

دانستنی‌ها

عفونت VSR در نوزادان

سالانه ۶۰ تا ۱۶۰ هزار نفر در ایالات متحده صرفاً به دلیل ابتلاء به RSV در بیمارستان بستری می‌شوند. ویروس سن سیشال تنفسی، شایع‌ترین عامل عفونت‌های تنفسی در کودکان است و در عین حال می‌تواند موجب عفونت‌های حاد تنفسی در تمام سنین شود. این ویروس یک نگرانی بهداشتی مهم به ویژه برای نوزادان، کودکان خردسال، سالمندان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف است که به طور معمول اکثر کودکان در دو سال اول زندگی به این ویروس مبتلا می‌شوند و بعد از آن صرفاً ریسک ابتلای مجدد برایشان وجود خواهد داشت. سالانه ۶۰ تا ۱۶۰ هزار نفر در ایالات متحده صرفاً به دلیل ابتلاء به RSV در بیمارستان بستری می‌شوند. تظاهرات بالینی این بیماری بسته به سن، وضعیت سلامت جسمانی افراد و همچنین بسته به اینکه عفونت اولیه یا ثانویه باشد متفاوت خواهد بود. علائم اولیه آن شبیه سرماخوردگی است یعنی بیمار با آبریزش بینی، کاهش اشتها، سرفه خشک و تب خفیف به پزشک مراجعه می‌نماید. در موارد پیشرفته‌تر ممکن است به برنشیتولیت منجر شود که با علائمی مانند خس خس سینه، تنفس سریع و سطحی (تاکتی پنه)، حرکات غیرعادی قفسه سینه (retraction) و کبودی (سیانوز) به دلیل کمبود اکسیژن و مشکلات تنفسی شدید همراه شود. نوزادان بسیار کوچک (زیر ۶ ماه) ممکن است علائم غیراختصاصی مانند تحریک پذیری، بی‌حالی، کاهش تغذیه و وقفه‌های تنفسی (آپنه) را نشان دهند. این عفونت در بزرگسالان سالم معمولاً خفیف است و با آبریزش بینی، گلودرد، سرفه، سردرد و احساس خستگی همراه می‌باشد. اما این عفونت در سالمندان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف می‌تواند شدید باشد و منجر به ذات‌الریه، تشدید بیماری‌های مزمنه‌ای (مانند COPD و نارسایی قلبی) و نارسایی تنفسی شود. انتقال معمولاً از طریق تماس مستقیم با ترشحات حاوی ویروس صورت می‌گیرد. زمانی که فرد آلوده سرفه یا عطسه می‌کند و یا بوسیدن و دست دادن با فرد آلوده و حتی تماس با سطوح آلوده احتمال ابتلاء را بالا می‌برد و مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از ابتلای به آن عبارتند از:

شست‌وشوی دست‌ها در همه مکان‌ها، مخصوصاً در مواردی که با نوزادان مواجه هستیم. رعایت بهداشت سرفه یا عطسه‌کردن (استفاده از دستمال جین سرفه یا عطسه کردن یا پوشاندن دهان و بینی به وسیله لباس ناحیه آرنج و بلافاصله شست‌وشوی دست‌ها) منع مصرف تنباکو و سایر دخانیات و اجتناب از قرارگرفتن در معرض دود ناشی از آنها به صورت کلی RSV بسیار مسری بوده و می‌تواند منجر به بروز عفونت‌های تنفسی بیمارستانی شود. (به خصوص در نوزادان نارس، نوزادان با مشکلات مادرزادی قلبی، افراد تحت پیوند مغز استخوان یا ارگان‌های بدن و هم چنین افراد مسن با بیماری‌های زمینهای متعدد)

نحوه پیشگیری

بیماران بستری یا تحت مراقبت: شست‌وشوی مناسب و منظم دست‌ها، استفاده از دستکش و هینتور ماسک در هنگام کار با بیمار و پوشش مناسب برای چشم‌ها در صورت مواجهه کار در همان بیمار مبتلا به RSV

افراد در ریسک: مهم‌ترین نکته دور نگه داشتن بچه‌های با ضعف سیستم ایمنی (مانند کودکانی که تحت پیوند مغز استخوان قرار دارند) از مواجهه با RSV است. در خصوص این کودکان توصیه می‌شود حتماً در یک اتاق ایزوله در بیمارستان نگهداری شوند و ملاقات سایر افراد هم برایشان محدود شود. ضمناً در طول همه گیری‌های مایست پرستاران بخش‌های درگیر با RSV از مواجهه با بیماران سایر بخش‌ها خودداری نمایند.

گروه‌های پرخطر

برخی افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به بیماری شدید ناشی از RSV هستند: نوزادان نارس (زیر ۲۹ هفته)، نوزادان زیر ۶ ماه، کودکان زیر دو سال با بیماری‌های مزمن ریوی مادرزادی (مانند دیسپلازی برنئوپولمونری یا بیماری‌های مادرزادی قلبی، کودکان بزرگسالان با سیستم ایمنی سرکوب شده (مانند دریافت‌کنندگان پیوند)، سالمندان بالای ۶۵ سال، به ویژه آنهایی که دارای بیماری زمینهای قلبی یا ریوی هستند. افراد مبتلا به نقص ایمنی یا اختلالات عصبی - عضلانی که در پاکسازی ترشحات تنفسی مشکل دارند.

همه‌گیرشناسی

به طور معمول RSV در فصول سرد سال (پاییز، زمستان و بهار) شیوع پیدا می‌کند و الگوی شیوع آن ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند اتخاذ تدابیر بهداشتی (استفاده از ماسک در همه‌گیری کووید-۱۹ به دلیل استفاده همگانی از ماسک تعداد موارد ابتلاء RSV کاهش پیدا کرده و پس از پایان همه‌گیری مجدد موارد ابتلاء افزایش یافته است. الگوی ابتلاء به RSV در دو نیمکره شمالی و جنوبی متفاوت است. در نیمکره شمالی (از جمله ایران، اروپا و آمریکای شمالی) فصل شیوع از پاییز (مهر و آبان) آغاز می‌شود و در زمستان (دی و بهمن) به اوج خود می‌رسد و تا اوایل بهار (اسفند و فروردین) ادامه پیدا می‌کند. اما در نیمکره جنوبی (مانند استرالیا و آمریکای جنوبی) فصل شیوع معمولاً از اواخر تابستان تا بهار پاییز و زمستان محلی خواهد بود. در مناطق استوایی الگوی فصلی کمتر مشخص است و RSV ممکن است در طول سال با افزایش موارد در فصل بارانی دیده شود. الگوی فصلی RSV معمولاً قابل پیش‌بینی است اما این الگو می‌تواند تحت تأثیر عوامل محیطی و رفتاری تغییر کند. آگاهی از فصل شیوع RSV برای انجام اقدامات پیشگیرانه بهداشتی، مدیریت منابع بهداشتی و زمان‌بندی اقدامات ایمنی‌زایی (مانند استفاده از داروی پالویروزوماب) برای نوزادان پرخطر بسیار مهم و ضروری است.

روش‌های ایمنی‌زایی

فراورده‌های موجود در دنیا برای ایمنی‌زایی و پیشگیری از ابتلای به عفونت RSV داروهای RSV Palivizumab و Nirsevimab و Clerovimab هستند. این فراورده‌ها برای نوزادانی که در فصل شیوع RSV به دنیا می‌آیند و همچنین برای کودکانی که به دلیل مشکلاتی مانند نارس بودن، ضعف سیستم ایمنی و برخی ناهنجاری‌های مادرزادی در معرض خطر بیشتری هستند، استفاده می‌شوند.

درمان

درمان این عفونت عمدتاً شامل اقدامات حمایتی راه‌های هوایی است و بر تسکین علائم و پشتیبانی از عملکرد تنفسی متمرکز است و در صورت تبدیل شدن به برنشیت و پنومونی، نیاز به درمان‌های پیشرفته‌تر نیز به وجود می‌آید. در بین داروهای ضد ویروسی، ریباویرین جزو درمان‌های ثبت شده این بیماری است که بسته به نیاز توسط پزشک معالج مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

نکاتی برای اثربخشی بیشتر پیاده‌روی

پیاده‌روی روزانه نه تنها ورزشی است که به راحتی قابل اجرا و کم هزینه است بلکه به دلیل بهبود بخشیدن به وضعیت چربی خون، یکی از موثرترین راه‌ها برای حفاظت از سلامتی قلب و عروق در بلندمدت به شمار می‌رود. پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین و موثرترین روش‌ها برای کاهش وزن است. این فعالیت با سوزاندن کالری، تقویت سوخت‌وساز و حفظ توده عضلانی بدون چربی به کاهش وزن کمک می‌کند. در ادامه به چند توصیه کلیدی در این زمینه خواهیم پرداخت:

حمل وزنه حین پیاده‌روی

راه رفتن در سربالایی‌ها یا همراه داشتن وزنه‌های سبک، عضلات بیشتری را درگیر می‌کند و چربی بیشتری می‌سوزاند.

بعد از صرف وعده‌های غذایی

یک پیاده‌روی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای بعد از غذا به هضم، کمک و فرآوری کلسترول را بهتر می‌کند.

مصرف خوراکی‌های مفید

آغاز روز با غلات کامل یا خوردن گردو پس از پیاده‌روی، آثار مثبت آن را بر سلامتی قلب دوچندان می‌کند.

شمارش گام‌ها

استفاده از گام‌شمار انگیزه ایجاد می‌کند. دستیابی به هدف روزی ۱۰ هزار قدم برای بسیاری از افراد رضایت‌بخش است.

توصیه

تغییرات کوچک در طول زمان اثری بزرگ به جامی‌گذارد بنابراین، این نکات را با توجه به سبک زندگی خودتان تنظیم کنید. فراموش نکنید که پیاده‌روی روزانه یکی از ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راه‌ها برای کمک به سلامتی قلب و عاداتی است که می‌توان به راحتی وارد زندگی کرد؛ چه به صورت قدم‌زدن صبحگاهی، چه پیاده‌روی پس از شام یا حتی انجام دادن کارهای روزمره در سطح شهر بدون استفاده از خودرو. به تجهیزات خاص یا تمرین‌های شدید هم نیازی نیست و فقط کافی است کفش هائیتان را بپوشید و شروع کنید. حتی شروع با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه هم می‌تواند در طول زمان نتایج چشمگیری به همراه داشته باشد. قلب شما به سرعت حرکت اهمیتی نمی‌دهد؛ مهم این است که ادامه دهید. هرچه زودتر شروع کنید، بدن و ذهن‌تان زودتر آثار مثبت آن را احساس خواهد کرد. امروز یک قدم بردارید، قلب‌تان فردا قدرتان آن خواهد بود.

یادداشت

قهوه برای کمردرد، مضر یا مفید؟!



محمد حسین دلشاد فلوشیپ درد

با این دانش که قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های دنیاست و فواید زیادی برای تمرکز، انرژی و عملکرد مغز دارد، اما ارتباط آن با درد‌های عضلانی به خصوص کمردرد، موضوعی است که اخیراً مورد توجه قرار گرفته است. امروزه، قهوه منبع اصلی کافئین در رژیم غذایی بسیاری از افراد است. کافئین، این ماده محرک به خوبی بر روی سیستم عصب مرکزی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند در فرد، هوشیاری و تمرکز را افزایش دهد، آستانه درد را بالا ببرد، خلق و خورا بهبود بخشد و جریان خون را موقتاً افزایش دهد. همچنین قهوه حاوی آنتی‌اکسیدانی مانند پلی‌فنول است که می‌تواند از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت کند. طبق تحقیقات کافئین می‌تواند در کوتاه‌مدت به کاهش احساس درد کمک کند؛ زیرا باعث ترشح دوپامین و نورادرینالین می‌شود که آستانه تحمل درد را بالا می‌برد. اما کافئین با تحریک سیستم عصبی ممکن است در برخی افراد باعث گرفتگی عضلات یا اسپاسم شود که خود می‌تواند منجر به کمردرد یا تشدید آن شود. همچنین قهوه خاصیت ادرارآوری دارد، در صورتی که آب کافی نوشیده نشود، ممکن است باعث دهیدراته شدن عضلات و ایجاد درد شود. اگر کافئین در ساعات پایانی روز مصرف شود، کیفیت خواب را مختل می‌کند. خواب ناکافی یا بی‌کیفیتی یکی از عوامل تشدیدکننده درد‌های مزمن است. از سوی دیگر مصرف زیاد کافئین در کنار بی‌خوابی می‌تواند باعث انقباض عضلات و اضطراب شود که این عوامل نیز تشدیدکننده درد کمردرد است. همچنین اطلاعات مورد نیاز درباره کمردرد و موضوعات مرتبط با آن در سایت drdelshadfoundation.com قابل ملاحظه است. نوشیدن قهوه برای کمردرد ممکن است در کوتاه‌مدت به کاهش احساس درد کمک کند؛ اما مصرف زیاد آن می‌تواند التهاب و گرفتگی عضلات را تشدید کند و اگر کمردرد با علائمی مثل گرفتگی عضلات، بی‌خوابی یا استرس همراه است، بهتر است مصرف کافئین محدود شود. به افرادی که نمی‌خواهند قهوه را حذف کنند و از کمردرد هم رنج می‌برند، توصیه می‌شود، مصرف قهوه به ۱ تا ۲ فنجان در روز محدود شود، از نوشیدن قهوه در ساعات بعد از ظهر و شب خودداری شود، به ازای هر فنجان قهوه، یک لیوان آب نوشیده شود. همراه قهوه، منابع غذایی ضد التهاب (مثل بادام، زنجبیل و زردچوبه) مصرف گردد و مهم‌تر آنکه بعد از نوشیدن قهوه، حرکات کششی سبک انجام شود.

بادام زمینی روند پیری را آهسته می‌کند

این مطالعه ۵۸ داوطلب مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج نشان داد طول تلومرها در افرادی که هر روز بادام زمینی با پوست مصرف کردند، افزایش قابل توجهی داشت و در هیچ‌یک، کوتاه شدن تسریع شده تلومر مشاهده نشد. متخصصان نتیجه گرفتند مصرف منظم بادام زمینی کامل می‌تواند روند کوتاه شدن تلومر را در بزرگسالان جوان و سالم آهسته کند. طبق تحقیقات مصرف مغزهای میوه بادام زمینی نشان می‌دهد مصرف روزانه یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه بادام زمینی می‌تواند با کند کردن فرآیند کوتاه شدن طول «تلومر»‌ها، روند پیری را آهسته کند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی را کاهش دهد. تلومرها (کلاهک‌هایی در انتهای کروموزوم‌ها) با افزایش سن کوتاه‌تر می‌شوند و این روند می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با پیری مانند سرطان، دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی را افزایش دهد. در

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه بادام زمینی می‌تواند با کند کردن فرآیند کوتاه شدن طول «تلومر»‌ها، روند پیری را آهسته کند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی را کاهش دهد. تلومرها (کلاهک‌هایی در انتهای کروموزوم‌ها) با افزایش سن کوتاه‌تر می‌شوند و این روند می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با پیری مانند سرطان، دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی را افزایش دهد. در

داروی طبیعی برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی

از طب سنتی تا پزشکی مدرن، عناب همواره به عنوان میوه‌ای شفا بخش شناخته شده و اکنون پژوهش‌های نیز بر ارزش‌های بی نظیر آن مهر تأیید می‌زند. این میوه که به ویژه در خراسان جنوبی ایران به طور گسترده کشت می‌شود، نه تنها طعمی مطبوع و خوشایند دارد بلکه مجموعه‌ای شگفت‌انگیز از خواص دارویی و درمانی را در خود جای داده است. طبق مطالعات ترکیبات موجود در عناب حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین C،

آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مفید مانند پتاسیم و آهن است. این عناصر حیاتی موجب شده‌اند تا عناب به یکی از میوه‌های مهم برای تقویت سیستم ایمنی، پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، تنظیم فشارخون و مقابله با استرس اکسیداتیو تبدیل شود. عناب به دلیل محتوای فیبر بالا و کالری کم، یک میان‌وعده عالی و سالم محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد این میوه در آینده‌ای نزدیک جایگاهی ویژه در سبد غذایی مردم پیدا کند.

جدول کلمات متقاطع

۱- از جزایر اسپانیا- مخلص- بند و طناب ۲- روزنیست- غذای سنتی فرانسوی- از وسایل آشپزخانه ۳- میوه ریز و شیرین- عنوان نظامی- تنگه‌ای در ایتالیا ۴- مذهب- واحد سطح- جزیره‌ای در دریای کارائیب ۵- همسر مرد- نمایش فیلم روی پرده عریض- سعادت مند ۶- شرم‌وحیا- از درجات نظامی- باروی قایق‌رانان ۷- آستین‌ها- پایتخت جمهوری چک- مانوس شدن ۸- قلمه گیاه- هماهنگی- حرف عصار ۹- کوهی در مکه- به آخرسیده- جمع مانع ۱۰- عدد ماه- رجحان- داننده و آگاه ۱۱- اخمو- سرزنش کردن- نت سوم موسیقی ۱۲- شاعر آلمانی- شکوه و عظمت- واحدی در علم فیزیک ۱۳- آهنگروحداد- دریای شرق روسیه- رنج و ناخوشی ۱۴- تله- مکتب پوچ‌گرایی و هیچ انگاری- دست عرب ۱۵- رکن اصلی نماز- ثمره و دستاورد- واحد پول سابق اسلوانی

حل جدول

Grid with numbers 1-15 and corresponding words from the crossword puzzle.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9.

Solved Sudoku grid.

شماره ۲۱۹۰

عمودی

۱- ظرف لباس ۱- وقت و هنگام- بازگفتن ۲- وجود نداشتن- سرزمینی در شمال هند- بار «هوی» ۳- زمین شوی دسته‌دار- آرامش و اطمینان- دلبری ۴- مسأوی- عقیم و بیانس- یافشاری نمودن ۵- از شهرهای مراکش- کشیدنی بر چشم- رشد کردن ۶- انباشتگی و انبوهی- بخشی از لباس- اسب آذری ۷- پارسا و عقیف- کناپه از جان دادن و مردن- راهنما ۸- پدرا آذری- فیلمی از حمید جبلی- صلیب ۹- رودی در آذربایجان- روایت‌کننده- اش شلغم ۱۰- از ماه‌های زمستان- کاشف اشعه ایکس- بازید و رسیدگی ۱۱- رنگ زرد روشن- کبوتر صحرايي- کلم ۱۲- تندرو و چالاک- هنگامی و زمانی- رویدتی سر ۱۳- رادار- ناحق- پیش شماره ۱۴- حرف نوروزی- زره یا لباس جنگی- همسراربین هود ۱۵- نوشته و نقش کرده شده- بلند مرتبه- گردش کودکانه

Large grid with numbers 1-15 for vertical words.