

یادداشت

پیشگیری از آنفلوآنزادر دانش آموزان



معصومه بیانی

عضو هیات علمی دانشگاه

همه ساله در فصل سرما بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و عفونت‌های تنفسی زیاد می‌شود که علت آن این است که در این فصول جماعت‌های حفظ‌گرا در محیط‌های بسته از جمله کلاس‌های درس مدارس زیاد می‌شود و در این شرایط از گائیس‌ها از فرد به فرد دیگر انتقال پیدا می‌کند. طبق دستور سازمان جهانی، بهترین مساله برای پیشگیری از عفونت‌های تنفسی شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون، همه افراد و به‌خصوص دانش‌آموزان شست‌وشوی دست‌ها را بسیار جدی بگیرند، چون دست‌ها به‌عنوان عضوی که با دیگران در ارتباط است در تماس است می‌تواند بیماری را پخش کند. به خانواده‌ها توصیه می‌شود به فرزندان خود شست‌وشوی دست‌ها را حداقل به مدت ۱۵ ثانیه آموزش دهند، شست‌وشوی دست‌ها قبل از ورود به مدرسه، بعد از خروج از کلاس، قبل از خوردن غذا، شست‌وشوی سر و سریس و پوشش بهداشتی انتقال بیماری را کم می‌کند. دانش‌آموز بیمار قبل از انتقال زنجیر‌وار به دیگران از مراجعه به مدرسه ساحت‌داری نماید و به مراجعه پزشک و استراحت در منزل سلامت خود را به‌دست بیاورد. در صورت همه‌گیری به‌مدیر مدرسه توصیه می‌شود دانش‌آموزان حتماً با ماسک استفاده کنند. یکی از راه‌های انتقال بیماری آنفلوآنزا از طریق سطوح آلوده است که توصیه می‌شود با کاسازی و ضدعفونی صورت پذیرد. مصرف آنتی‌بیوتیک به‌صورت پیشگیرانه هیچ تأثیری در بروز، بهبود و کم کردن دوره بیماری ندارند و باید توجه داشت استفاده از آنتی‌بیوتیک طبق نظر پزشک با مقدار مشخص مصرف و زمان مناسب بسیار اهمیت دارد.

ویژہ

نکات مهم در رژیم گیاهخواری

رژیم گیاهخواری معمولاً حاوی مقادیر زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، دانه‌ها و مغزهاست. گیاهخواران ممکن است در اثر دریافت کم کلسیم و ویتامین B12 مواجه شوند، اگر برای تهیه موادغذایی موجود در منابع حیوانی چاره‌ای اندیشیده نشود، به‌زودی کلسیم و پروتئین، B12، کلسیم، و ویتامین D می‌تواند مشکلاتی را برای بدن به وجود بیاورد. به‌پوری از رژیم گیاهخواری باید با حفظ تعادل بین گروه‌های مختلف موادغذایی رعایت شود. حذف محصولات حیوانی از رژیم غذایی گیاهی می‌تواند باعث کاهش مصرف برخی از موادغذایی ضروری شود.

فواید فوق العاده «کدوتنبل» برای سلامتی

کدوتنبل سرشار از مواد معدنی
مانند پتاسیم و روی است و پتاسیم
وجود در کدوتنبل به حفظ
سلامت مو و رشد مجدد موها کمک
می‌کند. دانه‌های درون کدوتنبل
هم خوراکی هستند. تخمه کدوتنبل
که از همین دانه‌ها تهیه می‌شود،
به صورت تغذیه به مصرف
می‌رسد. کدوتنبل و پتاسیم C،
پتاسیم E، آهن و فولات نیز دارد که
همگی باعث تقویت سیستم ایمنی
بدن شما می‌شوند.

سرشار از ویتامین A

همانند هویج و سیب زمینی شیرین، کدوتیل سرشار از بتا کاروتن است. بدن شما این آنتی اکسیدان را به ویتامین A تغییر می دهد. انسان برای برای دید بهتر، دفع میکروب ها و عملکرد سیستم تولید مثل به ویتامین A نیاز دارد. همچنین این ویتامین به سلامت قلب، ریه ها، کلیه ها و سایر اندام ها نیز کمک می کند. یک فنجان کدوتیل می تواند ۲۰ درصد از ویتامین A توصیه شده روزانه شما را تامین کند.

تقویت سیستم ایمنی

کدوتیل علاوه بر بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین E، آهن و فولات نیز دارد که همگی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شما می‌شوند. کدوتیل می‌تواند به سلول‌های ایمنی کمک کند بهتر عمل کنند تا میکروب‌ها را دفع کرده و بهبود زخم را تسریع کنند.

کاهش سبکته مغزی

مطالعات نشان می‌دهد که سطوح بالاتر پی‌اس‌ایم می‌تواند خطر سکتة مغزی، سنگ‌کلیه و دیابت نوع دو را کاهش دهد. پی‌اس‌ایم همچنین ممکن است تراکم مواد معدنی استخوان را افزایش دهد و سلامت استخوان شما را تقویت کند.

غنی از مواد مغذی

کدوتنبل در عین حال سرشار از فیبر و کم کالری است. اگر به دنبال راهی سالم برای سیر کردن خود هستید، کدوتنبل غنی از مواد ی و انتخاب خوبی است. افزایش فیبر در رژیم غذایی شما نیز به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

«سیب» باعث دفع «سرب» از بدن می شود

شود. این دکتري تغذيه ادامه داد: ماهي، گوشت قرمز، کم چرب، غلات کامل، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سير، زردچوبه و قارچ هم باعث دفع سرب مي شوند. وي گفت: انواع گوشت، غلات به خصوص غلات سبوس دار از منابع سرشار از روي هستند. رضاي اظهار کرد: منيزيم هم هواي آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگين مانند کادميوم و افزايش دفع سرب مي شود، سبزي ها غني از اين منيزيم هستند.

یک متخصص تغذیه، سیب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد و گفت: خوردن سیب درختی باعث تسهیل دفع سرب از بدن می‌شود. منصور رضایی افزود: از سایر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ‌فروت، توت‌فرنگی، هویج و غلات سبوس‌دار اشاره کرد که مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی در آب بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف

نکاتی در مورد مصرف قهوه در بارداری

عادات نوشیدن قهوه تاحدودی ژنتیکی است. نتایج تجزیه و تحلیل ژنتیکی نشان می‌دهد که هیچ تغییری در خطر سقط جنین، مرده‌زایی، زایمان زودرس یا تأثیر بر سن حاملگی مرتبط با مصرف محدود قهوه نیست. بنابر اعلام دکتر بیهود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، در واقع آنالیز ژنتیکی نشان می‌دهد مصرف قهوه در دوران بارداری بی‌خطر است؛ ولی مصرف زیاد قهوه در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.

نکته

علائم سکتہ مغزی

دبیر علمی پانزدهمین کنگره سکنه مغزی گفت: مواجهه شدن با یک ضعف به‌طور همزمان در ناحیه دست و پا (با فاکتور در یک دست و پا در یک پا)، همراه با اختلال تکلم و کجی صورت و گاهی مواقع دوپستی و عدم تعادل، از علائم اولیه و مهم سکنه‌های مغزی محسوب می‌شوند. لایلا افشار هزارخانی با بیان اینکه امروزه آشنایی جامعه بیشتر با علائم سکنه‌های قلیبی است و در مورد علائم و فاکتورهای خطر سکنه‌های مغزی آگاهی لازم وجود ندارد، ادامه داد: شناسایی علائم سکنه مغزی یکی پیچیده‌است و بستگی به ناحیه درگیر می‌گردد. ممکن است تنوع علائم بسیار داشته باشد. این فلوچوشپ سکنه‌های مغزی تأکید کرد: گاهی این علائم به سرعت به طرف رخ شده و شخص نیاز به مراجعه به پزشک نمی‌یابد که این تصمیم‌گیری دشوار و اشتباه بوده و این در حالیست که ریسک تکرار علائم در ساعات دیگر بالا است و می‌بایست برای بررسی علل و جلوگیری از حمله بعدی شخص سریعاً به اولین مرکز تخصصی سکنه‌های مغزی مراجعه کنند. این متخصص مغز و اعصاب به علل و فاکتورهای خطرناک که فرد را مستعد سکنه مغزی می‌کند، اشاره کرد و افزود: بروز سکنه‌های مغزی به دو فاکتور اصلاح پذیر و غیر قابل اصلاح مرتبط است، سن بالا و عوامل ژنتیکی جزو فاکتورهای اصلاح‌ناپذیر هستند که فرد را مستعد به سکنه مغزی می‌کنند. دکتر هزارخانی ادامه داد: ابتلا به فشارخون، دیابت، چاقی، رژیم غذایی نامناسب، استرس، محرک‌های استعمال دخانیات و به‌خصوص آلودگی هوا که ثابت شده به تنهایی در بروز سکنه مغزی نقش دارد از عوامل اصلاح‌پذیری هستند که باعث بروز سکنه مغزی می‌شوند. دبیر علمی پانزدهمین کنگره سکنه مغزی اظهار کرد: سن بروز سکنه مغزی در ایران یکدهه به پایین‌تر از کشورها دیگر است. می‌بایست این مهم بررسی شود. وی، زمان طلایی در درمان سکنه مغزی را بسیار مهم دانست و افزود: در صورت بروز هرگونه از علائم سکنه مغزی در همان ساعات‌های اولیه به‌خصوص ۵/۴ ساعت اول که زمان طلایی نام دارد، جهت درمان می‌بایست به نزدیکترین بیمارستان مربوطه مراجعه شود.

جدول سودو کو

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

Λ	π	б	l	з	д	ж	♥	У
д	l	ж	У	♥	б	з	Λ	π
з	У	♥	π	Λ	ж	д	l	б
π	д	з	б	l	У	Λ	ж	♥
У	ж	Λ	♥	д	π	l	б	з
б	♥	l	Λ	ж	з	π	У	д
ж	б	У	д	π	Λ	♥	з	l
l	Λ	д	з	У	♥	б	π	ж
♥	з	π	ж	б	l	У	д	Λ

جدول کلمات متقاطع

- ۱- خوش‌باور - پارچه - از حروف یونانی ۲- وزیدن
- ۳- خشخاش - فیلم به کارگردانی ام‌نات شیامالان
- ۴- مخفی شدن - مامور کنترل - ادکاش ۵- حرف انتخاب
- ۶- حقه‌زنی - از حروف یونانی - نامادری ۷- درک و شعور -
- ۸- شهدای محراب - پدر بزرگ‌گنیا - پدر دهری ۹- تبر چوبی
- ۱۰- زور می‌کند - از ساق به کار می‌رفته - از کمپانی‌های
- ۱۱- الکترونیک - از فیلم - بسیار زیاد - از شهرهای خراسان - رضی
- ۱۲- ادبکلی ۹ - جله - عاشق - حمله‌ها و دفعات
- ۱۳- پارچه کهنه - جزیره‌ای در ایتالیا - جمع طایفه ۱۱ -
- ۱۴- فراموشی دوردی - فرمان اومبیل - روبریز - شمرن ۱۲ -
- ۱۵- سیرالی با بازی کامران آبرگ - ایمان صفاد - امام‌الاجاز
- ۱۶- گشوده ۱۲ - از القاب مبارک حضرت فاطمه (س) - نوحی
- ۱۷- فنگش قدیمی - منطقه‌ای مرزی بین پاکستان و ایران
- ۱۸- کاشف میکروب - جدام - شریک کردن - از گناهان
- ۱۹- کبیره ۸ - همیشگی - از خردگرد - شهری
- ۲۰- خوش‌روستان

۱۷۱۹ جدول

[illegible]

م	ا	ن	م	ل	ی
---	---	---	---	---	---

عمودی

- ۱- جمع ساحتہ قلزی سفید با علامت CO- ارزش جنس ۲- زگیل- پوست گندم- کار گر حمام
- آواری در دستگاہ - حواسی- ردی در مرودشت ۳- مسافت ۴- دستنخستین - کشوری در
- پتیاہ ۵- درجہ حرارت - بلہر سازی- بی ۶- مہدند تا سدا کنند- جانوری از
- آبادیہ اسب و بومی افریقائی مرگزی و جنوبی- مہر موم ۷- دورنگ ۸- موج شکن - فرغ و روشنی
- ترک معاشرت با کسی- سال اسب ترکی- قلمہ گیاہ ۹- آشکار کننده - بزگوارتر - عقیدہ و یقین
- ۱۰- پادشاهان سلجوقی - مہرانی ہا- اہل منجمد ۱۱- خسیس - رسواوایی اہرو - بی مہار
- ۱۲- فرغ و نیرنگ ۱۳- آہرسان - آشنایہ مرغ ۱۴- بزم مہر ماندنوبان - واگیر - باہر و قیمت ۱۵-
- نیایہ از خوشید - دور کنندہ - پول خرید - آہرستان ۱۵- گزینہاں - کلسیم و احداہول عراق

[illegible]