آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۴۹
پنجشنبه
۲۸ • ۱۰ • ۱۴۰۲
۰۶ رجب ۱۴۴۵/ ۱۸ ژانویه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

اشتباهاتی که هنگام بیماری انجام می‌دهیم

وقتی بیمار هستید، می‌خواهید هرچه سریعتر بهبود پیدا کنید اما گاهی برخی از عادات شما ممکن است در واقع علائم بیماری‌تان را تشدید کند. در هنگام ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا از این اشتباهات رایج اجتناب کنید تا بتوانید بهبودی خود را تسریع کنید.

اشتباهات

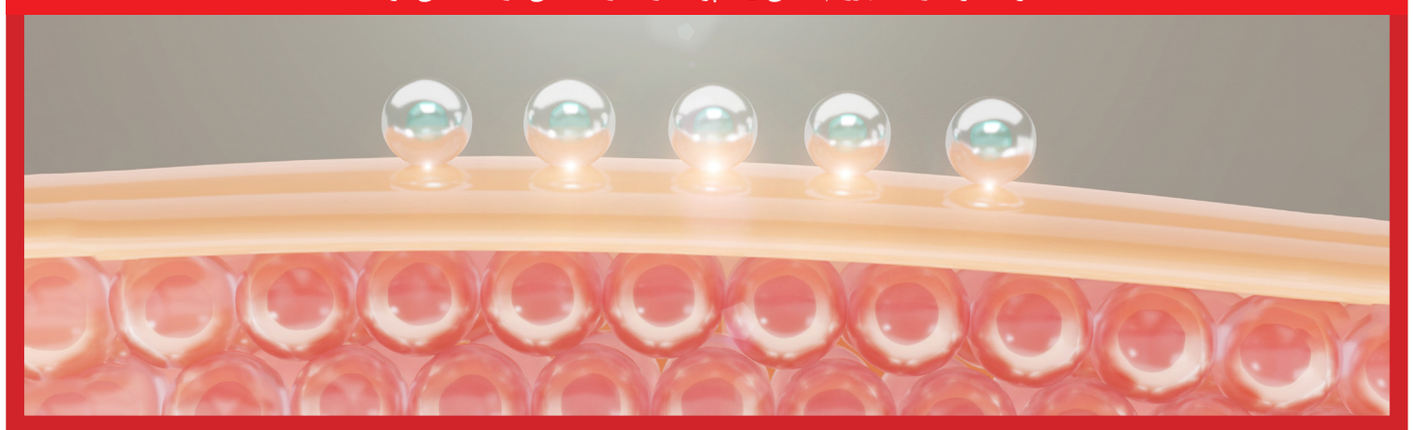
خود را قوی نشان می‌دهید: در هنگام بیماری از روال معمول خود پیروی نکنید. بدن شما برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی یا آنفلوآنزا به انرژی نیاز دارد. استراحت را در اولویت قرار دهید. برنامه‌های خود را لغو کنید و از محل کار یا مدرسه مرخصی بگیرید و در خانه بمانید. علائم را نادیده می‌گیرید: معمولا برای سرماخوردگی معمولی نیازی به مراجعه به پزشک ندارید. اما اگر علائم آنفلوآنزا مانند تب بالا، بدن درد و خستگی دارید، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشکان معمولا یک داروی ضد ویروس برای شما تجویز می‌کنند. به اندازه کافی نمی‌خوابید: نداشتن خواب کافی سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف می‌کند که مبارزه با آن عفونت را برای شما سخت‌تر خواهد کرد. افرادی که کمتر از شش ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، چهار برابر بیشتر از افرادی که حداقل هفت ساعت می‌خوابند، دچار بیماری می‌شوند. بنابراین شب‌ها زود به رختخواب بروید و در طول روز چرت بزنید. اگر علائم بیماری شما را بیدار نگه می‌دارد، سرفه‌های شبانه را با کمی عسل تسکین دهید و برای کمک به تنفس راحت‌تر، از یک مرطوب‌کننده محیط استفاده کنید. سریعا سراغ آنتی‌بیوتیک می‌روید: این نسخه به شما احساس بهتری نمی‌دهد. آنتی‌بیوتیک‌ها فقط باکتری‌ها را از بین می‌برند و سرماخوردگی و آنفلوآنزا توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شوند. تقریبا یک سوم نسخه‌های آنتی‌بیوتیکی غیرضروری هستند. این می‌تواند خطر عوارض جانبی مانند اسهال و واکنش‌های آلرژیک را افزایش دهد. همچنین به یک مشکل بزرگ سلامت جهانی کمک می‌کند یعنی مقاومت آنتی‌بیوتیکی. این وضعیت زمانی است که باکتری‌ها به داروها عادت می‌کنند و اثر درمانی آنها را کاهش می‌دهند. به اندازه کافی آب نمی‌نوشید: وقتی گلوی شما درد می‌کند، بلعیدن مایعات کار راحتی نیست. اما وقتی هیدراته بمانید، می‌توانید مخاط خود را رقیق کرده و احتقان را از بین ببرید. همچنین نوشیدن آب می‌تواند سردرد را از بین ببرد. مطمئن شوید که مقدار زیادی آب می‌نوشید. برای تسکین بیشتر، یک نوشیدنی گرم مانند چای گیاهی مصرف کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که می‌تواند به کاهش علائم سرماخوردگی مانند خستگی یا گلودرد کمک کند. وعده‌های غذایی را حذف می‌کنید: ممکن است اشتهای زیادی نداشته باشید، اما مهم است که چیزی بخورید. کالری و مواد مغذی تبدیل به سوخت سلول‌های ایمنی می‌شود که به ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا حمله می‌کنند. سعی کنید یک کاسه سوپ مرغ بخورید. تحقیقات نشان می‌دهد که این غذا ممکن است در واقع برخی از علائم بیماری را تسکین دهد. سیگار می‌کشید: سیگار به ریه‌های شما آسیب می‌رساند و گلو را تحریک می‌کند. این کار می‌تواند علائم سرماخوردگی شما را بدتر کند. بنابراین سیگار و سیگارهای الکترونیکی را کنار بگذارید و از دود دست دوم (قرارگرفتن در معرض دود سیگار دیگران) نیز دوری کنید. استرس دارید: هورمونی که بدن شما در هنگام استرس تولید می‌کند، برای سیستم ایمنی بدن مضر است. همچنین التهاب را افزایش می‌دهد که می‌تواند گرفتگی بینی شما را حتی بدتر کند. سعی کنید روی آرامش و ریکاوری تمرکز کنید.

اقدامات موثر

- منابع و لوازم مورد نیاز را تهیه کنید: قبل از شروع فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا آماده باشید. دستمال کاغذی، صابون دست و ضدعفونی‌کننده دست به اندازه کافی تهیه کنید. همچنین ماسک‌های اضافی در دسترس داشته باشید زیرا ثابت شده است که در برابر انتشار ویروس‌ها از شما محافظت می‌کنند. در صورت مریض شدن فرزندانتان نیز برای گذران وقت در مواقعی که کودک دوران نقاهت و بهبودی از بیماری را می‌گذراند از کتاب‌های رنگ‌آمیزی، پازل‌ها و... استفاده کنید.
- از وسایل یکبار مصرف استفاده کنید: اگر همه بیمار هستند و شرایط انتقال بیماری تا حدی شدید شده است به جای حوله دستی از دستمال کاغذی استفاده کنید. همچنین می‌توانید به جای استفاده از لیوان‌ها از لیوان‌های کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید و پس از یکبار استفاده، آنها را دور بیندازید. با این کار کمتر احتمال دارد که میکروب‌ها را منتشر کنید.
- شستن دست‌ها را جدی بگیرید: دست‌های میکروبی باعث گسترش سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شوند. دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با صابون خوب بشویید.
- ضدعفونی کنید: لازم نیست تمام روز را صرف اسپری کردن هر سطحی با مواد ضدعفونی‌کننده باشید. ممکن است نیاز باشد هر روز برخی از وسایلی را که زیاد لمس می‌شوند، مانند دستگیره‌های درب، کنترل تلویزیون و تلفن‌ها - را ضدعفونی کنید.
- مواد غذایی سالم را در یخچال نگهداری کنید: در صورت نیاز به چند روز استراحت و ریکاوری، می‌توانید برای ناهار و شام برخی از غذاهای آسان را تهیه کنید. نوشیدنی‌ها و میان‌وعده‌های سالم و مورد علاقه کودکانتان را در دسترس داشته باشید.
- استراحت کنید: چه در حال تلاش برای بهبودی از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستید یا سعی در اجتناب از آن را دارید، خواب و استراحت کافی داشته باشید. فرزندانتان را هم به موقع بخوابانید.
- داروها را بررسی کنید: مطمئن شوید که ظرف داروی شما حاوی مسکن‌های ضددرد، کاهش‌دهنده تب، شربت‌های سرفه و هر داروی غیرنسخه‌ای (قابل تهیه بدون نیاز به نسخه پزشک) است که هنگام مبارزه با سرماخوردگی یا آنفلوآنزا استفاده می‌کنید. همچنین بررسی کنید که آیا داروها با هم تداخل دارند یا خیر. همچنین دستگاه‌هایی مانند دماسنج و رطوبت‌ساز را نیز بررسی کنید تا مطمئن شوید به درستی کار می‌کنند.
- به فکر نیروی کمکی باشید: ممکن است در صورت درگیرشدن با بیماری نیاز به نیروی کمک داشته باشید. از قبل بررسی کنید که آیا هیچیک از اعضای خانواده یا اطرافیان شما می‌توانند از فرزندان بیمارتان مراقبت کنند یا خیر.

مواد غذایی برای حفظ رطوبت پوست

گنجاندن غذاهای مغذی در رژیم غذایی زمستانی می‌تواند یک راه ساده و در عین حال موثر برای حفظ رطوبت پوست شما باشد. از آنجایی‌که در فصل زمستان هوا سردتر و خشک‌تر می‌شود، توجه بیشتر به آبرسانی پوست امری ضروری است. آب و هوای خشک می‌تواند رطوبت طبیعی پوست را از بین ببرد و منجر به خشکی، پوسته پوسته شدن و تحریک شود. در ادامه با رژیم غذایی‌ای که پوست را هیدراته نگه می‌دارند، آشنا می‌شوید.



آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های سالم و ویتامین‌های مختلف است که مواد مغذی ضروری بدن را فراهم می‌کند و باعث آبرسانی پوست می‌شود. چربی‌های تک غیراشباع در آووکادو به حفظ رطوبت و حفظ نرمی پوست کمک می‌کنند.

ماهی قزل‌آلا

ماهی قزل‌آلا غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، یک انتخاب عالی برای ارتقای سلامت پوست است. امگا ۳ به حفظ سد چربی طبیعی پوست، جلوگیری از از دست دادن رطوبت و کاهش التهاب کمک می‌کند.

روغن زیتون

گنجاندن روغن زیتون در رژیم غذایی منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان و چربی سالم را برای پوست فراهم می‌کند. آنتی‌اکسیدان موجود در این روغن به محافظت از پوست در برابر استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند، در حالی‌که چربی‌ها به انعطاف‌پذیری کلی پوست کمک می‌کنند.

خیار

خیار با محتوای آب بالا، یک میان وعده آبرسان است که می‌تواند پوست را به راحتی هیدراته نگه دارد. خیار همچنین حاوی سیلیس است، ترکیبی که از تولید کلاژن برای پوست سالم و مرطوب حمایت می‌کند.

یادداشت

نکاتی در مورد حملات پانیک

شیوا ایلیایی
روانپزشک

اختلال وحشت‌زدگی یا پانیک یکی از انواع اختلالات اضطرابی است، پانیک به‌صورت حمله حاد و یا شدید اضطرابی و همراه با احساس مرگ ناگهانی بروز می‌کند. از جمله مشخصه‌های اختلال وحشت‌زدگی یا پانیک حملات دوره‌ای و ترس شدیدی است که فراوانی بروز آنها می‌تواند از چند حمله در یک روز یا تعداد انگشت‌شماری در طول یکسال متفاوت باشد. پانیک ممکن است با سایر اختلالات اضطرابی همراه باشد. حملات پانیک به‌صورت ناگهانی بروز می‌کنند و در عرض چند دقیقه به اوج خود می‌رسند. حملات پانیک در هر حالتی ممکن است رخ دهد، این حملات تابع هیچ قانونی نیست و ممکن است در حال آرامش، خواب یا اضطراب به یکباره حملات وحشت‌زدگی رخ دهد. پانیک با نشانه‌هایی مثل احساس افزایش شدید ضربان قلب، تعریق و لرزش و یا این احساس که بدن به شدت تکان می‌خورد، دچار تنگی نفس و یا احساس نرسیدن هوا یا خفگی شده‌اید و یا درد و ناراحتی قفسه سینه بروز می‌کند. احساس ناراحتی، تهوع، دردهای شکمی، مشکلات گوارش و سرگیجه و از دست‌دادن کنترل، غش‌کردن ناگهانی، احساس گرما یا گرگرفتگی، لرز یا گزگز و خواب‌رفتگی در صورت و اندام‌ها از دیگر علامت‌های حمله‌های پانیک است که به‌صورت لحظه‌ای بروز می‌کند. مبتلایان به پانیک در جریان این حمله‌ها حالت گسست از واقعیت دارند؛ به این صورت که تصور می‌کنند اتفاقاتی که در اطراف رخ می‌دهد غیرواقعی است. ترس از کنترل خویشتن، دیوانه شدن یا... از دیگر مواردی است که مبتلایان به اختلال وحشت‌زدگی از آن رنج می‌برند. تشخیص اختلال پانیک زمانی قطعی می‌شود که فرد مبتلا یا دچار این اختلال، در عرض یکماه حداقل یکبار این حمله‌ها را تجربه کند. اختلال پانیک در زنان دو تا سه برابر مردان است، سن شیوع این اختلال نیز حدودا ۲۵ سالگی است. ممکن است بعد از طی دوره‌های شدید اضطرابی مثل طلاق، مرگ عزیزان و تجربه استرس‌های پس از سانحه، اختلال پانیک همزمان با افسردگی و سایر اختلالات شخصیتی بروز کند. وراثت در ابتلا به اختلال پانیک نقش پررنگی دارد، مبتلایان به اختلالات جسمی نیز مثل اختلالات تیروئید، غدد، تشنج و مبتلایان به بیماری‌های قلبی و ریوی نیز می‌توانند بیش از سایرین اختلال پانیک را تجربه کنند. درمان این بیماری حداقل بین هشت تا ۱۲ ماه ادامه می‌یابد و چنانچه درمان‌ها به موقع آغاز شود، قطعا اثربخش خواهد بود.

دردهای ناشی از MS یکسان نیست

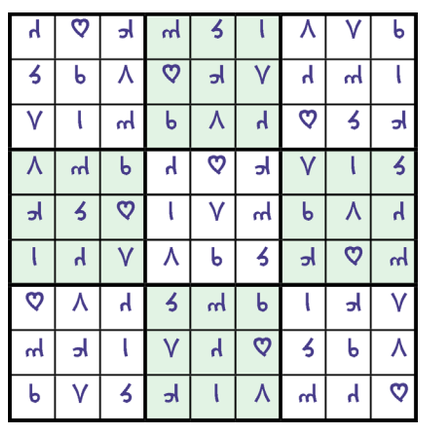
مطالعات نشان می‌دهد «درد» می‌تواند به اشکال مختلف برای افرادی که با «مولتیپل اسکلروزیس» (MS) مبارزه می‌کنند، ظاهر شود و یک نوع آن می‌تواند در ورزش‌کردن نیز اختلال ایجاد کند. شکل دیگر درد نوروپاتیک است که به دلیل از بین رفتن غلاف محافظ میلین ایجاد می‌شود و مشخصه بیماری است. متخصصان گزارش دادند که نوع سومی به نام «درد گسترده» یا WPNF، می‌تواند مانع ورزش درمانی برای افراد مبتلا به MS شود. «لیبک ابو»، سرپرست این تیم تحقیق توضیح داد: درد گسترده با ویژگی‌های نوسی پلاستیک یک درد مزمن است که توصیف دقیق آن می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. تیم تحقیق ۹۳۸ فرد مبتلا به MS را در مورد سطوح روزانه درد و فعالیت بدنی مورد بررسی قرار داد. این مطالعه نشان داد: بیمارانی که سطوح بالایی از درد گسترده با ویژگی‌های نوسی پلاستیک را گزارش کردند، کمتر فعال بودند.

پیری مغز را معکوس کنید

محدودیت غذایی پیری مغز را کند می‌کند و طول عمر را افزایش می‌دهد. دانشمندان متخصصان پاسخ خاص نورونی را شناسایی کردند که با واسطه ژنی به نام OXR۱ انجام می‌شود و با راهبردهایی مانند روزه‌داری متناوب و رژیم‌های غذایی کم کالری تقویت می‌شود. دکتر کنت ویلسون، گفت: این تحقیق نشان داد که چگونه محدودیت غذایی پیری را به تاخیر می‌اندازد و پیشرفت بیماری‌های عصبی را کند می‌کند. رترومر مکانیسم مهمی در نورون‌هاست زیرا سرنوشت همه پروتئین‌هایی را که وارد سلول می‌شوند، تعیین می‌کند. محققان دریافتند که mtd/OXR۱ عملکرد رترومر را حفظ می‌کند و برای پیری سالم مغز و طول عمر طولانی مرتبط با محدودیت‌های غذایی ضروری است. محققان دریافتند که افزایش mtd در مگس‌ها باعث می‌شود آنها عمر طولانی‌تری داشته باشند. محققان حدس بزنند که بیان بیش از حد OXR۱ در انسان ممکن است به افزایش طول عمر کمک کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

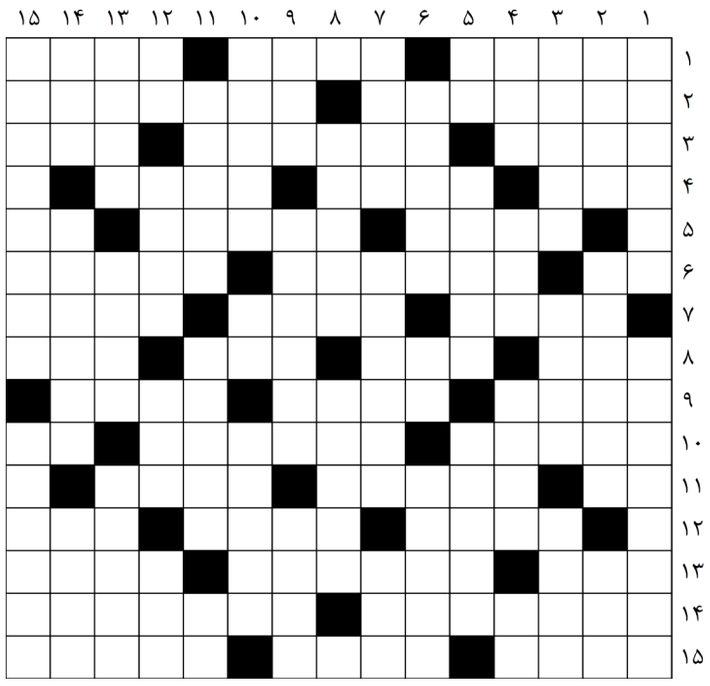
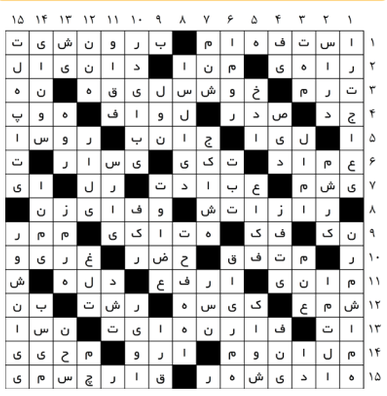
شماره ۱۷۴۹

افقی

۱- فیلمی با بازی پارسا پیروزفر- واحدشمارش عکس- مردسنگ‌انداز ۲- از بیماری‌های پرندگان- نام عده‌ای از شاهزادگان تیموری ۳- یکی از قاره‌ها- شهری در ایالت نیوجرسی- سرپرست‌وقیم ۴- آفرین- ناب- بازرگان ۵- به آخر رسیده- فیلمی از آنتونی مان- خم کاغذ ۶- یارغم- دریاچه‌ای در روسیه- واحدپول السالوادور ۷- ظرف خمیر دندان- عامل‌وفاکتور- از جزایرجنوبی ایران ۸- از گناهان کبیره- تعداد آیات سوره ماعون- سیم متصل به زمین- ساختمان‌ساز ۹- واحدطول انگلیسی- مشک خالص- همبستگی و یکپارچگی ۱۰- شفای بیمار- از جانوران بی‌مهره- دوستی ۱۱- حرف ندا- از پیامبران- بوی‌خوش ۱۲- شهری در سمنان- استوار- دلدادگی ۱۳- سوره ۴ قرآن کریم- خبرگزاری چین- فرزوچالاک ۱۴- نام قدیم چالدران- فیلمی از همایون اسعدیان ۱۵- مخلوطی از تنقلات- قسمتی از گوش- سبزی تره

عمودی

۱- کشمکش- از زنان شاعر هند ۲- گاهی از خنده می‌روند- پایان‌پذیر- مویز ۳- کشوری در اروپا به پایتختی برن- ای‌خدا- غافل ۴- پیشوند ده‌تایی- رواندار- چرخنده- یار خل! ۵- پسوندشباهت- ویرانه- روشنی دادن ۶- شاعرغزنوی- نت چهارم موسیقی- از نام‌های خداوند ۷- اندک- درخواست شده- جوی آب ۸- جمع وصیت- پایتخت بحرین ۹- بالاپوش قدیمی- ژله- خوراک اندک ۱۰- رشته کوهی در آلمان- شامل همه می‌شود- از ظروف آشپزخانه ۱۱- دانه به دانه- فیلمی به کارگردانی محمد بانکی- معبرخون ۱۲- خاک سفالگری- در حال حل آن می‌باشید- علاوه بر آن- مانند و مثل ۱۳- ایالتی در آمریکا- ناگزیر- جمع معبد ۱۴- کمتر- شهری در کانادا- چوپان ۱۵- کشوری آسیایی- فیلمی از عباس مرادیان



حل جدول ۱۷۴۸