

یادداشت

نکاتی درباره بیماری خاموش



مرتضی دهقان
متخصص اوتیودی

از یوکی استخوان با عنوان بیماری خاموش یاد می‌شود چرا که در صورت بی‌توجهی نسبت به موضوع افراد دچار ضایعات استخوانی شده و در نهایت کیفیت زندگی آن تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد و قادر به انجام امور روزمره خود نخواهند بود. طبیعی است که هر چقدر در دوره زمانی زیر ۳۰ سال بتوانیم با روش‌های مختلف از قبیل تغذیه سالم و ورزش به این تراکم استخوانی اضافه کنیم بعد از سن ۳۵ سالگی ذخیره بهتری خواهیم داشت و روند یوکی استخوان به تأخیر می‌افتد. تغذیه و نوع مواد غذایی مصرفی نقش مهمی در این رابطه دارد و غذاهایی که دارای مقادیری از کلسیم و ویتامین D هستند مانند تخم مرغ، پنیر، کشک، گوشت و کلم بروکلی باید در سبد غذایی افراد گنجانده شود. برای بهبود عملکرد ویتامین D در بدن لازم است تا فرد دست‌کم روزانه به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قسمتی از بدن خود مانند کف دست و بخشی از ساعد را در معرض مستقیم آفتاب بدون هیچ‌گونه حالتی از جمله شیشه قرار دهد. بیمارانی که دچار اختلال عملکرد تیروئید، کلیه و یا کبد هستند به جهت اختلال جذب ویتامین D و کلسیم نیاز به مراقبت‌ها و پیگیری‌های درمانی ویژه دارند. ورزش‌هایی از قبیل راه رفتن تند، دویدن و انواع ورزش‌های میدانی می‌تواند کمک‌کننده باشد. میزان حداقل نیاز ورزشی ۴۵ دقیقه یک روز در میان است. زنان بعد از یائسگی و مردان بعد از ۶۵ سالگی باید اقدام به سنجش تراکم استخوانی کنند. همچنین افراد جوان‌تری که سابقه یوکی استخوان ارثی در خانواده دارند و یا دچار بیماری‌های مزمن کلیوی، کبدی و یا گوارشی هستند و باعث اختلال جذب کلسیم و ویتامین D در بدن می‌شود، بر اساس صلاح دید پزشک معالج نیاز به سنجش تراکم استخوانی خواهند داشت. در مورد زنان داروی انتخابی شامل استفاده از قرص‌های حاوی کلسیم و ویتامین D همراه با قرص آندروژن است که علاوه بر تقویت بافت استخوانی تا حدودی از روند تخریبی آن جلوگیری می‌کند اما در مورد مردان استفاده از کلسیم و ویتامین D کفایت می‌کند. روند یوکی استخوان را نمی‌توان متوقف کرد اما می‌توان آن را کنترل و کاهش داد. تغذیه ناسالم و تمایل جوانان به خوردن غذاهای فست‌فودی و همچنین آموزش ناکافی، نسل‌های جوان را به شدت در معرض یوکی استخوان قرار می‌دهد.

باورهای غلط درباره سرماخوردگی

درمان با آنتی‌بیوتیک

متخصصان می‌گویند: آنتی‌بیوتیک‌ها با کشتن باکتری‌ها یا کاهش رشد آن عمل می‌کنند و می‌توانند عفونت‌های باکتریایی مانند برونشیت، گلودرد استرپتوکوکی و عفونت گوش را درمان کنند. سرماخوردگی ناشی از عفونت ویروسی است و این داروها نمی‌توانند عفونت‌های ویروسی را درمان کنند. استفاده نادرست از این داروها باعث مقاومت خطرناک آنتی‌بیوتیکی می‌شود.



نقش ویتامین C

«کاترین لینگ»، استادیار اظهار داشت: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ممکن است ویتامین C مدت سرماخوردگی را برای برخی افراد کمی کوتاه کند. اما افرادی که بیماری کلیوی دارند و آنهایی که باردار هستند، نباید دزهای زیادی از ویتامین C مصرف کنند.



تب

برای مسری بودن سرماخوردگی لازم نیست حتماً تب داشته باشد. در واقع، برخی از افراد ممکن است علائم بسیار کمی داشته باشند، اما همچنان ویروس سرماخوردگی را منتقل کنند. سرماخوردگی در چهار روز اول پس از شروع علائم بیش‌ترین میزان سرایت را دارد. ویروس‌ها می‌توانند برای هفته‌ها در بدن باقی بمانند، اما با گذشت زمان بیماری کاهش می‌یابد.



دوره سرماخوردگی باید طی شود

این درست نیست. گریش ادامه داد: در طول ماه‌های زمستان، رعایت اقدامات احتیاطی در برابر سرماخوردگی و سایر بیماری‌ها مهم‌تر از همیشه است. بهترین راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی عبارتند از: شستن مکرر دست‌ها با صابون، هیدراته ماندن، خوردن غذاهای سالم و غنی از مواد مغذی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، خواب کافی و دوری از بیمارانی.



اینفوگرافیک: آزمون ملی

ممکن است شما برای جلوگیری از سرماخوردگی یا درمان آن همچنان از توصیه‌هایی پیروی کنید که در طول سال‌ها از والدین، پدر بزرگ و مادر بزرگ‌تان آموخته‌اید اما اغلب این آموخته‌ها بیشتر می‌توانند به افسانه نزدیک باشند تا حقیقت. در ادامه به برخی از این باورها و حقایق پرداخته شده است:



مصرف مکرر استامینوفن در بارداری مضر است

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد: مادران بارداری که اغلب برای دردهای خود به استامینوفن روی می‌آورند، احتمال بیشتری دارد که کودک‌شان دارای مشکلات رفتاری شوند. در این مطالعه محققان دریافتند اگر مادران در دوران بارداری مکرراً استامینوفن استفاده کنند، کودکان بین ۴ تا ۱۴ سال بیشتر در معرض مشکلات توجهی و رفتاری هستند. «سوزان شانتز»، محقق ارشد می‌گوید: «انواع رفتارها شامل تأثیر بر صحبت کردن کودک،

آیا کنسرو ماهی پس از باز شدن قابل نگهداری است؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نکاتی را درباره نحوه نگهداری کنسروها از جمله کنسرو ماهی پس از باز شدن، متذکر شد. زهرا یاری، گفت: کنسروها در حین فرایند کنسروسازی تحت حرارت بالا قرار گرفته و به روش خلا بسته‌بندی می‌شوند. به گفته وی، کنسروها باید در مکانی دور از گرما نگهداری شوند و قبل از مصرف باید حداقل ۲۰ دقیقه جوشانده شوند. گرچه جوشاندن کنسرو به

نکته

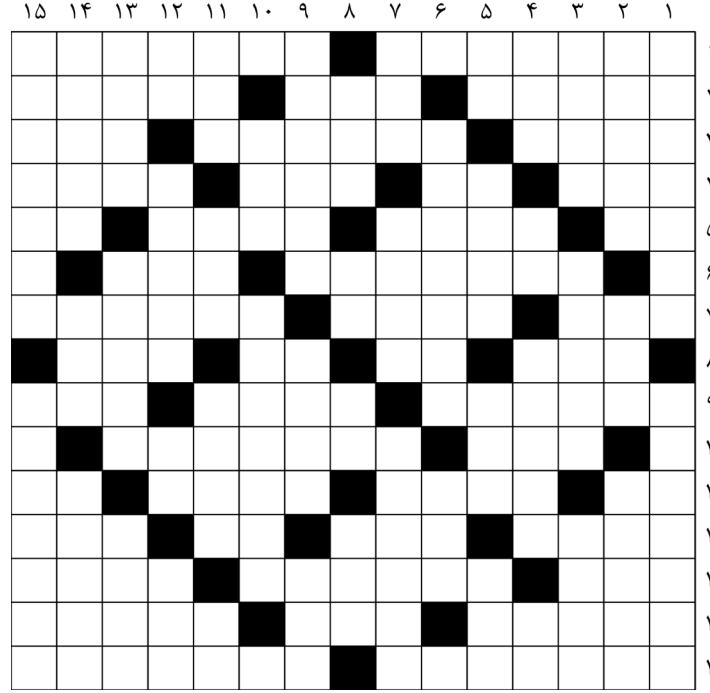
تأثیر منفی نور مصنوعی در شب بر چشم

به گفته محققان، با افزایش میزان نور مصنوعی در شب، احتمال ابتلا به «دژنراسیون ماکولا» مرتبط با سن، که علت اصلی از دست دادن بینایی است، افزایش می‌یابد. به گزارش مدیسین نت، محققان کره جنوبی دریافتند افرادی که در مناطقی از آن کشور زندگی می‌کنند که دارای بالاترین سطح نور خیابانی و سایر نورهای مصنوعی هستند، بیش از دو برابر احتمال ابتلا به دژنراسیون ماکولا را در مقایسه با افرادی که در مناطقی با کمترین میزان نور زندگی می‌کنند، دارند. دکتر «آهنول ها»، سرپرست تیم تحقیق از بخش چشم پزشکی دانشگاه ملی ججو کره جنوبی، گفت: «این خطر حتی پس از در نظر گرفتن عواملی مانند مشکلات خواب و افسردگی همچنان باقی ماند. طبق گزارش این گروه، ساکنان شهرها ممکن است در معرض خطر خاصی برای دژنراسیون ماکولا قرار داشته باشند، زیرا ارتباط بین بیماری و نور مصنوعی در فضای باز تنها در مناطق شهری یافت شد، جایی که میانگین سطح نور مصنوعی در فضای باز در شب ۳ برابر بیشتر از مناطق روستایی بود. دژنراسیون ماکولا زمانی اتفاق می‌افتد که بخشی از شبکیه چشم به نام ماکولا به مرور زمان تخریب می‌شود. افراد بینایی مرکزی خود را از دست می‌دهند و کارهای رایج مانند رانندگی یا خواندن برایشان دشوار می‌شود. در این مطالعه، تیم تحقیق به این فکر کردند که آیا تکثیر نور مصنوعی در شب می‌تواند نقشه‌ی در این بیماری داشته باشد، زیرا قبلاً با شرایطی مانند جاقی، بیماری قلبی، برخی سرطان‌ها و اختلالات سلامت روان مرتبط است. همچنین تحقیقاتی وجود دارد که نشان می‌دهد نور مصنوعی ممکن است به طرق مختلف به شبکیه چشم آسیب برساند. «ها» خاطر نشان کرد: «قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی می‌تواند به سلول‌های حساس شبکیه آسیب برساند. همچنین می‌تواند ریتم‌های شبانه‌روزی را بر هم بزند و به این سلول‌ها آسیب برساند و می‌تواند باعث تغییرات هورمونی شود که ممکن است مضر باشد.» در تحقیق جدید، محققان داده‌های بیش از ۱۲۶۰۰۰۰۰ کره جنوبی ۵۰ ساله یا بالاتر را تجزیه و تحلیل کردند. حدود ۴۱۰۰ نفر از آنها به دژنراسیون ماکولا مبتلا شده بودند. گروه همچنین محل زندگی این افراد را ردیابی کرد و آن را با تصاویر ماهواره‌ای مقایسه کرد که سطوح نور را در سراسر کره جنوبی در شب نشان می‌داد. نتایج نشان داد افراد مسن‌تری که در مناطق شهری با بالاترین سطح نور مصنوعی در فضای باز زندگی می‌کردند، ۲۰۱۷ برابر بیشتر از افرادی که در مناطقی با کمترین میزان نور مصنوعی زندگی می‌کردند، به دژنراسیون ماکولا مبتلا شده بودند. این نشان می‌دهد که با افزایش سطح نور مصنوعی، احتمال ابتلا به بیماری چشمی نیز افزایش می‌یابد. این مطالعه ثابت کرد این خطر با افزایش سن افزایش می‌یابد و به نظر می‌رسد مردان بیشتر از زنان تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- مخترع بریتانیایی سده هجدهم - معلم ۲- ریختن پول به حساب بانکی - تئیل جلیزی - شکفته شدن گل ۳- آوای موزون - قلعه نگراس - جدید ترکی ۴- رنگ پوست موز - نام ترکی - خطه و منطقه - گندم ۵- خدای درویش - رستنی و نبات - آتش را می‌گویند - فارسی امروزی ۶- نویسنده قرن نوزدهم میلادی اهل فرانسه - نجابت و بزرگی ۷- پخش ویلا - سحر و افسون - فیلمی از سعید ابراهیمی فر ۸- سایرودیدگر - بازی نفس گیر! - پنج ترکی - از شهرهای مراکش ۹- ضعیف‌ناتوان - نقشه‌کش - محافظ چشم ۱۰- شخصیتی در شاهنامه - مجرای فرعی روده کور ۱۱- ماه نخست فصل پاییز - به خشخاش می‌گذاردند - گدایی - مرض ربوی ۱۲- حرف دهن کچی - برای سرپیچی از کاری عذر آوردن - واحد سطح - نسیم شمالشرقی ۱۳- بانی مذهب پروتستان - جلوتر - غارتگر ۱۴- کلمه‌ای برای تأکید - قایق کوچک - باران تند ۱۵- از شهرهای ایتالیا - ملون



جدول سودوکو

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

حل جدول ۱۷۵۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۹	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷
۲	۱۰	۱۴	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴	۵۸	۶۲
۳	۹	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷	۶۱
۴	۸	۱۲	۱۶	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶	۶۰
۵	۷	۱۱	۱۵	۱۹	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱	۵۵	۵۹
۶	۶	۱۰	۱۴	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴	۵۸
۷	۵	۹	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷
۸	۴	۸	۱۲	۱۶	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶
۹	۳	۷	۱۱	۱۵	۱۹	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱	۵۵
۱۰	۲	۶	۱۰	۱۴	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴
۱۱	۱	۵	۹	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳
۱۲		۴	۸	۱۲	۱۶	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲
۱۳		۳	۷	۱۱	۱۵	۱۹	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱
۱۴		۲	۶	۱۰	۱۴	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰
۱۵		۱	۵	۹	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹