آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۷۹
یکشنبه
۱۴۰۳•۰۹•۰۴
۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۶/ ۲۴ نوامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

باورهای غلط درباره سرماخوردگی

فصل شیوع ویروس‌های تنفسی از راه رسیده و احتمال ابتلا به سرماخوردگی بیشتر از هر زمان دیگر است. از آنجا که هر شخص به طور متوسط دو تا سه بار در سال سرما می‌خورد، افراد می‌کوشند تا با برخی اقدامات و ترفندها از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنند اما به گفته متخصصان، برخی باورها در مورد سرماخوردگی نادرست هستند و نمی‌توان به آنها استناد کرد. «یاهولایف» در گزارشی به نقل از دکتر «توماس روسو»، استاد بیماری‌های عفونی دانشگاه «بوفالو» در نیویورک، باورهای غلط در مورد سرماخوردگی را برشمرده است.

سرماخوردگی فقط «یکبار» است

دلیل اینکه ممکن است در یک فصل چندین بار سرما بخورید، حتی زمانی که تازه بهبود یافته‌اید، این است که انواع مختلفی از ویروس‌ها می‌توانند باعث سرماخوردگی شوند. حدود ۲۰۰ نوع ویروس تنفسی در ابتلا به سرماخوردگی معمولی نقش دارند. این حجم از ویروس برای سیستم ایمنی بدن بسیار زیاد است. در ایالات متحده، «رایینوویروس» شایع‌ترین عامل سرماخوردگی است اما ویروس‌های دیگری مانند ویروس کرونای انسانی، ویروس‌های پاراآنفلوآنزا، آدنوویروس‌ها، انتروویروس‌ها و متاپنوموویروس انسانی هم در ابتلا به سرماخوردگی نقش دارند.

خیس شدن موها

روسو در مقاله خود به نقل از دکتر «ویلیام شافنر»، استاد دانشگاه و متخصص بیماری‌های عفونی، می‌نویسد: این باوری بسیار شایع اما نادرست است. عامل سرماخوردگی ویروس است و برای ویروس‌ها مهم نیست که موهایتان خیس یا سردتان است!

ویتامین C عامل پیشگیری

قفسه‌های داروخانه‌ها و فروشگاه پر از مکمل‌های ویتامین C است که نشان می‌دهد تقاضای زیادی برای این محصولات وجود دارد اما این باور که ویتامین C مانع سرماخوردگی می‌شود، پشتوانه علمی ندارد. نتایج بررسی ۲۹ آزمایش بالینی روی بیش از ۱۱ هزار نفر نشان داد که مصرف منظم ویتامین C بر تعداد دفعات ابتلا به سرماخوردگی تاثیری ندارد. با این حال برخی داده‌ها نشان می‌دهند که مصرف ویتامین C «بعد از ابتلا به سرماخوردگی» ممکن است مفید باشد.» یک تحلیل از آزمایش‌های بالینی نشان داد در افرادی که هنگام سرماخوردگی حداقل یک گرم ویتامین C در روز مصرف کردند، شدت بیماری ۱۵ درصد کاهش یافت. مطالعه دیگری هم نشان داد که مصرف ویتامین C در ۲۴ ساعت اول شروع علائم، ممکن است به کاهش مدت سرماخوردگی کمک کند.

سرماخوردگی در زمستان است

درست است که سرماخوردگی در فصل زمستان بیشتر و بر اساس اطلاعات مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا بین سپتامبر تا ماه مه (آخر شهریور تا اردیبهشت) شایع‌تر است اما اگر در تابستان هم سرما خوردید، تعجب نکنید. دکتر روسو می‌گوید: ویروس‌ها همیشه وجود دارند اما بعضی ویروس‌ها در فصل‌های خاص بیشترند و ویروس‌های سرماخوردگی تابستانی هم وجود دارند. با وجود آنکه رینوویروس‌ها به طور کلی شایع‌ترین علت سرماخوردگی هستند، معمولا آنتروویروس‌ها باعث سرماخوردگی تابستانی می‌شوند.

آنتی بیوتیک درمان می‌کند

آنقدر از آنتی بیوتیک‌ها برای درمان انواع بیماری‌ها استفاده کرده‌ایم که اگر بگویند روی سرماخوردگی تاثیری ندارد، تعجب می‌کنیم اما دکتر روسو می‌گوید: آنتی بیوتیک‌ها داروهایی ضدباکتری هستند نه ضدویروس. به عبارت دیگر، آنتی بیوتیک‌ها هیچ تاثیری بر درمان سرماخوردگی شما که عامل ویروسی دارد، نخواهند داشت. به گفته متخصصان، مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک تنها مقاومت باکتری‌ها در مقابل این دارو را بیشتر می‌کند. بنابراین در صورت بدترشدن علائم سرماخوردگی و مشاهده مواردی مانند تب یا سرفه حتما به پزشک مراجعه کنید تا از روش‌های صحیح و موثر برای درمان به موقع بیماری شما استفاده کند.

نکته

ارتباط خواب‌آلودگی با بیماری‌های مغزی

یک مطالعه جدید نشان داده است که سالمندانی که در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنند و از فعالیت‌های روزانه خود بی‌اشتیاق هستند، در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های مغزی، به‌ویژه سندرم پیش از زوال عقل، قرار دارند. خواب‌آلودگی و خستگی مفرط در طول روز، به‌ویژه در میان سالمندان، ممکن است بیش از یک مشکل ساده باشد. نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که افراد مسن که در طول روز دچار خواب‌آلودگی شدید و کمبود انگیزه برای انجام فعالیت‌های روزانه هستند، ممکن است در معرض خطر بالاتر ابتلا به مشکلات مغزی و سندرم‌های پیش از زوال عقل قرار داشته باشند. محققان توضیح دادند که مشکلات خواب در این افراد با وضعیتی به نام سندرم خطر شناختی حرکتی در ارتباط است. این وضعیت که به‌عنوان یکی از نشانه‌های اولیه زوال عقل شناخته می‌شود، با کاهش سرعت راه رفتن و اختلالات حافظه همراه است. این مطالعه با بررسی ۴۴۵ سالمند با میانگین سنی ۷۶ سال که هیچ‌گونه نشانه‌ای از زوال عقل نداشتند، انجام شد. نتایج این تحقیق نشان داد که سالمندان با خواب‌آلودگی بیش از حد و کمبود انگیزه برای فعالیت‌های روزانه، سه برابر بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به این سندرم هستند. در واقع، حدود ۳۶ درصد از سالمندان با مشکلات خواب، به این سندرم مبتلا شدند، در حالی که تنها ۷ درصد از افراد بدون مشکل خواب به آن دچار شدند. دکتر «ویکتور لروی»، از کالج پزشکی آلبرت انیشتین در نیویورک، افزود: «ما نیاز داریم تا مکانیسم‌هایی را کشف کنیم که نشان دهند چگونه اختلالات خواب می‌توانند به بروز سندرم خطر شناختی حرکتی و در نهایت زوال عقل منجر شوند.» این یافته‌ها نشان می‌دهد که خواب خوب و به‌موقع می‌تواند نقش مهمی در محافظت از سلامت مغز و عملکرد شناختی در سالمندان داشته باشد.

نکاتی درباره آنتی بیوتیک‌ها

با فرارسیدن پاییز و تغییرات دمایی، سیستم ایمنی بدن ما تحت تأثیر قرار می‌گیرد و در برابر بیماری‌های زمستانی آسیب‌پذیرتر می‌شویم. در چنین مواقعی بسیاری از مردم آنتی بیوتیک‌ها را درمانی معجزه‌گر می‌دانند اما متخصصان بارها تاکید کرده‌اند که مصرف این دسته از داروها بی‌تأثیر بر بدن نیست. پزشکان درباره آنتی بیوتیک‌ها به نکاتی مفید اشاره دارند.

تأثیر بر روده

در بدن ما اکوسیستم‌های مختلفی وجود دارد که بزرگ‌ترین آنها میکروبیوتای روده یا «فلور روده» است. این اکوسیستم شامل میلیاردها ارگانیسم زنده از جمله ویروس‌ها، انگل‌ها و قارچ‌هاست و عمدتا از باکتری‌ها تشکیل شده است. زمانی‌که آنتی بیوتیک مصرف می‌کنیم، این داروها علاوه بر نابودکردن باکتری‌های عامل عفونت، باکتری‌های مفید روده را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. این امر ممکن است تعادل میکروبیوتای روده را برهم بزند و برخی باکتری‌ها را به سمت رشد بیش از حد و مضر شدن سوق دهد.

مقاومت آنتی بیوتیکی

مقاومت آنتی بیوتیکی، توانایی یک باکتری در مقاومت در برابر درمان با آنتی بیوتیک است. باکتری‌ها ضمن تطبیق با محیط خود و انجام جهش‌های ژنتیکی در برابر آنتی بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند. باکتری‌ها می‌توانند DNA مقاوم خود را حتی به دیگر باکتری‌ها نیز منتقل کنند. در مواردی که آنتی بیوتیک‌های اولیه اثر نمی‌کنند، پزشکان ممکن است آنتی بیوتیک‌هایی با طیف اثر گسترده‌تر تجویز کنند. اما گاهی هیچ گزینه درمانی دیگری وجود ندارد که به این وضعیت «بن‌بست درمانی» گفته می‌شود.

بهترین ماده غذایی سلامتی

تحقیقات متخصصان نشان داد «عسل» در کاهش سرفه کودکان، مؤثرتر از برخی درمان‌های دارویی است. این یافته‌ها می‌تواند به استفاده کمتر از آنتی بیوتیک‌ها و مقابله با مقاومت آنتی بیوتیکی کمک کند. علاوه بر خواص ضدباکتریایی عسل، داشتن رژیمی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. پس برای پیشگیری از بیماری‌های زمستانی به غذاهای رنگارنگ روی آورید و از سبزیجات فصلی و مرکبات غنی از ویتامین C غافل نشوید.

مشاوره پزشکی

بسیاری افراد با مشاهده علائم بیماری‌های زمستانی مانند تب به اشتباه آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند. با این حال، عفونت همیشه باکتریایی نیست و تب می‌تواند ناشی از مبارزه بدن با ویروس‌ها باشد که در این صورت آنتی بیوتیک‌ها بی‌اثر هستند. در صورت ادامه علائم، مشورت با پزشک ضروری است. اگر امکان مراجعه حضوری ندارید، می‌توانید از خدمات مشاوره پزشکی آنلاین استفاده کنید.

یادداشت

عوارض کم خوابی کودکان

بهروز سلطانی
متخصص کودکان و نوزادان

از آنجا که نوزادان ریتم شبانه‌روزی ندارند به ندرت در طول شب می‌خوابند و این موضوع تا حدودی طبیعی است. اگر نوزاد شما به طور طبیعی دوباره به خواب نمی‌رود، سعی کنید با صحبت‌کردن یا لمس و نوازش کردن او را آرام کنید، بدون اینکه از جا بلند کنید. اگر به گریه ادامه دهد، ممکن است گرسنه یا نیاز به تعویض پوشک خود داشته باشد. به سرعت و بی‌سروصدا مشکل را حل کنید. کودکان نوپا یک برنامه خواب دارند که با دو چرت در روز تکمیل می‌شود. مشکلات خواب کودک نوپا با اضطراب جدایی و ترس از دست دادن ترکیب می‌شود که به لجبازی هنگام خواب ترجمه می‌شود. شما می‌توانید با انتخاب‌های درست مانند پوشیدن لباس خواب یا خواندن کتاب داستان، این مشکلات را کاهش دهید. کودکان در سن مدرسه اغلب برنامه‌های زیادی دارند که همه آنها ممکن است خواب راحت شبانه را برای فرزند شما دشوار کند. تا جایی‌که ممکن است، سعی کنید از یک برنامه ثابت و یک دوره استراحت قبل از خواب پیروی کنید. برای تقویت ارتباط بین اتاق خواب و خواب، از آنها بخواهید تا تکالیف یا فعالیت‌های دیگری را در اتاق دیگری غیر از اتاق خواب انجام دهند. اگر بهداشت خواب سالم را رعایت می‌کنید و فرزندتان همچنان احساس خواب‌آلودگی می‌کند یا در به خواب‌رفتن یا خوابیدن در شب مشکل دارد، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که به پزشک متخصص اطفال مراجعه کنید تا ببینید آیا او مشکل خواب دارد یا خیر. همچنین می‌توانید از معلم آنها بخواهید که وضعیت تمرکز و توجه کودک شما را در طول روز بررسی کند. مشکل در تمرکز، رفتار بیش‌فعال یا مشکلات یادگیری ممکن است نشان دهد که آنها خواب مناسبی نداشته و نیازمند پیگیری جدی هستند. خواب بخشی ضروری از روال هر فرد و یک سبک زندگی سالم است. کودکانی که به طور منظم به میزان کافی می‌خوابند، توجه، رفتار، یادگیری، حافظه و سلامت کلی روانی و جسمی آنها به طور قابل توجهی بهبود می‌یابد. از طرفی هم کم‌خوابی بچه می‌تواند منجر به بروز عوارضی مانند فشارخون بالا، چاقی و حتی افسردگی شود.

کنترل فشارخون در نوجوانان

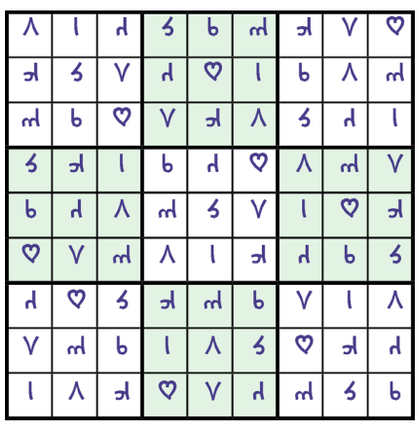
فشارخون بالا یک مشکل نادر سلامتی در میان نوجوانان است. تحقیقات نشان می‌دهد که خواب سالم می‌تواند به جلوگیری از فشارخون بالا در جوانان کمک کند. «آگوستو سزار فریراد موراتس»، نویسنده اول توضیح داد: «خواب مختل می‌تواند منجر به تغییراتی در پاسخ استرس بدن شود، از جمله افزایش سطح هورمون استرس مانند کورتیزول که می‌تواند فشارخون را افزایش دهد.» مطالعه جدید مجموعه داده‌های ۳۳۰۰ کودک را بررسی کرد. این مطالعه نشان داد نوجوانانی که از ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در شبانه‌روز داشتند، ۳۷ درصد کمتر با احتمال ابتلاء به فشارخون بالا روبه‌رو بودند. محققان خاطرنشان کردند راه‌هایی برای تشویق خواب بهتر در دوران نوجوانی وجود دارد. موراتس اظهارکرد: «برنامه خواب منظم، به حداقل رساندن زمان استفاده از صفحه نمایش قبل از خواب و ایجاد یک محیط خواب آرام، همگی می‌توانند به کیفیت خواب بهتر کمک کنند.»

راهکار کاهش استرس و اضطراب

محققان می‌گویند تنفس عمیق می‌تواند راهی موثر برای کاهش استرس در محل کار باشد، اما در حین کار، بسیاری از مردم به نحوه دم و بازدم فکر نمی‌کنند. این گزارش می‌افزاید: کارمندان پشت میزنشین که پشت رایانه نشسته‌اند، به راحتی می‌توانند نفس‌های عمیق بکشند. کارمندانی که روز را روی پاهای خود در خرده‌فروشی یا مراقبت‌های بهداشتی سپری می‌کنند، ممکن است بیش از آن مشغول باشند که بتوانند روی تنفس تمرکز کنند. اما دلیل خوبی وجود دارد که به یاد داشته باشید مکث کنید تا نفس عمیق بکشید. استرس مزمن و کنترل‌نشده، می‌تواند به اندازه دود سیگار برای سلامتی مضر باشد. محققان می‌گویند: «تمرین‌های تنفس عمیق می‌تواند فشارخون فرد را کاهش داده و اضطراب را کاهش دهد. تنفس عمیق رایگان است، می‌تواند در هر مکانی انجام شود. یک یا دو دقیقه نفس عمیق می‌تواند به آرام‌کردن افکار کمک کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

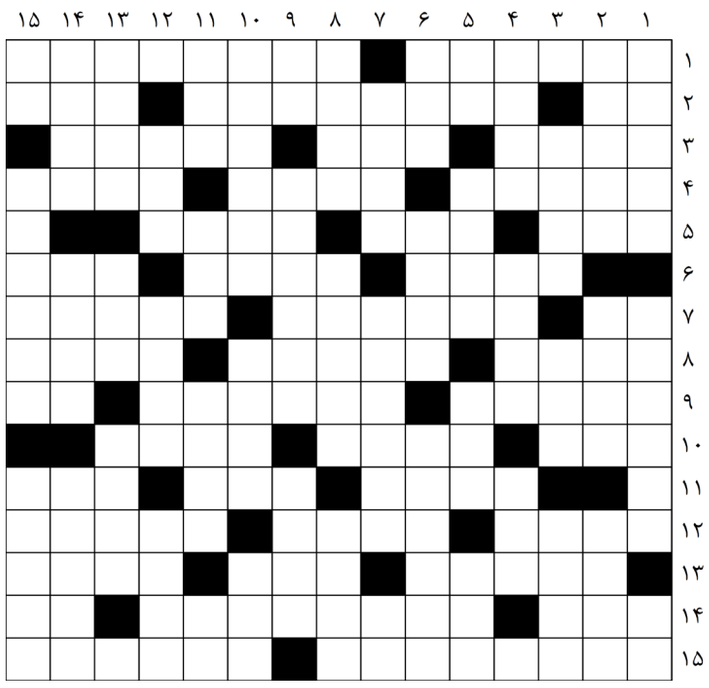
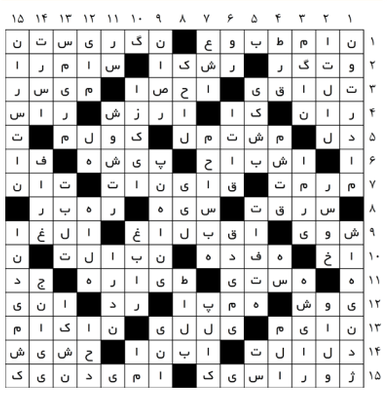
شماره ۱۹۷۹

افقی

۱- سدی در سنندج- فیلمی از جمشید حیدری ۲- مقابل زیر- اثری از محمود طلوعی- حقه‌ونیرنگ ۳- مشهور- معدن- بازرگانی و سوداگری ۴- حرکت‌کننده- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی علی حضرتی- طولانی‌ترین رود فرانسه ۵- زودنیست- کاشف واکسن آبله- پیامبر خوش‌سیما ۶- مارخطرناک- ازجزایرژاپن- غلبه‌کردن بردشمن ۷- برگ برنده- واحد پول مغولستان- تبعیت ۸- لباس شنا- گردن نهادن- برملاکردن ۹- برد آن معروف است- جامه یک‌لاوبی‌آستر- نفس بلند ۱۰- تندر- وجودوبود- نوار ضبط صوت ۱۱- رودی در آذربایجان- روش و شیوه- اهلی و دست‌آموز ۱۲- عجزوالتماس- از درختان تناور- کشته‌شدن ۱۳- شاعرعرب سده چهارم- کمانگیر اساطیری ایرانی- سمت چپ ۱۴- آزمایش لباس- حمایت و جانبداری- روییدنی سر ۱۵- بزرگ‌ترین جزیره از جزایر ملوک اندونزی- شهری در خراسان جنوبی

عمودی

۱- ممتازوبرگزیده- دریاسالار به فرانسوی- روغن و چربی ۲- رفاقت- شنونده- فرماندهان ۳- حرکت‌دهنده- ذهن‌وخاطر- از القاب مبارک حضرت فاطمه(س) ۴- فرشی از نی یا برگ خرما- از مصالح ساختمانی- قدیمی ۵- حیوان وحشی- منحرف- ناگهان خودمانی- مراقب باش! ۶- شکاف- نوعی غذا با مرغ- شهری در خراسان جنوبی ۷- بین پیچ و مهره- اجرای موسیقی میان جمع- خیس ۸- از گیاهان دارویی- از روی دستپاچگی- ضروری و لازم ۹- حرف گزینش- واحد پول مالزی- نوازنده ۱۰- تلاشگر- نمونه کوچکی از خانه یا ساختمان- غمگین نیست ۱۱- ساختمان مرتفع- غذای مریض- قوه حافظه- جنس مذکر ۱۲- حرف اول الفبای فارسی- عقیم و نازا- پست فطرت ۱۳- دوست مخلص و بی‌ریا- باریدنی در زمستان- ایوان و مهتابی ۱۴- حرف مثلثی شکل یونانی- پرتلاش- معبدی در ژاپن ۱۵- دزدی اینترنتی- کنایه از آدم گناهکار- سرپرستار



حل جدول ۱۹۷۸