

بادداشت

زمان وقوع پیک آنفلوآنزا



امیر رضایی

متخصص بیماری‌های عفونی

معمولاً پیک آنفلوآنزا را در اواخر آذر داریم، در حال حاضر بیشترین عفونت‌های ویروسی در گردش سرماخوردگی، کرونا و آنفلوآنزا است البته موارد ابتلا به کرونا به حدی نیست که به پیک برسد. در مورد آخرین وضعیت بیماری‌های عفونی در کشور با توجه اینکه هر ساله از اواخر شهریور و اوایل پاییز عفونت‌های تنفسی به تدریج شیوع پیدا می‌کند، عفونت‌های تنفسی طیف وسیعی از ویروس‌های سرماخوردگی و کرونا تا آنفلوآنزا هستند. اما هر ۳ این ویروس‌ها در گردش هستند. علاوه بر این ویروس‌ها ویروس دیگری به نام «نوروویروس» را نیز داریم که بیشتر سبب ایجاد مشکلات گوارشی نظیر تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود. معمولاً در این بازه زمانی با ویروس آنفلوآنزای نوع A مواجه هستیم، پس از پیک این بیماری و افزایش موارد آنفلوآنزا در آذرماه هرچه به زمستان نزدیک‌تر می‌شویم موارد ابتلا به آنفلوآنزای نوع A کاهش پیدا می‌کند و پیک نوع B خواهیم داشت. آنفلوآنزای نوع B شدت، آسیب و بیماری‌زایی کمتری دارد و علائم شدیدی که در آنفلوآنزای نوع A داریم را ایجاد نمی‌کند. در زمان شیوع کرونا به دلیل رعایت مسائل بهداشتی توسط مردم موارد شناسایی شده ویروس آنفلوآنزا بسیار کاهش پیدا کرده بود، اما پس از آن و در سال‌های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳ هنگامی که از وضعیت اضطراری ویروس کووید خارج شدیم و رعایت مسائل بهداشتی کاهش پیدا کرد موارد ابتلا به آنفلوآنزا بسیار بالا رفت و روند شدیدی از این بیماری را داشتیم و پیک‌های این بیماری بیشتر از سال‌های قبل بود و زودتر از زمان انتظار ما آغاز شد و موارد ابتلا به تبع آن بستری نیز افزایش پیدا کرد چرا که افراد ۲ سال با این ویروس برخورد نداشتند و ایمنی جمعی جامعه نسبت به این ویروس کاهش یافته بود. به نظر نمی‌رسد با افزایش غیرمعمول موارد ابتلا به آنفلوآنزا مواجه شویم، افزایش موارد طی ۲ سال گذشته موجب بالاتر رفتن ایمنی جمعی شده است به نظر نمی‌رسد امسال با افزایش غیرمعمول موارد ابتلا به آنفلوآنزا و به تبع آن بستری مواجه باشیم، به نظر می‌رسد این بیماری روند معمولی داشته باشد که در سایر کشورها نیز شاهدش هستیم. هم چنین مواردی از ابتلا به آنفلوآنزا شناسایی و هر چه به پایان پاییز نزدیک می‌شویم موارد به تدریج افزایش پیدا می‌کند.

توصیه‌هایی برای تهیه اسباب‌بازی مناسب کودک

اتاق کودک پر از اسباب‌بازی‌هایی است که به ندرت استفاده می‌شوند، اما آیا این ابتوه رنگارنگ به رشد و شادی او کمکی می‌کند؟ روانشناسان معتقدند انتخاب اسباب‌بازی بر اساس تناسب سنی، توجه به بازی‌های گروهی و محدودیت در تعداد، می‌تواند کودکان را شادتر و تمرکز آنها را تقویت کند. والدین با مدیریت خرید اسباب‌بازی و توجه به نیازهای واقعی کودک می‌توانند فضایی بسازند که علاوه بر سرگرمی، به رشد ذهنی و جسمی او نیز کمک کند. پدر یا مادر، کودک خردسال خود را مقابل یک اسباب‌بازی و یک وسیله معمولی قرار می‌دهند تا ببینند او در دوراهی، کدام را انتخاب می‌کند. در تمام ویدئوها نتیجه عجیب است، کودک خردسال آن شیء عادی را به اسباب‌بازی خوش‌رنگ ترجیح می‌دهد. زیاد دیده شده کودکانی را که اتاق‌شان تبدیل به انبار اسباب‌بازی شده است؛ عروسک‌ها، ماشین‌ها، پازل، خانه‌سازی، لگو، و... والدین با اقوام و دوستان به مناسبت‌های مختلف می‌خرند و کودک یک یا دو بار با آنها بازی می‌کند و بعد آنها را کنار می‌گذارد. این نشان می‌دهد که اغلب افراد نمی‌دانند که باید چه اسباب‌بازی‌ای را در چه سنی برای کودک بخرند.



منبع تغذیه روح

اسباب‌بازی بخشی حذف‌نشده از زندگی بچه‌هاست، در کنار تأثیرات جسمی که بازی‌های مختلف بر کودکان می‌گذارد، می‌توان این ابزار را به عنوان منبع تغذیه روح و روان بچه‌ها یاد کرد. زهرا قانع، روانشناس و روان‌درمانگر کودک در این رابطه چند توصیه مهم را به خانواده ارائه داد:

توصیه‌ها

تناسب با سن

برچسب‌های رده سنی روی اسباب‌بازی مهم‌ترین راهنما برای خانواده‌ها هستند و والدین نباید با این تصور که فرزندشان باهوش‌تر از هم‌سن و سال‌هایش است، اسباب‌بازی بزرگ‌تر از سن کودک را خریداری کنند.

بازی‌های گروهی

والدین بهتر است بازی‌هایی را انتخاب کنند که علاوه بر فراهم کردن شرایط تحرک جسمی کودک تا حدودی در دسته بازی‌های چند نفره جای بگیرند، از این طریق ارتباط کودک با والدین و همبازی‌هایش بیشتر خواهد شد.

محدودیت در تعداد

نباید ذهن کودکان را با اسباب‌بازی‌های مختلف شلوغ کرد؛ چرا که تغییر اسباب‌بازی‌ها می‌تواند تمرکز کودک را روی آن اسباب‌بازی پایین بیاورد، بنابراین باید تعداد اسباب‌بازی‌ها مدیریت شود.

بازی‌های فکری

همان‌قدر که برای خریدن اسباب‌بازی‌هایی با ویژگی تحرک بدنی زمان گذاشته می‌شود، نباید از اسباب‌بازی‌های فکری متناسب با سن کودکان غافل شد.

ضعف و سستی با خطر زوال عقل مرتبط است

واندام، انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و احتمال زمین خوردن، ناتوانی را افزایش می‌دهند. «دیوید وارد»، محقق ارشد گفت: «تحقیق ما نشان می‌دهد که ضعف صرفاً نتیجه زوال عقل ناشناخته نیست، بلکه در شروع آن نقش دارد. با درک ارتباط بین پیروی، ضعف و زوال عقل، می‌توانیم از رویکردهای بیماری‌های عصبی را تقویت کنیم. ناتوانی و وضعیت سلامتی مرتبط با افزایش سن است که در آن اعضا

یک تحقیق جدید نشان می‌دهد ضعف و سستی خطر ابتلا به زوال عقل را در افراد افزایش می‌دهد. محققان داده‌های ۲۹۸۴۹ فرد ۶۰ ساله و بالاتر تجزیه و تحلیل کردند. از این تعداد، ۳۱۵۴ نفر دچار زوال عقل شدند. این تحقیق ارتباطی بین ضعف و زوال عقل پیدا کرد که محققان معتقدند می‌تواند پیشگیری از بیماری‌های عصبی را تقویت کند. ناتوانی و وضعیت سلامتی مرتبط با افزایش سن است که در آن اعضا

ترک سیگار چقدر طول عمر را افزایش می‌دهد؟

سیگاری‌هایی که سرطان‌شان تشخیص داده می‌شود، اغلب به سیگارشکنیدن خود ادامه می‌دهند، چرا که معتقدند دیگر تفاوت چندانی در زندگی‌شان ایجاد نمی‌کند. محققان دریافتند در صورت ترک سیگار پس از تشخیص سرطان، احتمال مرگ ۲۲ تا ۲۶ درصد کمتر است. محقق اصلی «پل سینچریپینی» می‌گوید: «تحقیق ما بر نقش مهم ترک سیگار به عنوان یک مداخله کلیدی بالینی برای بیماران تحت درمان سرطان تاکید

می‌شود، اغلب به سیگارشکنیدن خود ادامه می‌دهند، چرا که معتقدند دیگر تفاوت چندانی در زندگی‌شان ایجاد نمی‌کند. محققان دریافتند در صورت ترک سیگار پس از تشخیص سرطان، احتمال مرگ ۲۲ تا ۲۶ درصد کمتر است. محقق اصلی «پل سینچریپینی» می‌گوید: «تحقیق ما بر نقش مهم ترک سیگار به عنوان یک مداخله کلیدی بالینی برای بیماران تحت درمان سرطان تاکید

جدول سودوکو

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

d	v	b	i	a	m	s	h	۸
۱	۸	a	b	h	s	d	m	۷
h	s	m	d	v	b	a	i	۱
s	b	i	a	v	۸	m	d	h
m	h	v	s	i	d	۸	b	a
۸	a	d	m	b	h	i	v	s
b	i	h	۸	a	v	s	m	۱
a	m	۸	v	s	b	h	i	d
۷	d	s	h	m	i	a	۸	b

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- مخالف باز- طبیعت‌گرایی ۲- شهری در فرانسه- یک غذای فرانسوی- ابزار برای تولید صدا ۳- شرکت فناوری هوافضای اوکراینی- اشاره به دور- بندری در نروژ ۴- پایان- آرایش- افراطی- گشوده ۵- نوعی قارچ ذره‌بینی- کشیدنی بر چشم- از نشانه‌های جمع فارسی- جاده و مسیر ۶- دومین شهر بزرگ فلات تبت- نخستین سوره قرآن کریم- نوعی خودرو ۷- پهلوها- میلگرد بتون- خاک سفالگری ۸- دسته و گروه- نیم‌تنه بلند معمول زنان مصری- از امپراتوری‌های باستان- از بیماری‌های واگیردار ۹- نفس‌بلند- فرصت‌ها یا توانایی‌ها برای انجام کار- خاندان و قوم ۱۰- محل درس اموختن- آگاه‌باش- از اسباب نانوایی ۱۱- آبراهی کوچک- نیلوفر هندی- برشته‌کن- نیرومند ۱۲- گوجه پخته‌شده- انتظار کشنده- عالم نهان- واحد پول ژاپن ۱۳- قلوب- به دنیا آوردن- اثری از اسماعیل فصیح ۱۴- خرابه‌کار اینترنتی- مشاوره- پوسیده ۱۵- بازیگر فیلم بدل- آتش‌ولهب

حل جدول ۱۹۷۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۸	۳	۶	۵	۲	۷	۱	۹	۴	۳	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۲	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

کوتاه

علائم کمبود پروتئین در بدن

نقش پروتئین در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن بسیار مهم است. پروتئین‌ها جزو سه گروه اصلی مواد مغذی محسوب می‌شوند که حیات انسان‌ها به آن وابسته است. پروتئین‌ها، مولکول‌های درشتی هستند که مانند یک تسبیح که از دانه‌های کوچک‌تری تشکیل شده، از واحدهای کوچک‌تری به نام «اسیدآمینه» تشکیل شده‌اند و به علت داشتن عامل نیتروژنی از دو گروه دیگر گروهیدرات‌ها و چربی‌ها متمایز می‌شوند. پروتئین‌ها، نقش‌های بسیار متنوع و مهمی در بدن ایفا می‌کنند؛ سلول‌های بدن برای ادامه فعالیت خود به پروتئین‌ها وابسته هستند. رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن به پروتئین‌ها وابسته است. پروتئین‌های بدن از مجموع ۲۱ نوع اسیدآمینه تشکیل شده‌اند که بدن می‌تواند فقط ۱۳ نوع را تولید کند و هشت مورد باقی‌مانده باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. عدم دریافت کافی پروتئین با مشکلاتی مانند: عقب‌ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، تحلیل عضلات، ریزش مو، کاهش یادگیری، کم‌خونی و موارد دیگر همراه است.

دانستنی‌ها

میانسالان این توصیه را جدی بگیرند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد اگر در دهه ۴۰ یا ۵۰ خود هستید و در خوابیدن و ماندن در خواب مشکل دارید، این نشانه خوبی برای سلامت مغز یا افزایش سن نیست. «کلمنسه کواوین»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «مطالعه ما که از اسکن مغز برای تعیین سن مغز شرکت‌کنندگان استفاده کرد، نشان می‌دهد که بد خوابی با تقریباً سه سال پیروی بیشتر مغز در اوایل دوران میان‌سال مرتبط است». تیم تحقیق بر روی ۵۸۹ نفر متمرکز شد. همه در سن ۴۰ سالگی و سپس در حدود ۴۵ سالگی پرسشنامه‌هایی را در مورد الگوهای خواب خود پر کردند. سوالات شامل آیا معمولاً در به خواب رفتن مشکل دارید؟ آیا معمولاً شب‌ها چندین بار از خواب بیدار می‌شوید؟ و آیا معمولاً خیلی زود از خواب بیدار می‌شوید؟ بودند. پاسخ‌های نظرسنجی باعث شد تا محققان ۶ ویژگی خواب ضعیف را ترسیم کنند: مدت خواب کوتاه، کیفیت بد خواب، مشکل در به خواب رفتن، مشکل در خواب ماندن، صبح زود بیدار شدن و خواب‌آلودگی در طول روز، تقریباً در سن ۵۵ سالگی، همه افراد تحت اسکن مغزی قرار گرفتند تا میزان پیروی مغزشان سنجیده شود. تیم تحقیق دریافت افرادی که دارای چهار مورد یا بیشتر از ویژگی‌های خواب ضعیف بودند، مغزهایی داشتند که به طور متوسط ۲۰۶ سال «بزرگ‌تر» از مغز افراد دیگر بود که هیچ‌یک از این موارد را نداشتند یا فقط یکی از ویژگی‌ها را داشتند. برای افرادی که دارای دو یا سه مورد از ویژگی‌های بد خوابی بودند، مغزها در سن ۵۵ سالگی به طور متوسط ۶۰۱ سال پیرتر از افرادی بود که هیچ یا فقط یکی از ویژگی‌ها را داشتند. با این حال، این مطالعه تنها ارتباط را نشان داد و نتوانست ثابت کند که خواب ضعیف به طور مستقیم مغز پیر می‌کند. به گفته محققان، تحقیقات آینده باید بر روی یافتن راه‌های جدید برای بهبود کیفیت خواب و بر سلامت مغز متمرکز شود.

نکته

کشف جدید درباره فرایند «سیب‌زمینی»

محققان هلندی دریافته‌اند که پودر کنسانتره پروتئین مشتق شده از سیب‌زمینی ممکن است از ترمیم و رشد ماهیچه‌ها به اندازه پروتئین شیر حیوانی در مردان حمایت کند. مطالعات نشان داده‌اند که سیب‌زمینی می‌تواند مقادیر کافی از تمام اسیدآمینه‌های ضروری مورد نیاز انسان را فراهم کند، اما هنوز اثرات عضله‌سازی آنها تأیید نشده است. اکنون محققان هلندی دریافته‌اند که پودر کنسانتره پروتئین مشتق شده از سیب‌زمینی ممکن است از ترمیم و رشد ماهیچه‌ها به اندازه پروتئین شیر حیوانی در مردان حمایت کند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که گیاهان تمام اسیدهای آمینه ضروری موجود از منابع گوشتی را فراهم نمی‌کنند. اما نتایج این مطالعه جدید این مفاهیم را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که سیب‌زمینی ممکن است به اندازه شیر حیوانی منبع پروتئین باشد. محققان مطالعه‌ای را برای ارزیابی اینکه چگونه پروتئین‌های سیب‌زمینی واکنش‌های آنابولیک را افزایش می‌دهند، انجام دادند. دکتر «لوک جی سی ون لون»، محقق اصلی این تحقیق، می‌گوید: «نتیجه اصلی مطالعه این است که مصرف پروتئین مشتق شده از سیب‌زمینی می‌تواند نرخ سنتز پروتئین عضلانی را در حالت استراحت و ورزش افزایش دهد و این پاسخ با مصرف مقدار معادل پروتئین شیر تفاوتی ندارد.» وی در ادامه می‌افزاید: «پروتئین‌های مشتق شده از گیاه می‌توانند به اندازه پروتئین‌های حیوانی با کیفیت بالا برای تحریک نرخ سنتز پروتئین ماهیچه‌ای در داخل بدن در انسان مؤثر باشند.» سنتز پروتئین عضلانی (MPS) فرآیندی است که در آن اسیدهای آمینه به پروتئین ماهیچه‌های اسکلتی تبدیل می‌شوند. مصرف پروتئین و ورزش برای MPS به منظور حفظ و ساخت توده عضلانی اسکلتی لازم و حیاتی است. پروتئین مصرف شده در طول ریکاوری پس از ورزش می‌تواند میزان MPS را افزایش دهد. سیب‌زمینی، سومین محصول پر مصرف جهان، پر اسانس و تازه خود، تنها حاوی ۱۰۵ درصد پروتئین است. با این حال، کنسانتره پروتئین را می‌توان از باقی‌مانده آب سیب‌زمینی که برای خوراک استفاده می‌شود یا دور ریخته می‌شود، استخراج کرد. محققان دریافتند که ترکیب اسید آمینه پروتئین سیب‌زمینی شبیه پروتئین شیر است. همچنین مقدار کافی از تمام اسیدهای آمینه ضروری مطابق با نیازهای اسید آمینه توصیه شده را فراهم می‌کند. این تیم فرضیه‌ای را مطرح کردند که مصرف کنسانتره پروتئین سیب‌زمینی می‌تواند میزان MPS را در حالت استراحت و در طول ریکاوری پس از ورزش افزایش دهد.