یادداشت

سکته ناگهانی گوش

نگار عزیزی
عضو هیات علمی دانشگاه

متخصصان نسبت به شیوع سکته ناگهانی گوش یا افت شنوایی ناگهانی هشدار می‌دهند، چون این عارضه باید ظرف ۷۲ ساعت شناسایی و درمان شود تا شانس بازگشت شنوایی حفظ گردد. پیشگیری و تشخیص به موقع اختلالات شنوایی در سنین مختلف اهمیت دارد. کم شنوایی می‌تواند از نوزادی تا بزرگسالی رخ دهد و در صورت بی‌توجهی، منجر به مشکلات روانی، اجتماعی و تحصیلی شود. نوزاد از چهار ماهگی جنینی قادر به شنیدن صداست، کم‌شنوایی در بدو تولد ممکن است نامرئی باشد اما تأثیر عمیقی بر رشد گفتار و زبان کودک دارد. غربالگری شنوایی باید حداکثر تا ۲۸ روزگی انجام شده و پیگیری‌های تکمیلی در سه و شش ماهگی ادامه یابد. زردی شدید، نارس بودن، کمبود اکسیژن حین زایمان و بستری در NICU به عنوان عوامل خطر اصلی کم‌شنوایی نوزادان یاد می‌شود. درمورد «سکته گوش» باید گفت؛ ناشنوایی ناگهانی، وضعیتی اضطراری است که معمولا بدون هشدار قبلی و فقط در یک گوش بروز می‌کند. اگر ظرف ۷۲ ساعت نخست (گلدن تایم) درمان دارویی آغاز شود، شانس بازگشت شنوایی تا حد زیادی افزایش می‌یابد. هر افت شنوایی ناگهانی باید فوراً توسط پزشک ارزیابی شود و نباید با گرفتگی گوش یا سرماخوردگی اشتباه گرفته شود. استفاده طولانی‌مدت و پرصدا از هندزفری و هدفون، خصوصا در نوجوانان و جوانان، می‌تواند منجر به آسیب دائمی به سلول‌های شنوایی شود. قانون ۶۰/۶۰ (کمتر از ۶۰ دقیقه در روز و با صدای زیر ۶۰ درصد) باید رعایت شود. سیستم تعادلی بدن به‌طور مستقیم با گوش داخلی مرتبط است.

خبر

ویتامین‌هایی برای رفع افسردگی

مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی نقش زیادی در کاهش علائم افسردگی دارد. ویتامین D: منبع اصلی ویتامین D نورخورشید بوده که یک ماده مغذی بسیار ضروری است و می‌تواند افسردگی را در کنار بسیاری از بیماری‌های دیگر درمان کند. ویتامین B ۶: غذاهای حاوی ویتامین B ۶ یکی دیگر از مواد مغذی است که می‌تواند علائم افسردگی را تسکین دهد، زیرا عملکرد عصبی را در مغز افزایش می‌دهد. ویتامین B ۱۲: خوردن رژیم غذایی سرشار از ویتامین B ۱۲ می‌تواند به تثبیت خلق‌وخو، بهبود انرژی روانی و کاهش افسردگی کمک کند، زیرا این ویتامین می‌تواند انتقال‌دهنده‌های عصبی را در مغز سالم نگه دارد.

باورهای غلط در مورد «تب»

تب نشانه مبارزه بدن در برابر عوامل بیماری‌زاست و گاهی نیز پاسخ دمایی دستگاه ایمنی بدن نسبت به عفونت‌های داخلی تلقی می‌شود. با آغاز فصل سرما و آنفلوآنزا، پزشکان در خصوص باورهای نادرست درباره «تب» هشدار می‌دهند. در ادامه با چند باور غلط در مورد «تب» آشنا می‌شوید

دمای بدن ۳۷ درجه است

این باور به‌طور کامل درست نیست. عدد ۳۷ درجه سانتیگراد را دهه‌ها پیش یک پزشک آلمانی، بر اساس میلیون‌ها بار اندازه‌گیری ثبت کرد و به‌عنوان میانگین پذیرفته شد. پزشکان دمای بدن در تب را ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر می‌دانند. با این حال، اگر دمای پایه بدن شما پایین‌تر از ۳۷ باشد، ممکن است حتی زیر دمای ۳۸ هم احساس تب داشته باشید.

همه تب‌ها نیاز به درمان دارند

تب نشانه واکنش بدن به عفونت است. اگر تب پایین و حال عمومی خوب باشد، لزومی به مصرف دارو نیست. اما اگر احساس ناخوشی شدید دارید داروهای ساده مانند استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند کمک‌کننده باشند. در همه موارد نوشیدن مایعات کافی و استراحت توصیه می‌شود. اگر همراه با تب علائم دیگری بروز کند باید به پزشک مراجعه کرد.

تب خطرناک است

تب معمولا نشانه عملکرد درست سیستم ایمنی است و می‌تواند رشد ویروس‌ها و باکتری‌ها را کم کند و زمانی خطرناک می‌شود که دمای بدن به حدود ۴۰ درجه سانتیگراد برسد.

درمان با دارو

داروهایی مانند استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند علائمی مثل درد بدن، لرز، تعریق و خستگی را کاهش دهند، اما ویروس یا باکتری عامل بیماری را از بین نمی‌برند. بدن خودش باید به مبارزه با عفونت ادامه دهد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

ویژگی‌های یک صبحانه سالم

اینکه برای صبحانه چه می‌خورید ممکن است تصمیم کوچکی به نظر برسد، اما می‌تواند بقیه روز شما را برای موفقیت یا تنبلی، سردرد و گرسنگی تا ساعت ۱۱ صبح آماده کند. وقتی در حال حرکت هستید، به راحتی می‌توانید از خوردن صبحانه صرفنظر کنید یا حتی اولین وعده غذایی روز را به طور کامل حذف کنید. صبحانه دقیقا همان چیزی است که به آن نیاز دارید یک زنگ تفریح روزانه پس از روزه شبانه، بنابراین حذف اولین وعده غذایی می‌تواند بر بقیه روز شما تأثیر بگذارد. یک صبحانه سالم می‌تواند به شما کمک کند تا حال و هوای روز خود را تنظیم کنید و روز را با انرژی شروع کنید. به یاد داشته باشید، قهوه به تنهایی در صبح وعده سالمی را تشکیل نمی‌دهد. مهم این است که با آن چه می‌خورید. دکتر تینا تران، در مرکز پزشکی ساحلی اسکریپس می‌گوید: شروع روز با یک صبحانه مغذی به بدن و ذهن شما برای روز پیش‌رو سوخت‌رسانی می‌کند. با این حال، آنچه برای افطار می‌خورید مهم است. او می‌افزاید: بنابراین از غلات یا شیرینی‌های شیرین پرهیز کنید و غذاهایی با ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی و فیبر انتخاب کنید. غذاهای کامل انرژی و سیری پایدار را تا وعده‌ی غذایی بعدی شما فراهم می‌کنند. اما صبحانه خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

غلات کامل را انتخاب کنید

به‌جای غلات تصفیه شده مانند نان سفید یا غلات شیرین، غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، نان تست سبوس‌دار یا کینوا را انتخاب کنید. غلات کامل سرشار از فیبر هستند و می‌توانند به شما کمک کنند تا وعده غذایی بعدی سیر و راضی بمانید. بلغور جو دوسر را با کره بادام‌زمینی و موز میل کنید. اضافه‌کردن کره بادام‌زمینی و موز، چربی‌های سالم و پتاسیم را فراهم می‌کند و این وعده غذایی را خوشمزه و مغذی می‌کند.

پروتئین مصرف کنید

پروتئین در وعده صبحانه می‌تواند به شما کمک کند تا زمان ناهار سیر و راضی بمانید. تخم‌مرغ منبع خوبی از پروتئین است. برای افزودن طعم و مواد مغذی، تخم‌مرغ پخته شده با اسفناج و پنیر را امتحان کنید. این یک گزینه صبحانه سالم است که به شما انرژی می‌دهد. گوشت‌ها برای تامین پروتئین بدن مفید هستند، اما تا حد امکان از خوردن گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید. اگر این کار را می‌کنید، گوشت‌های بدون چربی مانند بیکن بوقلمون، سوسیس مرغ یا مرغ کبابی را انتخاب کنید. آن‌ها چربی و کالری کمتری نسبت به گوشت سوسیس‌های معمولی دارند. ماست منبع خوبی از پروتئین و ویتامین‌ها است. ماست برای سلامت روده مفید است و قند کمتری دارد که می‌تواند به ثابت نگه‌داشتن قند خون شما کمک کند. ترکیب ماست با آناناس، کیوی و انبه طعم خوبی دارد و راهی سالم برای شروع روز شماست.

میوه و سبزی را اضافه کنید

بسیاری از مردم مقدار توصیه شده روزانه میوه و سبزیجات را دریافت نمی‌کنند. اضافه‌کردن میوه‌ها و سبزیجات به صبحانه، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های دریافتی شما را افزایش می‌دهد. به علاوه، آن‌ها چربی و کالری کمی دارند و به همین دلیل انتخاب سالمی برای وعده غذایی صبحگاهی شما هستند. سعی کنید انواع توت‌ها را به بلغور جو دوسر، اسفناج را به املت یا آووکادو را به نان خود اضافه کنید.

قندها را محدود کنید

مراقب قندهای افزوده در صبحانه خود باشید. اینها قندها و شربت‌هایی هستند که هنگام فرآوری یا آماده‌سازی غذاها یا نوشیدنی‌ها به آن‌ها اضافه می‌شوند، یا به سادگی سر میز غذا به آن‌ها اضافه می‌شوند. به جای آن‌ها از گزینه‌های بدون شکر استفاده کنید یا برای شیرینی، میوه یا عسل اضافه کنید. برای بررسی قندهای افزوده در غذاهای بسته‌بندی شده، برچسب اطلاعات تغذیه‌ای را بخوانید. قندهای طبیعی در میوه‌ها و لبنیات یافت می‌شوند و به راحتی می‌توانید از آن‌ها به عنوان منابع طبیعی قند استفاده کنید.

بیماری‌های افزایش‌دهنده خطر مرگ

یک مطالعه جدید می‌گوید: افرادی که مبتلا به بیماری کبد چرب هستند، اگر یکی از ۳ بیماری دیگر را نیز داشته باشند، احتمال مرگ زودهنگام آنها بیشتر است. محققان گزارش دادند که فشارخون بالا، دیابت و سطح پایین کلسترول خوب HDL، همگی خطر مرگ را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب افزایش می‌دهند. دکتر «متیو دوکویچ»، محقق ارشد گفت: «تا کنون تصور می‌شد که دیابت مهم‌ترین مشکل سلامتی برای بیماران کبد چرب است» محققان سلامت نزدیک به ۲۲۰۰۰ نفر را پیگیری کردند. محققان خاطرنشان کردند: نتایج ما می‌دهد که فشارخون بالا خطر مرگ بیمار مبتلا به کبد چرب را ۴۰ درصد، پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ درصد و کلسترول HDL پایین ۱۵ درصد افزایش می‌دهد. دکتر «نوراترالت»، محقق ارشد اظهارکرد: کسانی که سه مشکل دارند، ۸۰ درصد خطر بیشتری دارند و کسانی که چهار مشکل دارند، خطر مرگ آنها بیش از دو برابر است.

تشخیص سرطان به کمک هوش مصنوعی

رئیس انجمن چهلمین کنگره رادیولوژی ایران، رویکرد کنگره امسال را تمرکز بر هوش مصنوعی و تشخیص زودرس سرطان‌ها عنوان کرد. چهلمین کنگره رادیولوژی ایران توسط انجمن رادیولوژی ایران با حضور بیش از ۴۰۰ سخنران داخلی و خارجی، از ۲۹ مهر تا ۲ آبان ۱۴۰۴ در مرکز همایش‌های ایران‌مال تهران برگزار می‌شود. بابک صلواتی‌پور رئیس کنگره و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: کنگره چهلم فرصت ارزشمندی است برای مرور تحولات روز دنیا در زمینه تصویربرداری، به‌ویژه تلفیق داده‌های هوش مصنوعی با داده‌های تصویری. این هم‌افزایی می‌تواند به تشخیص زودرس‌تر و درمان بسیاری از سرطان‌ها، منجر شود. کنگره رادیولوژی ایران یکی از باسابقه‌ترین رویدادهای علمی کشور در حوزه تصویربرداری پزشکی است که امسال وارد چهلمین سال برگزاری خود می‌شود و تلاش دارد با رویکردی به‌روز، مسیر توسعه دانش و فناوری در جامعه رادیولوژی ایران را ادامه دهد.

نکته

کره بادام‌زمینی؛ دوست قلب

اگر دنبال خوراکی خوش‌طعم و سالم برای کاهش کلسترول خون هستید، کره بادام‌زمینی طبیعی می‌تواند انتخابی هوشمندانه باشد. این خوراکی محبوب، با داشتن چربی‌های مفید و ترکیبات گیاهی، به سلامت قلب کمک می‌کند. کره بادام‌زمینی یکی از خوراکی‌های پرطرفدار است که اگر به‌صورت طبیعی و بدون افزودنی مصرف شود، می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت قلب داشته باشد. متخصصان تغذیه می‌گویند این ماده غذایی سرشار از چربی‌های مفید، فیبر و ترکیبات گیاهی خاصی به نام فیتواسترول‌هاست که همگی در کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) نقش دارند. چربی‌های غیراشباع موجود در کره بادام‌زمینی —هم از نوع تک‌زنجیره‌ای و هم چندزنجیره‌ای— با کاهش LDL، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را پایین می‌آورند. همچنین چربی تک‌زنجیره‌ای می‌تواند باعث افزایش HDL شود که برای بدن مفید است. این خوراکی خوشمزه منبع خوبی از پروتئین گیاهی نیز هست و می‌تواند جایگزینی سالم برای گوشت‌های پرچرب باشد. همچنین، در هر دو قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی حدود دو گرم فیبر وجود دارد که بخشی از آن محلول است و به کاهش جذب کلسترول در دستگاه گوارش کمک می‌کند. یکی دیگر از ویژگی‌های مفید کره بادام‌زمینی، وجود فیتواسترول‌هاست؛ ترکیباتی گیاهی که به‌طور طبیعی در آن وجود دارند و از جذب کلسترول اضافی در بدن جلوگیری می‌کنند. با این حال، باید در مصرف آن دقت کرد. کره بادام‌زمینی خوراکی‌ای پرکالری است و مصرف بیش از اندازه‌اش ممکن است باعث افزایش وزن شود. مقدار توصیه‌شده برای مصرف روزانه، دو قاشق غذاخوری است. محصولات دارای شکر افزوده، نمک زیاد یا روغن‌های هیدروژنه می‌توانند اثر معکوسی بر سلامت قلب و کلسترول داشته باشند. به گفته کارشناسان تغذیه، اگر کره بادام‌زمینی را به‌صورت طبیعی، بدون افزودنی و در حد اعتدال مصرف کنید، نه تنها مضر نیست بلکه می‌تواند به‌عنوان بخشی سالم و لذت‌بخش در رژیم غذایی روزانه جای گیرد.

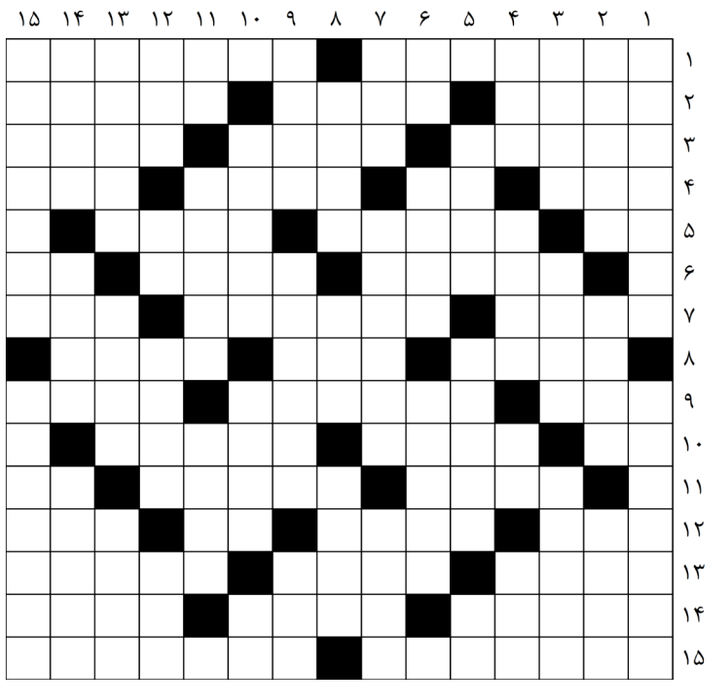
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۲۲۳۳

افقی

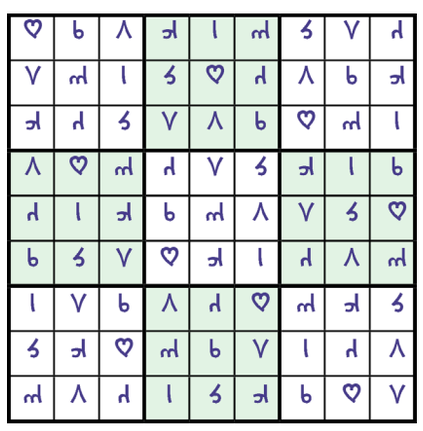
۱- از درختان جنگلی- بستر ۲- از پرندگان سخنگو- صفت میوه خراب- عمل پوست کندن ۳- شهری در لرستان- قشنگ- پایتخت غنا ۴- قبیله وحشی پرو- محکم- خالص بودن- بمب کاشتنی ۵- شکم بندطبی- ریاضیدان آثار علمی با نام احمد- دریاچه‌ای در سوییس ۶- خوی‌ها- سزاوار- پسوندشباهت ۷- نقطه‌ها- بدرفتاروبدخلق- آبروعزت ۸- انجام پذیر- متال- آهسته و آرام ۹- ضربه پا به توپ- آزادی عمل- جلگه وسیع ۱۰- واحد پول ژاپن- پایتخت انگلیس- فینال ۱۱- عرب- معبدی در ژاپن- روییدنی سر ۱۲- آزادورها- نوعی مسلسل دستی- گذشتن بر چیزی- آداب و رسوم ۱۳- بیماری قرن- خاکستر- اشخاص ۱۴- معده- خاکستر- خدمتکارپیر ۱۵- تعلیم و آموزش- سریالی از تام کلسنی

عمودی

۱- تیراژ- کیمیایی ۲- دریاچه‌ای در روسیه- لشکروسپاه- پایتخت پرو ۳- ازجزایرژاپن- خوگرفتن- ترسانیدن ۴- واحدپول تایلند- ضمیر- میان‌ووسط- طایفه کریم‌خان ۵- قوی‌ودلیر- رئیس قبیله دوران مادها- از نشانه‌های جمع فارسی ۶- قورباغه- کتاب مقدس مسلمانان- پادشاه ویگانه عصر ۷- طریقه‌وروش- عجله‌کردن- وقت و هنگام ۸- ازگل‌های زینتی- مردمی- از نمازهای واجب ۹- پول رایج روسیه- ژله- ثبت‌کردن ۱۰- فرزندان- پسرگودرز در شاهنامه- عدد نخستین ۱۱- تپانچه- همدل‌ومهربان- فرماندهان ۱۲- مکان بدون هوا- سفیدآذری- ضروری و لازم- آنچه که نثار می‌شود ۱۳- پخش صوتی قابل حمل- آهن‌بندی زیراتومبیل که قسمت‌های دیگر روی آن قرار می‌گیرد- منزل بزرگ ۱۴- پسین- نهادوفطرت- خوانده شده ۱۵- بی‌بهره از عدالت- معادل فارسی زونکن



حل جدول ۲۲۳۲

جدول سودوکو

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