آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۵۲
شنبه
۱۴۰۴ • ۰۸ • ۲۴
۲۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۱۵ نوامبر ۲۰۲۵

نشانه‌های سالمندی سالم

در سال‌های اخیر، نگاه به سالمندی سالم از نبود بیماری به رویکردی گسترده‌تر شامل سلامت جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی تغییر کرده است. با این حال، تشخیص اینکه روند پیری فرد چقدر سالم است، بدون آزمایش‌های تخصصی یا تجهیزات گران‌قیمت کار آسانی نیست. نشانه‌های روند پیری سالم و چند علامت هشداردهنده به آزمایش‌های پرهزینه نیازی ندارند.

قدرت دست

قدرت دست با سلامت عضلانی، سلامت قلبی عروقی و طول عمر مرتبط است. با افزایش سن، توده عضلانی کاهش پیدا می‌کند و قدرت دست می‌تواند نشان‌دهنده وضعیت کلی عضله باشد. این توانایی را می‌توان در مطب پزشک با آزمایش دینامومتر سنجید یا در خانه با فشردن توپ یا چلاندن حوله خیس برآورد کرد.

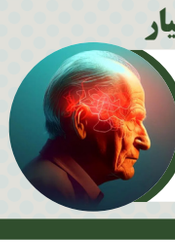
حرکت آسان

ورزش منظم، استخوان‌ها و عضلات را تقویت می‌کند، تعادل و انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد، وزن سالم را حفظ می‌کند، عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد و اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد. توصیه می‌شود افراد دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند. سرگیجه، تنگی نفس، خستگی با فعالیت کم و ورم می‌تواند نشانه اختلال در عملکرد پمپاژ قلب باشد.

بهبود در برابر عفونت‌ها

التهاب حاد، واکنش طبیعی سیستم ایمنی است اما التهاب مزمن طولانی مدت ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها ادامه داشته باشد. یکی از نشانه‌ها، التهاب یا خونریزی لثه هنگام مسواک یا نخ دندان است.

ذهن هوشیار



فراموشی‌های مکرر، گیجی، کاهش تمرکز و تغییرات شخصیتی می‌تواند نشانه کاهش عملکرد مغز باشد. توصیه می‌شود از داروهای خواب‌آور پرهیز شود، اتاق خواب تاریک باشد، تلفن همراه بیرون از اتاق قرار داده شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلاذاده

دانستنی‌ها

تفاوت آنفلوآنزا با دیگر بیماری‌های ویروسی

یک متخصص ویروس‌شناسی پزشکی با تاکید بر لزوم انجام واکسیناسیون برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا، دلیل گردش زیاد ویروس آنفلوآنزای نوع A و افزایش سرعت انتقال آن را پوشش کم و ناکافی واکسیناسیون برشمرد. دکتر آذرخش آذران اظهار کرد: پاییز، زمان اوج بسیاری از بیماری‌های ویروسی تنفسی است؛ عفونت‌های ویروسی سیستم تنفسی به‌راحتی قابل انتقال هستند و می‌توانند برای کودکان، افراد مسن و اشخاصی که ضعف سیستم ایمنی دارند، خطرناک باشند. وی افزود: ویروس‌های مختلفی از جمله رینوویروس‌ها در بروز سرماخوردگی نقش دارند. کووید - ۱۹، آنفلوآنزا، سرماخوردگی ناشی از ویروس‌های مختلف، اسهال و استفراغ ناشی از روتاویروس و... در این فصل شیوع پیدا می‌کنند.

وضعیت فعلی شیوع

این متخصص ویروس‌شناسی پزشکی بیان داشت: امسال اطلاعاتی که در مورد ویروس‌های تنفسی داریم، بیشتر از کشور استرالیا است. این روزها در شبکه‌های اجتماعی بسیار در مورد بدتر شدن وضعیت آنفلوآنزا صحبت کرده‌اند. استرالیا در نیم‌کره جنوبی و کشور ما در نیم‌کره شمالی قرار داد؛ با بررسی‌های الگوهای اپیدمیولوژیک استرالیا، شیوع ویروس‌ها در نیم‌کره جنوبی و شمالی متفاوت خواهد بود. وی ادامه داد: در حال حاضر در استرالیا علاوه بر ویروس آنفلوآنزای نوع A، ویروس RSV و کرونا (کووید - ۱۹) هم در گردش است یعنی اکنون در استرالیا یک اپیدمی وجود دارد و سه ویروس در حال گردش هستند اما خوشبختانه ویروس آنفلوآنزا تغییر آنتی‌ژنتیکی نداده است، یعنی ویروسی که در گردش است، دقیقا مطابق با سویه‌های موجود در واکسن موجود است و قاعدتا واکسیناسیون باید کارآیی لازم را داشته باشد. آذران با اشاره به گردش فراوان ویروس آنفلوآنزای نوع A و افزایش سرعت انتقال آن اظهارکرد: بررسی‌ها نشان داده که دلیل اصلی این موضوع، پوشش کم و ناکافی واکسیناسیون بوده است، این کودکان هستند که بیماری را به دیگران منتقل می‌کنند اما در کودکان چندان منجر به بستری نمی‌شود اما این بیماری ممکن است در بزرگسالان بالای ۶۵ سال، وخیم و حتی منجر به بستری شدن در ICU شود.

علائم بالینی آنفلوآنزا

وی ادامه داد: علائم آنفلوآنزا برخلاف کووید - ۱۹ که به صورت تدریجی شروع می‌شود، ناگهانی است و با تب و لرز و سردرد شروع می‌شود و در ادامه، سرفه خشک و در موارد کم سرفه خلط دار، بدن درد شدید به ویژه در ناحیه کمر یا پشت ساق پا، آبریزش از بینی، گلودرد، آبریزش چشم، دردناک شدن چشم‌ها، بی‌اشتهایی، احساس فشار در زیر جناق سینه، گاهی بروز اسهال، استفراغ و تهوع، خستگی و بی‌قراری از علائم این بیماری هستند.

خطرات

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز اضافه کرد: عوارض این بیماری به دو دسته ریوی (پولمونری) و خارج ریوی (اکستراپولمونری) تقسیم می‌شوند. عوارض ریوی شامل پنومونی ویروسی و پنومونی باکتریال و عوارض خارج ریوی هم شامل عفونت گوش میانی، سینوزیت، التهاب تیروئید، بدتر شدن دیابت، التهاب قلب، التهاب مغز و التهاب عضلات است. آذران در خصوص تفاوت‌های آنفلوآنزا با سرماخوردگی و کووید - ۱۹ بیان کرد: بسیاری اوقات بیماری‌های تنفسی از نظر بالینی، قابل تشخیص نیستند اما یکی از مهم‌ترین وجوه تفکیک آنفلوآنزا از سرماخوردگی و کووید - ۱۹، شروع بسیار ناگهانی آنفلوآنزا است، به این معنا که بدون هیچ پیش آگهی قبلی و به صورت ناگهانی، تب و لرز و سردرد شروع می‌شود اما در کووید - ۱۹ و سرماخوردگی، علائم به صورت تدریجی رخ خواهد داد؛ اول تب و لرز خفیف، بعد کاهش اشتها، گلودرد، سوزش گلو و به تدریج درد عضلانی، آبریزش و گرفتگی بینی ایجاد می‌شود. بنابراین وجه تفکیک بالینی آنفلوآنزا از سرماخوردگی، تنها شروع ناگهانی یا تدریجی بودن علائم است در حالی که در سرماخوردگی، درد عضلانی وجود ندارد و شدت بیماری کمتر است. این متخصص گفت: دوره کمون انتشار ویروس آنفلوآنزا یک تا چهار روز است و هرچه میزان ویروس بیشتر باشد، علائم زودتر ظاهر می‌شوند اما معمولا علائم آنفلوآنزا بعد از یکی دو روز بعد از مواجهه با ویروس یا فرد بیمار، ظاهر می‌شود.

واکسن

وی بیان کرد: بهترین راه پیشگیری، واکسیناسیون است. در حال حاضر در کشور ما سه نوع واکسن شامل دو واکسن خارجی و یک واکسن ایرانی برای آنفلوآنزا وجود دارد؛ همه افراد بالای شش ماه می‌توانند وکسن خارجی را تزریق کنند اما واکسن ایرانی تنها برای افراد بالای ۱۸ سال تزریق می‌شود. آذران افزود: برای کودکانی که سن زیر ۹ سال دارند و برای اولین بار واکسن آنفلوآنزا را دریافت می‌کنند، باید دو دوز به فاصله ۲۸ روز تزریق شود و از سال‌های بعد، دریافت یک دوز مانند بزرگسالان کافی است. برای بزرگسالان هم تزریق سالیانه یک دوز کافی است. بهتر است همه افراد این واکسن را دریافت کنند اما با توجه به اینکه واکسن به تعداد کافی وجود ندارد، سالمندان بالای ۶۵ سال، زنان باردار، بیماران دیابتی، افراد با اضافه وزن با BMI بالای ۴۰، افراد با ضعف سیستم ایمنی، مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای، کادر درمان و بیماران قلبی و افراد با فشارخون بالا در اولویت هستند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز ادامه داد: شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه، ضدعفونی کردن سطوح، دوری از افراد دارای علائم بیماری و پوشاندن دهان و بینی با ماسک در جاهای شلوغ و سربسته نیز راه‌های پیشگیری غیر از واکسیناسیون است.

درمان

وی اضافه کرد: درمان این بیماری به دو دسته تقسیم می‌شود؛ مراقبت‌های اولیه و حمایتی شامل استراحت، مصرف مایعات گرم، استفاده از عسل، لیمو و ویتامین C است. این متخصص ویروس‌شناسی پزشکی گفت: داروهای ضدویروس باید در ساعت‌های اولیه شروع علائم، مصرف شود. داروهای ضدویروس برای همه افراد تجویز نمی‌شود و تنها با دستور پزشک و در موارد خاص انجام می‌شود زیرا مصرف بی‌رویه داروهای ضدویروس می‌تواند منجر به ایجاد مقاومت دارویی شود. وی افزود: مصرف آنتی‌بیوتیک فقط در صورت وجود گلودرد باکتریال مجاز است اگر عفونت باکتریال وجود ندارد، باید از مصرف آنتی‌بیوتیک خودداری کرد.

یادداشت

افزایش کمردرد در بین جوانان

محمدحسین دلشاد
فلوشیپ درد

با توجه به افزایش چشمگیر کمردرد در میان جوانان و میانسالان، این عارضه را یک اختلال جدی و مزمن توصیف می‌شود که می‌تواند زندگی شخصی و کاری افراد را به‌طور جدی تحت‌تأثیر قرار دهد. بیش از ۸۰ درصد مردم در طول زندگی حداقل یک‌بار به کمردرد دچار می‌شوند. این اختلال شایع‌ترین علت ناتوانی حرکتی در جهان است و هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم زیادی را به سیستم درمان و اقتصاد کشور تحمیل می‌کند. با توجه به تغییر سبک زندگی در دهه اخیر نشستن طولانی مدت پشت میز، استفاده مفرط از موبایل و لپ‌تاپ، کاهش تحرک بدنی، چاقی و ضعف عضلات مرکزی، از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز کمردرد در نسل جوان و میانسال هستند. در سال‌های اخیر تعداد مراجعه بیماران جوان و شاغل با کمردردهای مزمن و شدید به‌طور نگران‌کننده‌ای افزایش یافته که نشان‌دهنده هشدار جدی برای آینده سلامت ستون فقرات کشور است. کمردردهایی که بیش از چند هفته طول می‌کشند، نباید نادیده گرفته شوند. تشخیص دقیق نیازمند معاینه بالینی، تصویربرداری MRI و گاه نوار عصب و عضله است. درمان کمردرد فقط با مسکن انجام می‌شود، درمان‌ها شامل فیزیوتراپی، ورزش‌های تقویتی، تزریق هدفمند ستون فقرات و در موارد پیچیده، جراحی‌های تخصصی است. تشخیص علت اصلی درد پیش از آغاز درمان ضرورت دارد. راهکارهای ساده اما مؤثری را برای پیشگیری از کمردرد: اصلاح وضعیت نشستن و ایستادن، کنترل وزن بدن، انجام منظم ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و شنا، پرهیز از بلندکردن اجسام سنگین، رعایت ارگونومی در محیط کار و خانه. پیامدهای کمردرد؛ کمردرد یکی از دلایل اصلی غیبت شغلی، کاهش بهره‌وری و اختلال در کیفیت زندگی است. بی‌توجهی به این موضوع، می‌تواند سلامت روانی و جسمی افراد و حتی ساختار خانواده را تحت‌تأثیر قرار دهد. در این میان نقش رسانه‌ها و آموزش همگانی کلیدی است، روز جهانی کمردرد فرصتی برای آگاهی بخشی عمومی است. رسانه‌ها می‌توانند با انتشار محتوای آموزشی و هشداردهنده، از شیوع بیشتر این عارضه پیشگیری کنند. پیشگیری، همیشه کم‌هزینه‌تر و اثربخش‌تر از درمان است.

هشدار به افرادی که بیشتر می‌نشینند

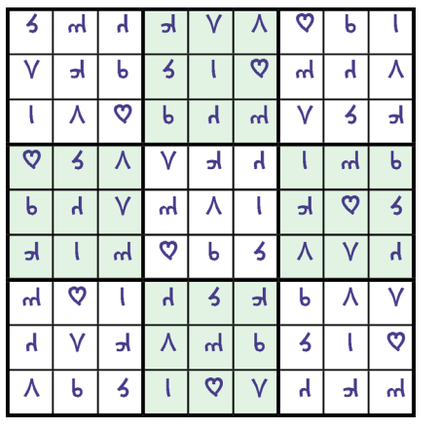
مطالعه‌ای نشان داد که هر یکساعت نشستن، خطر ابتلا به سارکوپنی یعنی «از دست دادن توده و قدرت عضلات اسکلتی» مرتبط با سن را ۳۳ درصد افزایش می‌دهد. در تعریف سارکوپنی گفته می‌شود؛ سارکوپنی به کاهش تدریجی حجم و قدرت عضلات بدن گفته می‌شود که معمولا با افزایش سن رخ می‌دهد. این وضعیت باعث ضعف عضلانی، کاهش توانایی حرکت و افزایش خطر سقوط و ناتوانی در سالمندان می‌شود. متأسفانه بسیاری از افراد تا زمان پیشرفت شدید بیماری متوجه آن نمی‌شوند. همچنین نحوه نشستن هم می‌تواند باعث درد گردن، کمر و شانه شود. به‌گفته محققان یکی از دلایلی که نشستن برای ما بسیار مضر است این است که عملکرد سیستم عروقی ما را محدود می‌کند. وقتی این عملکرد، حتی به میزان کمی، مختل شود، می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی عمده مانند حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

میوه‌ای برای بهبود یبوست

کیوی ممکن است چیزی بیش از یک میان‌وعده سالم باشد، چراکه می‌تواند به حرکت دستگاه گوارش کمک کند. دستورالعمل‌های غذایی جدید می‌گوید کیوی، نان چاودار و برخی مکمل‌ها ممکن است به افراد در مدیریت یبوست مزمن بدون دارو کمک کنند. به‌گفته نویسنده اصلی، «ایرینی دیمیدی»، متخصص تغذیه، «این دستورالعمل‌ها به‌طور خاص بر درمان یبوست مبتنی بر رژیم غذایی تمرکز دارند تا داروها.» یبوست به‌عنوان داشتن کمتر از سه بار اجابت مزاج در هفته و به مدت بیش از سه ماه تعریف می‌شود. علائم رایج شامل مدفوع سفت یا توده‌ای، نفخ، ناراحتی شکمی و... است. دیمیدی بیان داشت: «شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی پرفیبر برای سلامت کلی ما و همچنین برای عناصر سلامت روده، مانند کاهش خطر سرطان روده بزرگ، مفید است.» هم‌چنین کیوی یک منبع عالی از ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

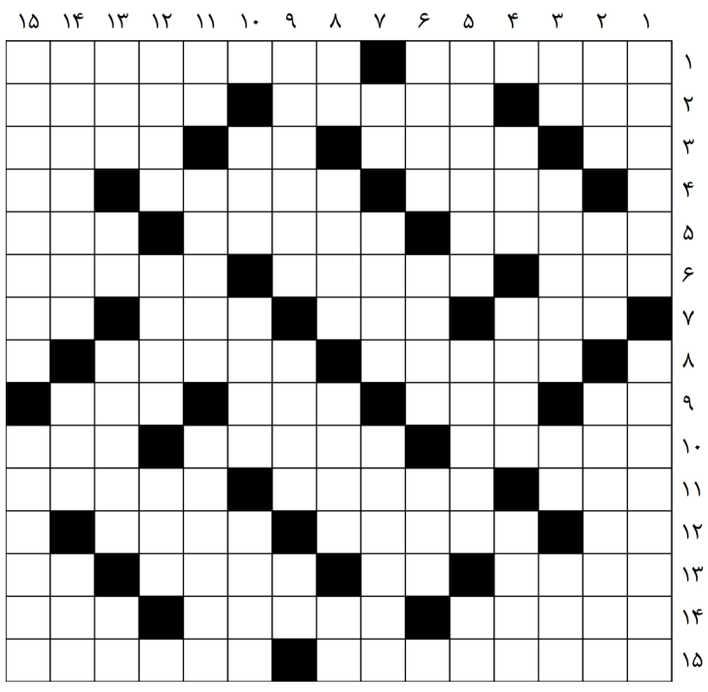
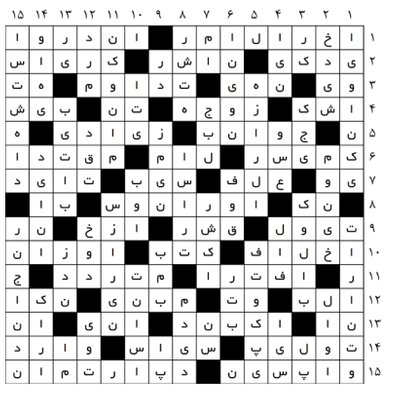
شماره ۲۲۵۲

افقی

۱- شهری در مازندران- روغن ترمزخودرو ۲- باطل‌کردن- مقابل فروختن- شهری در شیلی ۳- چسبناک- عهده‌دار- بیماری- ستاره‌شناس ۴- کهولت سن- از وسایل آرایشی زنان- صدای درد ۵- شهری در ترکیه- خانه محقر- از القاب اروپایی ۶- نقطه و خال- مقابل تشویق- هواپیمای کارتونی ۷- مخفف لیکن- نمک- عزا و ماتم- یارغم ۸- روزانه- منطقه‌ای در کرمانشاه ۹- بالای فرنگی- نام امام دوم شیعیان- زیان- پیامبر ۱۰- بی‌تامل شعر گفتن- از توابع استان تهران- به جاآوردن ۱۱- رنگ قرمز- چشم روشنی عروس- از ابزار اندازه‌گیری ۱۲- نخستین کلمه آموزشی- نگون بختی- غیر دائمی ۱۳- آرامگاه- گندم- حلال رنگ- مقابل زیر ۱۴- راضی شدن- بازیگر سوئدی- قبر ۱۵- محافظت- همکار

عمودی

۱- سالم- بی‌نظم ۲- بافت- سال ترکی- جد و نیا ۳- کاشف میکروب سل- از شیرینی‌های معروف اصفهانی- آب منجمد- پدر آذری ۴- روشنایی- گریه و زاری- موریانه ۵- پایتخت رومانی- بازفرستاده- نام ترکی ۶- ملایمت- شهری در استان اردبیل- از بیماری‌های واگیردار ۷- واحد پول ژاپن- از بیماری‌ها- قسمتی از کله پاچه ۸- دوستی- بانمک- گل تاج خروس- اسب آذری ۹- ماله بنایی- مخالف سرما- خیس ۱۰- پایتخت یونان- قسمتی از قرآن- بخشی از پرچم گل ۱۱- ویتامین انعقاد خون- هماهنگ و یکدست- دارای اسم خوب ۱۲- پارچه روپوشی- واحد نظامی- بردباری ۱۳- صندلی سوارکاری- زیاد نیست- نجابت و بزرگواری- پسوند حاصل مصدر ۱۴- یک طرفه- دستی- شیوه و طریقه ۱۵- به پایان نرسیده- افسانه



حل جدول ۲۲۵۱