آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۴۱
پنجشنبه
۱۴۰۳ • ۰۷ • ۱۹
۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۱۰ اکتبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

وضعیت زیرسویه‌های جدید کرونا

عضو کمیته علمی کرونا به تشریح زیرسویه‌های غالب کرونا در دنیا و کشورمان پرداخت و گفت: در حال حاضر جامعه جهانی نگرانی زیادی از همه‌گیری کرونا با زیرسویه‌های جدید امیکرون به ویژه XEC ندارد. مجید مختاری با بیان اینکه مطالعات زیادی بر رفتار و جهش‌های ویروس کرونا تاکنون انجام شده است، افزود: نوعی از جهش ویروس کرونا، حالت ترکیبی دارد؛ بگونه‌ای که در بدن فردی با سابقه به ابتلاء به یک نوع از کرونا، ممکن است نوع متفاوتی از ویروس کرونا وارد و پروتئین و مواد داخلی ساختار این دو ویروس در بدن میزبان، ترکیب و تبدیل به زیرسویه جدیدی از کرونا شود. وی ادامه داد: در شش ماه اخیر در زیرشاخه‌های امیکرون انواع مختلفی از زیرسویه‌ها ظاهر یا ناپدید یا ترکیب شدند. زیرسویه ۱.JN اصلی‌ترین شاخه امیکرون است و انواع متفاوتی از زیرسویه‌های ترکیبی مانند ۱.KP، ۲.KP، ۳.KP و ۴.KP در ماه‌های اخیر از زیر مجموعه‌های ۱.JN ایجاد شده‌اند. این فوق تخصص ریه و فلوشیپ مراقبت‌های ویژه افزود: اخیرا زیرسویه‌های ۳.۳.KP با ۱.۱.KS ترکیب شده و منجر به ایجاد زیرسویه FLiRT شده و زیرشاخه‌های جدیدی از جمله KP. ۱.۱.۳ از فلرت ایجاد شده است.

XEC با سرایت‌پذیری بالا

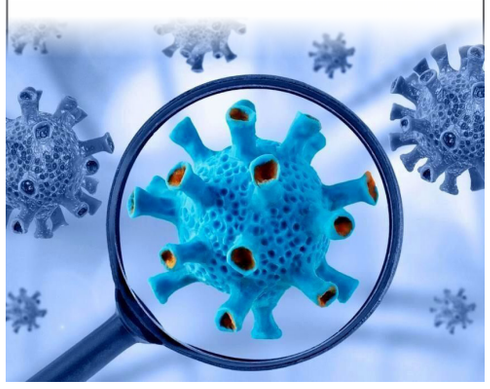
وی خاطرنشان کرد: زیرسویه جدید XEC در ماه‌های گذشته ابتدا از ایتالیا ظاهر شده و در حال حاضر ۲۷ کشور دنیا به ویژه کشورهای اروپایی مانند آلمان، انگلستان، فرانسه و حتی آمریکای شمالی را درگیر کرده است و به نظر می‌رسد این زیرسویه رفته رفته تبدیل به زیرسویه غالب امیکرون تبدیل می‌شود. این زیرسویه سرایت‌پذیری بسیار سریعی دارد و خودش را با سویه‌ها و زیرسویه‌های قبلی، جایگزین می‌کند. عضو کمیته علمی کشوری کرونا یادآور شد: با کمک شایان و قابل توجه انستیتو پاستور ایران، زیرسویه‌های جدید در ایران به دقت بررسی و شناسایی می‌شود و خوشبختانه تعداد موارد ابتلاء به زیرسویه جدید کرونا در کشورمان زیاد نیست. مختاری تاکید کرد: باتوجه به سرایت‌پذیری سریع، افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای و بدخیم و دارای ضعف سیستم ایمنی و حتی افراد با چاقی مفرط، سالمندان و کودکان دارای بیماری‌های زمینه‌ای مادرزادی می‌توانند مستعد ابتلاء به زیرسویه XEC و نوع شدید بیماری باشند اما رفتار زیرسویه‌های جدید بر خلاف سویه دلتا که ریه را درگیر می‌کرد، بیشتر در مجاری بالای تنفسی است.

کاهش حس بویایی در XEC

وی ادامه داد: دانشمندانی که بر روی زیرسویه جدید XEC مطالعه و تمرکز کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که این زیرسویه به صورت زیرکانه قصد دورزدن سیستم ایمنی بدن را دارد تا بیشتر ریه را درگیر کند اما خوشبختانه چنین توانایی در این زیرسویه فعلا وجود ندارد. عضو کمیته علمی کشوری کرونا با بیان اینکه جامعه جهانی در حال حاضر نگران همه‌گیری گسترده کرونا همانند دلتا نیست، افزود: باید هوشیار باشیم که افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای می‌توانند به نوع شدید کرونا مبتلا شوند. زیرسویه XEC با کیت‌های تشخیصی قبلی مانند PCR قابل شناسایی است. مختاری با اشاره به لزوم تأمین واکسن‌های جدید کرونا با توجه به سویه‌های جدید امیکرون، گفت: واکسن‌هایی که در برخی کشورها که بر اساس زیرسویه ۱.JN ساخته شده بر روی زیرسویه XEC کاملا مؤثر است و خیلی از کشورها در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا و کرونا به صورت رایگان در یک روز، در بین جوامع خودشان تبلیغ می‌کنند. وی یادآور شد: علائم ابتلاء به کرونای XEC مشابه آنفلوآنزاست اما تفاوت این زیرسویه با آنفلوآنزا و زیرسویه‌های قبلی این است که تب به صورت ناگهانی شروع می‌شود و به دنبال آن، بدن درد، سرفه‌های خشک و حتی اسهال و استفراغ و خستگی مفرط نیز ظهور می‌کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: در زیرسویه XEC حس بویایی و چشایی کاهش می‌یابد که یکی از تفاوت‌های آن با آنفلوآنزا محسوب می‌شود. در حال حاضر بستری بیماران مبتلا به زیرسویه XEC در بیمارستانها و بخش‌های مراقبت‌های ویژه، مقداری افزایش یافته اما هنوز به مرحله سخت و درگیرشدن بخش زیادی از ظرفیت بخش‌های مراقبت‌های ویژه نرسیده‌ایم.

توصیه

وی با اشاره به افزایش بیماری‌های تنفسی در فصول پاییز و زمستان، یادآور شد: مطالعات زیادی انجام و اثبات شد که استفاده از ماسک به ویژه در نیمه دوم سال باعث می‌شود تعداد حمله‌های آسم، بیماران با سینوزیت حاد و آسم منجر به بستری، کاهش پیدا کند و می‌دانیم که ماسک باعث عدم ورود آلاینده‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها به سیستم تنفسی می‌شود. بنابر اعلام وزارت بهداشت، عضو کمیته علمی کشوری کرونا تاکید کرد: در مراکز درمانی و اماکن با ازدحام زیاد جمعیت به ویژه در محیط‌های بسته که فاصله کمتر از ۱٫۵ متر است و یا در وسایل نقلیه عمومی به ویژه اتوبوس، قطار و مترو استفاده از ماسک توصیه می‌شود و استفاده از ماسک به ویژه برای افرادی که مستعد بیماری هستند، نه الزامی بلکه ضروری است. مختاری اظهار داشت: در فضای باز نیازی به استفاده از ماسک نداریم؛ حتی در محیط‌هایی که فاصله افراد با همدیگر بیشتر از یک تا ۱.۵ متر است؛ اما در مجموع سبک زندگی به ویژه تغذیه سالم به ویژه مصرف میوه و سبزیجات، کاهش مصرف چربی‌ها و تهویه مناسب در منازل و محیط‌های کار و اداری در مقابل بسیاری از ویروس‌ها و بیماری‌ها مؤثر است.



عادات مضر که به مغز آسیب می‌زنند

برخی از این عادات مضر می‌توانند به مغز آسیب وارد کنند و حتی باعث مشکلات جدی مانند زوال عقل و آلزایمر شوند. به‌عنوان مثال: نبود فعالیت بدنی منظم می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. همچنین احتمال ابتلا به بیماری‌های دیابت، قلبی و فشارخون بالا را بیشتر می‌کند که همگی ممکن است با آلزایمر ارتباط داشته باشند.

خواب ناکافی

خواب ناکافی می‌تواند یکی از عوامل ابتلا به زوال عقل، از جمله بیماری آلزایمر باشد. داشتن ساعات خواب منظم بسیار مهم است. اگر با مشکل خواب مواجه هستید، از مصرف کافئین و استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی در شب خودداری کنید و یک برنامه آرام‌بخش برای زمان خواب خود تنظیم کنید.

تنهایی

انسان‌ها برای ارتباط اجتماعی ساخته شده‌اند. داشتن ارتباطات واقعی، حتی با چند دوست نزدیک، باعث افزایش شادی و بهره‌وری می‌شود و خطر ابتلا به زوال مغزی و آلزایمر را کاهش می‌دهد. اگر احساس تنهایی می‌کنید، با دوستان خود تماس بگیرید یا فعالیت‌های گروهی مثل رقص یا تنیس را امتحان کنید.

غذاهای ناسالم

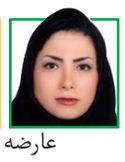
مصرف غذاهای فست‌فودی مانند همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌کرده و نوشابه‌ها می‌تواند باعث کوچک‌تر شدن بخش‌های مهم مغز شود. در مقابل، مواد غذایی سالم مانند توت‌ها، غلات کامل، مغزها و سبزیجات برگ‌دار به حفظ عملکرد مغز کمک می‌کنند.

عدم فعالیت بدنی

نبود فعالیت بدنی منظم می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. همچنین احتمال ابتلا به بیماری‌های دیابت، قلبی و فشارخون بالا را بیشتر می‌کند که همگی ممکن است با آلزایمر ارتباط داشته باشند. حتی نیم ساعت پیاده‌روی یا کار در باغچه می‌تواند تأثیر مثبت داشته باشد. مهم این است که حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط در هفته داشته باشید.

یادداشت

سیاه شدن لثه نشانه چیست؟



الهام وزیری
متخصص جراح لثه

عارضه سیاه‌شدن لثه به زمانی اطلاق می‌شود که رنگ بافت لثه از حالت طبیعی خارج شده و به رنگ‌های قرمز تیره، خاکستری تیره یا روشن و... تبدیل شود گاهی اوقات سیاه‌شدن لثه با عوارض دیگری نیز همراه است که این شرایط نشانه‌ای از وجود مشکل در بافت لثه است و باید برای درمان آن اقدام کرد. تیرگی لثه‌ها تحت تاثیر عوامل متعددی از جمله: سبک زندگی غلط، مصرف داروهای خاص، مبتلابودن به برخی بیماری‌ها، ژنتیک و... ایجاد می‌شود. در ادامه برخی دلایل سیاه‌شدن لثه‌ها بیان می‌شود. آدیسون: منظور از آدیسون، یک نوع بیماری مربوط به غدد فوق‌کلیوی یا همان غدد آدرنال است که مسئولیت ترشح هورمون‌های مختلفی مثل اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین، آلدوسترون، کورتیزول و... را دارند، در صورت درگیرشدن بیمار با آدیسون عملکرد غدد فوق‌کلیوی دچار اختلال شده و احتمال ایجاد عارضه لک‌های سیاه روی لثه وجود خواهد داشت. پوتز جگرز: یک سندروم ژنتیکی است که موجب ایجاد لک‌های سیاه روی اندام‌های مختلف بدن مثل دهان و لثه می‌شود، بارداری: در دوران بارداری تجمع باکتری‌ها روی دندان‌ها و بافت لثه افزایش پیدا می‌کند و همین موضوع به مرور زمان موجب التهاب لثه و تیرگی آن خواهد. علائم رایج سیاهی لثه: بوی بد دهان، نمایان شدن لکه‌های تیره، خال‌های سیاه روی لثه، خاکستری شدن بافت لثه، افتادن دندان‌ها، ایجاد جرم روی دندان، افزایش حساسیت لثه، رنگ قرمز تیره لثه، ورم بافت لثه، خونریزی لثه، طعم بد دهان و لک سیاه. بافت لثه مثل سایر اندام‌های بدن در معرض ضربه و حادثه است و ممکن است در شرایط مختلفی دچار آسیب و خونریزی شود و در پی خونرزی داخل لثه کبودی و لکه‌های سیاه ایجاد شوند. پیشگیری: استفاده منظم از نخ دندان، مسواک زدن بعد از اتمام هر وعده غذایی، مراجعه مرتب به دندانپزشک برای چکاپ، ترک دخانیات مثل سیگار، قلیان و .... تعویض مسواک هر ۳ ماه یک‌بار. سیاه‌شدن لثه یکی از مشکلات رایج دندانپزشکی محسوب می‌شود که به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود، اصولا مشاهده لک‌های سیاه روی لثه جای نگرانی ندارد اما گاهی اوقات به دلیل غیرطبیعی بودن سیاهی لثه با تشخیص دندانپزشک اقدامات درمانی جهت از بین بردن سیاهی لثه انجام می‌شود.

آنتی‌بادی‌های شیرمادر از نوزادان محافظت می‌کنند

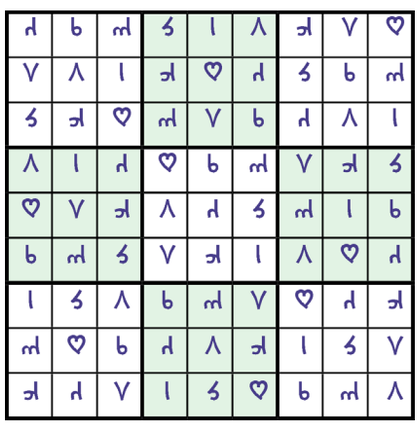
یک مطالعه جهانی تأیید می‌کند آنتی‌بادی‌هایی که از شیرمادر به نوزاد منتقل می‌شوند، در واقع می‌توانند در برابر بیماری محافظت ایجاد کنند. دکتر «کرسی خاروینن سپو»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «مشاهده چنین ارتباط واضحی بین سطوح بالاتر آنتی‌بادی و تأخیر در عفونت روتاویروس، دلگرم کننده بود.» این تحقیق شامل تجزیه و تحلیل نمونه‌های شیرمادر از ۶۹۵ زن بود. خاروینن سپو توضیح داد: «ما انتظار داریم به دلیل بیماری‌های متفاوتی که وجود دارند، تفاوت‌هایی در سطوح آنتی‌بادی پیدا کنیم.» این مطالعه نشان داد که شیرمادر از مادران حاوی سطوح بالایی از آنتی‌بادی‌های سیستم ایمنی IgA و IgG با توانایی کودک در دفع روتاویروس و تهدیدکننده زندگی شود مرتبط است. محققان خاطرنشان کردند مادرانی که در کشورهای کم درآمد زندگی می‌کنند، معمولا سطوح بالاتری از آنتی‌بادی‌های محافظ در شیر مادرشان در مقایسه با زنان کشورهای ثروتمندتر داشتند.

جلوگیری از کمردرد با کمتر نشستن

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کمتر نشستن ممکن است راه خوبی برای جلوگیری از بدتر شدن کمردرد باشد. محققان دریافتند که وقتی افراد مبتلا به کمردرد در روز کمی کمتر می‌نشینند، دردشان در شش ماه آینده کمتر تشدید می‌شود. «جوآ نورها»، سرپرست تیم تحقیق توصیه کرد: «اگر تمایل به نشستن بیش از حد دارید و نگران سلامت کمر خود هستید، می‌توانید راه‌هایی برای کاهش نشستن در محل کار یا اوقات فراغت بیابید.» در این تحقیق محققان از ۶۴ فرد دارای اضافه‌وزن خواستند زمان نشستن در هر روز را ۴۰ دقیقه کاهش دهند. نورها افزود: «ما مشاهده نکردیم که تغییرات کمردرد به تغییرات در چربی یا متابولیسم گلوکز عضلات پشت مربوط باشد.» نورها تاکید کرد: «توجه به این نکته مهم است که فعالیت بدنی، مانند پیاده‌روی یا دو آهسته، بهتر از ایستادن ساده است.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

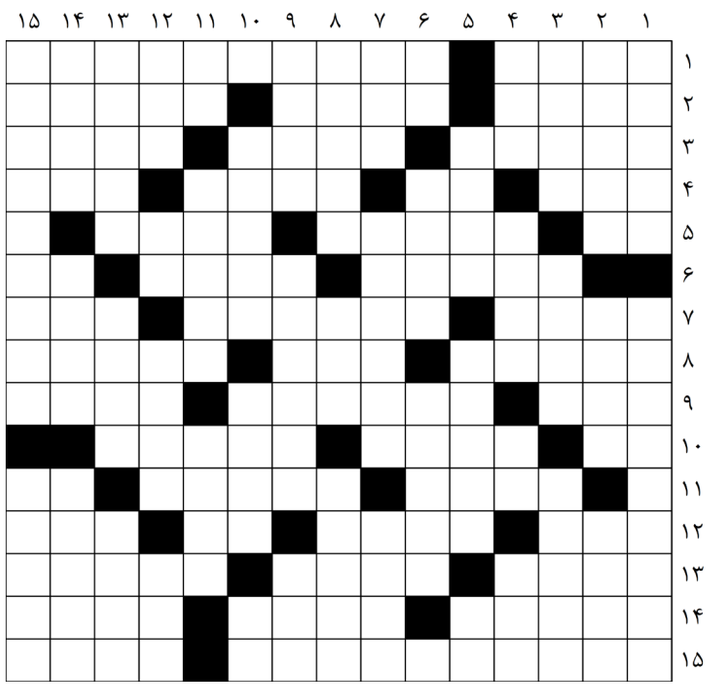
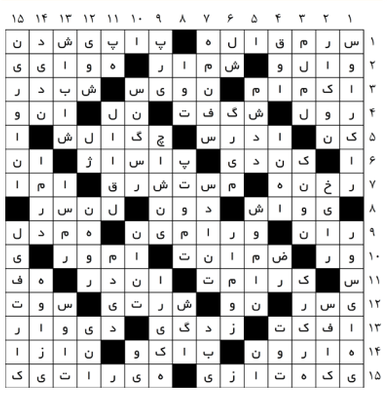
شماره ۱۹۴۱

افقی

۱- قسمت بیرونی خانه- اثری از جیمز پترسون ۲- مفید و موثر- مارکی بر خودروهای سنگین- روی برگردانیدن ۳- انتقام‌گیرنده- کمپ سربازان- کسی که هر دو چشمش سالم باشد ۴- زادگاه نیما- هواپیمای سریع- دارای تکلیف- پنهان داشتن ۵- تپانچه- شجاعت و دلاوری- تنها نشستن ۶- پیامبران- پایه و رتبه- کلام معتبر ۷- سرپیچی‌کردن- اثر تاریخی استان فارس- نوبت بازی ۸- بی‌سبب و بدون دلیل- جواب مثبت- بی‌بند و بار ۹- شایسته و جایز- افزایش ابعاد جسم بر اثر گرما- یکی از گوشه‌های اصلی دستگاه ماهور ۱۰- یک خودمانی- مرددوشکاک- سردسیر ۱۱- مقصد رود است- ترکیب فلز با سولفور- دشمن سرسخت ۱۲- درآمد- از اناجیل معتبر- معاون هیتلر- حرف ۱۱ الفبای فارسی ۱۳- مردسنگ انداز- بیزاری جستن- سخن مبنی بر طعنه، توهین، یا ریشخند ۱۴- آهو- گشادگی- بسیارسپاسگزار ۱۵- از شعرای به‌نام- رنگین کمان

عمودی

۱- داوری- سریالی از محمدرضا ورزی ۲- خدای آغاز زمان یونانیان- چیدنی از درخت- خدمتگزاران ۳- از نهادهای نظامی- امیدوارکردن- یارمحبوب ۴- در خانه بالای سرمان است- بسیار بزرگ را گویند- محل ورود- جد رستم در شاهنامه ۵- با تجربه- تعبیر و تفسیر- پارچه کهنه ۶- شایعه- دین‌داری- تری و تازگی و طراوت ۷- بانگ دعوت- اندک و حقیر- مزارها ۸- بیماری اختلال کلیه‌ها- بدخویی- از شیوه‌های معماری ایرانی ۹- زادگاه پدر شعر پارسی- از نیروهای سه‌گانه ارتش- عزیزتر ۱۰- اسراف کار- شرم‌وآزرم- زمین‌شوی دسته‌دار ۱۱- گشوده- از بیماری‌ها- حلزون ۱۲- جمع شعبه- کلمه شگفتی- آسیب‌ها- تراوش ۱۳- ورزش هندوان- باریک بین- یادآور ۱۴- بارکش شهری- بهره‌مند- کشوری آسیایی ۱۵- کارگردان سریال دوپینگ- اضطراب‌ونگرانی



حل جدول ۱۹۴۰