آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۸۴
سه شنبه
۱۴۰۴ • ۱۰ • ۰۲
۰۲ رجب ۱۴۴۷ / ۲۳ دسامبر ۲۰۲۵

راهکار درمان صحیح آنفلوآنزا

رئیس انجمن متخصصین عفونی کشور تأکید کرد: مصرف آنتی بیوتیک در آنفلوآنزا ضروری نیست و می‌تواند عوارض خطرناک داشته باشد. آمیتیس رمضانی، اظهارکرد: درمان بیماری‌های عفونی بر اساس نوع عامل بیماری را دسته‌بندی می‌شود؛ آنتی بیوتیک‌ها فقط برای عفونت‌های باکتریایی و چرکی کاربرد دارند و نه عفونت‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا، کرونا و سرماخوردگی.

باور غلط درباره آنتی بیوتیک

رمضانی گفت: برخی افراد تصور می‌کنند مصرف آنتی بیوتیک باعث تسریع بهبود بیماری‌های ویروسی می‌شود، در حالی‌که این باور کاملا نادرست است. هر عامل عفونی درمان اختصاصی خود را دارد و آنتی بیوتیک هیچ نقشی در درمان ویروس‌ها ندارد.

درمان صحیح

وی تأکید کرد: افراد، به‌ویژه والدین، در صورت مشاهده علائم شدید تنفسی در کودکان، هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنند تا درمان ضدویروسی به‌موقع آغاز شود. رمضانی توضیح داد: در برخی موارد نادر، ممکن است در سیر بیماری آنفلوآنزا یک عفونت باکتریایی ثانویه اضافه شود. برای مثال زمانی‌که بیمار پس از بهبود نسبی، دوباره دچار تب می‌شود یا علائمی مانند ترشحات چرکی زردرنگ بینی، سرفه‌های خلط‌دار زرد یا علائم ذات‌الریه و برونشیت بروز می‌کند و تنها در این شرایط و با تشخیص پزشک، مصرف آنتی بیوتیک ضروری است. وی هشدار داد: مصرف غیرضروری آنتی بیوتیک می‌تواند عوارض متعددی ایجاد کند؛ از جمله تهوع، استفراغ، اسهال، واکنش‌های حساسیتی، کهیر و خارش پوستی. رمضانی ادامه داد: در موارد شدید، واکنش‌های آلرژیک می‌تواند جان بیمار را تهدید کند، حتی در برخی موارد، عوارض بسیار شدیدی مانند تخریب پوست و عضلات گزارش شده است. رئیس انجمن متخصصین عفونی کشور افزود: بدن انسان به‌طور طبیعی تعادلی میان باکتری‌های مفید و مضر دارد. مصرف بی‌مورد آنتی بیوتیک زمینه را برای رشد باکتری‌های مقاوم و مضر فراهم می‌کند که در آینده درمان عفونت‌ها را بسیار دشوارتر خواهد کرد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی پاکزاده

دانستنی‌ها

فواید اضافه کردن لیمو به چای سبز

نتایج مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد اضافه‌کردن لیمو به چای سبز، فواید زیادی برای سلامتی دارد. چای سبز با لیمو نوشیدنی خوش‌طعم و مفیدی است که می‌تواند در کاهش وزن، افزایش انرژی، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و مغز و حتی پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد.

سرشار از آنتی اکسیدان

چای سبز و لیمو هر دو سرشار از آنتی اکسیدان هستند؛ ترکیباتی که از التهاب و آسیب سلولی ناشی از اکسیداسیون جلوگیری می‌کنند. چای سبز «ئی جی سی جی» و «کوئرستین» و «اسید کلروژنیک» دارد، لیمو هم سرشار از ویتامین C و ترکیبات فلاونوئیدی مانند «هسپریدین» و «نارینگنین» است. آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند از بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری قلبی، سرطان و چاقی پیشگیری کنند.

کمک به کاهش وزن

نوشیدن چای سبز با لیمو می‌تواند همراه خوبی برای رژیم‌های کاهش وزن باشد. مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز باعث افزایش چربی‌سوزی و کاهش وزن می‌شود. در برخی پژوهش‌ها مصرف مداوم چای سبز به کاهش وزن بدن، کاهش شاخص توده بدنی و همچنین چربی شکمی منجر شده است.

محافظت در برابر دیابت

چای سبز، کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد و خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. چای سبز از التهاب می‌کاهد و به بدن کمک می‌کند انسولین را بهتر استفاده کند. در یک پژوهش، مصرف عصاره چای سبز در افراد دیابتی، مقاومت به انسولین را پایین آورد و به تنظیم قند خون کمک کرد.

تقویت سلامت قلب

ترکیبات فلاونوئیدی لیمو التهاب را کاهش می‌دهند، عملکرد رگ‌ها را بهبود می‌بخشند و کلسترول را متعادل نگه می‌دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف روزانه لیمو فشار خون را پایین می‌آورد. همچنین مصرف منظم چای سبز خطر بیماری قلبی، سکته و حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

حمایت از سلامت مغز

نوشیدن چای سبز ممکن است از خطر زوال عقل و آلزایمر بکاهد. بعضی پژوهش‌ها نشان داده‌اند ترکیبات موجود در چای سبز، سوخت‌وساز پروتئین‌هایی را که در ایجاد آلزایمر نقش دارند تغییر می‌دهند. از سوی دیگر، ترکیبات موجود در مرکبات مثل لیمو، التهاب را کاهش می‌دهند و از تشکیل پلاک در مغز جلوگیری می‌کنند.

تقویت سیستم ایمنی

لیمو منبع عالی ویتامین C است که التهاب را کم و سلول‌های ایمنی را فعال‌تر می‌کند. افزایش مصرف ویتامین C از بسیاری از عفونت‌ها جلوگیری می‌کند و در درمانشان هم موثر است. چای سبز هم ترکیباتی مثل «ئی جی سی جی» دارد. برخی پژوهش‌های حیوانی نشان داده‌اند این ترکیبات ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و حتی می‌توانند مانع برخی بیماری‌های خودایمنی شود.

افزایش انرژی

چای سبز حاوی کافئین طبیعی است که سطح انرژی را بالا می‌برد، خستگی را کم می‌کند و هوشیاری را افزایش می‌دهد. کافئین، تمرکز ذهنی و حتی عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد. از آنجایی که میزان کافئین چای سبز کمتر از قهوه است، برای کسانی که به دزهای بالای کافئین حساسند، انتخاب مناسبی است.

پیشگیری از سنگ کلیه

سنگ کلیه، رسوبات سخت مواد معدنی است که درد و مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. آزمایش‌ها نشان داده‌اند مصرف چای سبز خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. اسید سیتریک موجود در لیمو هم با افزایش حجم ادرار و جلوگیری از تجمع کریستال‌های کلسیم به پیشگیری از سنگ کلیه کمک می‌کند.

محافظت از سرطان

ترکیبات چای سبز و لیمو از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند مصرف مرکبات با کاهش خطر سرطان‌هایی مانند سرطان ریه، معده، مری و سینه همراه است. چای سبز هم می‌تواند از سرطان‌های مثانه، روده بزرگ، سینه و پروستات پیشگیری کند.

یادداشت

آلودگی موجب تشدید سینوزیت می‌شود

شهره نوروزی
فلوشیپ اندوسکوپی بینی

در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در وضعیت ناسالم قرار دارد، بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن باید مراقبت‌های روزانه خود را جدی‌تر دنبال کنند تا از تشدید علائم و بروز حملات حاد و عوارض ثانویه جلوگیری شود. افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند سینوزیت مزمن، آسم یا آلرژی دارند، بیش از دیگران در معرض تشدید علائم هستند و تا حد امکان از حضور در فضای باز خودداری کنند. سینوزیت: به هرگونه التهاب در مجاری تنفسی داخل بینی و سینوس‌ها اطلاق می‌شود و سینوس‌ها حفره‌هایی هستند که به‌طور طبیعی ترشحات خود را به بینی و حلق تخلیه می‌کنند اما هرگونه التهاب، عفونت یا اختلال در این فرآیند می‌تواند منجر به بروز علائم سینوزیت شود. بسیاری از بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن در روزهای آلوده با حالتی مانند سردرد شدید، افزایش التهاب، ترشحات چرکی و حتی بروز عفونت حاد سینوسی مراجعه می‌کنند. ذرات آلاینده با تحریک پایانه‌های عصبی، موجب سردردهای مکرر به‌ویژه در بیماران مبتلا به میگرن و سردردهای تنشی می‌شوند. عوامل محیطی از جمله آلودگی هوا، علائم سینوزیت را به‌طور قابل توجهی تشدید می‌کنند و موجب افزایش مراجعه بیماران به مراکز درمانی می‌شوند. ذرات آلاینده موجود در هوا موجب افزایش ضخامت غشاهای سینوسی، تحریک مخاط بینی و تنگ شدن دهانه سینوس‌ها می‌شود. این وضعیت، خروج طبیعی ترشحات را مختل کرده و تجمع ترشحات باعث افزایش سردرد، گرفتگی شدید راه تنفسی و... می‌شود. رعایت نکات بهداشتی، کاهش مواجهه با هوای آلوده و استفاده از ماسک مناسب از مهم‌ترین راهکارهای کاهش خطرات آلودگی هواست، در این شرایط، حتی می‌تواند میزان ابتلا به سایر عفونت‌های تنفسی را نیز کاهش دهد. شست‌وشوی بینی با سرم نمکی نیز می‌تواند میزان ورود آلاینده‌ها به مجاری تنفسی را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد. استفاده از محلول‌های شست‌وشوی بینی یا دستگاه‌های مخصوص شست‌وشوی بینی و سینوس‌ها، در پاکسازی بینی و... مؤثر است. همچنین مصرف روزانه یک تا دو لیوان شیر به‌دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی به کاهش آلاینده‌ها کمک می‌کند. مصرف زیاد فست‌فود، غذاهای پرادویه و وعده‌های غذایی دیرهنگام باعث افزایش ترشح اسید معده و ایجاد التهاب پنهان در ناحیه حلق می‌شود. نکات بهداشتی: پرهیز از مواجهه غیرضروری با آلودگی هوا، استفاده از ماسک استاندارد، شست‌وشوی بینی، کنترل رفلاکس معده و اصلاح عادات غذایی از مهم‌ترین اقدامات برای حفظ سلامت در روزهای آلوده است.

چرا باید خواب را بر ورزش مقدم بدانیم؟

یک تحقیق جهانی نشان می‌دهد خواب کافی می‌تواند تأثیر بیشتری از ورزش بر سلامت داشته باشد، زیرا بیشتر افراد قادر نیستند هر دو را به‌طور منظم رعایت کنند. جاش فیتون، نویسنده اصلی پژوهش می‌گوید: «تنها بخش بسیار کوچکی از مردم می‌توانند هر روز هم خواب کافی و هم فعالیت بدنی مناسب داشته باشند.» یافته‌ها نشان می‌دهد که نگه‌داشتن سبک زندگی فعال در کنار خواب سالم برای بسیاری از مردم بسیار دشوار است. محققان می‌گویند اگر فرد وقت یا انرژی محدود دارد، بهتر است خواب را بر ورزش مقدم بداند. دنی اکرت، نویسنده ارشد هم می‌گوید: «اولویت دادن به خواب مؤثرترین راه برای افزایش انرژی، انگیزه و توان حرکت است.» کارشناسان توصیه می‌کنند: کاهش زمان استفاده از صفحه‌نمایش قبل از خواب، ثابت نگه‌داشتن ساعات خواب، ایجاد فضای آرام برای خواب، چیزهای ساده‌ای هستند که می‌توانند تفاوت بزرگی ایجاد کنند.

راهکار پیشگیری از ولع صبحگاهی به شیرینی

میل شدید به خوردن صبحانه‌های شیرین، گاهی می‌تواند نشانه کم‌خوابی، استرس یا عدم تعادل هورمونی باشد. نادیده‌گرفتن این میل کار ساده‌ای نیست. علل ولع به شیرینی؛ استرس: صبح‌ها با بیدارشدن، سطح هورمون کورتیزول افزایش می‌یابد تا بدن هوشیار شود. اما استرس مزمن باعث افزایش بیش از حد کورتیزول می‌شود و این موضوع احساس گرسنگی شدیدتر و تمایل بیشتر به خوراکی‌های شیرین را پدید می‌آورد. ۲- کم‌خوابی؛ اگر خواب کافی نداشته باشید، تغییرات هورمونی و عصبی می‌توانند میل شما به خوراکی‌های شیرین افزایش دهند. راهکارها: با چند راهکار می‌توان بدن را به سمت انتخاب‌های متعادل‌تر هدایت کرد: خواب کافی داشته باشید. استرس خود را با روش‌هایی مثل ورزش، مدیتیشن، نوشتن یا صحبت با دیگران کاهش دهید. صبحانه‌های پرپروتئین و پرفیبر بخورید تا قند خون پایدار بماند. به‌جای حذف کامل قند، از منابع طبیعی مثل میوه‌ها استفاده کنید تا دچار ولع شدید نشوید.

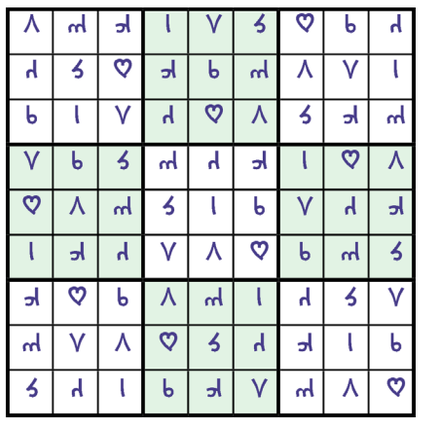
نکته

نان کامل کمترین سبوس‌گیری را دارد

رئیس اداره نظارت و ارزیابی غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو گفت: نان‌های کامل و تخمیرشده به‌دلیل دارابودن فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی، نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر دارند. زهره پوراحمدی، با تأکید بر نقش نان سالم در ارتقای سلامت جامعه، افزود: نان‌های کامل و تخمیرشده به‌دلیل دارابودن فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی، نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند دیابت، یبوست، چربی خون و چاقی شکمی دارند. وی با بیان اینکه نان غذای اصلی سفره ایرانیان است، اظهار داشت: متأسفانه بسیاری از نان‌های رایج در کشور از آردهایی تهیه می‌شوند که بخش عمده سبوس آنها در فرآیند آسیابانی جدا شده و همین موضوع موجب کاهش ارزش تغذیه‌ای نان می‌شود. پوراحمدی با اشاره به میزان سبوس‌گیری آردهای مصرفی بیاتن داشت: آرد بربری معمولا ۱۵ تا ۱۸ درصد، آرد تافتون ۱۳ تا ۱۵ درصد و آرد سنگک حدود ۷ تا ۱۰ درصد سبوس‌گیری شده‌اند، در حالی‌که نان کامل از آردی تهیه می‌شود که کمتر از پنج درصد سبوس آن جدا شده و به همین دلیل رنگ تیره‌تر و ارزش تغذیه‌ای بالاتری دارد. وی با تأکید بر اهمیت فیبر غذایی تصریح کرد: سبوس گندم منبع غنی فیبر است که به تنظیم عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر نقش اساسی دارد. علاوه بر فیبر، سبوس حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای بدن است. وی گفت: نان سالم حتما باید فرآیند تخمیر را طی کرده باشد. تخمیر مناسب که حداقل دو ساعت زمان می‌برد، موجب بهبود عطر، طعم، قابلیت هضم نان و کاهش ترکیبات مضر می‌شود. نان‌هایی که بدون تخمیر پخت می‌شوند، ارزش تغذیه‌ای پایین‌تری دارند. وی همچنین نسبت به مصرف نان‌هایی که روی آن‌ها سبوس خام، سبزی خشک یا افزودنی‌های بدون مجوز پاشیده می‌شود هشدار داد و گفت: سبوس خام خوراکی نیست و می‌تواند مانع جذب مواد مغذی شده و حتی منجر به کم‌خونی شود. سبزی‌ها و افزودنی‌هایی که بدون مجوز سازمان غذا و دارو استفاده می‌شوند نیز ممکن است آلوده و برای سلامت مضر باشند. پوراحمدی تأکید کرد: بهترین ناظر بر کیفیت نان، خود مصرف‌کنندگان هستند؛ مردم با انتخاب نان‌های تیره‌تر، معطر، تخمیر شده و سالم می‌توانند نانوایی‌ها را به سمت تولید نان کامل و با کیفیت سوق دهند.

جدول سودوکو

	۷	۳	۸		۹	۱	۲	۶
۹			۲		۵	۷		۳
	۶		۱		۷	۹	۵	
۶	۳	۹		۷	۸	۲		
	۲	۸	۹	۱	۶			۵
	۵		۴			۶		۸
					۲	۸	۱	۹
۱		۷				۵	۶	



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

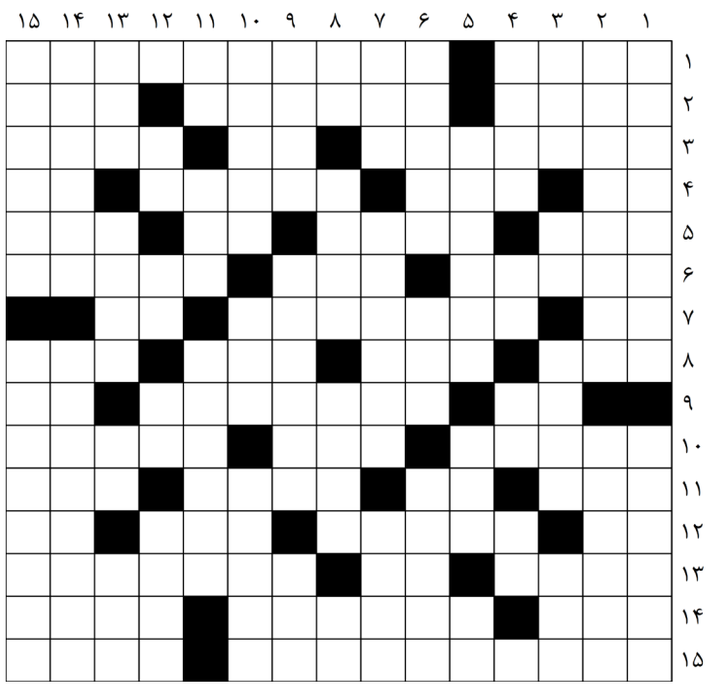
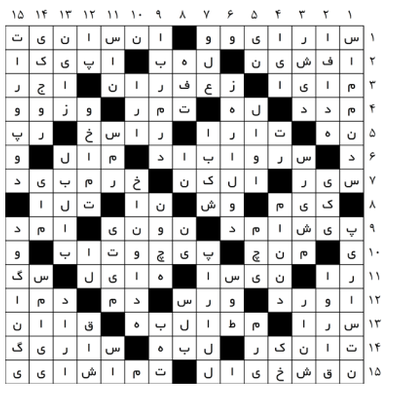
شماره ۲۲۸۴

افقی

۱- دانا و آگاه- زکام ۲- حیله‌گران- شهری در ایتالیا- به جز ۳- نام قدیم اردبیل- صنعت و هنر- واحد شدت جریان الکتریکی ۴- بخیه درشت- برگه انتخاباتی- سدشده- حرف دهن‌کجی ۵- آغشته به زهر- پیچیدنی دکتر!- ازنشانه‌های جمع فارسی- بخشی از گل ۶- امدادرسانی- سال ترکی- جانوری گوشتخوار شبیه یوزپلنگ ۷- حرف پیروزی- شهری در ایتالیا- حرف آخرانگلیسی ۸- بندری در فرانسه- یارمشهدی- درک و شعور- حسرت ۹- تپانچه- سیاستمدار روسی- واحد سطح ۱۰- به سمت راست رفتن- کامیون ارتشی- گدایی ۱۱- سوره ۱۱ قرآن‌کریم- حس بویایی- قشنگ- ضعف و سستی ۱۲- عددنخستین- کل و همه- خراب‌کردن- نگهبان گله ۱۳- پایین رتبه- به‌دنیاآوردن- کوهی در مکه ۱۴- جهت و طرف- پایتخت باهاما- شب آخر ماه قمری ۱۵- از آثار تاریخی اسدآباد همدان- تفریق

عمودی

۱- گروه‌های همفکری که در داخل یک حزب به‌وجود می‌آیند- فقیر و ندار ۲- ارائه ذوق و خلاقیت- برنده جایزه نوبل فیزیک در سال ۱۹۴۹ ۳- مرگامرگی ستور- شمای بیگانه- مرکزبرنامه‌ریزی- رودمصر ۴- خط سیرسیارات- طاقچه بالا- کشنده بی‌صدا- عددماه ۵- نوعی بستنی- پراکنده‌کردن- غروروتکبر ۶- کشوراروپایی به پایتختی برن- پشت‌سروعقب- زیاده براحتیاج ۷- جاده قطار- لجوج- قلم نی ۸- بنددست یا پا- آماده و فراهم- آگهی کوتاه تبلیغاتی- سرآغازآبادانی ۹- گرانمایه‌تر- غده‌ای در بدن- اشاره به نزدیک ۱۰- جانوری که روی زمین بخزد- آسان و ساده- شفای بیمار ۱۱- گشوده- مبهوت‌ومتحیر- لقب امپراتور ژاپن بود ۱۲- نام ترکی- سوغات اصفهان- چوب خوشبو- قسمت‌کننده ۱۳- تله- پیامبر خاورزمین- جدیدوتازه- پایتخت سوئیس ۱۴- باغبان- اثری از امیرعشیری ۱۵- مددکار- آکادمی



حل جدول ۲۲۸۳