

یادداشت

بیماری سالک



محمد رضا صالحی
متخصص عفونی

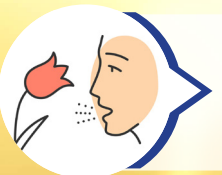
سالک نوعی بیماری انگلی است که در اکثر موارد باعث بیماری پوستی می‌شود. در گذشته تعداد روستاهای کشور بیشتر بود و حشرات بیشتری در اطراف انسان بودند و بیماری سالک بیشتر دیده می‌شد. در حال حاضر با توجه به گسترش زندگی شهری و بهبود وضعیت بهداشت اکثر بیماری سالک مشاهده می‌شود. ناقل اصلی این بیماری پشه خاکی است که انواع مختلفی دارد به‌طوری‌که پشه پس از گزشتن انگل را به بدن انسان منتقل می‌کند. جای گزش پشه مانند جوش است و جوش کم‌کم دچار قرمزی می‌شود و نهایتاً پوسته زردی صورت می‌گیرد و خود ایجاد می‌شود. اکثر زخم‌های کوچک زخم به‌خود بهبود پیدا می‌کند اگر زخم بزرگ باشد باید درمان‌های لازم صورت بگیرد. در جاهایی که حشرات هستند باید از کرم‌های ضدگزش حشره استفاده کرد. در مکان‌هایی که پشه خاکی وجود دارد بهتر است سم‌پاشی انجام شود.

ویژه

مزایای سبزی «تره»

خواص «تره» یکی از مواردی است که تاکید زیادی بر آن برای ارتقای سلامت می‌شود. استفاده از سبزیجات روشی مطمئن برای فیبر، سلامت دستگاه گوارش و بسیاری دیگر از مزایای سلامتی است که در ادامه ذکر می‌شود. افزایش قدرت سیستم قلبی و عروقی بدن، حفظ سلامت استخوان، اثر پیشگیری‌کننده در برابر ابتلا به انواع سرطان، منظم کردن حرکات روده و افزایش سلامت دستگاه گوارش، بهبود بینایی، کمک به انجام زایمانی به خطری در نهایی ارتقای سطح کارکرد سیستم می‌تواند از جمله این موارد هستند. الیسین یکی از ترکیباتی است که مصرف آن رابطه مستقیمی با کاهش سطح LDL (کلسترول بد) و در نتیجه کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله آترواسکروز و بیماری‌های قلبی و عروقی دارد. همچنین با اثر هم افزایی که این ماده با پتاسیم دارد، باعث کاهش فشارخون می‌شود. خوشبختانه مقدار قابل توجهی از الیسین در «تره» وجود دارد. باعث شده که موارد فوق از جمله مهم‌ترین خواص «تره» برای حفظ و ارتقای سلامت فرد مصرف‌کننده این سبزی باشد. «تره» را داشتن ترکیبی مفید با نام کوئرستین در کاهش سطح کلسترول و پیشگیری از ایجاد پلاک در شریان‌ها مؤثر است.

یrehیز از تماس باگرده‌ها



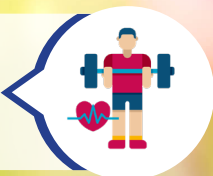
بہتر است در ساعات اوج گرہ افشانی از رفتن به فضای باز، و به ویژه نزدیک گیاهان، خودداری کنید. اگر مجبورید این ساعات از خانه خارج شوید، حتماً از ماسک و عینک آفتابی استفاده کنید تا از ورود گردہ ہا به چشم ہا و بینی تان جلوگیری کنید.

استحمام



پس از بازگشت به خانه، سریعاً حمام کنید تا گرده‌های گیاهان که روی پوست و موهای شما ننشسته‌اند، از بین ببرند. اگر فرصت حمام کردن ندارید، حداقل دست‌ها و صورت‌تان را بشوید و لباس‌هایی که بیرون پوشیده‌اید را تعویض کنید و در صورت امکان شست و شو دهید.

کاهش فعالیت های ورزشی



اگر به شدت دچار آلرژی های بهاری هستید، بهتر است در روزهای اوج گرده افشانی از ورزش در فضای باز خودداری کنید. فعالیت های ورزشی خود را در محیط های بسته یا سالن های ورزشی انجام دهید.

نظافت منظم خانه



خانه خود را به طور منظم تمیز کنید، به ویژه فرش ها و پرده ها که به سرعت گرده های گیاهان روی آن ها می نشینند. این کار می تواند کمک شایانی به کاهش میزان آلرژن ها در فضای خانه کند. اگر با رعایت این نکات هنوز دچار مشکلات شدید، حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید تا با دریافت درمان های مناسب، حساسیت های بهاری خود را بهتر کنترل کنید.

فواید نان خمیر ترش

فرایند تخمیر در نان خمیرترش باعث کاهش فیتیک (Phytic Acid) می‌شود. نان خمیرترش ترکیبی تخمیرشده از آرد و تهیه می‌شود. هدف از فیتیک در غلات کامل یافت می‌شود و می‌تواند ب مواد معدنی مهمی مانند آهن، روی و منیزیم شب دهد. تخمیر طولانی مدت باعث تجزیه این هب و در نتیجه افزایش جذب مواد مغذی می‌شود. به نان خمیرترش نسبت به نان گندم کامل خمیر ترش به دلیل تخمیر بیشتر و فرایند تخمیر کمتری دارد، اما تحقیقات دریافته‌اند که فرایند تخمیر آرد باعث می‌شود نسبت به انواع دیگر نان، فودن خود را کمتر بالا ببرد. نان خمیرترش به دلیل خاصیت لاکتیک، نسبت به نان‌های معمولی شاخص گلیسمی (GI) پایین‌تری دارد. این امر به کاهش افزایش سریع فودن خود بعد از مصرف کمک می‌کند که می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا در معرض خطر مقاومت به انسولین مفید باشد.

فرایند تخمیر در نان خمیرترش باعث کاهش دیفیتیک (Phytic Acid) می‌شود. نان خمیرترش رکیبی تخمیرشده از آب و آرد، تهیه می‌شود. دیفیتیک در غلات کامل یافت می‌شود و می‌تواند ب مواد معدنی مهمی مانند آهن، روی و منیزیم هشد دهد. تخمیر طولانی مدت باعث تجزیه این هشد و در نتیجه افزایش جذب مواد مغذی می‌شود. به نان خمیرترش نسبت به نان گندم کامل فیدر.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- دست به جنایت زد- نام دیگر ترافیک ۲- ماتم- دوسال پیش- نمونه و الگو ۳- نمی‌شوند- بایرنتشین- باگندم- فیلمی از مسعود مددی
- ۴- گلیام درشت- شهری در مصر باستان- راه مانی گرفتارود چادر- مرطوب- شبیه عرب ۵- برگ- یتها- برادر ۶- پسوندالوگی- جای سرخوردن- ۷- ازبان- رمق آخر ۸- سرطان خزان- دانه سیاه ۹- یکپاندار- قسمتی از ترازو- وقت و زمان- واحدی در فیزیک ۱۰- کشور فروزیدان- ذات ونهاد- سلاح ۱۱- آزمون بین العللی زاید فرانسه- قسمتی روش- واحد پول عراق ۱۲- مقابل زیر- ساکنان محل- یکی ۱۳- نوعی میمون- حرف همراهی- ردی بر چشم- شامون ۱۴- نویسنده و کتاب- دینی بر استان کرمانشاه- واحد شمارش کتاب اتزی از زهرامتی- فیلمی از اودا بنیامینا

حل جدول ۲۰۷۷

[illegible]

جدول سودو کو

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

A	b	a	i	♥	d	s	v	n
n	i	d	b	s	v	a	♥	A
v	s	♥	A	n	a	d	i	b
♥	n	i	a	b	A	v	s	d
d	v	s	♥	i	n	b	A	a
a	A	b	d	v	s	♥	n	i
i	a	A	s	d	♥	n	b	v
s	d	v	n	A	b	i	a	♥
b	♥	n	v	a	i	A	d	s

دانستی‌ها

تقویت سیستم ایمنی با ویتامین A

با اینکه ویتامین A جزو پرطرفدارترین مواد مغذی نیست اما نقش مهمی در سلامت از جمله در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. ویتامین A در درمان برخی بیماری‌های عفونی از جمله سرخک توجه بسیاری را جلب کرده است اما پزشکان نسبت به برخی باورهای اشتباه در مورد این ماده مغذی هشدار می‌دهند. بنابر اعلام مرکز ملی بهداشت و سلامت بریتانیا، ویتامین A نام گروهی از رتینوئیدهاست و مانند ویتامین‌های K و E، در چربی حل و در بافت‌ها باکد ذخیره می‌شود. «انلی پتوبودیک» متخصص می‌گوید: ویتامین A نقش حیاتی متعددی در بدن ما ایفا می‌کند که از سطح سلولی شروع می‌شود. بنابراین باید به طور متعادل مصرف شود زیرا مصرف کم می‌تواند خطر دارد. دکتر «دانی کیم»، استاد بایزنی می‌گوید که بدن نمی‌تواند به اندازه کافی ویتامین A تولید کند، بنابراین از طریق غذاهایی که می‌خورید این ویتامین می‌کند.

◀ سبک زندگی صحیح

تغذیه سالم، یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. اگرچه توجه به خواب کافی، ورزش، دوری از محیط‌های تنش‌زا و ... نیز تأثیر به‌سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می‌کند. ولی به دلیل هیپلایت‌های تغذیه‌ای غالب آن را بر دیگر اصول مقدم می‌دانند. بسیاری از افراد به‌طور هماهنگ برای تقویت توانایی بدن در مقاومت در برابر عفونت‌هایی مانند کووید ۱۹ انگیزان‌نقش دارند. در تیرماه سال ۱۴۰۲ فصل سرما به افراد کمک می‌کند تا قادر به بیماری‌های تنفسی باشند و در صورت ابتلا، نیز از عوارض شدید آنها در امان باشند. به‌گفته متخصصان، پروتئین، ستون فقرات مکانیسم دفاعی بدن ماست زیرا آنتی‌بادی‌ها و سایر سلول‌های ایمنی از این ماده مغذی ضروری ساخته شده‌اند. سعی کنید در هر وعده غذایی از مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم‌مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سونا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می‌توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت. در همین حال، ویتامین C هم‌گذاشتن تقویت‌کننده قوی سیستم ایمنی، به‌مرور در مواد غذایی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل، کلم‌بروکلی، کیوی و توت‌فرنگی آن را مصرف می‌کنیم. همچنین ویتامین A، عملکردی از این بهترین‌اندام‌های ایمنی بدن یعنی پوست را تقویت و تنظیم می‌کند. این شامل دستگاه گوارش و ریه‌ها را نیز می‌شود. وقتی به دنبال غذاهای حاوی ویتامین A هستید به رنگ‌های نارنجی، قرمز و سبز توجه کنید مانند سیب زمینی شیرین، هویج، کلم پیچ، اسفناج، فلفل قرمز، زردآلو و تخم‌مرغ (زرد).

تقویت چشم

«تونی یانگ»، استاد و معاون دکتری سیاست بهداشت و علوم جمعیت در دانشگاه جورج واشینگتن در این باره می‌گوید: «ویتامین A برای چندکاره موفق در دنیای مواد مغذی در نظر بگیرد که برای چشم، پوست، سیستم ایمنی و حتی رشد سلول‌ها مفید است اما افراط در مصرف آن شکلاتی به بار می‌آورد. کیم به‌میزین نقش‌های ویتامینی A اشاره می‌کند و می‌گوید: «ویتامین B به سلامت بینایی و به‌خصوص در نور کم می‌کند و کمبود آن می‌تواند باعث دیدن شبانه شود، و خطر از دست دادن بینایی را افزایش دهد. به گفته کیم، ویتامین A همچنین برای باروری و رشد دوران جنین ضروری است اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند بارداری ممکن است مضر باشد. به گفته او، ویتامین A موجب رشد و تقویت استخوان و دندان‌های می‌شود اما مصرف زیاد آن ممکن است خطر شکستگی و پوکی استخوان را افزایش دهد. ویتامین A گاهی برای درمان سرخ کردن در قیلا مبتلا شده استفاده می‌شود اما می‌تواند مایه‌ای از اکسین را بیماری جلوگیری کند. تحلیل علمی سال ۲۰۱۰ نشان داد که پس از مصرف ویتامین A در شش آزمایش کنترل شده تصادفی، در مرگ و میر ناشی از سرخ هیچ کاهش قابل توجهی مشاهده نشد. اما وقتی متخصصان دواها را تفکیک کردند، دریافتند که مصرف دست کم دو دوز ویتامین A خطر مرگ ناشی از سرخ را ۶۲ درصد کاهش می‌دهد. دکتر «ویلیام شافرن»، متخصص بیماری‌های عفونی و استاد دانشکده پزشکی دانشگاه وندربیلست به نکته مهمی اشاره می‌کند می‌گوید: «مطالعات عمده درباره فواید ویتامین B به ویژه سرخ در کشورهایی در حال توسعه انجام شده است و کودکان این مناطق اغلب سوء تغذیه دارند و به طور کلی ویتامین A کافی دریافت نمی‌کنند. به گفته او، در این موارد، دریافت‌های خاص ویتامین A که بلافاصله به کودکان مبتلا می‌شود، خطر عوارض سرخ مانند ذات‌الریه و التهاب مغز (انسفالیت) را کاهش می‌دهد.

◀ مقدار نیاز بدن

مرکز ملی بهداشت و سلامت ایالات متحده مقدار ویتامین A لازم روزانه (به صورت معادل های فعالیت رتینول (RAE)) تعیین می کند تا انواع مختلف ویتامین A که بدن، آنها را به رتینول تبدیل می کند در نظر گرفته شوند. «آرای» (آی) واحدی است که میزان ویتامین A را در بدن اندازه گیری می کند چرا که اشکال مختلف ویتامین A مانند رتینول، بتاکاروتن و سایر کاروتنوئیدها، فعالیت های متفاوتی در بدن دارند. توصیه ها بسته به سن و جنسیت متفاوت است اما معمولاً پیشنهاد می شود که کودکان زیر ۱۳ سال بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ میکروگرم آرای ش دریافت کنند و افراد بالای ۱۴ سال ۷۰۰ تا ۹۰۰ میکروگرم آرای ش. نگرانی اصلی در مورد مصرف ویتامین A این است که برخلاف ویتامین های محلول در آب که بیش از حد مصرف شوند از طریق ادرار دفع می شوند، ویتامین A اضافی در بدن ذخیره می شود و به گذشت زمان به مسمومیت منجر می شود.

▶ بهترین منابع غذایی

بوبریک می‌گوید ویتامین A در محصولات حیوانی و گیاهی وجود دارد. همچنین مسمومیت ویتامین A از طریق مواد غذایی بعید به نظر می‌رسد. اصلی‌ترین منابع ویتامین A عبارتند از: جگر، سیب‌زمینی شیرین، کدو، مرغ، شیر، ماست، کره، ماهی چرب، سبزیجات برگ‌دار تیره مانند اسفناج و کلم، پیچ‌هویج، انبه و کدو حلوانی. فلفل دلمه‌ای قرمز، هلو، زردآلو، طالبی، انبه، غلات غنی شده و برخی شیرهای گیاهی.