آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۹۲
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۲۱
۲۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ / ۱۲ نوامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

چرا در هوای سرد بیشتر سرما می‌خوریم؟

نتایج مطالعات پزشکی نشان داده است که کاهش دما در درون بینی، نقشی مهم در ابتلای افراد به آنفلوآنزا و سرماخوردگی دارد. دانشمندان می‌گویند دلیلی بیولوژیکی را کشف کرده‌اند که به ما می‌گوید چرا در زمستان بیشتر به بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شویم. یافته‌ها نشان می‌دهد کاهش حرارت داخل بینی به اندازه تنها پنج درجه سانتی‌گراد، تقریبا ۵۰ درصد از میلیاردها سلول و ویروس مفید در داخل سوراخ‌های بینی افراد را از بین می‌برد. دکتر «بنجامین بلیر»، استادیار و رئیس بخش تحقیقات گوش و حلق و بینی می‌گوید: هوای سرد با افزایش عفونت ویروسی مرتبط است زیرا تنها با کاهش اندک دما شما اساسا نیمی از توان ایمنی خود را از دست داده‌اید. متخصصان دریافتند که وقتی یک ویروس یا باکتری تنفسی به بینی، نقطه اصلی ورود به بدن، حمله می‌کند؛ بلافاصله بخش جلوی بینی آن را تشخیص می‌دهد حتی قبل از اینکه ناحیه پشت بینی از نفوذ نیروی مهاجم مطلع شود. در این نقطه ورودی، سلول‌های داخل بینی بلافاصله شروع به ایجاد میلیاردها نسخه ساده از خود می‌کنند که وزیکول‌های خارج‌سلولی نامیده می‌شوند. دکتر بلیر در این‌باره اظهار کرد: این وزیکول‌های خارج‌سلولی نمی‌توانند مانند سلول‌ها تقسیم شوند، ولی مثل نسخه‌های کوچک سلول‌هایی هستند که به طور خاص برای کشتن این ویروس‌ها طراحی شده‌اند. آنها در واقع به‌عنوان طعمه عمل می‌کنند؛ وقتی یک ویروس را استنشاق می‌کنید، ویروس به جای اینکه به سلول‌ها بچسبد به این طعمه‌ها می‌چسبد. این ریزسلول‌ها سپس با پراکنده شدن در ترشحات مخاطی بینی حمله میکروب‌ها و ویروس‌ها را متوقف می‌کنند. در واقع آنها بخشی از سیستم ایمنی هستند که باکتری‌ها و ویروس‌ها را در نقطه ورودی به بدن گیر می‌اندازند و با آنها مبارزه می‌کنند تا نتوانند وارد سلول‌ها شوند. زمانی که بینی مورد حمله قرار می‌گیرد، تولید این ریزسلول‌ها تا ۱۶۰ درصد افزایش می‌یابد و بنابراین مجرای تنفسی مجهز به ابزاری دفاعی در مقابل تهاجم قرار می‌گیرد. اما وقتی هوای سرد می‌رسد، چه اتفاقی بر سر این سازوکار دفاعی می‌افتد؟ دانشمندان می‌گویند آزمایشات نشان می‌دهد کم‌شدن تنها ۴.۴ درجه سانتی‌گراد دمای هوا کافی است تا این مزیت ایمنی بینی از بین برود. در واقع همین سردی اندک در نوک بینی کافی است تا تقریبا ۴۲ درصد از وزیکول‌های خارج سلولی از دور مبارزه خارج شوند. به طور همزمان تقریبا ۷۰ درصد گیرنده‌های هر وزیکول کاهش یافته و سبب می‌شود قدرت چسبندگی آنها به ویروس کم شود. دکتر «زارا پاتل»، پروفسور گوش و حلق و بینی در دانشگاه «استنفورد» بیان داشت: این اولین بار است که توضیح بیولوژیکی و مولکولی در مورد یکی از عوامل سیستم ایمنی بدن خود داریم که به نظر می‌رسد در دماهای سردتر واکنش آن محدودتر می‌شود. این اتفاق‌ها توانایی سیستم ایمنی شما را برای مبارزه با عفونت‌های تنفسی به نصف کاهش می‌دهند. دکتر پاتل در این باره می‌گوید: هرچه بتوانید محیط داخل بینی را گرم‌تر نگه دارید، این مکانیسم دفاعی ذاتی دفاعی بهتر می‌تواند کار کند. شاید این دلیل مناسب دیگری برای زدن ماسک باشد. متخصصان انتظار دارند در آینده شاهد داروهای موضعی بینی باشند که بر اساس این کشف علمی، بینی را به نحوی فریب دهند که تصور کند یک ویروس دیده است.

نکته

راهکاری برای کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲

بر اساس یک پژوهش دانشمندان اعلام کردند که هر وعده غذای روزانه حاوی گوشت قرمز فرآوری شده، ۴۶ درصد و هر وعده غذای روزانه حاوی گوشت قرمز فرآوری نشده، ۲۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. به گفته محققان، جایگزینی یک وعده آجیل و حبوبات با ۳۰ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و جایگزینی یک وعده لبنیات به جای گوشت قرمز با ۲۲ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت همراه است. بر اساس یک مطالعه جدید در دانشگاه هاروارد، افرادی که دو وعده گوشت قرمز در هفته مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که وعده‌های کمتری گوشت قرمز مصرف می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. به عبارتی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف بیشتر گوشت قرمز نیز افزایش می‌یابد. محققان همچنین دریافتند که جایگزینی گوشت قرمز با منابع پروتئینی گیاهی سالم، مانند آجیل و حبوبات، یا مقادیر متوسطی از غذاهای لبنی، با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. Xiao Gu، نویسنده اول این مطالعه، پژوهشگر فوق دکترا در دپارتمان تغذیه دانشگاه هاروارد، بیان داشت: یافته‌های ما در این پژوهش از دستورالعمل‌های رژیمی حمایت می‌کند و بر اساس این یافته‌ها توصیه می‌شود که افراد در رژیم غذایی خود مصرف گوشت قرمز را محدود کنند، در واقع، این دستورالعمل در مورد گوشت قرمز فرآوری‌شده و فرآوری نشده صدق می‌کند. پیش‌تر، در مطالعات قبلی نیز به ارتباط میان مصرف گوشت قرمز و خطر ابتدا به دیابت نوع ۲ اشاره‌هایی شده بود، اما در این مطالعه رژیم غذایی تعداد زیادی از افرادی که به دیابت نوع ۲ مبتلا بودند را در مدت زمان طولانی مورد بررسی قرار دادند و با انجام این بررسی، به طور یقین اعلام شد که ارتباط مستقیمی میان میزان مصرف گوشت قرمز و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ وجود دارد. محققان داده‌های ۲۰۰ هزار نفر را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند که مصرف گوشت قرمز، از جمله گوشت قرمز فرآوری شده و فرآوری نشده، به شدت با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. این تحقیقات نشان داد شرکت‌کنندگانی که بیشترین میزان مصرف گوشت قرمز را داشتند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را داشتند، ۶۲ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند. همچنین مشخص شد که هر وعده غذای روزانه حاوی گوشت قرمز فرآوری شده، ۴۶ درصد و هر وعده غذای روزانه حاوی گوشت قرمز فرآوری نشده، ۲۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. محققان دریافتند که جایگزینی یک وعده آجیل و حبوبات با ۳۰ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و جایگزینی یک وعده لبنیات به جای گوشت قرمز با ۲۲ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت همراه است.

خوراکی‌های مضر برای گلودرد و سرفه

سرفه یک علامت رایج شرایط مختلفی مانند آلرژی، عفونت، حضور یک محرک یا سرماخوردگی است. هنگامی که با سرفه‌های مکرر و خسته‌کننده روبه‌رو هستید، مهم است که مراقب آنچه می‌خورید باشید. محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و بستنی می‌توانند تولید مخاط را افزایش داده و سرفه‌های شما را واضح‌تر و ناراحت‌کننده‌تر کنند. هم‌چنین غذاها و نوشیدنی‌های قندی می‌توانند سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب کرده و التهاب موجود را بدتر کنند؛ از آبنبات‌ها، نوشیدنی‌های شیرین و دسرها دوری کنید تا سرفه شما کاهش یابد. غذاهای تند، مانند فلفل چیلی و سس‌های تند، می‌توانند گلوی شما را تحریک کرده و سرفه‌های شما را تشدید کنند. اگر از غذاهای تند لذت می‌برید، از غذاهای ملایم‌تر استفاده کنید یا تا زمانی که سرفه‌تان برطرف شود، آن را نوش جان کنید. میوه‌هایی مانند پرتقال، لیمو و گریپ‌فروت می‌توانند برای گلودرد مضر باشند.

کاهش وزن مبتلایان به دیابت نوع ۲

بر اساس نتایج یک تحقیق غذاخوردن در زمان محدود که به‌عنوان روزه متناوب نیز شناخته می‌شود، می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند تا وزن خود را کاهش دهند و قندخون خود را کنترل کنند. در این تحقیق شرکت‌کنندگانی که فقط در یک محدوده زمانی هشت ساعته بین ظهر تا هشت بعد از ظهر غذا خوردند، نسبت به شرکت‌کنندگانی که به آنان آموزش داده شده بود تا ۲۵ درصد کالری دریافتی خود را کاهش دهند، روزانه طی ۶ ماه وزن بیشتری از دست دادند. در این تحقیق ۷۵ شرکت کردند. «کریستا وارادی» گفت: شرکت‌کنندگان در گروه غذاخوردن با محدودیت زمانی زمان راحت‌تری را سپری کردند. محققان بر این باورند که این امر تا حدودی به این دلیل است که پزشکان اغلب به بیماران دیابتی گفته‌اند که کالری دریافتی خود را به‌عنوان اولین خط دفاعی کاهش دهند.

یادداشت

دل‌درد در کودکان

هادی جعفری تبار
فوق‌تخصص
گوارش کودکان

مشکلات گوارشی، التهابات روده، عفونت ادرار، سنگ کلیه و مشکلات غددی ممکن است از دلایل دل‌درد در کودکان باشد. در ۴ مقطع سنی ۶ تا ۷ ماهگی (شروع تغذیه کمکی)، ۲ تا ۴ سال (آموزش استفاده از سرویس بهداشتی)، ۷ سال (شروع رفتن به مدرسه) و در سن بلوغ (رژیم‌های نا مناسب غذایی) یبوست ایجاد می‌شود. ریفلاکس کودکان بالای ۱۰ ماه عادی نیست اما قابل درمان است. ما یک سن برای ریفلاکس کودکان داریم که در چندماه اول تولد (۳ تا ۴ ماه اول) اتفاق می‌افتد. ریفلاکس معده با افزایش سن بهبود پیدا می‌کند اما اگر ریفلاکس معده کودکان تا ۲ سالگی بهبود پیدا نکردند حتما باید به پزشک مراجعه کرد. مشکلات گوارشی همچون ریفلاکس، یبوست، بیماری التهابات روده و مشکلاتی خارج از گوارش مانند عفونت ادرار، سنگ کلیه و مشکلات غددی ممکن است از دلایل دل درد در کودکان و نوجوانان باشد. کولیک در سن ۲ ماهگی باعث گریه شدید نوزادان است. اسهال و استفراغ در کودکان باعث عدم بلع مایعات و گاهی اوقات باعث کاهش آب بدن آن‌ها می‌شود و همین امر ممکن است باعث مرگ کودکان شود به همین علت والدین باید در صورت اسهال و استفراغ کودکان حتما به پزشک مراجعه کنند. یکی از شایع‌ترین دلایل خون‌ریزی تحتانی در کودکان زیر ۱۰ سال پلیپ است که بررسی می‌شود؛ کودکان نیز ممکن است به زخم معده مبتلا شوند این بیماری ارثی نیست و بیشتر به عادت‌های غذایی بستگی دارد.

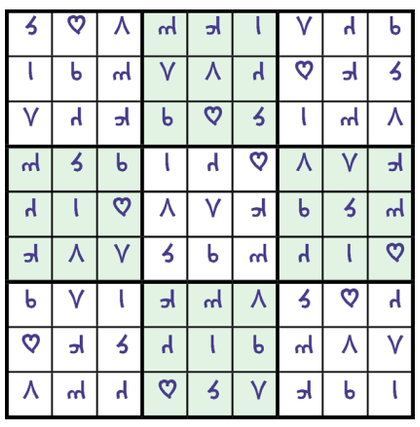
ویژه

بهبود رشد مغزی نوزادان

صحبت کردن با نوزادان می‌تواند رشد مغز آنان را تقویت کند. والدین می‌توانند طی صحبت کردن با نوزاد خود، پیروی از دستورات آنان و انجام بازی‌های کلامی، به رشد زبانی کودکان خود کمک کنند. در این بررسی ۱۶۳ کودک در ۶ ماهگی مورد مطالعه قرار گرفتند. اسکن مغزی کودکان نشان داد که ماده‌ای به‌نام میلین، در اطراف سلول‌های عصبی مغز رشد می‌کند و ارتباط بین سلول‌ها را کارآمدتر می‌کند. محققان دریافتند، کودکان ۳۰ ماهه‌ای که در طول دوره ضبط این تحقیق، کلمات بیشتری را توسط بزرگسالان شنیده بودند، میلین بیشتری در مناطق مرتبط با زبان در مغز داشتند بنابراین صحبت کردن با فرزندتان به معنای واقعی کلمه، مغز نوزاد را شکل می‌دهد. هم‌چنین کودکانی که در محیط‌های غنی از زبان، بزرگ می‌شوند ممکن است در مراحل اولیه رشد زبانی پیشرفت کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۶۹۲

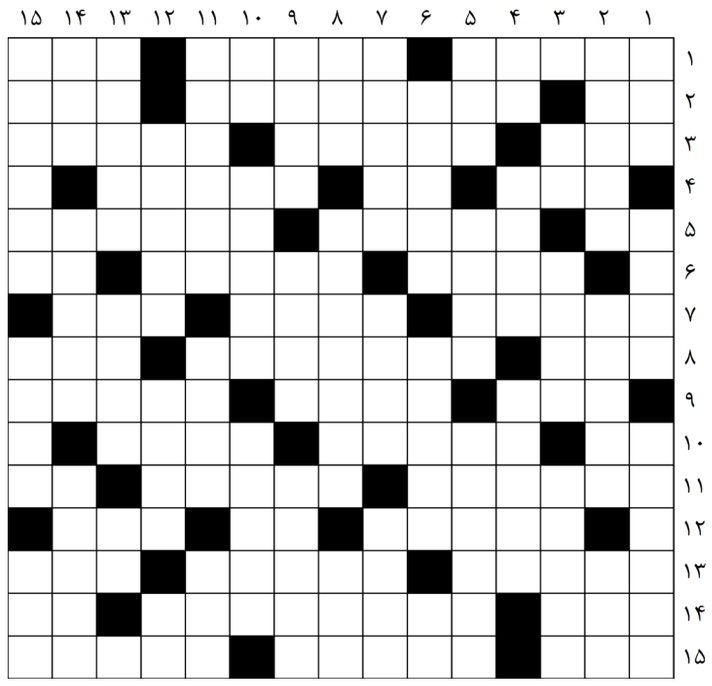
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- گمراه کردن- کیمیا- بازداشتن ۲- دنبالش نگردید!- سریالی از یدا... صمدی- مرکز استان البرز ۳- از جانوران دریایی- صلیب- برگزیده‌شده ۴- وسیله احتیاطی اضافی- منقار کوتاه- عنکبوت ۵- مادرعرب- خانه زیرزمینی- اغتشاش ۶- به سوی خود کشنده- میوه خوشه‌ای- طرف‌وجهت ۷- ژاندارم قدیم- بیابانی- اسب چاپار ۸- جمع رتبه- موسیقی‌دان ایتالیایی- جوان‌ودلیر ۹- نمک- سنجش- خلاصه‌گویی ۱۰- پرستیدنی مشرکان- مثل‌وشبیه- کوتاه‌شده و دم‌بریده ۱۱- همچون تندر- آش عدس- خودم ۱۲- دارای قابلیت و استعداد- ویتامین انعقادخون- بسته نیست ۱۳- حق‌الشرب- امدادرسانی- اردوگاه و خیمه‌گاه ۱۴- بزرگتر از روستا- قهرمان جنگل‌های شروود- واحدسطح ۱۵- کلاهخود- سکونت کردن- به حساب آوردن

عمودی

۱- راه فاضلاب- سرشماری- از اعمال زراعت ۲- جمع ضمیمه- بهره‌مند- قسمت‌ونصیب ۳- دشمن سرسخت- با جادو می‌آید- قسمتی از گل ۴- از غذاهای ایرانی- طاق ویران‌شده ساسانی- شعررزمی ۵- چپ چشم- گروگذارنده- شهرمرزی شمال ایران ۶- درویش- خشنودکردن- سفیدآذری ۷- از گیاهان دارویی- صفت بهشت- نوعی پارچه گرانبها ۸- نوعی پارچه لطیف- ازدست دادن- زن شوهر مرده ۹- دره‌ای در پاکستان- امر به نوشتن- مسکن گزیدن ۱۰- حرف انتخاب- بدنام و رسوا- بسیارحیله‌گر ۱۱- کشتی جنگی- ای خدا- زادگاه نیما شاعر نوپرداز ۱۲- فقر و تنگدستی- آب حاصل از ذوب یخ- حیوانات دارند ۱۳- پوشیده و پنهان- ستارگان- کالای دست نخورده ۱۴- قیمت- پایتخت کشور جزیره‌ای کالدونیای جدید- یکی از آلات موسیقی ۱۵- شهری در آذربایجان‌شرقی- باوقار و سنگین- عمل جستن



حل جدول ۱۶۹۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	ا	ز	د	ا	ش	ت	ن	■	ا	ح	ت	ر	ا	ق
۲	ا	س	ی	ر	ی	■	ن	ر	م	ش	■	م	ا	ح	ی
۳	ش	ت	ر	ی	■	ش	ی	و	ا	ی	ی	■	ی	ک	م
۴	ک	پ	■	ی	ن	ا	و	■	ن	ت	■	ک	و	ت	ه
۵	ا	■	ن	ا	ب	ل	د	■	م	ا	د	ر	■	م	ن
۶	ه	ن	ر	■	ک	ا	ل	چ	■	م	ل	ک	ه	■	ث
۷	■	ا	ی	ت	ی	■	خ	و	ی	ش	ی	■	م	ل	ا
۸	ت	چ	م	ل	■	ز	و	ر	ک	ی	■	ن	ک	ی	ر
۹	ا	ی	ا	■	ا	ح	ر	ا	ز	■	پ	ه	ل	و	■
۱۰	ر	■	ن	ع	ی	م	■	ب	خ	ی	ل	■	ا	ن	س
۱۱	ک	م	■	ل	و	ت	ر	■	م	ر	ا	س	■	م	ر
۱۲	ن	ا	ن	و	ا	■	ا	م	■	س	ک	ا	■	ک	خ
۱۳	ش	ل	ه	■	ز	م	س	ت	ا	ن	■	ر	ی	ا	ن
۱۴	ی	م	ا	م	■	ص	ی	ق	ل	■	چ	ی	س	ت	ا
۱۵	ن	و	ن	و	ا	ر	■	ن	ا	ه	م	گ	ر	د	ی