آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۶۵
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۷•۱۹
۲۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۱۱ اکتبر ۲۰۲۳

«بهترین راه برای پیشگیری از سرماخوردگی»

شروع فصل پاییز، زمان شیوع بیماری‌های ویروسی است که سرماخوردگی شایع‌ترین بیماری فصل سرما است. اما، با رعایت یک توصیه ساده، می‌توان از ابتلا به این بیماری مصون ماند. اجرای یک استراتژی عملیاتی برای پیشگیری از سرماخوردگی، نیاز به طراحی سخت و پیچیده‌ای ندارد؛ فقط کافی است سه کلمه ساده را به خاطر بسپارید: «دستان خود را بشویید.» هیچ راز پنهانی پشت این جمله وجود ندارد، شما فقط باید سعی کنید از شیوع سرماخوردگی جلوگیری کنید.

روش صحیح شستن دست‌ها

۱- ابتدا دستان خود را با آب خیس کنید. سپس صابون را اضافه کنید.

۲- دست‌ها را به مدت ۲۰ ثانیه کاملا روی هم ماساژ دهید. اطمینان حاصل کنید که مچ دست، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را فراموش نکرده‌اید. اگر زمان داشتید، از یک برس ناخن استفاده کنید، زیرا میکروب‌ها اغلب زیر ناخن‌ها پنهان می‌شوند

۳- بعد از شستن کامل دست‌ها، آن‌ها را با یک حوله کاغذی تمیز یا خشک‌کن هوا خشک کنید.

۴- اگر در یک دستشویی عمومی هستید، شیر آب را با دستمال کاغذی ببندید. سعی کنید در را با شانه باز کنید یا از دستمال کاغذی دیگری برای چرخاندن دستگیره استفاده کنید.

شستن دست‌ها را جدی بگیرید

در طول روز باید مرتب دست‌ها را بشویید. به‌عنوان مثال، این کار را قبل و بعد از غذاخوردن، بعد از استفاده از حمام، بعد از مدرسه، و بعد از دست‌زدن به گوشت خام، سبزیجات شسته نشده یا زباله انجام دهید. همچنین پس از سرفه، عطسه و... دست‌های خود را کامل بشویید. اگر از کودک نگهداری می‌کنید، قبل و بعد از شیرخوردن کودک و... نیز این کار را تکرار کنید. اگر به روشویی دسترسی نداشتید و امکان شست‌وشوی دست‌ها وجود ندارد، همیشه یک ضدعفونی‌کننده الکلی برای دست همراه داشته باشید و تمام سطح دست، انگشتان و مچ دست خود را با آن ضدعفونی کنید.

راه انتقال

راه اصلی انتقال سرماخوردگی لمس اشیایی است که آلوده به میکروب سرماخوردگی هستند. زمانی که فرد بیمار سرفه یا عطسه می‌کند، قطرات کوچک حاوی میکروب روی مکان‌هایی مانند دستگیره در، تلفن و صفحه کلید کامپیوتر فرود می‌آید یا ممکن است فرد بیمار با دست، دهان و بینی خود را زمان سرفه یا عطسه بپوشاند و سپس با همان دست اشیا را لمس کند و شما نیز همان نقطه تماس داشته باشید.

شست‌وشوی دست

شستن مرتب دست‌ها بهترین راهکار برای جلوگیری از ورود آنها به داخل بدن شما است. البته، اگر خودتان به این ویروس مبتلا باشید، شستن دست‌ها و بدن‌تان، مانع از انتشار میکروب خواهد شد. آزمایشی تحت عنوان «توقف سرفه» در یک مرکز فرماندهی آموزش سربازی آغاز شد. به عنوان بخشی از این برنامه، به شرکت‌کنندگان گفته شد که دست‌های خود را حداقل پنج بار در روز بشویند. پس از دو سال، این تیم ۴۵ درصد موارد کمتری از بیماری‌های تنفسی را در میان سایر شرکت‌کنندگان تجربه کردند.

دانستنی‌ها

دردهای شکمی که هشداردهنده هستند

همه ما بارها دچار درد در ناحیه شکم شده‌ایم. بسیاری از این دردها خود به خود و یا با مصرف برخی داروهای بدون نسخه و یا برخی خوراکی‌ها بهبود می‌یابند؛ اما گاهی اوقات هم هشداردهنده مشکلات جدی سلامت هستند و نباید آنها را نادیده بگیریم. اگر دردهای شکمی در شما ادامه‌دار است و بارها آن را تجربه می‌کنید، باید برای تشخیص مشکلات جدی دستگاه گوارش، حتما به پزشک مراجعه کنید.

درد در ناحیه تحتانی

اگر درد شکم همراه با نفخ و تغییر در فعالیت روده باشد (یبوست یا اسهال)، می‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر یا IBS باشد. سندرم روده تحریک‌پذیر یکی از شایع‌ترین اختلالات دستگاه گوارش است. این سندرم اغلب سراغ زنان می‌رود. علت ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر هنوز ناشناخته است با این حال برخی مطالعات نشان می‌دهد روده بزرگ مبتلایان به آن، بسیار حساس است.

درد همراه با خونریزی روده

این نوع درد شکم اغلب نشان‌دهنده بیماری‌های التهابی روده یا IBD است. بیماری‌های التهابی روده به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که سبب التهاب جدار روده بزرگ و روده باریک می‌شوند. شایع‌ترین این بیماری‌ها عبارت‌اند از: بیماری کولیت زخمی و بیماری کرون. این دو بیماری از جهاتی دارای شباهت‌هایی هستند به عنوان مثال هر دو بیماری موجب التهاب جدار روده‌ها می‌شوند. البته تفاوت‌های زیادی در مورد مناطق درگیر و عمق التهاب بین این دو بیماری وجود دارد. در برنامه درمانی دو بیماری شباهت‌های فراوانی وجود دارد. بیماری التهابی روده با سندرم روده تحریک‌پذیر تفاوت‌های جدی دارد و نادرتر است.

احساس سوزش

این احساس بعد از مصرف یک وعده غذایی بزرگ و چرب، بسیار رایج است. احساس سوزش سردل معمولا با طعم تلخ در دهان همراه است. اسیدمعده هنگام بازگشت به مری، به دهان و گلوی شما نیز راه می‌یابد و باعث سوزش می‌شود. گاهی اوقات سوزش سر دل جای نگرانی ندارد اما بیماری ریفلاکس معده یا GERD در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی مزمن شود.

درد در اطراف شکم

این درد اگر به شانه گسترش یابد، ممکن است نشان‌دهنده ابتلا به سنگ کیسه صفرا باشد. اگر زن هستید و بیش از ۴۰ سال سن دارید، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار بگیرید. سنگ‌های کیسه صفرا معمولا درد ایجاد نمی‌کنند مگر اینکه باعث انسداد مجرای صفراوی (مجرای سیستیک) شوند.

مصرف برخی داروها

این دردها اغلب همراه با نفخ، اشتهای ضعیف و کاهش‌وزن هستند. باکتری هلیکوباکتر پیلوری، اغلب، مقصر بروز این زخم‌ها است. استفاده بیش از حد از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند آسپرین یا ایبوپروفن نیز از مقصران دیگرند. یک آزمایش معمولی خون می‌تواند وجود باکتری را تشخیص دهد. در صورت بروز زخم معده، باید حتما درمان را به طور جدی شروع کنید.

درد در سمت چپ

این درد همراه با نفخ، می‌تواند نشان دهنده ابتلا به دیورتیکولیت باشد. التهاب کیسه‌های کوچک در روده بزرگ شما به نام دیورتیکول‌ها، سبب بروز این اختلال می‌شود. این اختلال در بزرگسالان مسن بسیار شایع است. کمبود فیبر در رژیم غذایی یکی از علل ابتلا به این اختلال است. تشخیص قطعی دیورتیکولیت با سی‌تی‌اسکن است.

درد در سمت راست

این درد به شما نسبت به بروز آپاندیسیت هشدار می‌دهد؛ به‌خصوص اگر با تب، یبوست یا اسهال همراه باشد. درد آپاندیسیت با نفس عمیق، سرفه یا عطسه و یا فشار واردکردن به آن ناحیه، بیشتر می‌شود. آپاندیسیت وقتی اتفاق می‌افتد که آپاندیس ملتهب و عفونی شود. آپاندیسیت نیاز فوری به اقدامات اورژانسی دارد. ضایعه، قبل از ترکیدن، نیاز به برداشتن از طریق جراحی دارد.

یادداشت

چه نوع سردردهایی خطرناک است؟

سیدمحمدحسن پاک‌نژاد
متخصص مغز و اعصاب

سردرد یا هر دردی که انسان را از خواب بیدار کند، سردردهایی که صبحگاهی باشند، سردردهایی که با استفراغ غیرجهنده همراه باشند برای ما مهم هستند. شایع‌ترین نوع سردرد، سردردهای تنشی است، ریشه اعصاب، تنش، اضطراب و مشکلات روان در آن خیلی دیده شده است. سردرد در اکثر موارد خوش‌خیم است اما گاهی اوقات ممکن است سردرد علامتی از یک پاتولوژی یا یک مشکل جدی تهدیدکننده سلامت بدن باشد به‌عنوان مثال سرطان‌ها و تومورهای مغزی ممکن است با سردرد خودشان را نشان دهند. سردردهای صبحگاهی و استفراغ‌های صبحگاهی می‌توانند با فشار روی اعصاب باعث نابینایی و پایدار و دایمی شود پس تشخیص نوع سردرد بسیار مهم است. اینکه باید به کدام نوع سردرد شک کنیم که علامتی از یک بیماری دیگری است زمانی است که سردرد با یکسری علامت‌های خطر یا پرچم‌های قرمز همراه است که در این‌صورت اهمیت سردرد برای ما دو چندان می‌شود. اول اینکه سردرد یا هر دردی که انسان را از خواب بیدار کند اهمیت بسیار زیادی دارد. نکته دوم سردردی در فردی است که سابقه سرطان داشته است یا وقتی که سردرد با تب همراه است دقت بیشتری را می‌طلبد. وقتی سردرد همراه با یک علامت مغز و اعصاب شامل تاری‌دید، اختلال در تکلم و ضعف اندام‌ها، عدم تعادل و کاهش هوشیاری شود، این نوع سردردها بسیار مهم است. همچنین سردردهایی که صبحگاهی باشند، سردردهایی که با استفراغ غیرجهنده همراه باشند برای ما مهم هستند. سردرد اگر سردرد اولیه باشد شایع‌ترین آن سردرد تنشی و بعد سردرد میگرنی است. به بیماران توصیه می‌کنیم حتما به پزشک مراجعه کنند. فشارخون این افراد باید حتما چک شود، ته چشم بیمار باید معاینه شود که از نظر فشار مایع مغزی و نخاعی هم مطمئن شویم. گرسنگی، پرخوری یا بی‌نظمی در سیستم غذا و تغذیه می‌تواند یکی از دلایل بروز سردرد در افراد باشد همچنین افرادی که به میزان کمی آب مصرف می‌کنند مستعد ابتلا به سردرد هستند و یکی از درمان‌های کمکی و غیردارویی که در سردردها به‌خصوص میگرن توصیه می‌کنیم استفاده از آب فراوان است به شرطی که بیمار منع مصرف نداشته باشد. بعضی مواد غذایی به‌خصوص مواد غذایی که حاوی افزودنی‌ها هستند مثل چیپس، پفک، سوسیس و کالباس و فرآوری‌شده‌ها افراد را مستعد حمله میگرن می‌کند.

کافئین چگونه بر خواب افراد تأثیرگذار است؟

مصرف کافئین می‌تواند به طرق مختلف بر چرخه خواب فرد تأثیر بگذارد. محققان مشاهده کردند که کافئین شروع خواب REM را به تأخیر می‌اندازد. وقتی افراد در طول روز از کمبود خواب خسته می‌شوند، به‌دنبال چیزی می‌روند تا به آنها انرژی بدهد. محققان دریافتند: مصرف روزانه کافئین شروع خواب را در موش‌ها- به‌ویژه خواب REM - تا دو ساعت نسبت به چرخه روشنایی تا تاریکی تغییر می‌دهد. دکتر چارلز، سرپرست تیم تحقیق، توضیح داد: «ما دریافتیم که تحت شرایط کنترل شده (یعنی بدون کافئین) خواب REM با افزایش زیادی در جریان خون مغز همراه است که فکر می‌کنیم ممکن است در عملکرد خواب REM نقش داشته باشد.» وی ادامه داد: «ما حدس می‌زنیم که این افزایش جریان خون مغز می‌تواند در اثرات محافظت‌کننده عصبی کافئین با افزایش پاکسازی ضایعات مغزی در طول خواب نقش داشته باشد.»

ارتباط تغذیه با شیر مادر با وزن سالم کودک

تحقیقات نشان داد: تغذیه نوزاد بر وزن و سلامتی آینده او تأثیر می‌گذارد. در این مطالعه کودکان ۹ ساله‌ای که به مدت ۶ ماه یا بیشتر از شیرمادر تغذیه شده بودند نسبت به همسالان خود که هرگز از شیرمادر تغذیه نکرده بودند، درصد چربی بدن کمتری داشتند. محققان دریافتند کودکانی که تا قبل از ۱۸ ماهگی به آنها نوشابه نداده بودند نیز در ۹ سالگی چربی کمتری داشتند. «کاترین کوهن»، گفت: «دوران نوزادی مرحله آسیب‌پذیری از زندگی است که با تغییرات رشدی قابل توجه مشخص می‌شود و در این دوران، قرارگرفتن در معرض محیط ممکن است اثرات طولانی مدتی بر متابولیسم فرد داشته باشد.» محققان داده‌های ۷۰۰ جفت مادر- کودکی را بررسی کردند. حدود دو سوم نوزادان که حداقل به مدت شش‌ماه با شیرمادر تغذیه شده بودند، درصد چربی بدن کمتری داشتند.

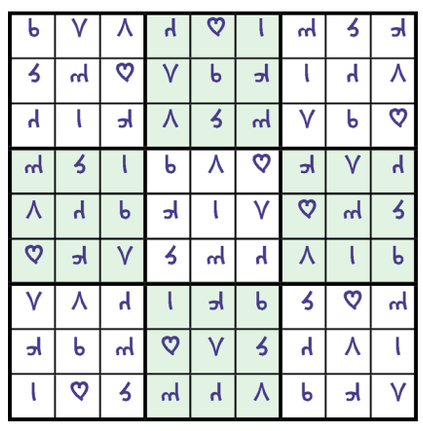
نکته

تنهایی ریسک ابتلا به «پارکینسون» را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد تنهایی ممکن است افراد را در برابر بیماری پارکینسون آسیب‌پذیر کند. به گزارش مدیسن نت، در بین بیش از ۴۹۰ هزار نفر در بیوبانک انگلستان که تا ۱۵ سال تحت نظر بودند، به نظر می‌رسد که تنهایی احتمال تشخیص پارکینسون را تا ۳۷ درصد افزایش می‌دهد. «آنجلینا سوتین»، محقق ارشد از دانشگاه ایالتی فلوریدا، گفت: «ارتباط بین تنهایی و بروز بیماری پارکینسون به دلیل عوامل خطر ژنتیکی، بالینی یا رفتاری مشترک نبود.» او تاکید کرد: «ما پی بردیم که بین تنهایی و ابتلاء به بیماری پارکینسون ارتباط وجود دارد، نه اینکه تنهایی باعث بیماری پارکینسون می‌شود.» سوتین پیشنهاد کرد که عوامل متعددی ممکن است با این که چرا تنهایی ممکن است خطر ابتلاء به بیماری پارکینسون را افزایش دهد مرتبط باشد. او افزود: «ما دریافتیم که مسیرهای رفتاری و بالینی بخش کوچکی از ارتباط را تشکیل می‌دهند. این ارتباط می‌تواند به دلیل سایر عوامل رفتاری و بالینی باشد که ما در نظر نگرفتیم. همچنین ممکن است مسیرهای متابولیک، التهابی و عصبی و غدد درون ریز وجود داشته باشد.» سوتین بیان داشت: «به نظر می‌رسد تنهایی با سلامت کلی بدتر مغز مرتبط است، که شاید به خاطر التهاب بیشتر یا سایر فرآیندهای تخریب‌کننده عصبی باشد و لزوماً مختص بیماری پارکینسون نیست.» او توضیح داد: «ممکن است تنهایی مغز را بیشتر مستعد تخریب عصبی کند که برای برخی افراد می‌تواند منجر به بیماری آلزایمر و برخی دیگر به بیماری پارکینسون شود.» برعکس، داشتن ارتباط اجتماعی ممکن است خطر ابتلاء به بیماری پارکینسون را کاهش دهد. سوتین گفت: «ما این ارتباط را در مطالعه فعلی آزمایش نکردیم، اما بله، تصور می‌شود که ارتباط اجتماعی نقش محافظت‌کننده داشته باشد. تحقیقات بیشتری برای بررسی این سوال نیاز است.» به گفته محققان، تنهایی ممکن است منجر به احساس استرس یا ناراحتی روانی بیشتر شود که می‌تواند منجر به آسیب پذیری مغز شود. از سوی دیگر، فعالیت بدنی مغز را سالم نگه می‌دارد و همین را می‌توان در مورد فعالیت ذهنی نیز گفت.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

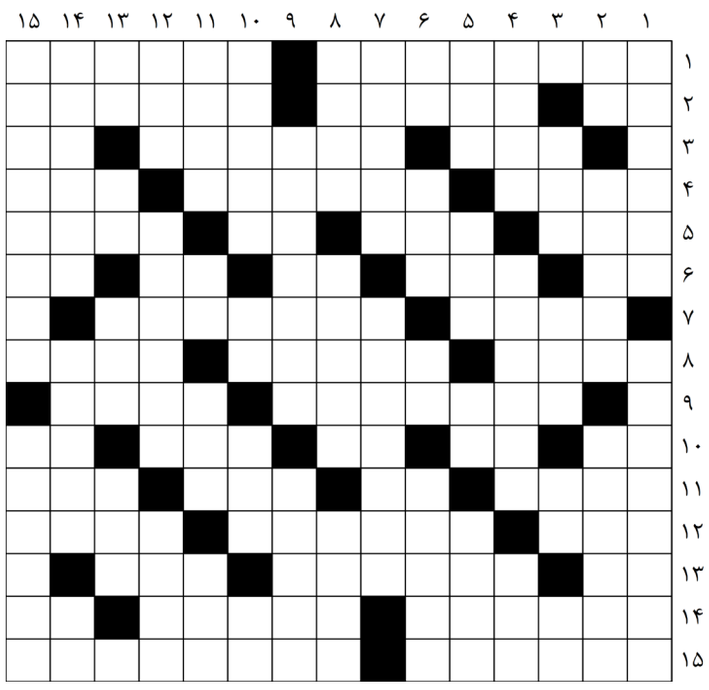
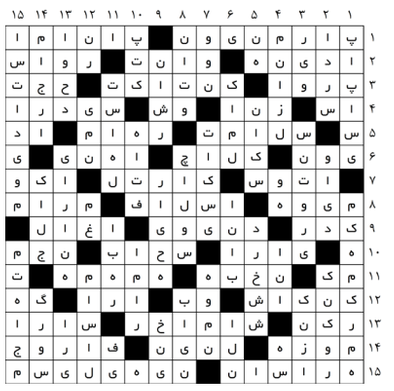
شماره ۱۶۶۵

افقی

۱- مسجد کهن دامغان- باغبان ۲- واحدپول ژاپن- دفتر شاخص- شکست‌خوردن ۳- دسته‌وگروه- قفسه شیشه‌ای- حرف انتخاب ۴- از وسایل دانش‌آموز- نوعی یاقوت سرخ- نوعی نی ۵- رقیق‌تر- تقسیم- نمک‌هندی- منظورومقصود ۶- بله روسی- از نگارخانه‌های بریتانیا- میان‌ووسط- واحد بازی تنیس- رمق آخر ۷- سازچنگ- شرمندگی از قصور ۸- خجالتی- کارگران- ماه دوم پاییز ۹- اولین دولت آریایی- جست‌وجوکردن ۱۰- عدد نخستین- حس بویایی- دزدی اینترنتی- طایفه- حرف دوم انگلیسی ۱۱- روش‌ورفتار- عضورونده- پرستار- غمگین نیست ۱۲- علف حصیر- پلکان چوبی- آفتاب‌پرست ۱۳- گشوده- محلی جهت عزاداری- خطا و اشتباه ۱۴- آشکار و نمایان- غذایی که احتیاج به پخت‌وپز ندارد- صابون خیاطی ۱۵- فیلمی از هاوارد هاکس- محتوای یک اثر

عمودی

۱- از پادشاهان اشکانی- از بازیگران فیلم نجواگر اسب ۲- اشاره به دور- آماده‌ومهیا- ایالتی در آمریکا ۳- گشودن- وسیله مورد نیاز نجار- غوزه پنبه- دست عرب ۴- کمک‌رسان- بسیارواندک- گمان ۵- شهری در فارس- چپق مدرن- مادرعرب- خانه پشت به آفتاب ۶- نام ترکی- طالع‌واقبال- شامل‌شدن- چهره‌ای زیبا دارد ۷- ملامت‌وسرزنش- توجه کردن به‌جایی ۸- یخ- افشرده آلو- غیرمحدود ۹- از بیماری‌های خونی- غذای ظهر ۱۰- سازی کلاویه‌ای- پهلوان- صدسال- روشنایی ۱۱- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- پسوندشباهت- شهرفردوسی- صدای ناله در گلو ۱۲- عریض- حمله‌ور- غذایی با گندم ۱۳- خار روی دیوار- زدنی در بازی- خشک مزاج- قول‌وقرار ۱۴- مجانی- لوازم- نوعی پیشوند فعل مضارع ۱۵- مهلت‌دادن- دست خدا



حل جدول ۱۶۶۴