



سرفه‌ها بر اساس مدت زمان به ۳ دسته‌ها (زیر سه هفته، تحت حاد (بین سه تا هشت هفته) و مزمن (بیش از هشت هفته) تقسیم‌بندی می‌شوند. عفونت‌های ویروسی و باکتریایی به عنوان عوامل اصلی سرفه است. سرفه‌های تحت حاد اغلب پس از یک عفونت ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کووید-۱۹ بروز می‌کنند؛ جایی که سایر علائم بیماری برطرف شده، اما سرفه همچنان ادامه می‌یابد. این نوع سرفه که به «سرفه پس از عفونت» معروف است، نیازمند توجه و گاهی درمان‌های حمایتی است. مهم‌ترین علل سرفه‌های مزمن: آسم، بازگشت اسید معده (ریفلاکس گوارشی) و مشکلات دستگاه تنفسی فوقانی مانند رینیت آلرژیک، سینوزیت و ترشحات پشت حلق است. همچنین، مصرف برخی داروها، به‌ویژه داروهای کنترل فشارخون از خانواده مهارکننده‌های ACE مانند کانپتوپریل، می‌تواند در برخی افراد منجر به سرفه مزمن شود. در مورد سرفه ناشی از فعالیت ورزشی، این سرفه به عنوان «آسم ورزشی» شناخته می‌شود. این نوع آسم در اثر تحریک عروق ریوی در حین ورزش و تنگی راه‌های هوایی بروز می‌کند. سرفه‌ها زمانی که در حین فعالیت یا به‌چار ورزش و تنگی نفس می‌شوند، باید از نظر آسم ورزشی مورد ارزیابی قرار گیرند. ب. تست‌هایی نظیر اسپرومتری و در صورت لزوم تست ورزش قلبی-ریوی، می‌توان این وضعیت را تشخیص داد و با اسپری‌های کنترل‌کننده و توصیه‌های قبل و بعد از ورزش، آن را مدیریت کرد. هر سرفه‌ای که تحت حاد (بیش از سه هفته) یا مزمن (بیش از هشت هفته) شده، یا آزاردهنده باشد یا علائم هشداردهنده‌ای نظیر کاهش وزن، خلط خونی، درد قفسه سینه یا سردرد همراه باشد، نیازمند مراجعه فوری به پزشک است. برای بیماران سیگاری، تصویربرداری از ریه در همان ابتدا ضروری است. پیشگیری: نوشیدن آب گرم می‌تواند با گرم کردن راه‌های هوایی و کمک به تخلیه ترشحات، در تسکین سرفه مؤثر باشد. همچنین، غسل به عنوان یک دایوی کم‌شدت در کنترل سرفه پس از عفونت در منابع علمی ذکر شده است. اما در مورد بخورها، تأثیر علمی مستقیمی بر ریه در منابع فوق تخصصی تأیید نشده است. سرفه‌های مزمن در افراد سیگاری هم، با ترک سیگار به عنوان اولین و مهم‌ترین گام تأکید داریم. کشیدن یک نخ سیگار کمتر نیز به بهبود وضعیت ریه کمک می‌کند. مصرف قلیان، پیپ و سیگار الکترونیکی می‌تواند عوارض بسیاری داشته باشند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

خوراکی‌های پرمصرفی که «قند پنهان» دارند

افزایش مصرف «قند پنهان» در خوراکی های روزمره به یک نگرانی تازه در حوزه سلامت عمومی تبدیل شده است. کارشناسان تغذیه هشدار می دهند: بسیاری از مواد غذایی که با برچسب هایی چون «طبیعی» یا «کم چرب» عرضه می شوند در واقع حاوی مقادیر زیادی قند هستند.



ماست طعم دار

ماست طعم دار با وجودی که ظاهر اسالم به نظر می رسد، می تواند سرشار از قند پنهان باشد. مثلاً یک ماست میوه ای معمولی حدود ۲۰ گرم قند دارد. متخصصان، توصیه می کنند برای انتخاب بروید.



نہیں سالاد



بسیاری از سس سالادهای آماده به ویژه انواع خامه‌ای و میوه‌ای، مقدار قابل توجهی قند دارند؛ حتی نمونه‌هایی که با برچسب بدون چربی «عرضه می‌شوند» تهیه سس خانگی بهترین راه است.

میوه خشک



میوه‌های خشک در بسیاری از موارد سرشار از قند هستند؛ برخی تولیدکنندگان نیز برای افزایش طعم، شکر به آن‌ها می‌افزایند. صرف بی‌رویه این خوراکی می‌تواند به اندازه آب‌نات برای سلامتی مضر باشد.

غلات صبحانه



بسیاری از غلات صبحانه تجاری، قند زیادی دارند. متخصصان توصیه می‌کنند برای حفظ تعادل در تغذیه روزانه به سراغ غلات فیبر و کم‌شکر بروید و برچسب مواد تشکیل دهنده را با دقت بررسی کنید.

علائم هشداردهنده سرطان، به موقع پیگیری شود

پیشگیری است. کارمان زاده توضیح داد: بی توجهی به علائم اولیه و نادیده گرفتن هشدارهای بدن که موجب می شود فرصت طلایی درمان از دست برود، عدم پذیرش تشخیص بیماری از سوی بیمار یا خانواده و اتلاف وقت در مراجعه های مکرر به مراکز مختلف، روند درمان را به تأخیر می اندازد. وی ادامه داد: پس از تشخیص، پزشکان فوق تخصص خون و آنکولوژی بر اساس شرایط بیمار، طرح درمانی شامل جراحی و... را برنامه ریزی می کنند.

یک فوق تخصص خون، سرطان بر اهمیت اقدام به موقع در درمان تأکید کرد و گفت: سرطان بیماری‌ای است که در صورت تشخیص زودهنگام قابل کنترل و درمان خواهد بود. دکتر حسن کامران زاده افزود: هر علامت غیرطبیعی در بدن از جمله خونریزی یا غیر معمول، وجود توده، سرفه‌های طولانی همراه با خلط یا خون، می‌تواند نشانه‌ای از سرطان باشد و باید جدی گرفته شود. مدرسه دوره‌ای به پزشک نخستین گام در

فواید تخم مرغ برای پوست و مو

خطوط معروف به پنجه‌کلاغی در اطراف چشم طی چپار هفته و بهبود رنگ و یافت پوست پس از هشت هفته، موهای شرکت‌کنندگان هم ضخیم‌تر شد، کمتر می‌شکست و رشد می‌کرد. متخصصان معتقدند این فواید احتمالا ناشی از مواد تقویت‌کننده موجود در غشای تخم مرغ از جمله هیالورونیک اسید، کراتین و اسیدهای آمینه است. اسید هیالورونیک که به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود، برای پوست و افزایش خاصیت رطوبتی آن کمک می‌کند.

مطالعه‌ای نشان می‌دهد لایه نازک داخل پوست تخم مرغ، همان غشای ظرفی که معمولاً دور ریخته می‌شود، سرشار از ترکیباتی است که می‌تواند چین و چروک‌های ریز پوست را کاهش دهد و به رشد و ضخامت بیشتر مو کمک کند. در این مطالعه شرکت‌کنندگان به مدت سه ماه ۵۰ میلی‌گرم از غشای پوست تخم مرغ مصرف کردند و مشخصه‌ها در ظاهر پوست صورت آن‌ها بهبودی قابل توجهی مشاهده کردند؛ از جمله کاهش

نکاتہ

این خوراکی‌ها برای قلب مفید هستند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که چای، قهوه، انواع توت، کاکائو، آجیل، غلات کامل و روغن زیتون سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به نام پلی فنول هستند و برای قلب مفیدند. «یونگل» (۱) نویسنده این مطالعه و دانشجوی دکتری تغذیه در کالج کینگز لندن، گفت: «این تحقیق نشان می‌دهد که ارائه می‌دهد که گنجاندن مداوم غذاهای غنی از پلی فنول در رژیم غذایی، راهی ساده و مؤثر برای حمایت از سلامت قلب است.» به‌منظور که تیم او توضیح داد، پلی فنول‌ها ترکیبات طبیعی هستند که به‌صورت طبیعی به عنوان ترکیبات مفید برای سلامت قلب، معز و روده شناخته شده‌اند. در مطالعه جدید، تیم تحقیق به مدت ۱۱ سال فشارخون و سطح کلسترول بیش از ۱۰۰ هزار بزرگسال بریتانیایی را پیگیری کرد. آنها همچنین پروفایل‌های خطر قلبی عروقی شرکت‌کنندگان مانند نمره خطر ASCVD و HeartScore را پیگیری کردند. آنها همچنین متابولیت‌های خاصی را در ادرار شرکت‌کنندگان بررسی کردند تا میزان مصرف پلی فنول در رژیم غذایی را به صورت فردی ردیابی کنند. «لی» و همکارانش گزارش دادند که با افزایش سطح متابولیت‌های پلی فنول، عوامل خطر قلبی مانند فشارخون و سطح کلسترول بهبود یافتند. این مورد شامل افزایش سالم سطح کلسترول خوب HDL نیز می‌شد. به نظر می‌رسد این مزایا از دو نوع پلی فنول به‌ویژه فلاونوئیدها و اسیدهای فنولیک ناشی می‌شود. این مطالعه همچنین، «نمره غذایی پلی فنول» (NPS) استفاده کرد که به محققان در محاسبه میزان مصرف ۲۰ غذای مختلف غنی از پلی فنول مانند چای، قهوه، انواع توت، روغن زیتون، آجیل و غلات کامل کمک کرد. به گفته نویسندگان، غذاهای غنی از پلی فنول اغلب در کنار سایر عوامل در یک رژیم غذایی سالم، سلامت قلب و عروق و ارتقا می‌دهند. «انا زودریگر-ماتئوس»، استاد تغذیه نویسنده ارشد این مطالعه، اظهار کرد: «پایبندی طولانی‌مدت به رژیم‌های غذایی غنی از پلی فنول می‌تواند به طور قابل توجهی افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را با افزایش سن افراد کاهش دهد.» او افزود: «حتی تغییرات کوچک و پایدار به سمت غذاهایی مانند انواع توت، چای، قهوه، آجیل و غلات کامل ممکن است به مرور زمان به محافظت از قلب کمک کند.» آنها می‌گویند اگرچه خطر قلبی یک فرد به طور طبیعی با افزایش سن افزایش می‌یابد، اما تحقیقات آنها نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی غنی از پلی فنول به کند شدن این روند کمک می‌کنند. به گفته «لی» این ترکیبات گیاهی به‌طور گسترده در غذاهای روزمره موجود هستند و آن را به یک استراتژی عملی سلامت برای اکثر مردم تبدیل می‌کند.»

جدول سودو کو

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

[illegible]

« افقی

حدول، کلمات متقاطع

- ۱- ترازوی بزرگ- جاویدان و همیشه ۲- به هیچ وجه- ایلان داوطلب- مورخ آلمانی تاریخ روم باستان
- ۳- واردشدن پی مورد درامری- از سلسله‌ها ای- جیل
- ۴- رفتگر ۴- عطف- بالای فرنگی- قدرت و توان- ای- دین
- ۵- شکوه و معلوم- مرکز ایالت بلوچستان- باستان
- ۶- آشکار و واضح- سرود و نغمه- حروف
- ۷- مقطعه سوره ۳۵ قرآن کریم ۷- دارایی‌ها- از وسایل
- ۸- آفاده ۸- همیشه- عمل ربون- شمیمان
- ۹- گشوده- قایل خواندن- پایشن ۹- علامت- علامت
- ۱۰- مصدجعی- محل عبور سیل- شهر در هند ۱۱-
- ۱۲- یاسبانی و نگهبانی- جمع مرکز- کشنده پی صدا ۱۲-
- ۱۳- دشت- نوعی تفنگ- ساز شاک ۱- روشنایی ۱۳-
- ۱۴- خط نایب‌بان- جمع مثلث شکل یونانی- نماد ویژه
- ۱۵- راه ۱۵- اندوه و ناخوشی- بخشنده گشت- گونه
- ۱۶- بارش ۱۶- حکومت مردم بر مردم- یکی از سیل نبارید

جدول

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ر	ز	س	و	ج	ن	و	د	و	ی	و	د	ف
۲	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ر
۳	پ	پ	پ	پ	پ	پ	پ	پ	پ	پ	پ	پ	پ	ا
۴	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	ر
۵	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ا
۶	ز	ا	ج	و	ر	ا	و	ر	ا	و	ر	ا	و	ی
۷	و	ی	و	ر	ا	و	ر	ا	و	ر	ا	و	ر	ا
۸	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ا
۹	ا	ر	ا	س	ا	ل	ی	ا	ر	ا	س	ا	ل	ی
۱۰	د	ی	ه	ک	ن	د	ی	ه	ک	ن	د	ی	ه	ک
۱۱	ن	و	ش	م	ز	ی	ب	ا	و	ش	م	ز	ی	ب
۱۲	ه	ک	ی	س	ر	ا	س	ر	ا	س	ر	ا	س	ر
۱۳	س	ی	س	ا	ب	و	ق	ب	ی	س	ی	س	ا	ب
۱۴	ر	ا	ر	ا	و	ی	س	ا	ر	ا	و	ی	س	ا
۱۵	ا	ه	م	ن	د	پ	د	پ	د	پ	د	پ	د	پ

عمودی

شماره ۲۲۸۵

و نامردی - مهریانه کرد شده ۳ - به خودروهایی سواری
۴ - پیامبر خاورزمین - رمانی از منیر و روانی پور ۴ - میوه
۵ - خانه سنگ پنش ۵ - تعبیر و تفسیر - خیال و کسب -
۶ - سایه‌ها - تیرپوزار - نوعی زیارت‌نامه - از بدکردن
۷ - کسی که هر دو چشمش سالم باشد - از آواز کردن
۸ - پنهان کردن ۱۱ - مادر عرب - رسم و سنت - مخلوط کردن
۹ - به ناوختن - جامه صافکن - باک‌کننده - نامه را داخل
سوخوی کتنده - کیم معروف - واحد پول اکوادور ۱۵ -
وغین