

دانشته‌ها

بیماری‌های ویروسی
تا چه مدت واگیر دارند؟

وقتی به ویروسی مبتلا می‌شوید اینکه تا چه مدت می‌توانید این عفونت واگیر دار را به دیگران هم منتقل کنید بستگی به نوع ویروس دارد. معمولاً دوره واگیری پیش از اینکه شما احساس ناخوشی کنید یا علامتی بروز بدهید شروع می‌شود.

برونشیت

طول مدت واگیر دار بودن برونشیت بستگی به علت آن دارد. در بیشتر موارد، برونشیت ناشی از همان ویروس‌هایی است که باعث سرماخوردگی معمولی یا آنفلوآنزا می‌شوند و به احتمال زیاد شما تا زمانی که علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را دارید می‌توانید ویروس را به دیگران منتقل کنید.

آبله‌مرغان

آبله‌مرغان از دو روز پیش از ظاهر شدن دانه‌ها تا زمانی که پوسته‌اندازی کنند واگیر دارند که معمولاً چیزی حدود ۵ روز بعد از بیرون زدن دانه‌ها خواهد بود.

سرماخوردگی معمولی

سرماخوردگی معمولی از یکی دو روز قبل از ظاهر شدن علائم تا زمانی که تمام این علائم برطرف شوند واگیر دار است. بیشتر افراد تا حدود دو هفته می‌توانند ویروس سرماخوردگی را انتقال دهند. علائم سرماخوردگی معمولاً طی دو سه روز اول شدت می‌گیرند و این زمانی است که بیشترین احتمال انتقال ویروس وجود دارد. دوره نهفتگی ویروس سرماخوردگی ۲۴ تا ۷۲ ساعت است و این مدت زمانی است که طول می‌کشد تا علائم بعد از ابتلا ظاهر شوند. در مورد سرماخوردگی معمولی علائم یک تا سه روز بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر می‌شوند. سرماخوردگی یک تا چهار روز بعد از بروز علائم بیشترین احتمال سرایت را دارد. علائم سرماخوردگی معمولی شامل گرفتگی بینی، سرفه، سردرد، گلودرد و آبریزش بینی می‌شود؛ اما همه افراد لزوماً همه این علائم را ندارند و شدت آنها نیز متفاوت است. بیشتر سرماخوردگی‌ها حدود یک هفته طول می‌کشند؛ اما ویروس آن ممکن است بعد از این مدت نیز منتقل شود. ویروس‌های سرماخوردگی می‌توانند تا ۴ هفته در بدن باقی بمانند. هرچند ریسک انتقال سرماخوردگی به‌مرور زمان سر‌بعاً کاهش می‌یابد؛ اما حتی اگر علائمی نداشته باشید باز هم احتمال آلوده کردن دیگران وجود دارد.

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا اغلب یک روز قبل از روزی که علائم ظاهر می‌شوند تا سه یا هفت روز بعد به‌شدت واگیر دار است. کودکان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند ممکن است تا دو سه روز بعد از این مدت همچنان بتوانند ویروس را انتقال دهند. سرماخوردگی و آنفلوآنزا تشابهات زیادی دارند. هر دوی این بیماری‌ها ویروسی هستند و از طریق هوا و سطوح آلوده منتقل شوند. یک فرد ناقل می‌تواند فقط با یک سرفه یا عطسه، ذرات ویروس را تا دو متر در هوا پراکنده کند. این ذرات ویروسی وقتی روی سطحی فرود بیایند می‌توانند یک هفته یا حتی بیشتر زنده بمانند. علائم اولیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا به‌سختی از هم قابل تشخیص هستند. بیشتر سرماخوردگی‌ها خفیف‌تر از آنفلوآنزا هستند و احتمالاً تب پایین‌تر و سرفه و گرفتگی کمتری دارند. سرماخوردگی به‌ندرت نیاز به اقدام پزشکی دارد و فقط با استراحت و سوپ و مایعات برطرف می‌شود. اما اگر تب‌تان بالاتر رفت و بدن درد و لرز هم داشتید پس به احتمال زیاد دچار آنفلوآنزا شده‌اید و اگر علائم بیشتر از دو سه روز طول کشیدند باید به پزشک مراجعه کنید. در مورد آنفلوآنزا پیش از اینکه احساس ناخوشی‌تان شروع شود ناقل هستید و تا پنج تا هفت روز بعد از شروع علائم می‌توانید این ویروس را انتقال دهید. کودکان و افرادی که ضعف سیستم ایمنی را دارند بیشتر از این هم می‌توانند ناقل باشند. چون این افراد دیرتر و سخت‌تر می‌توانند خود را از ویروس خلاص کنند، حتی اگر احساس کنند حالشان بهتر شده است. پس خفیف شدن علائم دلیل نمی‌شود که شما دیگر ناقل نباشید، بلکه سیستم ایمنی‌تان در حال سرکوب علائم است و به این خاطر شما احساس می‌کنید بهتر شده‌اید در حالی که همچنان ناقل هستید.

تب غده‌دار

تب غده‌ای راه‌های سرایت محدودتری دارد و معمولاً فقط از طریق تماس مستقیم با بزاق دهان منتقل می‌شود و به همین دلیل گاهی به آن بیماری بوسه می‌گویند. بعد از اینکه احساس کردید حالتان خوب شده است می‌توانید به زندگی روزمره خود ادامه دهید.

سر خک

علائم سر خک حدود ۱۰ روز بعد از ابتلا ظاهر می‌شوند. این بیماری ویروسی بعد از ظاهر شدن اولین علائم و پیش از ایجاد راش‌های پوستی بیشترین امکان سرایت را دارد.

اوربون

اوربون باعث تورم غدد بزاقی می‌شود. این غده‌ها دقیقاً پایین و جلوی گوش‌ها قرار دارند. اوربون از یکی دو روز قبل از تورم غدد بزاقی تا دو سه روز بعد از آن بیشترین احتمال سرایت را دارد.

سر خچه

افرادی که دچار سر خچه می‌شوند باید حداقل تا ۶ روز بعد از ظاهر شدن اولین راش‌های پوستی از تماس با دیگران و مکان‌های عمومی اجتناب کنند.

التهاب لوزه

التهاب لوزه به‌خودی‌خود واگیردار نیست؛ اما ویروسی که عامل آن شده قابل سرایت است. مدت زمانی که می‌توانید ناقل باشید به نوع ویروس بستگی دارد.

بهترین راه‌های پیشگیری

بهترین راه‌های پیشگیری از انتقال ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا این است که در خانه بمانید و تماس فیزیکی خود با خانواده و دوستان را محدود کنید. از آنجایی که ما نمی‌دانیم چه زمانی ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا ممکن است پیرامونمان باشد.

۱- طی روز مکرراً دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

۲- سطوحی را که مکرراً با آنها تماس دارید ضدعفونی کنید.

۳- هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان را با دستمال یا داخل آرنج‌تان بگیرید

۴- بیشتر مراقب افراد سالمند و کودکان و کسانی که ضعف سیستم ایمنی دارند، باشید.

مواد غذایی
موثر در
پاکسازی روده

بیماری‌های التهابی روده از جمله سرطان روده‌بزرگ روندی رو به افزایش دارد؛ به‌شکلی که رئیس انجمن آندوسکوپي‌های گوارشی ایران اعلام کرده در صورت ادامه روند فعلی، پیش‌بینی می‌شود حدود ۱۰ سال آینده تعداد تشخیص سرطان روده‌بزرگ حدود دو برابر افزایش یابد. انتخاب‌های سالم غذایی، درست همانطور که برای حفظ سلامت قلب و مغز و سایر اندام‌های حیاتی بدن ضروری است، برای پاکسازی و سوز دایی روده‌بزرگ نیز مفید است. بهترین انتخاب‌های غذایی برای پاکسازی روده‌بزرگ شامل موارد زیر است:

برنج قهوه‌ای



مصرف غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و یا جوی دوسر، راه خوبی برای پاکسازی روده‌بزرگ است. این محصولات غنی از فیبر هستند و مصرف آنها برای سه وعده در روز، خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را تا ۱۷ درصد کاهش می‌دهد.

لوبیا و عدس



حبوباتی مانند لوبیا و عدس سرشار از فیبر هستند. افرادی که بیشترین میزان فیبر را از منابع گیاهی مصرف می‌کنند، ۳۵ درصد کمتر از سایرین احتمال دارد که دچار پولیپ روده‌بزرگ شوند. لوبیا و عدس حاوی مواد شیمیایی گیاهی هستند که در برابر سرطان محافظت ایجاد می‌کنند

کلم بروکلی



مصرف یک وعده سبزیجات تیره‌رنگ، خطر ابتلا به سرطان روده‌بزرگ را ۲۴ درصد کاهش می‌دهد. دو سوم بشقاب غذایی شما باید حاوی منابع گیاهی حاوی فیبر مانند کلم بروکلی باشد.

ماهی سالمون



خطر مرگ و میر در میان آن دسته از مبتلایان به سرطان روده‌بزرگ که امگا ۳ بیشتری دریافت می‌کنند، بسیار کمتر از سایر بیماران است. چربی‌های امگا ۳ از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کرده و حتی باعث مرگ سلول‌های سرطانی روده‌بزرگ می‌شوند.

ورزش صبحگاهی در کنترل وزن بسیار موثر است

این تحقیق مشخص کرد که ورزش بین ساعت ۷ صبح تا ۹ صبح با ریسک کمتر اضافه‌وزن یا چاقی معرض اضافه وزن یا چاقی هستند. «تانگ یو ما»، نویسنده این مطالعه می‌گوید: «برای افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، اگر صبح زود ورزش کنند، شاخص توده بدنی آنها ۲ واحد کمتر و دور کمر آنها ۳.۵ سانتیمتر کوچک‌تر است.» محققان وضعیت چاقی را در بین ۵۳۰۰ مرد و زن بالغ بررسی کردند.

تحقیقات نشان می‌دهد بزرگسالانی که در صبح زود ورزش متوسط تا شدید انجام می‌دهند کمتر در معرض اضافه وزن یا چاقی هستند. «تانگ یو ما»، نویسنده این مطالعه می‌گوید: «برای افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، اگر صبح زود ورزش کنند، شاخص توده بدنی آنها ۲ واحد کمتر و دور کمر آنها ۳.۵ سانتیمتر کوچک‌تر است.» محققان وضعیت چاقی را در بین ۵۳۰۰ مرد و زن بالغ بررسی کردند.

یادداشت

تغذیه دانش‌آموزان



غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

این‌که کودکان در منزل و مدرسه از چه الگوی غذایی پیروی کنند اهمیت بسیار زیادی دارد. به‌طور کلی پیروی از سبک زندگی سالم به بهبود روند یادگیری، رشد و تقویت سیستم ایمنی کودک کمک می‌کند، تنظیم ساعت خواب و بیداری به تنظیم هورمون رشد کمک بسیار زیادی می‌کند ضمن اینکه خواب منظم و عمیق خستگی روزانه دانش‌آموزان را نیز از بین خواهد برد. بهترین و مناسب‌ترین ساعت خواب دانش‌آموزان بین ساعت ۱۰ تا ۴ صبح است. وعده صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌هایی غذایی است. کودک با دریافت درست این وعده غذایی، انرژی کافی برای ادامه روز، یادگیری و تمرکز را به دست می‌آورد. اختصاص زمان کافی و مناسب و بدون استرس برای صرف صبحانه اهمیت زیادی دارد، ضمن اینکه همکاری والدین می‌تواند در ایجاد میل دانش‌آموز برای دریافت مناسب این وعده مهم غذایی اثر داشته باشد. اگر والدین یا کودک به هر دلیلی نمی‌توانند وعده صبحانه را در زمان مقرر و در منزل در اختیار کودک قرار دهند، بهتر است صبحانه‌ای سالم برای مصرف در مدرسه به‌همراه داشته باشد. با توجه به اینکه قدرت یادگیری و الگوبرداری در مدرسه بسیار زیاد است و کودکان تحت‌تأثیر دوستان و محیط هستند، الگوهای غذایی همسالان می‌تواند در بین دانش‌آموزان بسیار پررنگ باشد. همراه کردن کودکان برای خرید می‌تواند راهکار مناسبی برای آشنایی فرزندمان برای انتخاب و آموزش مواد غذایی باشد. کودک خود را با تاریخ تولید و انقضا و اطلاعات تغذیه‌ای مواد غذایی آشنا کنید چرا که این مساله کمک می‌کند تا دانش‌آموز با آگاهی بیشتری از بوفه مدرسه ماده غذایی سالم انتخاب کند. اگر دانش‌آموز آگاهی و اطلاعات کافی درباره مواد غذایی داشته باشد، از بین مواد غذایی می‌تواند بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد. بهتر است میان وعده‌های سالم غذایی را والدین و بزرگترها در اختیار کودکان قرار دهند، مغز دانه‌ها مثل بادام، گردو و یا فندق می‌تواند گزینه مناسبی باشد. شیر به‌عنوان منبع غذایی غنی پروتئین و کلسیم نیز گزینه مناسبی به‌عنوان میان‌وعده است برای کودکانی که تحمل لاکتوز را ندارند توصیه می‌شود از شیرهای بدون لاکتوز استفاده شود. بسیاری از کودکان به غذاهای صنعتی مثل شکلات، ویفر، کیک و بیسکویت علاقه دارند این منابع غذایی حاوی قند ساده هستند و بهتر است کودکان کمتر از این مواد غذایی استفاده کنند. (نان، پنیر و خرما)، (نان، پنیر و گردو) و انواع املت‌ها و یا تخم‌مرغ می‌تواند گزینه‌های مناسبی برای مصرف باشد.

علت بالا بودن قند خون صبحگاهی

در زودتر در هنگام غروب بخورید. بعد از اینکه شام‌تان را خوردید، مقداری فعالیت جسمی مانند پیاده‌روی انجام دهید. ۳- پیش از رفتن به رختخواب یک غذای حاوی کرپوهیدرات و پروتئین بخورید. ۴- صبحانه‌تان را بخورید. خوردن صبحانه باعث مهار آزاد شدن هورمون‌های بالا برنده قندخون یا هورمون‌های ضدانسولین می‌شود. اگر با این اقدامات مشکل بالا بودن قندخون صبحگاهی‌تان حل نشد، به دکترتان مراجعه کنید.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- نوعی پارچه نخی - از آثار تاریخی تهران ۲- زبان مردم عراق - راستاپاب - نوعی یقه ۳- باخیا - اشاره به دور- پرکندگی ۴- بدوزشت - بیهوده - از شهرهای استان همدان ۵- گذشتن بر چیزی ۵- نقطه و خال - نوعی پیوند درشیمی - حرف انتخاب - موجود خیالی ترسناک ۶- به پیش‌نماز اقتدا کند - حق‌دار - آهوه‌غزال ۷- غرور و تکبر - پیرامون - دوش و کتف ۸- مذهب - سنگ‌انداختن - سازمان جاسوسی آمریکا - جام ورزشی ۹- قیمت بازاری - به‌وسیله تقلیه‌ای اطلاق می‌شود که کهنه و خراب شده باشد - گرفتنی از هوا ۱۰- مقابل فروختن - خوب‌ونیکو - بخشی از گوش ۱۱- زادگاه حضرت ابراهیم (ع) - حرف هشتم لاتین - دریایی - واحد شمارش گاو ۱۲- حافظه‌ای در تلفن همراه - تیزهوشی - از جشن‌های باستانی - یکدندگی ۱۳- از سبزیجات - معبر رودخانه - کارگردان فیلم فریاد آزادی ۱۴- دیوار بلند - برگه گزارش کار به کارفرما - خشنود کردن ۱۵- رمان مشهور اروپینگ استون - اشخاص

حل جدول ۱۶۵۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ف	ت	و	س	ن	ت	ز	س	ت	ا	ر	ا	۵	۵
۲	و	ج	۵	۵	۵	ر	ز	ن	۳	۳	۵	۵	۵	س
۳	ک	ل	۳	۳	س	ی	ر	ج	ا	ن	۵	۵	۵	ا
۴	ا	ی	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	و
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	ی	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۷	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۸	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۹	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۱۰	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۱۱	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۱۲	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۱۳	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۱۴	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۱۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵

جدول سودوکو

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

۱	۸	۶	۳	۸	۳	۵	۸	۷
۸	۸	۵	۸	۷	۶	۳	۳	۱
۳	۳	۷	۵	۸	۸	۸	۸	۸
۷	۶	۸	۳	۳	۸	۸	۸	۵
۵	۱	۳	۶	۸	۸	۸	۸	۳
۳	۸	۱	۵	۷	۸	۸	۸	۶
۳	۸	۱	۵	۷	۸	۸	۸	۶
۸	۷	۳	۸	۶	۸	۸	۸	۶
۶	۳	۸	۷	۱	۵	۳	۳	۱
۶	۳	۸	۷	۱	۵	۳	۳	۱