تشدید اگزما با شستن بیش از حد دست‌ها

یک فوق تخصص آسم و ایمونولوژی بالینی گفت: در شیوع کرونا برخی افراد بیش از حد دست‌ها را می‌شویند که با سردشدن هوا و خشک شدن پوست، احتمال بروز اگزما بیشتر می‌شود. در چنین شرایطی توصیه می‌شود از شستن افراطی دست‌ها پرهیز کنید. علی فولادوند اظهار کرد: یکی از آلودگی‌هایی که در ایام شیوع این بیماری به ما تحمیل می‌شود، استفاده بی‌رویه از ضدعفونی‌کننده‌هاست. وی ادامه داد: این ضدعفونی‌کننده‌ها که با غلظت‌های نامناسب و توسط برخی افراد به صورت وسواس‌گونه استفاده می‌شود، خود به خاطر وجود مواد تحریک‌کننده‌ای که دارد، باعث تشدید آلرژی می‌شود؛ بنابراین باید از مصرف این مواد خودداری کرد. وی عنوان کرد: همچنین وجود رطوبت بیش از حد باعث می‌شود کپک و مایت رشد کند. بعضی افراد که به قارچ‌ها یا مایت حساسیت دارند ممکن است در این فصل دچار مشکل بیشتری شوند، در نتیجه باید از مربوط کردن بیش از حد فضای خانه پرهیز کنیم. /ایسنا

عکس: مجید آزاد/ جام جم

اضطراب می‌تواند علائمی شبیه به کرونا مانند تنگی نفس و اختلال دستگاه گوارش داشته باشد

نترس، کرونا نیست!

پونه شیرازی
سلامت

بسیاری از ما در همنشینی با کرونا، استرس و اضطراب زیادی را تجربه کرده‌ایم که اغلب این اضطراب‌ها می‌تواند شکل مزمن به خود بگیرد. این اختلالات در کسانی که عزیزی را براثر این بیماری ازدست‌داده‌اند یا زمینه فوبیا یا بیماری‌های وسواسی و اضطرابی دارند به‌مراتب بیشتر است.

واکنش روانی به این بیماری و تبعاتش در چنین افرادی می‌تواند موجب بروز بیماری‌های سایکوسوماتیک (بیماری‌های روان‌تنی) شود. این دسته از بیماری‌ها با تظاهراتی شبیه کرونا همراه هستند که موجب اضطراب و ترس مضاعف در مبتلایان به اختلالات روان‌تنی می‌شود. ازاین‌رو با دکتر امین جهانبخشی، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم.

شایع‌ترین عارضه‌های عصبی گزارش‌شده در مبتلایان به کرونا چه بوده است؟

خانواده کرونا ویروس و کووید-۱۹ به دستگاه اعصاب تمایل دارند و به‌راحتی از طریق مخاط بویایی و سپس عصب بویایی وارد مغز می‌شوند. در بسیاری از موارد، رد پای ویروس کرونا در افراد بی‌علامت در عصب بویایی و مخاط بویایی پیداشده است.

به‌بیان‌دیگر در مراحل ابتدایی ابتلا به کووید، ویروس می‌تواند مغز را درگیر کند. عارضه‌هایی هم که می‌تواند در سیستم عصبی ایجاد کند یا به‌صورت آسیب مستقیم به سلول‌های عصبی است یا به خاطر واکنش ایمنی که ایجاد می‌کند می‌تواند دستگاه اعصاب را تحت تأثیر خود قرار دهد.

همچنین به دنبال آلودگی با کووید موارد کمی هم مثل منتژیت یا آنسفالیت (زمانی که عفونت در جای دیگر شروع می‌شود و به مغز حرکت می‌کند) گزارش‌شده که ممکن است به دنبال آن تشنج یا کاهش سطح هوشیاری نیز اتفاق بیفتد. البته موارد شدید عصبی ناشی از ویروس کرونا خیلی شایع نیست.

چقدر احتمال دارد به دنبال ابتلا به کووید-۱۹، بیماری‌هایی با زمینه روان‌شناختی بروز کند؟

اتفاقا مشکلاتی که پس از آلودگی با کووید به‌صورت شایع‌تر دیده می‌شود، شامل بیماری‌های شناختی و روان‌پزشکی است که برخی ناشی از خود بیماری است. چون هر بیماری شدید و حادی می‌تواند مشکلات شناختی و روان‌پزشکی ایجاد کند. به‌اصطلاح می‌گوییم بعد از هر بیماری شدید ممکن است استرسی رخ بدهد.

به‌بیان‌دیگر، ویروس کرونا می‌تواند مستقیما دستگاه عصبی مرکزی را درگیر کند و بیماری‌های شناختی دهد. این اختلالات شامل موارد مختلفی ازجمله اختلال تمرکز، رفتارهایی مثل خشم کنترل‌نشده، اختلالات اضطرابی براثر ویروس یا عدم اکسیژن‌رسانی به مغز می‌شود.

همچنین ممکن است بیمار دچار اختلال حافظه براثر درگیری برخی قسمت‌های مغز شود.

بیماری‌های روان‌تنی چه سهمی از این عوارض را شامل می‌شود؟

بیماری‌های روان‌تنی طیف وسیعی دارند. شامل دردهای مزمن در قسمت‌های مختلف بدن، ناراحتی‌های گوارشی، سردرد و تنگی نفس می‌شود. اختلالات روان‌تنی همه نوع علائم بیماری را می‌تواند در بر بگیرد که ناشی از مشکلات روانپزشکی هستند و به بیماری‌های جسمی مربوط نمی‌شوند.

کرونا بیماری ناشناخته‌ای است و بسیاری از ابعاد بیماری‌زایی این ویروس هنوز شناخته‌نشده است. ازاین‌رو می‌تواند عوارض مختلفی ازجمله علائم روان‌پزشکی و شناختی و خستگی‌های مزمن، حالت اضطراب و افسردگی و اختلال حافظه و تمرکز و اختلال رفتاری نشان دهد.

البته بیماری‌های روانپزشکی مثل افسردگی و اضطراب هم می‌توانند علائم فیزیکی شبیه کرونا مثل تنگی نفس، اختلال دستگاه گوارش و درد در نواحی مختلف بدن ایجاد کنند.

بیماری‌های روان‌تنی ریشه روانی داشته اما تظاهرات جسمی دارند. این بیماری‌ها در استرس‌های بزرگ مثل جنگ، زلزله و همه‌گیری‌ها دیده می‌شود. درواقع استرس زیاد به دنبال از دست دادن عزیزان یا ترس از بیمار شدن خود و همراهان بر اثر کرونا باعث وارد شدن فشار روانی بزرگی به شخص می‌شود که عامل بروز بیماری‌های روان‌تنی است.

تشخیص و تفکیک این اختلالات از کرونا، به‌ویژه با توجه به ایمن نبودن مراجعات مکرر به مراکز پزشکی چگونه باید صورت بگیرد؟

بسیار مهم است که بتوانیم زمینه این علائم را از هم افتراق دهیم تا هرکسی با مشاهده کوچک‌ترین علامتی شبیه کووید-۱۹ به مرکز درمانی مراجعه نکند. البته گاهی افتراق بیماری‌های روان‌تنی از بیماری اصلی بسیار مشکل می‌شود. ولی نکاتی وجود دارد که به این افتراق کمک می‌کند.

توجه به فاکتورهای خطر ازجمله تماس احتمالی فرد با شخص مبتلا به کرونا و توجه به روند بدتر شدن علائم به نفع بیماری واقعی است. به‌علاوه اگر شخص چند علامت را کنار هم داشته باشد، مثلا علائم گوارشی همراه با تب باشد یا تنگی نفس را با بدن‌درد داشته باشد، باید به کرونا شک کند. پس هرچه این علائم در کنار هم قرار بگیرند و پایدار و پیش‌رونده باشند، یعنی ما با بیماری اصلی سروکار داریم.

در صورت درگیری با مشکلات روان‌تنی چه اقدامات درمانی مؤثری پیشنهاد می‌شود؟

درمان بیماری‌های روان‌تنی از روش‌های کاهش اضطراب از طریق صحبت کردن اعضای خانواده و درنهایت روان‌درمانگرها شروع می‌شود. در موارد شدید به درمان دارویی ضد اضطراب و افسردگی نیاز است. البته ابتدا باید از این‌که عوارض مربوط به بیماری جسمی نیست، مطمئن شد.

دکتر جهان‌بخشی: استرس زیاد به‌دنبال از دست دادن عزیزان یا ترس از بیمارشدن خود و همراهان بر اثر کرونا باعث وارد شدن فشار روانی بزرگی به شخص می‌شود که عامل بروز بیماری‌های روان‌تنی است

هر درد و تنگی نفسی مربوط به کرونا نیست

زندگی +

از دکتر جهان‌بخشی پرسیدیم: «در صورت بروز تنگی نفس یا درد عضلات یا سردردهای عصبی در قالب بیماری روان‌تنی ، چگونه باید عوارض مشابه کرونا را تمییز دهیم؟» وی در پاسخ گفت: «خیلی وقت‌ها تشخیص این مشکلات از ویروس اصلی سخت است،زیرا بیمار هم آگاهی ندارد که تنگی نفسش از ترس و اضطراب است یا به کووید-۱۹ مبتلا شده است. این تشخیص وظیفه پزشکان و کادر درمان است که در مرحله اول با آموزش درست به بیمار و در مراحل بعد با غربالگری بیماری را تشخیص دهند.

کسی که کاملا سرحال است، درد بدن، تب و احساس خستگی ندارد و فقط احساس تنگی نفس دارد، احتمالا مشکلش هیچ ربطی به کرونا ندارد ولی اگر با فرد مشکوک به کرونا تماس داشته، احتمال بیمار بودنش بیشتر است.»

زندگی ایران

بررسی ماجرای آگهی جنجالی تور واکسن کرونا در کشور ترکیه

ایاصوفیه به صرف واکسن

مینا مولایی
ایران

یک تور تفریحی لوکس که قرار است بین گشت‌وگذار شهری و خرید از بازارچه‌های پرزرق‌وبرق استانبول و بازدید مسجد ایاصوفیه و کاخ توپکاپی، واکسن کرونا هم به مشتری‌هایش بزند! سفری پنج‌روزه به کشور همسایه به تاریخ دی ۹۹ یعنی چند روز دیگر و البته با هزینه ۱۲ میلیون تومان به‌بالا. این همه اطلاعات آگهی پررنگ و لعابی است که از دو روز پیش در فضای مجازی دست به دست می‌شود. یک آگهی عجیب که موجی از واکنش‌ها را به دنبال داشته، چه در همان دنیای مجازی و چه در دنیای واقعی. این آگهی واقعی باشد یا نه، رئیس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی کشور به جام‌جم هشدار می‌دهد نشانه‌های فرصت‌طلبی و سوءاستفاده در تبلیغ این تور دیده می‌شود و قطعا با آن برخورد خواهد شد.

ماهیگیری از آب گل‌آلود

در این روزگار کرونایی و اعلام آمار مرگ‌ومیرهای ناشی از ابتلا به این ویروس، عجیب نیست که عده‌ای هم آن‌طرف ماجرا بایستند و به کرونا به چشم یک فرصت نگاه کنند؛ که قلاب بیندازند در آب گل‌آلود کرونا و از آن ماهی بگیرند، آن‌هم ماهی‌های درشت و چشمگیر؛ فرصت‌طلب‌هایی که خبرهای کرونایی را مثل خیلی‌های دیگر دنبال می‌کنند، اما بین اخبار به دنبال نفع شخصی هستند. آنها هم درست مثل ما و شما، خبر خرید ۵۰ میلیون دوز واکسن چینی کرونا توسط ترکیه را حتما شنیده‌اند، خبر خرید یک‌میلیون دوز واکسن از فایزر را هم، حتی این زمزمه‌ها را هم شنیده‌اند که ترکیه بین کشورهای منطقه بالاترین خرید واکسن را داشته، اما آنها به این خبرها یک‌جور دیگر نگاه کرده‌اند. حدس زدند ازاینجا به بعد ماجرا اصلا کار سختی نیست، لابد نشسته‌اند دورهم و ماحصل فکرشان این شده که «تزریق واکسن کرونا» را دستاویزی برای تحریک آن دسته از هموطنانی قرار بدهند که در هیاهوی اخبار ضدونقیض رسیدن یا نرسیدن واکسن به ایران یا نگران سلامت‌شان هستند یا اصلا دلشان لک‌زده برای یک سفر خارجی و دل‌شان می‌خواهد با یک تیر دو نشان بزنند. ماجرا هرچه باشد، حرمت‌ا... رفیعی، رئیس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی کشور به ما می‌گوید این تبلیغ چه‌کار یک آژانس مسافرتی بوده باشد و چه یک واحد آژانس‌نما، سودجویی محض است.

آژانس متخلف شناسایی شد

رئیس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی کشور در توضیح بیشتر می‌گوید: از وقتی که خبر تور کرونا در فضای مجازی منتشر شد، من پیگیری‌های زیادی انجام دادم و به سرنخ هایی هم رسیدم و فکر می‌کنم که آژانس متخلف را پیدا کرده‌ام. البته مسؤول آژانس می‌گوید که از آگهی آنها سوءاستفاده شده و ماجرا این‌طور که بزرگنمایی شده نبوده، اما آن‌طور که از شواهد پیداست، این ماجرا از همان آژانس نشأت گرفته است.

رفیعی در ادامه از معرفی این آژانس متخلف به نهادهای حراستی و امنیتی خبر می‌دهد و تاکید می‌کند که اساس این آگهی برپایه کلاشی و کلاهبرداری گذاشته شده و هموطنان ما نباید فریب این تبلیغات را بخورند.

او ادامه می‌دهد: اولا اصلا تزریق واکسن حتی در همان کشور ترکیه هم شروع نشده، دوما که اگر هم شروع بشود، بنا برگفته وزیر بهداشت ترکیه برخی شهروندان این کشور در اولویت دریافت واکسن هستند، مثل کادر درمانی یا افراد بالای ۶۰ سال و افرادی که بیماری‌های خاص و زمینه‌ای دارند. حالا این وسط چطور یک آژانس ایرانی می‌تواند بیاید و وعده بدهد که به مسافران تورش در ترکیه واکسن تزریق خواهد شد؟!

البته شاید هم واکسن تزریق کنند اما چه واکسنی؟ حتی در صحت این‌که این واکسن، واکسن کووید-۱۹ باشد هم شک و شبهه وجود دارد.

لطمه‌ای بزرگ به صنعتی راکد

میزان تقاضا در بازار سفر و تور به‌ویژه با هواپیما به پایین‌ترین حد خود رسیده است؛ این حقیقت این روزهای صنعت گردشگری است؛ وضعیتی که تا به حال سابقه نداشته و هم قیمت‌ها را بالا برده و هم آمار سفرها را پایین آورده؛ حالا آن‌طور که رئیس هیات‌مدیره انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی می‌گوید، این آگهی لطمه‌ای بزرگ به فعالیت آژانس‌های خدمات مسافرتی هوایی زده است؛ آن‌هم در این شرایط که ۱۰ ماه از رکود کامل این صنعت در کشورمان می‌گذرد.

رفیعی می‌گوید: با شیوع کرونا آسیب‌های زیادی به صنعت گردشگری وارد شد که ما هم از آن بی‌بهره نبودیم. آسیب کرونا برای ما در دو بخش بود؛ یک بخش آسیب مادی بود که واقعا کار و کاسبی دفاتر ما کساد شد و از بین رفت. در این چند ماه، قریب ۷۰ درصد دفاتر ما بسته شدند و ۳۰ درصد دفاتری هم که باز هستند، عملا ۱۰ درصد فعالیت سابق خودشان را دارند انجام می‌دهند و این واقعا آمار نگران‌کننده‌ای در حرفه ماست.

او به یک آسیب دیگر هم اشاره می‌کند؛ آسیب از دست رفتن سرمایه‌های انسانی و می‌گوید: ما نیروهای متخصص زیادی داشتیم که سال‌ها در این صنعت فعالیت کرده و تجربه کسب کرده بودند. همه اینها در این چند ماه بیکار شدند و به مشاغل دیگر روی آوردند. فقدان این سرمایه‌های انسانی برای بسیاری از آژانس‌ها جبران‌ناپذیر است.

از بلک فرایدی تا واکسن کرونا

شماره تلفن‌های این آگهی جنجالی مشخص نیست و نمی‌توانیم اطلاعات زیادی از نحوه برگزاری آن و به‌خصوص نحوه تزریق واکسن به دست بیاوریم. تلاش‌مان در پیدا کردن آژانس‌های مسافرتی مشابه هم به نتیجه نمی‌رسد. مدیر هیچ آژانسی اضافه کردن آپشن تزریق واکسن کرونا را به پکیج پیشنهادیش برای سفر به ترکیه گردن نمی‌گیرد.

مدیر یکی از آژانس‌های مطرح تهران که همین الان هم تور استانبول را در برنامه‌هایش دارد به ما می گوید چنین امکانی برای آژانس ها وجود ندارد که روی تزریق واکسن و بحث سلامت مانور بدهند.

او تاکید می کند پکیج آژانس‌های مسافرتی برای سفرهای خارجی مشخص و دارای چارچوب است و نمی‌توان از آن تخطی کرد.

حرف‌های او را مدیر یکی از آژانس‌های فعال در یکی از استان‌های شمال غربی کشورمان هم تایید می‌کند. او هم می‌گوید این آگهی‌ها چیزی جز کلاهبرداری نیست و هیچ ضمانتی برای تزریق واکسن آن هم واکسن واقعی کرونا وجود ندارد، چراکه این قضیه اصلا در حیطه فعالیت آنها نیست.

او در ادامه به پکیج سفرهای سال نوی میلادی در فهرست تورهای آژانس‌اش به کشور ترکیه اشاره می‌کند و می‌گوید: ما تا همین چند وقت پیش روی بلک‌فرایدی و تخفیف‌های قابل توجه فروشگاه‌ها مانور می‌دادیم، اما بحث تزریق واکسن از آن موضوع‌هایی است که در صحت و سقم آن، اما و اگر زیاد است و مردم خودشان باید عاقل باشند و فریب نخورند.

واکسیناسیون فقط برای شهروندان ترک

همین یک هفته پیش بود که فخرالدین کوجا، وزیر بهداشت ترکیه طی اظهاراتی در جمع خبرنگاران در مجلس این کشور اعلام کرد: طبق برنامه‌ریزی هیأت علمی بررسی واکسیناسیون گسترده علیه ویروس کرونا در ترکیه در دوره اولیه پس از ۱۱ دسامبر با تزریق آن به کادر درمانی آغاز خواهد شد.

کوجا در ادامه گفت اگر همه چیز طبق روال عادی پیش برود، واکسن بومی ما نیز در ماه آوریل وارد فاز۳ خواهد شد و واکسیناسیون گسترده آن را نیز آغاز خواهیم کرد. او البته تاکید کرد ترکیه خواهان واکسن ایمن و موثر برای شهروندانش است. این همان نکته‌ای است که می‌تواند ما را به سرنخ های کلاهبرداری در این آگهی برساند، تاکید وزیر بهداشت ترکیه بر اختصاص واکسن برای شهروندانش است.

مردم دنبال تبلیغات کذب نباشند

موضوعی که مورد توجه دکتر مسعود مردانی، عضو کمیته علمی ستاد ملی کرونا هم قرار می‌گیرد.

دکتر مردانی به ما می‌گوید: این موضوع بستگی مستقیم به قوانین و دستورالعمل‌های وزارت بهداشت هر کشور دارد و یک آگهی نمی‌تواند ملاک انجام چنین عملی باشد. مردانی می‌گوید: ما باید اول دستورالعمل‌های کشور مقصد را بررسی کنیم و ببینیم آیا تزریق واکسن در این کشور رایگان است؟ اگر رایگان است آیا برای خارجی‌ها و افرادی که شهروند این کشورها نیستند هم امکان‌پذیر است؟

او در پایان توصیه می‌کند مردم دنبال تبلیغات کذب اینچنینی نروند و کمی حوصله داشته باشند، چراکه به‌زودی در کشور ما هم برنامه واکسیناسیون، با اولویت‌بندی گروه‌های پرخطر با واکسن وارداتی و سپس عموم مردم با واکسن ایرانی انجام خواهد شد.

نوبت اول
آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
شماره مجوز: ۱۳۹۹/۵۲۵۴
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد، اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تامین نماید:

شماره مناقصه	۹۹/۶۰۳۵		
شرح مختصر اقلام درخواستی	خدمات مشاوره‌ای بازنگری و به‌روزآوری مطالعات SVA. SIL. HAZID. HAZOP آنالیز پیامد و ارزیابی ریسک، مدل‌سازی سه‌بعدی و ارایه طرح واکنش در شرایط اضطراری در پالایشگاه ششم		
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	پس از اتمام مرحله ارزیابی صلاحیت، مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به میزان ۱/۳۳۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.		
نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به‌صورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین‌نامه تضمین شماره ۲۳۴۲۰۲/ت۵۰۶۵۹ ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران می‌باشد. تبصره: در صورت ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به‌صورت وجه نقد، مبلغ نقدی می‌بایست به شماره حساب ۰۱۰۸۰۸۸۲۸۲۰۰۲ بانک ملی شعبه عسلویه، به‌نام پالایشگاه ششم شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی واریز و فیش واریزی ارائه گردد.		
مبلغ برآوردی مناقصه	۲۶/۷۳۳/۳۳۳/۳۳۳ ریال		
تاریخ مهلت ارائه رزومه	۱۳۹۹/۱۰/۰۷	تاریخ تحویل اسناد به واجدین شرایط	۱۳۹۹/۱۰/۲۵
آخرین مهلت ارائه پیشنهادات(فنی/مالی/ضمانتنامه‌ها)	۱۳۹۹/۱۱/۱۴	تاریخ گشایش پاکات پیشنهادات فنی	۱۳۹۹/۱۱/۱۵
تاریخ گشایش پاکات مالی	۱۳۹۹/۱۱/۳۰	ابلاغ برنده	۱۳۹۹/۱۲/۰۷
آدرس و تلفن مناقصه‌گزار	استان بوشهر، شهرستان عسلویه، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، پالایشگاه ششم (فازهای ۱۵ و ۱۶)، ساختمان خدمات پیمان‌ها		

مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.IETSMPORG.IR WWW.TENDERBAZRASI.IR WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۷۷۳۱۳۱۸۲۱۱ تماس حاصل فرمایند.
روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی