

حوادث

قتل یک زن به دلیل ادعای

بی شرمانه مرد همسایه



بخش اجتماعی– ادعای بی شرمانه مرد همسایه کافی بود تا زن جوانی به اشتباه توسط شوهرش کشته شود.در جنایت مشابه دیگری مردی وقتی زن دومش از او طلاق گرفت تا با پسر ۲۰ ساله یکی از آشنایانش ازدواج کند دست به جنایت زد.

نخستین قاتلی که در شعبه چهارم دادگاه کیفری یک استان تهران از خود دفاع کرد مرد ۶۳ ساله‌ای به نام اصغر بود که شانزدهم فروردین امسال همسر ۵۵ ساله اش به نام طلعت را در زمین های کشاورزی ورامین کشت و خودش را به پلیس معرفی کرد. وی به قتل همسرش اعتراف کرد و گفت پس از درگیری با همسرم وی را به داخل چاه زمین کشاورزی هل دادم. این قاتل دیروز در حالی پای میز محاکمه ایستاد که دو پسرش از قصاص گذشتند و اعلام گذشت کردند اما دو دخترش برای او حکم قصاص خواستند. دختر بزرگ وی وقتی در جایگاه ویژه ایستاد گفت: پدرم مرد بدبینی بود و همیشه ما را اذیت می کرد. هنگامی که من و خواهرم نوجوان بودیم مدام با ما درگیر می شد و ما را کتک می زد. او ما را مجبور کرد وقتی که خیلی کم سن و سال بودیم ازدواج کنیم به همین دلیل من و خواهرم هر دو ازدواج ناموفقیم داشتیم.من بعد از ازدواج اولم با یک مرد که دو فرزند داشت ازدواج کردم اما حالا که پدرم مادر را کشته است و به اتهام قتل او در زندان است شوهرم مرا طلاق داده و می گوید پدرم آبروی او را پیش خانواده‌اش برده است .وی ادامه داد: شوهرخواهرم نیز حالا معتاد است و خواهرم زندگی خوبی ندارد . پدرم با بدرفتاری و بدبینی هایش زندگی مادرم و من و خواهرم را سیاه کرد. او موهای مادرم را از ته می تراشید و اجازه نمی داد مادرم موهایش را بلند کنداو همیشه به مادرم بدبین بود. به همین دلیل نمی‌توانم از قصاص صرف نظر کنم.

سپس مرد همسرکش در جایگاه ویژه ایستاد و منکر قتل عمدی شد. وی گفت: من گمان می کردم همسرم با مرد همسایه رابطه دارد .چون بازنشسته شرکت واحد بودم، بیشتر اوقات را در خانه می گذراندم و به همین دلیل هم با همسرم دعوا داشتم.وی ادامه داد: یک روز مرد همسایه به من گفت با یک زن که ساکن آپارتمان ماست رابطه دارد . گمان می کردم مرد همسایه با زن من در رابطه است و به همین دلیل عمدی این ماجرا را به من گفته است . سر این موضوع با همسرم درگیر شدم. من و طلعت سوار ماشین شدیم و به زمین های کشاورزی ورامین رفتم.آن جا بار دیگر دعوا میان ما بالا گرفت. همسرم می‌خواست از روی یک چاه عبور کند که پایش پیچ خورد و به داخل چاه سقوط کرد.من همسرم را هل ندادم و او را نکشتم. به همین دلیل هم باافلاصه با پلیس تماس گرفتم .در پایان جلسه قضات وارد شور شدند و با توجه به دفاعیات این مرد و مدارک موجود در پرونده وی را از اتهام قتل عمدی تبرئه و او را به دو خاطر قتل شبه عمد به پرداخت دیه و سه سال زندان محکوم کردند.

شلیک به زن دوم

دومین قاتلی که دیربوز در شعبه ۱۱ دادگاه کیفری یک استان تهران به اتهام همسرکشی از خود دفاع کرد سعید ۴۲ساله بود که همسر دومش را با شلیک گلوله کشته بود.رسیدگی به این پرونده از بیست و چهارم اسفند ماه سال ۹۷ به دنبال شلیک خونین به یک زن جوان به نام مرجان در یکی از خیابان‌های نظرآباد آغاز شد.

این زن که همراه فرزند خردسالش پشت فرمان ماشین نشسته بود هدف شلیک مرگبار قرار گرفت. پلیس به ردیابی عامل شلیک خونین پرداخت و دریافت زن جوان به تازگی از همسر دومش جدا شده و بارها از سوی او تهدید به مرگ شده بود .با افشای این ماجرا همسر سابقش ردیابی و بازداشت شد. سعید که صاحب یک کلینیک ترک اعتیاد بود به شلیک خونین اعتراف کرد و گفت: من ۱۲ سال قبل با همسر اولم ازدواج کردم ما صاحب دو فرزند بودیم و زندگی خوبی داشتیم تا این که همسرم به بیماری ام اس مبتلا شد .او دیگر توان انجام کارهای شخصی اش را نداشت .به همین دلیل سال ها از او مراقبت کردم .از این زندگی خسته شده بودم تا این که به پیشنهاد همسرم تصمیم در ازدواج مجدد گرفتم. من با مرجان که معاون یک مدرسه بود آشنا شدم .او می‌گفت به تازگی از همسر اولش جدا شده‌است و صاحب یک فرزند است. من او را صیغه کردم .پس از مدتی عاشق او شدم. به همین دلیل به خواستگاری اش رفتم و او را عقد کردم .من برای مرجان یک ماشین و خانه خریده بودم. ما زندگی خوبی داشتیم اما او یک باره به من گفت که قصد دارد از من جدا شود . او می‌گفت فرزندش اولویت زندگی اش است و به خاطر فرزندش حاضر است بار دیگر زندگی اش را با همسر اولش آغاز کند. من به او التماس کردم از من جدا نشود اما قبول نکرد تا این که با هم به محضر رفتم و از هم جدا شدیم.وی ادامه داد: چند ماه از این ماجرا گذشته بود که به صورت اتفاقی مرجان را دیدم و متوجه شدم با یکی از آشنایان من که پسر ۲۰ ساله ای بود رابطه دوستانه برقرار کرده است .مرجان می‌گفت عاشق او شده و قصد دارد با او ازدواج کند. از شنیدن این ماجرا شوکه شده بودم. من که متوجه شدم او به من دروغ گفته است و برای این که از من جدا شود ماجرای رجوع به زندگی قبلی اش را مطرح کرده است، چند بار با او تماس گرفتم و خواستم تا با من زندگی کند اما قبول نکرد. او حتی از من شکایت کرد تا دیگر مزاحم او نشوم.آن جا بود که تصمیم به قتل مرجان گرفتم. وی در تشریح جزئیات جنایت گفت: آخرین بار مقابل مدرسه ای رفتم که مرجان در آن جا کار می کرد. وقتی او و فرزندش را سوار ماشین دیدم با تفنگی که از قبل تهیه کرده بودم به سمتش شلیک کردم.گلوله به سینه مرجان خورد و جان سپرد. این قاتل دیروز در حالی پای میز محاکمه ایستاد که پدر و مادر مرجان و همسر سابق وی که قیم فرزند خردسالش است برای او حکم قصاص خواستند.سعید وقتی در جایگاه ویژه ایستاد گفت: من قتل را قبول دارم و برای مرگ آماده‌ام. من از این زندگی خسته شده ام و می‌خواهم تا قضات هر چه زودتر برایم حکم قصاص صادر کنند.در پایان جلسه قضات وارد شور شدند تا رای صادر کنند.

بخش اجتماعی– موج شدید آنفلوانزا در راه است و این بیماری به شدت مسری تاکنون شماری از ایرانیان را به کام مرگ کشانده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، چند هفته ای است موج شدید آنفلوانزا در اروپا و آسیا شیوع پیدا کرده و به گفته مسئولان وزارت بهداشت در هفته گذشته جان ۱۹ ایرانی را گرفته است، بیماری شبه سرماخوردگی که به یک باره مرگ فرد را رقم می زند، بیماری آنفلوانزا در حکم قاتل سریالی به تدریج جان ایرانیان را می گیرد و روز به روز به شمار قربانیان افزوده می شود.

شیوع آنفلوانزای مرگبار در کشور

مهدی گویا، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت درباره موج آنفلوانزای مرگبار در کشور اظهار کرد: از ۳ هفته قبل موج شدید بیماری آنفلوانزا به کشور وارد شده است.

گویا ادامه داد: برخلاف سال‌های گذشته؛ امسال دو نوع ویروس آنفلوانزا در دنیا شایع شده و شدت بیماری آنفلوانزا بیشتر است. توصیه می کنیم، مردم به نکات بهداشتی که مهمترین آن شستشوی دست‌هاست، توجه کنند.
رئییسی معاون بهداشت وزارت بهداشت در این زمینه اظهار کرد: هیچ کمبود دارویی نداریم و هفته گذشته دستور دادم که دارو در اختیار بیمارستان های خصوصی قرار بگیرد و آمار فوتی ها به معاونت های بهداشتی اعلام شود.

موج شدید آنفلوانزا در راه است

معاون بهداشت وزارت بهداشت تصریح کرد: موج آنفلوانزا در ۲ هفته آینده شدیدتر خواهد شد و پس از آن فروکش خواهد کرد و رعایت نکات بهداشتی مهمترین راه پیشگیری محسوب می شود.

عرفانی رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تاکید کرد: ویروس آنفلوانزا به شدت مسری است و از راه تنفسی منتقل می‌شود و امسال چهار هفته زودتر آنفلوانزا در کشور شایع شده و ویروس مرتب در حال جهش و تغییر بوده و این مسئله موجب شدیدتر شدن علائم شده است. مسعود مردانی فوق تخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته کشوری آنفلوانزا اظهار کرد: آنفلوانزا از زمان شیوع تا فروکش کردن سه موج دارد و پیش بینی زمان موج‌های آنفلوانزا ممکن نیست و با سردتر شدن هوا بیماری آنفلوانزا شدیدتر می‌شود.

آمار فوتی ها و بستری آنفلوانزا در کشور

رئییسی معاون بهداشت وزیر بهداشت ششم آذرماه از فوت ۲۷ نفر از ابتدای سال تا این روز خبر داده بود.

جان بابایی معاون درمان وزارت بهداشت درباره موج مرگبار آنفلوانزا اظهار کرد: تاکنون چهار هزار نفر به دلیل بیماری آنفلوانزا در بیمارستان ها بستری شده اند و از نظر دارو کمبودی نداریم.

رئییسی با اشاره به آمار فوتی های آنفلوانزا در کشور اظهار کرد: طی یک هفته از دوم تا هشتم آذرماه، ۲۷۴ نفر به دلیل ابتلا به آنفلوانزا در بیمارستان بستری شده اند. ۱۳۰۰ نفر به دلیل بیماری‌های تنفسی به مراکز بستری و سرپایی مراجعه کرده اند و ۱۹ مورد فوتی در این هفته داشتیم. به گفته رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر در هفته پایانی آبان ماه در موج جدید آنفلوانزا ۱۵ نفر جان خود را از دست داده بودند.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت افزود: در هفته پایانی آبان ماه موارد بستری بیماران ناشی از ویروس آنفلوانزا نسبت به سال گذشته افزایش پیدا کرد، به طوری که ۱۵ نفر بر اثر بیماری آنفلوانزا جان خود را از دست دادند، در این میان بیشترین آمار مرگ و میر مربوط به استان‌های تهران، مازندران و آذربایجان شرقی است و اغلب افرادی که جان خود را بر اثر آنفلوانزا از دست داده‌اند به بیماری زمینهای دچار بودند پس بالا داشته‌اند.

ویروس آنفلوانزا در کمین چه کسانی است؟

مسعود مردانی فوق تخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته کشوری آنفلوانزا در گفت‌وگو با خبرنگار گروه علمی پزشکی درباره اینکه چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفلوانزا هستند، اظهار کرد: افراد بالای ۶۰ سال، کودکان ۶ ماه تا ۶ سال، افرادی که شیمی درمانی، رادیوتراپی یا همودیالیز می‌شوند، مبتلایان به چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، ربوی، کلیوی، دیابت، سرطان، لوسمی و لنفوم، اشخاص HIV مثبت، پرسنل بیمارستان‌ها و کادر پزشکی، زنان باردار و شیرده، افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و اشخاصی که تحت درمان با کورتیکو استروئیدها (کورتون) قرار دارند، نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفلوانزا قرار دارند.

مهم ترین راه پیشگیری از آنفلوانزا را بشناسید

معاون بهداشت وزیر بهداشت مهمترین راه پیشگیری از آنفلوانزا شست و شوی مداوم دست ها دانست و گفت: پرهیز از حضور مبتلایان در جمع، دست دادن و روبوسی کردن، پرهیز از خود درمانی و مراجعه به پزشکی در صورت شدید بودن و طولانی شدن علائم از مهمترین راه های پیشگیری از بیماری مسری آنفلوانزااست.

رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه رعایت نکات بهداشتی در پیشگیری از آنفلوانزا ضروری است، گفت: شست‌وشوی مرتب دست‌ها در پیشگیری بسیار موثر است و احتمال انتقال بیماری تا ۳۰ دقیقه از طریق دست ها وجود دارد و مبتلایان به آنفلوانزا باید زمان سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنند و دستمال‌مصرف

{اجتماعی}

آنفلوانزا قاتل سریالی ایرانی‌ها در فصل سرما

شده را در سطل زباله بیندازند همچنین پرهیز از دست دادن و روبوسی در پیشگیری موثر است.

راه های پیشگیری از آنفلوانزا در دانش آموزان

حسن ضیاءالدینی در گفت‌وگو با خبرنگار گروه علمی پزشکی با اشاره به راه های پیشگیری از آنفلوانزا در دانش آموزان گفت: این بیماری مسری است و امسال ۲ دو شکل ویروس شیوع پیدا کرده و آمار ابتلا به ویروس قوی تر بیشتر بوده است.

مدیرکل دفتر سلامت آموزش و پرورش مهمترین راه پیشگیری از آنفلوانزا را شستشوی دست ها دانست و افزود: این بیماری از طریق تنفس منتقل می شود و مبتلایان باید هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنند و پس



از قراردادن دستمال در کیسه آن را دور بیندازند.

ضیاءالدینی خطاب به والدین گفت: پدر و مادرها از فرستادن دانش آموزان مبتلا به آنفلوانزا به مدرسه خودداری کنند چون این ویروس با عطسه‌ی و سرفه منتقل می شود و خطر ابتلا به سار دانش آموزان وجود دارد.

او خواب کافی دانش آموزان را یکی از روش های تقویت سیستم ایمنی بدن دانش آموزان معرفی کرد و گفت: ۸ ساعت خواب موجب می شود تا سیستم ایمنی دانش آموزان در برابر ویروس آنفلوانزا مقاوم شود، همچنین نوشیدن مایعات به ویژه ۸ الی ۱۰ لیوان آب به خارج شدن سم و حفظ رطوب مخاط‌های مجاری تنفسی کمک می‌کند.

این افراد حتما واکسن آنفلوانزا بزنند

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت تاکید کرد: تزریق واکسن آنفلوانزا برای همه ضروری نیست خانم‌های باردار، بیماران قلبی – ربوی، کودکان، بیماران مبتلا به نقص ایمنی از گروه‌هایی هستند که تزریق واکسن آنفلوانزا برای آن‌ها ضروری است.

عرفانی با اشاره به تزریق واکسن آنفلوانزا گفت: یک واکسن بی‌ضرر و در دسترس در این زمینه فراهم است. واکسن آنفلوانزا آنتی ژن ویروس را دارد؛ به این معنا که قدرت ایمنی‌زایی دارد، اما توان بیماری‌زایی ندارد. بر همین اساس هم افراد در معرض خطر باید از شهرویر ماه واکسن خود را تزریق کنند؛ اما این به معنای آن نیست که بعد از این تاریخ امکان واکنسیناسیون وجود ندارد. تاریخ انقضای این واکسن تا پایان بهار سال بعد است، اما بهتر است گروه‌های در معرض هر چه زودتر این واکسن را مصرف کنند. از زمان تزریق واکسن تا حدودا دو هفته بعد، نسبت به بیماری مقاومت پیدا می‌شود. در مجموع این واکسن کاملا بی‌ضرر است و حتی خانم‌های باردار نیز می‌توانند آن را تزریق کنند.

علائم آنفلوانزا را بشناسید

عرفانی با بیان این که این بیماری در طول سال اتفاق می‌افتد، اما در فصل سرد سال شرایط برای انتقال فراهم‌تر است و حالت همه‌گیری پیدا می‌کند، درباره ویژگی‌های آنفلوانزا و سرماخوردگی و تفاوت آنها با یکدیگر، گفت: در سرماخوردگی علائم به تدریج شروع می‌شود اما در آنفلوانزا بروز علائم ناگهانی و یک مرتبه است. در آنفلوانزا پای ثابت قضیه تب بالای ۳۸ درجه است. در مجموع می‌توان گفت که تب و سرفه دو رکن اصلی آنفلوانزا هستند. همچنین سوم بدن درد و سر درد در آنفلوانزا بیشتر است، اما به این نکته باید توجه کرد که هیچ پزشک متخصصی هم نمی‌تواند بین یک سرماخوردگی و آنفلوانزای خفیف تفاوت قائل شود و تشخیص قطعی آنفلوانزا صرفا آزمایشگاهی است (آزمایش ترشحات گلو).

مردانی ادامه داد: شاه علامت سرماخوردگی آبریزش بینی، عطسه و سرفه است. درحالی که شاه علامت آنفلوانزا، تب و درد و کوفتگی بدن است. البته هر دو ممکن است سرفه و عطسه را داشته باشند. بدن درد علامت بیماری آنفلوانزا است. باید توجه کرد که حال بیمار آنفلوانزا بسیار بد است و فرد نمی‌تواند بدون کمک کسی از جایش بلند شود و در موارد شدید در بیمارستان بستری می‌شود. شدت علائم بسیار بارز است، اما در سرماخوردگی اینطور نیست.

تفاوت سرماخوردگی و آنفلوانزا را بشناسید

محمدرضا مدرسی متخصص ریه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک درباره تفاوت‌های میان آنفلوانزا و سرماخوردگی اظهار کرد: راحت‌ترین راه انتقال آنفلوانزا به افراد بسته بودن محیط است که مدرسه، اتوبوس‌های عمومی و منزل از این قبیل محیط‌ها هستند که موجب انتقال آنفلوانزا و ویروس‌های کشنده می‌شوند. او در ادامه افزود: جالب است بدانید که این میکروب‌ها می‌توانند چندین ساعت در شرایط سرد هم زنده بمانند و به راحتی هنگام آلودگی به افراد منتقل شوند. مدرسی بیان کرد: آنفلوانزا در بزرگسالان به مدت ۳ تا ۴ روز بعد از بیماری هم قابل انتقال است، اما در کودکان به مدت ۷ روز ادامه دارد. به همین دلیل باز هم واگیردار است؛ معمولا آنفلوانزا ممکن است همراه یا بدون عارضه باشد که اگر بدون عارضه خطرناکی باشد به راحتی درمان می‌شود. این متخصص ریه ادامه داد: آنفلوانزا کاملا ناگهانی اتفاق می‌افتد و به راحتی موجب کاهش سیستم ایمنی بدن شده و ویروس در بدن فرد نفوذ خواهد کرد. او یادآوری کرد: علائم بارز آنفلوانزا معمولا به صورت تب و لرز، بی‌اشتهایی، درد عضلاتی و سردردهای شدید است که معمولا با بالا رفتن تب شدت درد هم افزایش می‌یابد. مدرسی گفت: معمولا علائم آنفلوانزای کودکان با درد در قسمت ساق پای آن‌ها ظاهر می‌شود، ممکن است علائم تنفسی مانند سرفه‌های خشک، گلودرد شدید، ترشحات بینی و خشونت و گرفتگی صدا هم ایجاد شود.

توزیع داروی آنفلوانزا در داروخانه‌های منتخب

غلامحسین مهرعلیان مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو در مورد یک نوع داروی آنفلوانزا(اسلتامیویر) گفت: داروی اسلتامیویر قرار بود از طریق معاونت بهداشتی در اختیار مراکز بهداشتی قرار بگیرد، اما در این شرایط که تقاضا رو به افزایش است از وزیر محترم بهداشت درخواست کردیم این دارو علاوه بر معاونت بهداشتی در صورت تجویز سه گروه متخصص اطفال، کودکان و داخلی در داروخانه‌های منتخب دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور، ارائه شود و بیماران بتوانند این دارو را از داروخانه‌های منتخب هم تهیه کنند، که مورد

موافقت مقام عالی وزارت واقع شد. وی افزود: امسال واکسن آنفلوانزا در زمان مناسبی با تعداد خوب در اختیار معاونت بهداشتی قرار گرفت و در بخش خصوصی نیز توزیع شد و متقاضیان موفق به دریافت واکسن شدند. اما در هفته‌های اخیر شاهد ایجاد موجی از بیماری آنفلوانزا در کشور هستیم. بسیاری از پزشکان برای درمان علاقه‌مند به تجویز داروی اسلتامیویر هستند که تقاضا برای تهیه این دارو را به‌طور چشمگیری افزایش داده است. وی با بیان اینکه یک‌میلیون عدد قرص اسلتامیویر از منبعی باکیفیت تهیه‌شده‌است، عنوان کرد: در طی دو روز آینده ۵۰۰ هزار عدد از این دارو در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار می‌گیرد، تا آخر هفته بعد نیز ۵۰۰ هزار عدد دیگر از این دارو بین دانشگاه‌ها توزیع می‌شود تا بیماران بتوانند به‌راحتی داروی موردنیاز خود را از داروخانه‌های منتخب تهیه کنند.

با این موادغذایی به جنگ آنفلوانزا بروید

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار گروه علمی پزشکی با اشاره به رژیم غذایی برای پیشگیری از آنفلوانزا گفت: برای پیشگیری از آنفلوانزا مصرف سبزیجاتی مانند کلم، کلم بروکلی، اسفناج، برگ کاهو و قسمت قرمز هندوانه و مواد غذایی حاوی روی و سدیم مفید است و مصرف یک شب درمیان از سوپ و آش‌های لقلقی توصیه می‌شود همچنین مصرف شلغم و چای زنجبیل در پیشگیر موثر است و مبتلایان به آنفلوانزا برای بهبود بیماری از خوراکی‌هایی مانند هویج، اسفناج، کلم بروکلی و کرفس به صورت خام و یا در سوپ‌های رقیق شده استفاده کنند. جوزدانی گفت: یکی از رایج‌ترین نشانه‌های آنفلوانزا حالت تهوع و استفراغ است که توصیه می‌شود در این حالت‌ها از میوه موز که سرشار از ویتامین‌های A، B، C است، استفاده کنید البته ترکیب دو قاشق عسل و چای بسیار کم‌رنگ نیز مفید خواهد بود. این متخصص تغذیه درباره خوراکی‌های منع شده در زمان ابتلا به آنفلوانزا اظهار کرد: بعضی از مواد غذایی باعث وخیم‌تر شدن وضعیت بیمار می‌شوند؛ که توصیه می‌شود افراد این مواد را مصرف نکنند، باید توجه داشت که مصرف روغن و خامه در سوپ‌های رقیق شده، نمک، نوشیدنی‌های انرژی زا و کافئین دار (قهوه، چای و نسکافه) و شیر پرچرب باعث شدیدتر شدن سرفه‌های ناشی از آنفلوانزا می‌شود.

درمان اصلی آنفلوانزا و ممنوعیت مصرف آنتی بیوتیک

ودگزامتازون

رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تاکید کرد: درمان اصلی آنفلوانزا، استراحت است و در این صورت سیستم ایمنی می‌تواند بر این بیماری غلبه کند. با مصرف مایعات گرم نیز بیماری زودتر کنترل شود. عضو کمیته کشوری آنفلوانزا اظهار کرد: آنفلوانزا و سرماخوردگی هر ۲ بیماری‌های ویروسی هستند. مبتلایان به این بیماری‌ها به مصرف آنتی بیوتیک در دوره حاد بیماری نیاز ندارند. در صورتی که فرد دچار آنفلوانزا آنتی بیوتیک مصرف کند، بدنش نسبت به آنتی بیوتیک‌ها مقاوم می‌شود، اما در صورت بروز عوارض آنفلوانزا مانند سینه پهلو یا پنومونی شخص باید با نظر پزشک معالج آنتی بیوتیک استفاده کند. در موارد شدید آنفلوانزا می‌تواند فرد را در بیمارستان یا حتی بخش ICU بستری کند. گویا گفت: تزریق و مصرف آنتی بیوتیک و داروهای کرتن‌دار مانند دگزامتازون در بیماری آنفلوانزا ممنوع است، زیرا با سرکوب سیستم ایمنی بدن را در برابر ویروس ضعیف می‌کند.

از کجا بفهمیم چه ویتامینی کم داریم؟

جوش زدن در دوران عادت ماهانه: کمبود ویتامین B۶
التهاب پوست: کمبود ویتامین های B۲، B۳ و بیوتین
ویتامین های ضروری برای ناخن ها
قاشقی شدن ناخن ها: کمبود ویتامین B۱۲ و آهن
ظهور خطوط سفید روی ناخن: کمبود کلسیم و روی
پوسته ریزی اطراف ناخن: کمبود آهن و بیوتین
شکنندگی ناخن ها: کمبود کلسیم و منیزیم
چندشاخه شدن پوست اطراف ناخن: کمبود پروتئین
عضلات و مفاصل
گرفتگی عضلانی: کمبود منیزیم و ویتامین های B۱، B۲ و B۶
انقباض ناگهانی ماهیچه ها: کمبود ویتامین های B۱، B۲، B۳، B۶، B۹، D و منیزیم و کلسیم
تورم مفاصل: کمبود ویتامین های B۱، B۶ و پروتئین
قفل شدن ناگهانی مفاصل: کمبود منگنز
پوکی استخوان: کمبود کلسیم و ویتامین D
صدا دادن مفاصل: کمبود ویتامین های B۵ و B۱۲

بخش اجتماعی– ویتامین های مختلف برای بدن ضروری هستند و کمبود هر یک از آنها با علائم خاصی همراه است که در این مطلب به کمبود ویتامین های مختلف و علائم آنها اشاره می‌شود.

علائم کمبود ویتامین ها در موها

ریزش مو: کمبود ویتامین های B۲، B۵، بیوتین، روی و ویتامین D خشکی موها: کمبود ویتامین های A و E، امگا۳، پروتئین، سلنیوم و بیوتین
شوره زدن موها: کمبود سلنیوم، امگا۳ و ویتامین A

چشم و کمبود ویتامین ها

سیاهی و پف آلودگی زیر چشم: کمبود آب در بدن، عدم تحمل برخی مواد غذایی مانند لاکتوز لبنیات و حساسیت، کاهش قدرت دید: کمبود ویتامین A قرمزی مداوم مویرگ های چشم: کمبود ویتامین C

نزدیک بینی: کمبود ویتامین D

پوسته ریزی در اطراف پلک: کمبود آهن

مغز و اعصاب

افسردگی: کمبود ویتامین های B۱، B۵ و بیوتین

دمناس یا زوال عقل: کمبود ویتامین های B۱، B۳، B۱۲، اسیدفولیک و امگا۳