت و بنزین ایجاد می شود.وی تصریح کرد: نداشتن تهویه مناسب یا بسته شدن دودکش ها در این وسایل باعث سوختن ناقص مواد نفتی می شود و انسان را در معرض خطر مسمومیت با مونوکسید کربن قرار می دهد؛ به عنوان نمونه اگر خودرو را در یک پارکینگ با فضای بسته و در بسته روشن کنید، باید منتظر مسمومیت با

در ۳ ماه گذشته پایگاه های اورژانس ۱۱۵ استان به ۳۵ مورد ماموریت مسمومیت با گاز مونوکسید کربن اعزام شدند. رئیس سازمان اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب اظهار کرد: گاز مونوکسید کربن، یک گاز بی رنگ و بدون بوست. «تقی دولت آبادی» افزود: آبگرم کن، اجاق، گاز آشپزخانه، بخاری و خودرو می تواند گاز مونوکسید کربن تولید کند. وی با اشاره به این که این گاز از سوختن ناقص

کارشناس مسئول بهداشت دهان و دندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی مطرح کرد:

درمان علت بوی بد دهان

- تا حد امکان از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید چون تا مدتی باعث بد بو شدن دهان می شوند.
- خوردن سبزیجات معطر، مثل نعناع (با نوشیدن عرق نعناع) در برطرف کردن بوی بد دهان و معده موثر است.
- به حد کافی آب بنوشید.
- سیگار نکشید.
- اگر پروتز متحرک در دهان دارید حتماً با دقت آن را مسواک بزنید و تمیز کنید.

حدود ۹۰ درصد موارد

علت بوی بد دهان، به خاطر

مشکلات موجود در حفره

دهان است



بسیار ریز مواد غذایی باشند. این مواد غذایی اگر تمیز نشوند می توانند بوی بدی در دهان ایجاد کنند.

دکتر «یاهوئیان» تأکید می کند: خشکی دهان نیز می تواند عامل نفس بد بو باشد. دهان اغلب افراد بعد از بیدار شدن از خواب به دلیل همین خشکی بد بوست که معمولاً با خوردن مقداری آب یا صبحانه به سرعت بر طرف می شود.

چند توصیه برای خوشبو شدن دهان

- وی با بیان چند توصیه برای خوشبو شدن دهان می گوید:
- سعی کنید روزی ۲ یا ۳ بار مسواک بزنید و دست کم یک بار نخ دندان بکشید.
- حتماً سطح زبان را با مسواک تمیز کنید.
- به محض خراب شدن موهای مسواک، آن را تعویض کنید.
- جویدن آدامس به خوش بو شدن دهان، جلوگیری از خشکی دهان و تکمیل بهداشت دهان کمک خواهد کرد.
- هر ۶ ماه یک بار به دندان پزشک مراجعه کنید تا اگر مشکلی در لثه، دندان ها یا ترمیم های شما وجود دارد به سرعت درمان شود.
- در صورت داشتن مشکلات تنفسی، حتماً با متخصص گوش و حلق و بینی مشورت کنید.



بوی بد دهان به چند دلیل به وجود می آید. برای از بین بردن بوی بد دهان باید علت اصلی آن را درمان کرد که شایع ترین آن، سینوزیت، ریزش سینوسی شیانگاه، عفونت دهان یا لثه، اختلال گوارشی، سردی معده، عفونت منده و بیماری هایی نظیر دیابت می تواند باشد.

عاقبت رژیم های غذایی طولانی

کارشناس مسئول بهداشت دهان و دندان معاونت بهداشتی دانشگاه

علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب بیان می کند: حدود ۹۰ درصد موارد علت بوی بد دهان، به خاطر مشکلات موجود در حفره دهان است.

دکتر «مهین یاهوئیان» اظهار می کند: رژیم های غذایی طولانی و غذا نخوردن یا خوردن برخی غذاها هم می تواند عامل ایجاد تنفس بد بو باشد.

عمده ترین علت بوی بد دهان

به گفته این جراح و دندان پزشک، عمده ترین علت بوی بد دهان به مشکلات حفره دهان مربوط می شود. وجود پوسیدگی های دندانی، ترمیم های معیوب و قدیمی، روکش های نامناسب و دندان های شکسته و عفونی می توانند عامل ایجاد بوی بد دهان باشند.