

یادداشت

پیشگیری از ابتلا به آبله میمون



بابک عشترنی
اپیدمیولوژیست

آبله میمونی یک بیماری پوستی است که علائم آن در ابتدا تب و بدن درد و در ادامه ظاهر شدن لکه‌های قرمز رنگ بر روی بدن است. لکه‌های قرمز رنگ ناشی از آبله میمونی اول بر روی صورت و بعد بر روی گردن، بدن و دست‌ها ظاهر می‌شود. این ضایعات حالت تاولی همانند آبله مرغان به خود می‌گیرند. راه انتقال آبله میمونی بیشتر از طریق تماس با پوست است و اگر ترشحات ضایعات تاولی با پوست تماس داشته باشد، این بیماری منتقل می‌شود. آبله میمونی در حال حاضر درمان خاصی ندارد و فرد بیمار بهبودی می‌یابد، افرادی که ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمین‌ای دارند ممکن است دچار فرم شدید آبله میمونی شوند و کمتر از یک درصد از مبتلایان به این بیماری، فوت می‌کنند. جدا کردن بیماران به ویژه در زمان ظاهر شدن ضایعات پوستی بر بدن، مناسب‌ترین روش همه‌گیری است. مراقبت‌های بهداشتی در کشورمان افزایش یافته و به پایگاه‌های مراقبت‌های مرزی در سراسر کشور هشدار داده ایم بیمارانی که از مرزهای شرقی و غربی کشورمان عبور می‌کنند با توجه به علائم آبله میمونی، شناسایی شوند. توصیه می‌شود نه فقط در مورد آبله میمونی بلکه در مورد سایر بیماری‌های عفونی، اسهالی و تنفسی، بهداشت فردی را رعایت کرده و ضمن شست و شوی مداوم دست‌ها با آب و صابون و یا حتی ضد عفونی‌کننده‌ها، حتماً در ازحام جمعیت ماسک به همراه داشته باشند. اگر زائران و مردم، بیماری را با علائمی مانند ضایعات تاولی در بدن یا صورت دیدن از او فاصله بگیرند که این فاصله می‌تواند یک متر باشد و البته بهتر است فرد بیمار در مجامع و محل‌های شلوغ، حاضر نشود و به استراحت بپردازد. انتقال بیماری آبله میمونی و شیوع آن ارتباطی به فصول گرما یا فصل خاصی ندارد. راه انتقال این بیماری بیشتر از طریق پوست و تماس‌های نزدیک است. براق دهان اگر بر روی پوست آسیب دیده بیفتد ممکن است راهی برای انتقال این بیماری باشد. هنوز نه در کشور ما و نه در بسیاری از کشورها واکسنی به طور مشخص برای این بیماری وجود ندارد. آبله میمونی در دنیا در سنین قبل از ۱۸ سالگی مشاهده شده است، موارد گزارش شده قطعی از این بیماری، عمدتاً افراد ۱۸ تا ۴۸ سال بوده‌اند و افرادی که سن بالاتری دارند، بیشتر در معرض آبله میمونی قرار دارند.

نکاتی درباره پیشگیری از التهاب روده



اختلال التهاب روده، نوعی بیماری خودایمنی شامل کولیت اولسراتیو و بیماری کرون است. دکتر «ویکتور چدید»، متخصص گوارش گفت: «می‌توان با دنبال کردن چند مرحله ساده برای داشتن یک روده سالم از ابتلاء به اختلال التهاب روده پیشگیری کرد.»

درست غذا بخورید



برنامه غذایی بهینه و مطلوب برای سیستم گوارشی که برای سلامت قلب و کنترل وزن پیشنهاد می‌شود رژیم مدیترانه‌ای است. سعی کنید ۳۰ تا ۴۰ گرم فیبر در روز مصرف کنید. رژیم غذایی مدیترانه‌ای حاوی مقدار زیادی مواد غذایی مفید برای روده مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، لوبیا، آجیل و دانه‌ها و همچنین روغن زیتون است.

پرتحرک و فعال باشید



ورزش فقط برای قلب، ماهیچه‌ها و ریه‌های سالم نیست. ورزش می‌تواند سیستم ایمنی و دستگاه گوارش را نیز متناسب نگه دارد. توصیه می‌شود ورزش را در روزی که بکنجایید و هر نوع فعالیت را که برای شما مناسب است را امتحان کنید.

حفظ سلامت روان



مغز بر روده و بالعکس تأثیر می‌گذارد و استرس می‌تواند تأثیر زیادی بر روده داشته باشد. داده‌ها نشان می‌دهد خطر ابتلاء به سندرم روده تحریک پذیر، سوءهاضمه عملکردی، یبوست و در افرادی که در دوران کودکی با آبله میمون مواجه شده‌اند، بیشتر است. کاهش و مدیریت استرس امری واجب است.

هیدراته بمانید



آب دستگاه گوارش را حفظ و روان می‌کند. توصیه می‌شود ۸ فنجان در روز برای سلامتی مطلوب روده آب بنوشند. آب برای دفع منظم بسیار مهم است و به ویژه در فصول گرم اهمیت بیشتری دارد. توجه به همه این عوامل برای حفظ سلامت روده ضروری است.

دانستنی‌ها

چند ماده طبیعی آبرسان پوست

روش‌های خانگی مختلفی برای بهبود سلامت پوست وجود دارد که از آن میان می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و نیز پیروی از رژیم‌های غذایی سالم اشاره کرد. یکی از عارضه‌هایی که مردم در اغلب فصول با آن مواجه هستند، خشکی پوست است. علاوه بر تغییرات آب و هوا، عوامل دیگری چون شست و شوی مرتب دست‌ها و استفاده مکرر از ضد عفونی‌کننده‌ها، این عارضه را تشدید می‌کند. متخصصان چند ماده طبیعی با مصارف موضعی و خوراکی را برای رفع خشکی پوست پیشنهاد می‌کنند که عبارتند از:

روغن‌های گیاهی

استفاده از روغن‌های گیاهی برای رفع خشکی پوست شگفت‌آور است. متخصصان می‌گویند در صورت بروز خشکی شدید پوست می‌توانید روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان را روی پوست خود بمالید.

مغزها و دانه‌ها

مغزها و دانه‌ها دارای آنتی‌اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقش اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای ریزمغذی هادیدن دارند. مصرف منظم آجیل به جلوگیری از آسیب سلول‌های پوستی ناشی از آرایه‌های آزاد کمک کرده و روند ترمیم و بازسازی سلول‌های پوستی را تسریع می‌کند. بعد از اضافه کردن این موارد به رژیم روزانه احساس خواهید کرد که پوست شما نرم و لطیف می‌شود. برای این منظور مصرف فقط یک مشت در روز از آجیل‌ها و دانه‌ها کافی است. بادام، گردو و تخمه آفتابگردان در لیست موارد سرشار از ویتامین قرار دارند و مصرف آنها توصیه می‌شود.

اسفناج

اسفناج نیز حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و C موجود در این سبزیجات برگ‌دار، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن حفاظت می‌کند.

آووکادو

آووکادو دارای بافت کره‌ای و رطوبت‌دهنده‌ای است که آن را بسیار مورد توجه مردم قرار داده و خواص قابل توجه و مفیدی برای پوست دارد. آووکادو که منبع غنی از آنتی‌اکسیدان، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین C و E است، می‌تواند این درازاضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی را از بین ببرد. آووکادو غنی از مواد مغذی است و در بین مردم به عنوان «گره طبیعت» شناخته می‌شود.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست در برابر کم‌آبی کمک می‌کند و خشکی پوست را کاهش می‌دهد.

اسیدهای چرب ضروری

اسیدهای چرب ضروری نیز برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. ماهی یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبلخ آن را به روش سالم بخارپز انجام داده و بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند. برخی از بهترین گزینه‌های شما در این فصل شامل ماهی قزل‌آلا و ساردین است.

نکته

عوامل تأثیرگذار بر افزایش طول عمر

به نظر می‌رسد طول عمر یک فرد با چهار عامل اجتماعی مرتبط است: ازدواج، جنسیت، تحصیلات و نژاد. تیم تحقیق به سرپرستی «ماری پیر برگرون بوچر»، استاد یار دانشگاه به این نتیجه رسید: «یک تعامل پیچیده بین عوامل اجتماعی و فردی تعیین‌کننده سلامت وجود دارد و هیچ عامل تعیین‌کننده‌ای نمی‌تواند تغییرات کامل مشاهده شده در طول عمر را توضیح دهد.» برای این مطالعه، محققان بر امید به زندگی نسبی یا سال‌هایی که یک فرد می‌تواند انتظار داشته باشد بین ۲۰ تا ۸۰ سال زندگی کند، تمرکز کردند. این تیم داده‌های بین سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۹ تجزیه و تحلیل کرد و به بررسی این موضوع پرداخت که چگونه همه ترکیبات این چهار عامل می‌توانند بر خطر مرگ زود هنگام از یکی از ۱۱ علت اصلی مرگ در این کشور تأثیر بگذارند. نتایج نشان می‌دهد بین افرادی که کوتاه‌ترین و طولانی‌ترین امید به زندگی را دارند، ۱۸ سال تفاوت وجود دارد. مردان سفیدپوست با میانگین تحصیلات دیپلم دبیرستان یا کمتر که هرگز ازدواج نکرده بودند، کمترین امید به زندگی را داشتند. یعنی حدود ۲۷ سال دیگر از سن ۳۰ سالگی به بعد. از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد، زنان متأهل سفیدپوست با مدرک دانشگاهی انتظار داشتند از ۳۰ سالگی به بعد تا ۵۵ سال دیگر زندگی کنند. محققان دریافتند ویژگی‌های فردی امید به زندگی را کم یا زیاد می‌کند. برخی از عوامل باعث افزایش سال‌های عمر فرد می‌شود، در حالی که برخی دیگر آنها را کوتاه می‌کنند. به عنوان مثال، طبق این مطالعه، داشتن تحصیلات دیپلم دبیرستان یا کمتر، امید به زندگی نسبی را تقریباً چهار سال کاهش می‌دهد. اما متأهل بودن و وزن بودن، امید به زندگی نسبی را تا پنج سال افزایش می‌دهد. بنابراین می‌توان انتظار داشت که یک زن متأهل با دیپلم دبیرستان، امید به زندگی بهتر از حد متوسط داشته باشد. در مثالی دیگر، مدرک دانشگاهی امید به زندگی نسبی را تقریباً چهار سال افزایش می‌دهد، اما ازدواج نکردن و مرد بودن، آن را نزدیک به پنج سال کاهش می‌دهد. به گفته محققان، بنابراین، یک مرد مجرد با تحصیلات خوب می‌تواند امید به زندگی کمتر از متوسط داشته باشد. محققان دریافتند ازدواج و تحصیلات عالی همیشه خطر مرگ زود هنگام را در افراد کاهش می‌دهد. زنان به طور کلی نسبت به مردان برای همه علل مرگ، مزیت بقای بیشتری دارند. با این حال، نژاد نقش پیچیده‌تری در امید به زندگی دارد. برخی از علل خاص مرگ افراد سفیدپوست بیشتری را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مانند خودکشی، جراحات، بیماری‌های مزمن ریه و سرطان ریه. برخی دیگر، مانند بیماری کبد، افراد اسپانیایی تبار را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهند، در حالی که اکثر علل مرگ و میر بیشتر بر سیاه‌پوستان در سراسر جهان تأثیر می‌گذارد.

تأثیر بینایی بر شنوایی در کودکی

کاهش بینایی در دوران کودکی بر شنوایی نیز تأثیر می‌گذارد. افرادی که بینایی خود را قبل از ۱۰ سالگی از دست می‌دهند، قضاوت آنان در مورد محل صداها دشوارتر است. محققان امیدوارند که این تحقیق در نهایت به راه‌حلی برای بهبود زندگی افراد مبتلا به از دست دادن بینایی در سراسر جهان کمک کند. پژوهش‌های بسیاری برای درمان ناشنوایی مادرزادی انجام شده است و برخی از آنها با نتایج مثبتی همراه بوده‌اند. نتایج آزمایش‌ها امیدوارکننده به نظر می‌رسند اما باید توجه داشت که این حوزه هنوز در مراحل اولیه پیشرفت خود است. پیگیری بلندمدت برای تأیید اثربخشی درمان و نظارت بر عوارض جانبی احتمالی مورد نیاز است. یک متخصص بیماری‌های چشم گفت: رعایت نور مناسب در مراقبت از چشم مهم است و هرچه بیشتر از نور طبیعی استفاده شود چشم‌ها از نظر بینایی در شرایط مطلوب‌تری قرار می‌گیرند.

سخت فکر کردن به مغز آسیب می‌رساند

محققان ۱۷۰ داده‌های ۴۶۲۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعات شامل بیش از ۳۵۰ کار مختلف مغزی بود. به گفته محققان، نتایج ترکیبی نشان می‌دهد که فعالیت ذهنی سنگین می‌تواند احساسات ناخوشایندی ایجاد کند. با این حال، محققان دریافتند که ارتباط بین تلاش ذهنی و احساسات ناخوشایند در مناطق مختلف متفاوت است و در کشورهای آسیایی نسبت به اروپا یا آمریکای شمالی کمتر مشخص بود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

- ۱- چیرگی و غلبه - فیلمی از محسن قزایی ۲-
- ۲- بی‌دربی شونده - کشور صنعتی اروپا - زیاد نیست
- ۳- کله - نقاش مینیاتور ساز قرن دهم هجری - خاندان قوم - ساخته شده از نی ۴- نماد یک شرکت - حرف ندا - معادل فارسی ستر ۵- فهرست غذا - هم‌صدا - مخلوط آب و صابون ۶- طلای قالبی - شفت - از سازهای موسیقی ۷- بهره‌مند - گلی خوشبو - بیهوده ۸- برج فرانسه - فوتبال آمریکایی - نماینده حقوقی - کلمه شگفتی ۹- موش رایانه‌ای - یک خوراک فرانسوی - عنکبوت سمی ۱۰- رشته‌کوهی در همدان - کلمه‌ای در خطاب به مردان - آزمایش لباس ۱۱ - ویتامین انعقاد خون - زاویه باز در هندسه - امر به نرفتن ۱۲- فیلمی از همایون اسعدیان - حرف انتخاب - واقع شدن امری ۱۳- خالص - شامل همه می‌شود - مظہرقات - سنگریزه ۱۴- رودی در فرانسه - دارایی‌ها - مرتفع‌ترین سد اروپا ۱۵- سریالی به کارگردانی محمدرضا خردمندان و علیرضا بذرافشان - کشتی جنگی

حل جدول ۱۹۰۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۲	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۳	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۵	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۶	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۷	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۸	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۰	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۱	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۲	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۳	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵

جدول سودوکو

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

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

شماره ۱۹۰۳

عمودی

- ۱- از دختران امام حسن (ع) - معادل فارسی تئاتر ۲- نازا - دلتنگ - مدال مقام سوم ۳- عید ویتنامی - بخش‌های نرم بدن جانوران که زیر پوست قرار دارد - واحد پول اکوادور ۴- اسب بارکش - گذشتن - کشتی جنگی - واحد سطح ۵- کناره هر چیز - شهری در البرز - ماه دوم زمستان ۶- روانه کردن - بالاپوش قدیمی - فیلمی از ایل بوگارت ۷- از ماه‌های سریانی - بی‌همتا - از غذاهای ایرانی ۸- حرکت هوا - جانور بیابانی - در رنگ کردن - شهری در بلژیک ۹- پهلوان - نی خیزران - کج و منحرف ۱۰- دارای ارزش برابر - دست نخورده - حیوان ۱۱- لمس با دست - از آثار رومیه - ماریچ بزرگ ۱۲- نفس جاق - به تنهایی - پول سابق ایتالیا - روزه دار ۱۳- مخفی شده - طراز - درخت زبان گنجشک ۱۴- تک تک - به روایت واداشتن - فروغ و تابش ۱۵- زلزله - شهری در ایتالیا

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۲	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۳	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۵	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۶	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۷	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۸	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۹	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۰	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۱	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۲	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۳	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵					