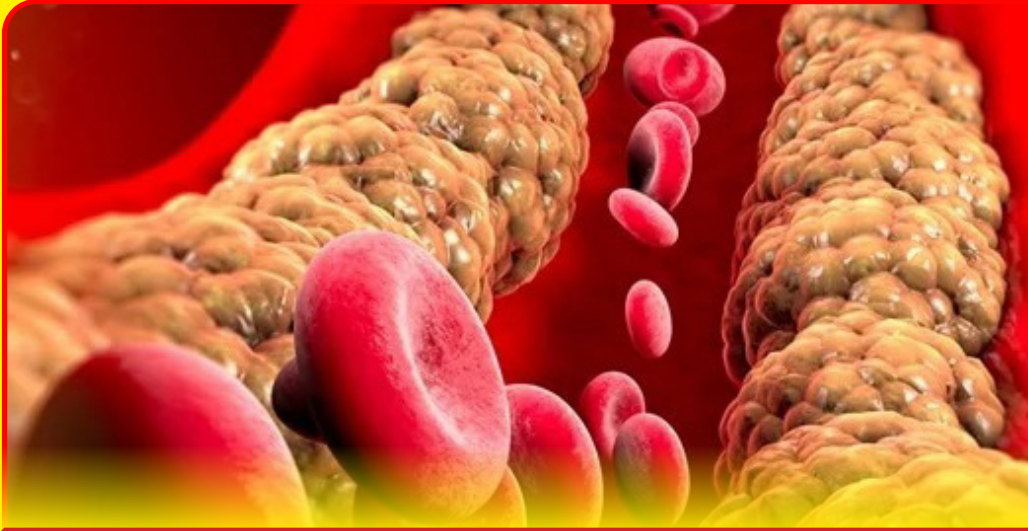


دانستی‌ها

علائم و راه‌های مقابله با «تب دنگی»

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان گفت: تاکنون هیچ موردی از پشه «اندس» و ابتلا به «تب دنگی» در این استان مشاهده نشده است. دکتر کامران قدس در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: تاکنون در هیچ یک از ۶ شهرستان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی سمنان موردی از این بیماری ثبت نشده است. وی از آمادگی این دانشگاه برای مقابله با ابتلا احتمالی با این بیماری خبر داد و افزود: خوشبختانه در مجموعه دانشگاه علوم پزشکی و مراکز درمانی و بیمارستانی استان از توان و ظرفیت لازم برای مقابله احتمالی با این بیماری برخوردار هستیم. وی از بهره‌مندی مراکز درمانی استان از نیازهای تشخیصی و درمانی برای مقابله احتمالی به این بیماری خبر داد و تصریح کرد: خوشبختانه امکان تشخیص سریع ابتلا به بیماری تب دنگی به وسیله کیت‌های تشخیص سریع وجود دارد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان در پاسخ به ارتباط با رویت مواردی از این بیماری در برخی استان‌های شمالی گفت: فعلاً موردی از بیماری در استان‌های همسایه و هم‌مرز با استان گزارش نشده اگر چه مواردی از استان گیلان که با استان مازندران، همسایه شمالی استان سمنان هم‌جوار است گزارش شده است لذا با توجه به خطر بالاقوه ابتلا از طریق انتقال از استان‌های دیگر، موارد پیشگیرانه باید به طور جدی‌تری مدنظر قرار گیرد. وی گفت: تاکنون هیچ موردی از شناسایی و مشاهده پشه ناقل این بیماری نیز در شهرستان‌های استان گزارش نشده است. دکتر قدس با اشاره به علائم بروز این بیماری از بی‌اشتهایی و استفراغ به عنوان بخشی از علائم گوارشی ناشی از ابتلا به «تب دنگی» نام برد و خاطرنشان کرد: تب، سرد شدید و از جمله درد مفاصل، وجود درد در استخوان‌ها و عضلات، درد پشت چشم، قرمزی چشم‌ها و... از جمله علائم اولیه این بیماری است. عضو هیات علمی علوم پزشکی استان سمنان با اشاره به انتشار اخباری از مشاهده مواردی از ابتلا به این بیماری در کشور خارج از کشور از عموم شهروندان استان خواست تاحتمالاً امکان از سفرهای غیرضروری به کشورهای شایعه‌هایی که به این بیماری آلوده شده‌اند پرهیز کنند. وی با بیان اینکه این بیماری واکنش ندارد، افزود: توصیه می‌شود در صورت الزام سفر به مناطق آلوده و یا حضور در مناطقی که وجود این پشه گزارش شده حتماً از پمادها و اسپری‌های دافع حشرات استفاده شود. این پزشک فوق تخصص با برحذر داشتن افراد از پوشیدن آستین کوتاه در مناطق آلوده گفت: همچنین استفاده از لباس‌هایی که دست‌ها و پاها را به طور کامل می‌پوشانند و یا استفاده از پشه‌بند و مواردی از این دست می‌تواند مخاطرات را در مناطق آلوده کاهش دهد. دکتر قدس بر لزوم مراجعه به هنگام به مراکز درمانی در صورت ابتلا به این بیماری تأکید و تصریح کرد: به‌هموطنان توصیه می‌شود چنانکه علائم این بیماری را داشتید حتماً به پزشک مراجعه و مراحل درمانی با حساسیت دنبال شود. وی در پاسخ به پرسشی در ارتباط با ظاهر شدن علائم بیماری افزود: معمولاً علائم این بیماری بین دو تا ۱۴ روز بعد از گزش توسط این پشه خود را نشان می‌دهند. با توجه به اهمیت مراجعه زودهنگام در درمان بیماری، توصیه می‌شود هم‌وطنان در صورت ظاهر شدن این علائم به مراکز درمانی مراجعه کنند.

چربی خون خود را با این نسخه گیاهی کنترل کنید



کاهش چربی خون با روش‌های خانگی نیز امکان‌پذیر است و افراد باید مصرف مواد غذایی سالم مانند چربی‌های مفید، پروتئین، غلات کامل، میوه و سبزیجات را افزایش دهند. چربی خون بالا، بیماری خاموش و جدی است که توجه به نشانه‌ها و دنبال کردن سبک زندگی سالم می‌تواند در کنترل آن موثر واقع شود؛ برای کاهش چربی خون افراد باید مصرف مواد غذایی سالم مانند چربی‌های مفید، پروتئین، غلات کامل، میوه و سبزیجات را افزایش دهند. حمل مقادیر بالای کلسترول LDL در خون احتمال حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

مصرف سبزیجات

مصرف انواع میوه‌جات و سبزیجات حاوی فیبر می‌تواند از ابتلا به چربی در بدن جلوگیری کند. همچنین برای پیشگیری از ابتلا به اختلال چربی خون، بهترین راه استفاده از انواع روغن‌هاست. روغن زیتون، روغن حیوانی و دنبه راجایگزین روغن‌های جامد و مایع کرد.

اجتناب از فست‌فود

بعضی عوامل روحی و روانی مانند استرس زیاد یا بی‌خوابی می‌تواند منجر به اختلال چربی خون شود. پس بهتر است این عوامل را تا حد امکان کنترل کرد. کبده، مسئولیت کنترل و تنظیم کردن چربی بدن را دارد. مصرف زیاد غذاهای ناسالم مانند فست‌فودها، سرخ‌کردنی‌ها و غذاهای چرب می‌تواند باعث ضعیف شدن کبد شود. ضعف کبد می‌تواند منجر به اختلال چربی خون شود.

چای برگ سنبله

چای سنبله هم برای چربی خون و کبد چرب مفید است، موادی مانند فلاونوئید، کوئینون، ساپونین تری‌ترپنئوئید و چای سنبله وجود دارد که اکسیداسیون کلسترول را کند می‌کند و چربی اضافی را از بین می‌برد.

چای زنجبیل

چای زنجبیل بیشتر برای سرفه و سرماخوردگی توصیه می‌شود. اما در کاهش چربی خون هم مؤثر است. در زنجبیل ماده‌ای به نام جینجیرون وجود دارد که به تجزیه چربی کمک می‌کند.

چای سبز

آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز از اکسید شدن کلسترول جلوگیری می‌کند. همچنین برای کاهش اثرات مضر غذاهای چرب بسیار مفید است.

چای سیاه

چای سیاه حاوی پلی‌فنول و فلاونوئیدهاست، نوشیدن پنج فنجان چای سیاه در روز سطح کلسترول خفیف را تا ۱۱ درصد کاهش می‌دهد.

نکته

تأثیر رژیم غذایی در ابتلا به افسردگی

پیروی از یک رژیم غذایی ناسالم می‌تواند منجر به تغییراتی در مغز شود و این تغییرات مغزی ممکن است با افسردگی و اضطراب همراه باشد. یک مطالعه جدید، شامل اسکن مغزی ۳۰ داوطلب، نشان می‌دهد که رژیم غذایی نامناسب می‌تواند منجر به تغییرات مغزی از جمله تغییر در انتقال دهنده‌های عصبی و کاهش ماده خاکستری مغز شود. این تغییرات با مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب ارتباط مستقیمی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی نامناسب باعث تغییراتی در ساختار مغز می‌شوند و بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد. از این رو، پیروی از یک رژیم مدیترانه‌ای می‌تواند به حفظ تعادل انتقال دهنده‌های عصبی و حجم ماده خاکستری در مغز کمک کند و در نتیجه به‌زیستی ذهنی را ارتقا دهد. اسکن‌های مغزی تغییرات چشمگیری را در انتقال دهنده‌های عصبی و حجم ماده خاکستری افرادی که رژیم غذایی نامناسبی دارند، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، نشان می‌دهد. همچنین، محققان دریافتند که این تغییرات با تنش‌ها و فکری، به‌عنوان بخشی از معیارهای تشخیصی مؤثر بر سلامت روان، مانند افسردگی و اضطراب، مرتبط است. وقتی فردی از یک رژیم غذایی با کیفیت پایین و نامناسب پیروی می‌کند، اسید گاما آمینوبوتیریک (GABA) کاهش و گلوامات افزایش می‌یابد. این دو ماده به‌عنوان انتقال دهنده عصبی، همراه با کاهش حجم ماده خاکستری، در قشر جلوی مغز، به خوبی ارتباط بین آنچه که می‌خوریم و آنچه که احساس می‌کنیم را نشان می‌دهند. دکتر Piri از Hepsomali از دانشگاه Reading می‌گوید: ما می‌بینیم افرادی با رژیم غذایی ناسالم، رژیمی سرشار از قند و چربی اشباع شده، دارای عدم تعادل در انتقال عصبی تحریکی و مهارتی و همچنین کاهش حجم ماده خاکستری در قسمت جلویی مغز هستند. این قسمت از مغز با مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب درگیر است. علت و چرایی تأثیر رژیم غذایی بر مغز هنوز در دست بررسی است. همانطور که در مطالعات جدید نشان داده شده است، ممکن است اضافه وزن و الگوهای غذایی که سرشار از چربی‌های اشباع هستند باعث تغییر در متابولیسم گلوامات GABA و انتقال عصبی شوند. همچنین نشان داده شده است که رژیم غذایی با چربی اشباع و قند بالا، تعداد نورون‌های پارالوومین، که اسید گاما آمینوبوتیریک را به محل مورد نیاز در بدن می‌رسانند، کاهش می‌دهد. رژیم‌های غذایی ناسالم نیز باعث افزایش گلوکز و انسولین خون می‌شود. این امر باعث افزایش گلوامات در مغز و وابستگی می‌شود. در نتیجه تولید و انتشار GABA را کاهش می‌دهد. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از چربی و کلسترول می‌تواند باعث تغییراتی در غشای سلولی شود. همانطور که در این مطالعه مشاهده شده، این تغییرات در شیمی مغز ممکن است منجر به تغییر در حجم ماده خاکستری مغز شود.

موثرترین ویتامین در درمان پارکینسون

پژوهشگران دریافتند که کمبود ویتامین B در ابتلا به بیماری پارکینسون نقش مهمی دارد. در پژوهشی جدید محققان بی‌برند که کاهش زن‌های باکتری روده که مسئول سنتز ویتامین‌های گروه B مانند B2 و B12 هستند، در ابتلا به پارکینسون نقش مهمی دارند. ویتامین‌های B نقش مهمی را در فرآیندهای متابولیک ایفا می‌کنند. این ویتامین‌ها بر تولید و عملکرد اسیدهای چرب زنجیره کوتاه (SCFAs) و پلی‌آمی‌ها، دو عاملی که به حفظ یکپارچگی سد روده کمک می‌کنند و از ورود سموم به جریان خون جلوگیری می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. کمبود پلی‌آمین‌ها و SCFAs می‌تواند منجر به نازک شدن لایه مخاط روده و افزایش نفوذپذیری روده (IP) شود که این دو نشانه در بیماران پارکینسون است، از این رو، درمان مکمل با هدف قراردادن ویتامین B2 به‌عنوان یک راه‌درمانی بالقوه می‌تواند راه‌حلی مؤثر برای کاهش علائم پارکینسون و کند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

افقی
۱- سدی در استان هرمزگان - یکی از آثار تاریخی
۲- کوه پخته شده - روشنی دادن - اخمو
۳- برگه انتخاباتی - غاری در حومه آمل - نگهبان گله
۴- نام سابق شهری - از مرکبات - از کلمات سوالی ۵- گروهی از مردم - مخزن برق - هواپیمای سریع - مایع لعابدار ۶- قلب - پول قدیمی - کافی - تیریکانداز - غرور ۷- شیراوا پس از زایمان - نام دیزگارت ۸- تکرار شده - اصطلاحی در کشتی - آوای موزون ۹- ازوسالین‌خانه - بشارت ۱۰- ضربه سرد رقیبتال - خارروی دیوار - دودلی و تردید - نمونه والگو - مایه حیات ۱۱- اثری از ایوان توگرف - حرف فاصله - چپسیار - شایسته و جایز ۱۲- نوعی ساعت - ضیافت - ضریب‌بند ۱۳- زیان رساندن - پاسخ محکم - نی‌میان‌تهی ۱۴- کیمیاگر - از بازیگران فیلم جوخه گانگستر - ویتامین انعقاد خون ۱۵- شهری در استان همدان - فیلمی به کارگردانی حمید بهمنی

عمودی
۱- شهری در هلند - ماه مهمانی ۲۱- ازدواج با داماد - از وسایل نقلیه ۳- نرمی و نازکی - سفید و روشن - ماه زمستانی - میان‌بوسه ۴- مرد سنگ‌انداز - مورد نیاز عکاس - قدرت و توان ۵- محرمانه و مخفی - موی نرم - سوغات اصفهان - زادگاه ۶- عصاره کنجد - کشت به امید باران - کله - ترسانیدن ۷- هر چیز دورریختنی - پرده داخلی مغز ۸- خسته و کوفته - پایتخت قرقیزستان - درس نویسندگی ۹- ایالتی در هندوستان - شالوده و اساس ۱۰- نوشتن - از مهره‌های شطرنج - از جنس فلز ناایه - رطوبت ۱۱- پنجره مشبک رویه حیاط - شمایی بیگانه - صدازدن - ریاضیدان اسکاتلندی ۱۲- خیس نیست - مایع سفیدکننده پارچه - مرحله‌ای از یک مسابقه ۱۳- فتنه و بدی - نفس بلند - منع کردن - جاده قطار ۱۴- شهری در ایلام - تری‌وتازگی - زیاد نیست ۱۵- سوغاتی مضرکوبا - اول صبح

حل جدول ۱۸۷۴

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

یادداشت

توصیه‌های برای تغذیه در تابستان

سید مهدی میرغضنفری
معاون‌تعالی دفتر طب ایرانی

در فصل تابستان افراد با مزاج گرم و خشک، بیشتر در معرض آسیب هستند. بنابراین در این فصل باید از تمام خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برند و باعث خشکی می‌شوند، تا حد امکان پرهیز کرد. مواد غذایی مانند: فلفل، زنجبیل، دارچین، زعفران، سس‌های تند، خردل، سبزیجات تند مانند سیر، پیاز، ترخون، نعنا، تره، شاهی، شوید و نیز شوورها و شیرین‌ها؛ در نتیجه بهتر است از غذاهای گیاهی خام یا پخته بخارپز ساده بدون ادویه جات و طعم‌دهنده‌های قوی استفاده شود. اکثر مغزها (پیسته، گردو، بادام و...) مزاج گرم و خشک دارند و همه افراد نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند. غذاها باید به صورت ساده یا در صورت امکان خام و پخته تهیه شوند. در مورد شیرینی جات نباید در مصرف شیرینی‌ها، شکلات‌ها و حتی شیرینی جات طبیعی مانند عسل، کشمش، مویز و میوه‌های شیرین مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس و... در فصل تابستان زیاده‌روی شود. گوشت‌های قرمز به دلیل داشتن گرما و حرارت زیاد کمتر مصرف شوند. همچنین گوشت شتر هم به دلیل گرما و خشکی زیاد نباید به طور معمول مصرف شود. در فصل تابستان از خشکی جات (مانند آب‌دوغ خیار، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشتی (سبز) گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج) استفاده شود. همچنین بهتر است نوع غذاها پختنی و آبپز باشد و غذاها کباب و یا سرخ نشوند مانند آش، سوپ، خورش سبزیجاتی که سبزی آنها سرخ نشده باشد. همچنین مصرف مرکبات و میوه‌جات ملس مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب‌ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، شوید، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت را مفید است. مصرف سالادها (کاهو، خیار، آبلیمو و...) در این فصل مفید است. مصرف کافی آب، لبنیات مانند دوغ و ماست نیز در فصل تابستان مفید است؛ خوردن روزانه لیموترش در فصول گرم سال برای گرم مزاجان بسیار ضروری است. این میوه از حرارت و رطوبت بدن و التهابات درونی کبد می‌کاهد. خون‌راقیق می‌کند و برای هضم غذاهای چرب، شیرین و سنگین مفید است. گوشت‌های سفید (مانند مرغ و ماهی) گرمای کمتری دارند و برای این فصل بسیار مناسب است.