این خوراکی ترش، قلب و کبدتان را نجات می‌دهد

ریواس، گیاهی با طعم خاص و رنگ جذاب، فراتر از یک خوراکی فصلی است.

این گیاه به ظاهر ساده، سرشار از ترکیبات دارویی و آنتی‌اکسیدانی است که در بهبود سلامت کبد، گوارش نیز کمک می‌کند.

باشگاه خبرنگاران جوان - با فصل بهار، یکی از اولین گیاهانی که به بازارهای محلی وارد می‌شود، ریواس است؛ گیاهی ترش‌مزه با رنگ صورتی تا قرمز و ساقه‌های ضخیم که طعمی منحصربه‌فرد دارد. این گیاه، هرچند که عمر کوتاهی در بازار دارد، اما تأثیرات بلندمدتی بر سلامت بدن می‌گذارد.

ریواس که در طب سنتی ایران و چین از گذشته‌های دور مورد استفاده بوده، به‌عنوان یک داروی طبیعی برای پاکسازی بدن، کاهش تب و درمان مشکلات گوارشی شناخته می‌شود. قسمت خوراکی این گیاه، ساقه‌های گوشتی و قرمز رنگ آن است که طعمی ترش دارد و اغلب در تهیه خورشت، مربا و شربت مصرف می‌شود.

سرشار از آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی

یکی از مهم‌ترین خواص ریواس، وجود ترکیباتی مانند آنتوسیانین‌ها، پلی‌فنول‌ها و ویتامین C است. این مواد با کاهش استرس اکسیداتیو، به تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از آسیب‌های سلولی کمک می‌کنند و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف منظم ریواس می‌تواند به کاهش التهاب در بدن و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت و سرطان کمک کند.

تأثیر مثبت بر کبد و دستگاه گوارش

ریواس خاصیت صفرابر و پاک‌کننده کبد دارد. در طب سنتی برای درمان کبد چرب از آن استفاده می‌شود.

همچنین این گیاه به دلیل وجود فیبر و ترکیبات ملین، عملکرد روده را بهبود می‌بخشد و در رفع یبوست مؤثر است و ریواس به پاک‌سازی معده و روده کمک می‌کند و در کنار تغذیه سالم، می‌تواند سلامت گوارشی را تقویت کند.

کمک به کاهش قند خون و کنترل وزن

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف ریواس ممکن است به کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. فیبر موجود در ساقه‌های ریواس سرعت جذب قند را کاهش داده و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند. همچنین این گیاه کم‌کالری، باعث ایجاد احساس سیری شده و به افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند توصیه می‌شود.

هشدار درباره مصرف برگ‌های ریواس

در حالی که ساقه ریواس فواید بسیاری دارد، برگ‌های آن به دلیل داشتن اسید اگزالیک در مقادیر بالا، سمی بوده و مصرف آن می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند. بنابراین، باید از مصرف برگ‌ها خودداری شود و تنها ساقه‌های آن به‌صورت پخته یا فرآوری‌شده مصرف گردد.

ریواس از جمله گیاهان فصلی است که در اقلیم‌های کوهستانی ایران، به‌ویژه استان‌های آذربایجان، کردستان، کرمانشاه، کهگیلویه و لرستان می‌روید. بسیاری از خانواده‌ها از آن برای تهیه غذاهایی، چون خورشت ریواس، آش، ترشی یا حتی مربا استفاده می‌کنند. با اینکه در نگاه اول فقط یک چاشنی یا افزودنی به حساب می‌آید، اما در واقع ترکیبی مغذی و درمانی است که در همان وعده‌های معدود مصرفی، مقادیر قابل توجهی فیبر، پتاسیم، منگنز، و ویتامین‌های گروه B را وارد بدن می‌کند.

نقش ریواس در تنظیم کلسترول و سلامت قلب

تحقیقات علمی نشان داده‌اند که ریواس می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد.

آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در این گیاه، مانند کاتچین و کورستین، به پاک‌سازی رگ‌ها و کاهش چربی خون کمک می‌کنند. مصرف منظم ریواس (در حد اعتدال) می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب و عروق باشد.

مناسب برای گیاه‌خواران و رژیم‌های پاک‌سازی

ریواس یکی از انتخاب‌های محبوب در رژیم‌های گیاه‌خواری، خام‌گیاه‌خواری و رژیم‌های سم‌زدا است.

خاصیت ادرارآور طبیعی، عملکرد کبد و کلیه‌ها را بهبود می‌دهد و از تجمع سموم در بدن جلوگیری می‌کند. همچنین به دلیل کالری بسیار پایین و فیبر بالا، در برنامه‌های کاهش وزن نیز جایگاه ویژه‌ای دارد.

یک هشدار جدی؛ زیاده‌روی نکنید

گرچه ریواس خواص زیادی دارد، اما مصرف بیش از اندازه آن ممکن است برای برخی افراد به‌ویژه کسانی که سنگ کلیه دارند، مشکل‌ساز شود. اسید اگزالیک موجود در ساقه ریواس، در مصرف طولانی‌مدت یا بیش‌ازحد می‌تواند در بدن تجمع یافته و منجر به بروز سنگ کلیه شود. به همین دلیل، پزشکان مصرف متعادل و همراه با مایعات فراوان را توصیه می‌کنند.

ریواس گیاهی است که تنها در مدت کوتاهی از سال در دسترس است، اما در همین فرصت کم، می‌تواند به بخشی مؤثر از تغذیه سالم تبدیل شود. چه آن را در قالب غذا مصرف کنید، چه به صورت مربا یا حتی نوشیدنی، ریواس می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، پاکسازی بدن و کاهش التهاب کمک کند. کافی‌ست آن را به موقع، به اندازه و آگاهانه استفاده کنید.

منبع: مهر

۱۹ خاصیت شگفت انگیز آلبالو که از آن بی خبرید

با خواص کم نظیر آلبالو یکی از پرطرفدارترین و محبوب ترین میوه های بهاری آشنا شوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، آلبالو که به نام آلوبالو هم شناخته می‌شود میوه‌ای بهاری به رنگ قرمز تیره بوده و مزه‌ای ترش دارد؛ جالب است بدانید که آلبالو در واقع همان گیلاس ترش است.

آلبالو حاوی مقادیر بالای پلی فنول، آنتوسیانین، ملاتونین، پتاسیم، آهن، روی، فسفر، مس و منگنز و ویتامین C، ویتامین A و ویتامین‌های B است.

آلبالو بومی جنوب غربی آسیا و اروپاست، در حال حاضر کشورهای روسیه، اکراین و ترکیه بزرگترین تولید کنندگان آلبالو در جهان محسوب می‌شوند.

آلبالو تازه را می‌توان برای تهیه انواع ترشی آلبالو، انوع دسر، کیک، بستنی، شیرینی، شربت آلبالو، آب آلبالو، مربا آلبالو، آلبالو پلو و خورش آلبالو استفاده کرد.

آلبالو فواید زیادی برای بدن دارد که در ادامه از خواص کم نظیر آن مطلع می شوید.

۱. جوان سازی پوست صورت

بر طبق تحقیقات انجام شده نوشیدن روزانه آب آلبالو به دلیل مقادیر بالای آنتوسیانین‌هایی که دارد بافت‌های همبند پوست را تقویت می‌کند و با افزایش سنتز کلاژن پوست باعث جوان سازی پوست صورت می‌شود.

۲. درمان آکنه و جوش صورت

آلبالو خواص ضد باکتری دارد که با سم زدایی پوست صورت به درمان آکنه و جوش صورت کمک می‌کند.

البته خوب است روش تهیه ماسک آلبالو برای پوست صورت را بدانید

یک فنجان آلبالو رسیده که هسته‌های آن را جدا کردید، له کنید و چند قطره آب لیمو ترش تازه به آن اضافه کنید، یک سفیده تخم مرغ به این ترکیب اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.

ماسک را بر روی صورت بمالید و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند، سپس با آب سرد خوب بشویید.

توجه: پیش از مصرف هرگونه ماسک بر روی صورت و نواحی حساس بدن، با مالیدن مقداری کمی از آن بر روی پوست دست خود به مدت حداقل ۲۰ دقیقه، از نداشتن حساسیت نسبت به آن اطمینان حاصل نمایید.

۳. روشن کننده پوست

مقادیر بالای ویتامین C موجود در آلبالو باعث پاکسازی پوست صورت شده و به عنوان روشن کننده طبیعی پوست صورت و بدن عمل می‌کند.

۴. درمان ریزش مو

مقادیر بالای آهن موجود در آلبالو و آب آلبالو با افزایش جریان خون در پوست سر از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

۵. تقویت و افزایش رشد مو

آنتوسیانین‌های موجود در آلبالو باعث تقویت و افزایش رشد موی سر می‌شوند، همچنین شستشوی موها با آب آلبالو باعث درخشان‌تر شدن موی سر می‌شود.

۶. سرماخوردگی

آلبالو فواید دارویی و درمانی هم دارد آلبالو خشک و تازه برای بدن آلبالو حاوی مقادیر بالای ویتامین C است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی، آنفلونزا و سرفه مفید است.

علاوه بر این آلبالو با جذب بیشتر آهن، مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های ویروسی را افزایش می‌دهد.

همچنین آنتوسیانین‌ها و کورستین موجود در آلبالو به کاهش علایم آسم کمک می‌کند.

۷. دیابت و قند خون

کورستین نوعی آنتی اکسیدان مهم در آلبالو است که با تنظیم میزان انسولین و گلوکز خون می‌تواند باعث کاهش قند خون بالا در افراد مبتلا به دیابت نوع دو شود.

آلبالو همچنین می‌تواند از ابتلا به دیابت در افرادی که در معرض خطر هستند، پیشگیری کند.

مطالعات نشان داده که آنتوسیانین‌های موجود در آلبالو تازه باعث کاهش قند خون ناشتا در افراد مبتلا به دیابت می‌شود.

۸. فشار خون

مقادیر قابل توجه پتاسیم و آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه آلبالو می‌توانند باعث کاهش فشار خون بالا شوند.

۹. سنگ کلیه

آلبالو یک از میوه‌های مدر است که با افزایش میزان ادرار به سم زدایی و پاکسازی کلیه‌ها کمک کرده و برای درمان سنگ کلیه مفید است.

۱۰. لاغری و کاهش وزن

اکثر ما فکر می‌کنیم که کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها تنها راه کاهش وزن است، بهتر است بدانید که انتخاب مناسب کربوهیدرات‌ها در حقیقت به لاغری و کاهش وزن کمک می‌کند.

آلبالو تازه حاوی مقادیر قابل توجه کربوهیدرات و فیبر است که باعث کاهش اشتها شده و با جلوگیری از پرخوری و افزایش چربی سوزی بدن به لاغری و کاهش وزن کمک می‌کند.

آنتوسیانین‌های موجود در میوه آلبالو چربی سوزی را افزایش داده و به لاغری، کاهش وزن و کاهش چربی شکم کمک می‌کند.

۱۱. یبوست

مقادیر بالای فیبر موجود در آلبالو به بهبود حرکات روده کمک کرده و برای پیشگیری و درمان اسهال و یبوست مفید است.

علاوه بر این مصرف آلبالو خطر ابتلا به دیورتیکولیت (التهاب روده)، هموروئید یا بواسیر و سندرم روده تحریک پذیر (IBS) را کاهش می‌دهد.

۱۲. جنین و زنان باردار

آنتوسیانین‌های موجود در آلبالو به سلامت مغز جنین کمک می‌کنند،مقادیر بالای ویتامین C موجود در آلبالو باعث تقویت سیستم ایمنی زنان باردار می‌شود.

مقادیر قابل توجه کورستین موجود در آلبالو خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش می‌دهد.

مقادیر بالای فیبر موجود در آلبالو از ابتلا به یبوست دوران بارداری که یکی از شایع ترین مشکلات زنان باردار است، پیشگیری می‌کند.

آنتی اکسیدان‌ها و آنتوسیانین‌های موجود در آلبالو خطر ابتلا به فشار خون بالا در دوران بارداری را کاهش می‌دهد.

ملاتونین موجود در آلبالو به درمان بی خوابی و بهبود کیفیت خواب در زنان باردار کمک می‌کند.

فراموش نکنید که، چون میوه آلبالو ترش مزه است بهتر است در دوران بارداری و شیردهی در مصرف آن زیاده روی نکنید.

۱۳. کبد چرب

آنتی اکسیدان‌های موجود در آلبالو به سم زدایی و پاکسازی کبد کمک کرده و برای درمان کبد چرب غیر الکلی مفید هستند.

۱۴. چشم

مقادیر بالای ویتامین A و آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه آلبالو به بهبود بینایی کمک کرده و از ابتلا به بیماری‌های سندرم چشم خشک و دژنراتیو ماکولا پیشگیری می‌کند.

۱۵. روماتیسم و آرتروز

منگنز و آنتوسیانین‌های موجود در آلبالو خاصیت ضد التهابی داشته و برای پیشگیری و درمان آتروز و روماتیسم و کاهش علائم این بیماری‌ها مفید هستند.

۱۶. نقرس

آلبالو خواص ضد التهابی دارد و مصرف آن به دفع اسید اوریک خون کمک کرده و برای درمان بیماری نقرس مفید است.

۱۷. معده و دستگاه گوارش

تحقیقات نشان داده که یک رژیم غذایی حاوی مقادیر بالای فیبر می‌تواند به کاهش اسید معده کمک کند و خطر ریفلاکس معده، زخم معده و معده درد را کاهش داده و به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۱۸. سرطان

مقادیر بالای ویتامین C و آنتوسیانین‌های موجود در آلبالو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و خطر ابتلا به انواع سرطان‌های سینه، ریه، کبد، پوست و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

۱۹. چربی خون و قلب

آلبالو حاوی مقادیر بالای کورستین، یکی از قوی‌ترین آنتی اکسیدان هاست که باعث کاهش چربی خون بالا شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته قلبی را کاهش می‌دهد.

فواید و خواص آب آلبالو

آب آلبالو طبیعی حاوی مقادیر بالای ویتامین A، ویتامین‌های B، کلسیم، آهن، منیزیم، امگا ۳ و امگا ۶ و آنتی اکسیدان‌ها است.

گفته شده که بهتر است هر فرد تنها ۱ لیوان آب آلبالو طبیعی در روز بنوشد و نوشیدن بیش از ۴ لیوان آب آلبالو در روز به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، چون ممکن است عوارض جانبی جدی به همراه داشته باشد.

بدنسازی: مطالعات نشان داده که آب آلبالو باعث افزایش انرژی و افزایش قدرت عضلانی در تمرینات بدنسازی می‌شود و آسیب، درد عضلانی و التهاب پس از ورزش را سریع تر بهبود می‌بخشد.

بی خوابی: آب آلبالو غنی از ملاتونین است که به درمان بی خوابی کمک می‌کند.

نقرس: آب آلبالو خاصیت ضد التهابی دارد و برای درمان نقرس مفید است.

فشار خون: مطالعات نشان می‌دهد که مصرف آب آلبالو به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.

لاغری و کاهش وزن: آب آلبالو باعث افزایش چربی سوزی بدن شده و به لاغری و کاهش وزن افراد کمک می‌کند، همچنین آب آلبالو برای کاهش چربی شکم هم مفید است.

دیابت و قند خون: کورستین موجود در آب آلبالو با تنظیم میزان انسولین خون می‌تواند به کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع دو کمک کند.

بارداری:، چون آب آلبالو ترش است و هنوز مطالعات دقیقی از اثرات آن در دوران بارداری و شیردهی صورت نگرفته پس بهتر است زنان باردار و شیرده از مصرف آن خودداری کنند.

کالری یک لیوان آب آلبالو: ۱۱۹

خاصیت روغن هسته آلبالو در طب سنتی

دمنوش هسته آلبالو برای درمان اسهال مفید است.

دمنوش هسته آلبالو به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.روغن هسته آلبالو به عنوان یک آبرسان عمل می‌کند و به عنوان مرطوب کننده پوست صورت و بدن استفاده می‌شود.

روغن هسته آلبالو باعث افزایش سنتر کلاژن پوست شده و برای درمان چین و چروک و جوان سازی پوست صورت مفید است.روغن هسته آلبالو برای درمان آکنه و جوش صورت مفید است.

فواید چوب و دم آلبالو

تحقیقات نشان داده که چوب یا دم آلبالو برای درمان سنگ کلیه، عفونت دستگاه ادراری و کلیه درد، روماتیسم، آرتروز، نقرس، اسهال، سلولیت و ورم بدن مفید است.

عوارض و مضرات آلبالو

آلبالو یکی از میوه‌هایی است که مصرف آن عوارض و مضرات زیادی ندارد، فقط ممکن است افرادی که به گیلاس حساسیت دارند به آلبالو هم حساسیت نشان دهند،گفته شده که زیاده روی در مصرف آب آلبالو ممکن است باعث اسهال شود.منبع:سلامت

خوردن تخمه باعث فاصله افتادن بین دندان‌ها می‌شود؟

یک دندانپزشک گفت: خوردن تخمه به‌تنهایی باعث تغییر ساختار دندان‌ها نمی‌شود، اما مصرف مداوم تخمه با پوست سفت می‌تواند به مرور زمان باعث سایش دندان‌های جلویی شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، در جامعه امروز، بسیاری از باورهای نادرست درباره تأثیرات مصرف برخی خوراکی‌ها بر سلامت دهان و دندان رایج شده است. یکی از این باورها، تأثیر مصرف تخمه بر فاصله افتادن بین دندان‌هاست که به‌طور گسترده‌ای مطرح می‌شود.

اما آیا واقعاً خوردن تخمه می‌تواند باعث تغییرات ساختاری در دندان‌ها شود؟

خوردن تخمه، به‌خصوص تخمه با پوست، می‌تواند باعث ایجاد فاصله بین دندان‌ها شود. این تصور، بارها در میان خانواده‌ها و حتی برخی از نوجوانان شنیده شده و

باعث شده مصرف تخمه به‌عنوان یک خوراکی محبوب، با نگرانی همراه باشد.بسیاری از مشکلات دندانی ناشی از عادات نادرست و عدم مراقبت به موقع است و مراجعه منظم به دندان‌پزشک و رعایت نکات بهداشتی می‌تواند از بروز چنین آسیب‌هایی جلوگیری کند و همچنین، باید میان باورهای نادرست رایج در جامعه و حقایق علمی تمایز قائل شد تا از ایجاد نگرانی‌های بی‌مورد و تصمیم‌گیری‌های غلط در مصرف مواد غذایی پیشگیری شود.مصطفی مژده‌ی فرد، دندانپزشک و دکترای سیاست‌گذاری سلامت، در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: برخلاف برخی تصورات، خوردن تخمه باعث فاصله افتادن بین دندان‌ها نمی‌شود.

اما در مواردی که مصرف تخمه به‌ویژه با پوست سفت، به‌صورت مداوم و در درازمدت انجام شود، می‌تواند باعث سایش در سطح دندان، به‌خصوص دندان‌های جلویی شود. این سایش ممکن است بعد از چند ماه یا یک‌سال به‌تدریج خود را نشان دهد.وی تاکید کرد: باید بین باورهای نادرست و واقعیت‌های علمی تفاوت قائل شد و بسیاری از مشکلات دهان و دندان، با پیشگیری ساده و مراجعه منظم به دندانپزشک قابل کنترل هستند.

تغذیه سالم برای غلبه بر گرمازدگی

متخصص تغذیه بر اهمیت مصرف مایعات و میوه‌های آب‌دار تأکید کرد: به‌جای آب‌میوه، میوه تازه و نوشیدنی‌های طبیعی مانند شیر و دوغ مصرف شود.

سیدعلی کشاورز متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر در خصوص تغذیه مناسب در فصل تابستان و پیشگیری از گرمازدگی توصیه‌هایی ارائه داد و گفت: نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی که در این فصل مصرف می‌شوند نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی افراد به‌ویژه در روزهای گرم سال دارند.

وی با تأکید بر اهمیت مصرف مایعات گفت: مایعات، به‌ویژه برای کودکان، که بیش از ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن بدن‌شان را آب تشکیل می‌دهد، حیاتی هستند و بهترین مایعات، شیر، دوغ و همچنین مصرف انواع میوه‌ها است.

کشاورز ادامه داد: میوه‌ها معمولاً بین ۸۰ تا ۹۰ درصد از ترکیب‌شان را آب تشکیل می‌دهد و بخشی از ارزش تغذیه‌ای آن‌ها به همین دلیل است، بنابراین توصیه می‌شود که به جای آب‌میوه، خود میوه مصرف شود، چرا که هنگام گرفتن آب میوه، بخش اعظم ویتامین‌ها و عناصر معدنی در تفاله باقی می‌ماند.

وی خاطرنشان کرد: میوه می‌تواند در میان‌وعده صبح، عصر، بعد از شام و حتی آخر شب مصرف شود. میوه‌هایی مانند خربزه، هندوانه، طالبی، ملون و سایر میوه‌های آب‌دار بهترین انتخاب‌ها در این فصل هستند و این توصیه‌ها برای همه افراد جامعه، به‌ویژه کسانی که در هوای گرم در حال فعالیت یا کار هستند، کاربرد دارد و به کاهش احتمال گرمازدگی کمک شایانی می‌کند.

همه‌چیز درباره تب کریمه کنگو

یک پزشک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری گفت: تب کریمه یک بیماری ویروسی حاد و مشترک بین انسان و دام است که به‌وسیله ویروسی به نام «نایروویروس» از خانواده بونیاویریده منتقل می‌شود.به گزارش مهر به نقل از وبدا، عباس ارجمند پزشک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با نزدیک شدن به عید سعید قربان نکاتی را درباره تب کریمه کنگو بیان کرد و گفت: این بیماری عمدتاً از طریق گزش کنه آلوده، تماس مستقیم با خون، ترشحات یا گوشت دام آلوده به انسان سرایت می‌کند. این ویروس می‌تواند در دام بدون علائم خاصی وجود داشته باشد، اما در انسان باعث بروز علائم شدید و خطرناک می‌شود. افراد شاغل در دامداری، کشتارگاه‌ها، کشاورزی، و حتی خانم‌های خانه‌دار در معرض خطر بالاتری هستند.

چگونه مبتلا می‌شویم و علائم چیست؟

وی در پاسخ به این سوال راه‌های اصلی انتقال بیماری را برشمرد و عنوان کرد: گزش کنه آلوده (به‌ویژه کنه‌هایی که به دام‌ها چسبیده‌اند)، تماس با خون و ترشحات دام آلوده هنگام ذبح یا آماده‌سازی گوشت، مصرف گوشت یا جگر نیم‌پز و آلوده، تماس با ترشحات بدن بیماران مبتلا (در مراکز درمانی) از روش‌های انتقال این بیماری است.

ارجمند ادامه داد: علائم بیماری معمولاً ۱ تا ۳ روز پس از تماس با ویروس ظاهر می‌شود و شامل: تب ناگهانی و شدید، درد عضلانی، سردرد، سرگیجه، حالت تهوع، استفراغ و درد شکم، خونریزی از لثه، بینی یا نقاط تزریق و در موارد شدید، خونریزی‌های داخلی و مرگ است.

آیا بیماری تب کریمه کنگو درمان دارد؟

این پزشک متخصص با اشاره به اینکه در حال حاضر واکسن مؤثری برای انسان وجود ندارد، خاطرنشان کرد: درمان بیماری بیشتر حمایتی است، یعنی کاهش علائم و کنترل عفونت با مصرف مایعات، داروهای ضد تب و در برخی موارد داروهای ضد ویروسی مانند ریباویرین.

وی یادآوری کرد: تشخیص زودهنگام و مراقبت پزشکی مناسب در کاهش مرگ‌ومیر نقش کلیدی دارد. در صورت مشاهده علائم مشکوک، به‌ویژه پس از تماس با دام یا گزش کنه، باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه شود.

توصیه‌های مهم برای پیشگیری از تب کریمه کنگو

وی توصیه‌هایی را نیز برای پیشگیری از تب کریمه کنگو مطرح و بیان کرد: از خرید دام زنده و گوشت خارج از نظارت دامپزشکی خودداری کنید و تنها به مراکز مجاز و کشتارگاه‌های رسمی مراجعه کنید. به‌هیچ‌وجه دام را در خانه یا معابر عمومی ذبح نکنید. این کار خطر جدی برای سلامت خانواده و جامعه دارد.

این پزشک متخصص آموزش اضافه کرد: هنگام خرد کردن گوشت یا جگر از دستکش استفاده کنید. گوشت را قبل از مصرف حداقل ۲۴ ساعت و جگر را ۴۸ ساعت در دمای یخچال (۴ درجه سانتی‌گراد) نگهداری کرده و حتماً به‌طور کامل بپزید.وی افزود: ذبح دام را در کشتارگاه انجام دهید و از گوشت مورد تأیید دامپزشکی استفاده کنید، پس از مرحله پیش سرد با پوشیدن دستکش گوشت را قطعه قطعه کنید.ارجمند با تاکید بر اینکه افرادی که دام را ذبح می‌کنند باید از دستکش، چکمه، ماسک و لباس مناسب استفاده کرده و ابزار خود را ضدعفونی کنند. خونابه‌ها نیز باید به‌طور بهداشتی دفع شوند. بیان کرد: از دستکاری و له کردن کنه روی بدن دام خودداری کنید. در صورت مشاهده کنه روی بدن حیوان، به دامپزشک اطلاع دهید.این پزشک متخصص آموزش را مورد تاکید قرار داد و عنوان کرد: افراد به ویژه کودکان از جدا کردن و له کردن کنه با دست بدون حفاظت پرهیز کنند، دامداران نیز در هنگام تماس با دام از لباس‌های رنگ روشن استفاده کرده و بعد از خروج از محل نگهداری دام، لباس‌های خود را تعویض کنند.وی خاطر نشان کرد: رعایت این نکات می‌تواند از بروز فاجعه‌های جبران‌ناپذیر برای خانواده و جامعه پیشگیری کند. سلامت خود را جدی بگیرید.