

## یادداشت

## کودکانی که مستعد ابتلا به آنفلوآنزا هستند



امیرتیس رضایی

متخصص بیماری‌های عفونی

هر سال با فرارسیدن فصل پاییز، بیماری‌های عفونی هم در جامعه شیوع پیدا می‌کنند و فعالیت مدارس نیز کمک می‌کند تا سرعت انتقال این بیماری‌ها بالا برود. چراکه کودکان به دلیل سیستم ایمنی ضعیف‌تر، راحت‌تر به بیماری‌های تنفسی و البته سایر بیماری‌ها مبتلا می‌شوند و چون در یک کلاس تجمع دارند، بیماری را به یکدیگر منتقل می‌کنند و به این ترتیب بیماری را بین اعضای خانواده هم دست به دست می‌کنند. بیماری‌های ویروسی ۲ دسته هستند؛ دسته اول شامل ویروس‌های سرماخوردگی می‌شود که معمولاً علائم شدید ایجاد نمی‌کنند و فرد می‌تواند امور روزمره خود را انجام دهد. دسته دوم ویروس آنفلوآنزا است که از اوایل مهر کم‌کم موارد آن شناسایی می‌شود و تا آذرماه که به پیک موارد آنفلوآنزا می‌رسیم. یک گروه شامل کووید ۱۹ و واریانت‌های جدید آن است و گروه. دسته سوم هم کرونا ویروس است که الان سوبه جدید آن به نام ایکس.ای.سی یا XEC در اروپا و آمریکا شروع شده و به نظر می‌رسد سوبه جدیدی که پاییز در کشور ما هم غالب خواهد بود، همین خواهد بود و شدت علائمش بین سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. در خصوص کودکان این گروه سنی مستعد شکل شدید آنفلوآنزا هستند. یعنی کودکان به خصوص کودکان یک تا ۵ سال یکی از گروه‌های سنی پرریسک در جامعه هستند. در کودکان ۶ تا ۱۸ سال دوره آنفلوآنزا معمولاً ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد. در توضیح اینکه آیا بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، کرونا و آنفلوآنزا دارو و درمان دارند؟ می‌توان گفت بیشتر عفونت‌های ویروسی به هیچ درمان اختصاصی خاصی نیاز ندارند و بهترین درمان برای همه آنها استراحت در منزل، مصرف مایعات گرم مثل چای و لیموناد و سوپ گرم و تغذیه‌هایی از این دست است. مگر این که فرد یا کودک علامت خاصی مثل تب داشته باشد. اگر کودک تب بالایی در حد ۳۹ تا ۴۰ درجه یا بالاتر دارد و بد حال است، معنی اش این است که به شکل شدید بیماری مبتلا شده و حتماً باید نزد پزشک برده شود. چون ما برای این موارد درمان‌هایی داریم که می‌تواند شدت بیماری را کاهش دهد. البته درمانی نیست که در داروخانه‌ها و در دسترس افراد باشد.

## این میوه‌ها نمی‌گذارند آنفلوآنزا بگیرد

تا به حال می‌دانستید این میوه‌های خوش‌رنگ و قیافه چه خواص فوق‌العاده‌ای هم دارند؟ انار، «به» و خرمالو فقط می‌توانید در فصل‌های سرد سال پیدا کنید؛ میوه‌هایی که فقط مخصوص پاییز و زمستان هستند. به عنوان مثال خرمالو سرشار از ویتامین A است. چنانچه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد، نه تنها قدرت بینایی را کم می‌کند، بلکه باعث شکنندگی شش، پوست، ناخن و موها می‌شود.



## اینفوگرافیک: آرمان ملی

## به

«به» ویتامین A، A، B، آهن و مواد معدنی مانند سدیم، فسفر، آهن، منیزیم و پتاسیم و ترکیبات قندی ساکاروز، گلوکز، فروکتوز و همچنین اسیدهای مالیک و سیتریک است. مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی که حاوی ترکیبات پلی‌فنولیک هستند، به میزان قابل توجهی از میزان بیماری‌های قلبی و عروقی، سکت‌های مغزی و سرطان‌های مختلف می‌کاهد. خاصیت آنتی‌اکسیدانی انار و همچنین خواص ضدتوموری پوست آن از جمله فواید این میوه به‌شمار می‌رود. ظرفیت آنتی‌اکسیدانی این میوه بیشتر به دلیل وجود تانن‌های قابل هیدرولیز شدن مانند پانی کالاجین در ترکیب آن است. آب انار از افزایش آنزیم‌هایی که سبب ابتلا به التهاب مفاصل و از بین رفتن غضروف‌ها می‌شوند، جلوگیری می‌کند. انار دارای ماده ضدالتهاب آنترولوکین B است که این ماده در تحلیل رفتن غضروف‌ها در اشخاص مبتلا به دردهای مفصلی نقش مهمی دارد. خوردن دانه‌های انار به مراتب بهتر از نوشیدن آب انار است.

## خرمالو

خرمالو سرشار از ویتامین A است. چنانچه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد، نه تنها قدرت بینایی را کم می‌کند، بلکه باعث شکنندگی شش، پوست، ناخن و موها می‌شود. خرمالو سرشار از بتاکاروتن است و مقدار قابل توجهی ویتامین‌های B، B، B، C و D دارد. در این میوه خوش‌رنگ و خوش طعم مواد معدنی ضروری برای بدن مانند گوگرد، فسفر، منیزیم و پتاسیم هم هست. مواد قندی خرمالو شامل لوز و گلوکز است و با آنکه مقدار آن ۲۰ درصد است، برای مبتلایان به بیماری قند، زیان‌بخش نیست.

## انار

انار غنی از ویتامین‌های C، B، B و مواد معدنی مانند سدیم، فسفر، آهن، منیزیم و پتاسیم و ترکیبات قندی ساکاروز، گلوکز، فروکتوز و همچنین اسیدهای مالیک و سیتریک است. مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی که حاوی ترکیبات پلی‌فنولیک هستند، به میزان قابل توجهی از میزان بیماری‌های قلبی و عروقی، سکت‌های مغزی و سرطان‌های مختلف می‌کاهد. خاصیت آنتی‌اکسیدانی انار و همچنین خواص ضدتوموری پوست آن از جمله فواید این میوه به‌شمار می‌رود. ظرفیت آنتی‌اکسیدانی این میوه بیشتر به دلیل وجود تانن‌های قابل هیدرولیز شدن مانند پانی کالاجین در ترکیب آن است. آب انار از افزایش آنزیم‌هایی که سبب ابتلا به التهاب مفاصل و از بین رفتن غضروف‌ها می‌شوند، جلوگیری می‌کند. انار دارای ماده ضدالتهاب آنترولوکین B است که این ماده در تحلیل رفتن غضروف‌ها در اشخاص مبتلا به دردهای مفصلی نقش مهمی دارد. خوردن دانه‌های انار به مراتب بهتر از نوشیدن آب انار است.

## مواد غذایی حاوی منیزیم

منیزیم ماده‌ای ضروری در بدن برای تولید انرژی است. این ماده در غذاهای روزمره مانند اسفناج، بادام و شیر سویا یافت می‌شود. از مهم‌ترین مزایای مصرف منیزیم می‌توان به سلامت استخوان اشاره کرد. در واقع می‌توان گفت منیزیم قادر است تراکم استخوان‌ها را افزایش داده و ریسک ابتلا به پوکی استخوان را به طور قابل توجهی کاهش دهد. هم چنین منیزیم با آزادسازی گیرنده‌های عصبی موجب افزایش کیفیت

خواب می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند که افزایش میزان منیزیم در بدن را از میز غذا آغاز کنیم. دانه‌های کدو تنبل و چیا همچنین بادام و بادام هندی سرشار از منیزیم هستند. اسفناج و ماهی قزل‌آلا، شیر سویا و موز را نیز می‌توان به این فهرست اضافه کرد. از دیگر خوردنی‌هایی که نیاز بدن به منیزیم را برآورده می‌کنند، مکمل‌ها هستند که با مشورت کارشناسان می‌توان مناسب‌ترین آن‌ها را انتخاب کرد.

## ارتباط مصرف میوه و سبزیجات با کاهش استرس

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات با استرس کمتر مرتبط است. در این مطالعه، رابطه بین مصرف میوه و سبزیجات و میزان استرس در بین بیش از ۸۶۰۰ نفر بررسی شد. «سیمون راداولی باگانتینی»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «ما دریافتیم افرادی که بیشتر میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند استرس کمتری دارند که بیانگر آن است که رژیم غذایی نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کند».

## دانستی‌ها

## فواید «یوگا» برای سلامت روان

یوگا که توسط میلیون‌ها نفر در سراسر جهان انجام می‌شود، مجموعه‌ای از تمرینات جسمی و ذهنی با هزاران سال قدمت است که در برخی کشورها و مناطق دنیا، ریشه‌های معنوی و فلسفی دارد. به گزارش ایسنا، بسیاری از کسانی که این تمرینات را انجام می‌دهند به ویژه در ایالات متحده به دنبال مزایای جسمی آن هستند در حالی که مطالعات نشان داده است یوگا همچنین فواید قدرتمندی برای بهبود سلامت روان ما دارد. انواع مختلفی از یوگا وجود دارد. نوعی که بیشتر در ایالات متحده انجام می‌شود «هاتا یوگا» است که ترکیبی از حالت‌های فیزیکی و تنفس آگاهانه است. یوگا می‌تواند تعادل، انعطاف‌پذیری، دامنه حرکتی و قدرت را بهبود بخشد. همچنین می‌تواند سلامت روان را افزایش دهد، اگرچه اندازه‌گیری این مزایا دشوار است. طبق بسیاری از مطالعات، یوگا می‌تواند فواید زیر را داشته باشد:

## کاهش استرس

وقتی آمریکایی‌ها به یک نظرسنجی درباره اینکه چرا یوگا انجام می‌دهند، پاسخ دادند، ۸۶ درصد از آنها گفتند که این کار به مقابله با استرس کمک می‌کند. سفت شدن و شل شدن عضلات می‌تواند تنش را کاهش دهد.

## تقویت خلق و خو

بیشتر ورزش کردن باعث ترشح مواد شیمیایی «احساس خوب» در مغز می‌شود. این مواد شیمیایی تقویت‌کننده خلق و خوی شامل پیام‌رسان‌های مغزی مانند دوپامین، سروتونین و نوراپی نفرین است. اگرچه حرکات یوگا آهسته و کنترل شده است اما همچنان ضربان قلب شما را بالا می‌برد، ماهیچه‌ها سخت‌کاری می‌کند و ترشح مواد شیمیایی مغز را تحریک می‌کند. در نتیجه یوگا می‌تواند شما را شادتر کند.

## کاهش افسردگی

مطالعات نشان می‌دهد که یوگا می‌تواند افسردگی را کاهش دهد. محققان دریافته‌اند که یوگا با سایر درمان‌ها مانند دارو درمانی و روان‌درمانی قابل مقایسه است. یوگا معمولاً ارزان است و بدون شک عوارض جانبی مشابه بسیاری از داروها را ایجاد نمی‌کند. حتی می‌تواند برای افرادی که دارای اختلال افسردگی اساسی هستند نیز مفید باشد. با این حال نحوه استفاده از یوگا برای درمان افسردگی نیاز به مطالعات بیشتری دارد زیرا آزمایشات کنترل شده زیادی در این زمینه وجود ندارد.

## کاهش اضطراب

یوگا می‌تواند اضطراب را بهبود بخشد. تمرین تنفسی که در یوگا گنجانده شده است ممکن است به ویژه موثر باشد، زیرا بین اضطراب و مشکلات تنفسی رابطه وجود دارد. اگر اختلال اضطرابی بیمارگونه در شما تشخیص داده شده است، یوگا به تنهایی ممکن است کمک چندانی نکند. با این حال، برخی از روانشناسان از یوگا برای تکمیل سایر اشکال درمانی استفاده می‌کنند.

## بهبود خواب

تحقیقات نشان می‌دهد که یوگا می‌تواند خواب را بهبود بخشد. این ممکن است به ویژه برای افراد مسن صادق باشد. در یک مطالعه روی شرکت‌کنندگان یوگا بالای ۶۰ سال، شرکت‌کنندگان افزایش کیفیت و کمیت خواب خود را گزارش کردند.

## تقویت زندگی اجتماعی

اگر در یک کلاس یوگا حضوری شرکت می‌کنید، ممکن است از تعامل با دیگران در گروه خود بهره‌مند شوید. روابط اجتماعی می‌تواند بر سلامت روانی و جسمی تأثیر مثبت بگذارد. همچنین هماهنگی یادگیرندگان دارای مزایای اجتماعی منحصر به فردی است. حرکت و نفس کشیدن همزمان با دیگران می‌تواند به شما احساس تعلق دهد و پیوند با گروه را تقویت کند.

## ترویج عادات سالم

اگر یوگا انجام می‌دهید، احتمالاً غذاهای سالمتری انتخاب می‌کنید. یوگا همچنین ممکن است دروازه‌ای برای سایر انواع فعالیت بدنی باشد. همچنین قرار گرفتن در معرض سایر افراد سالم می‌تواند شما را ترغیب کند که تغییرات مثبت دیگری در سبک زندگی ایجاد کنید. علاوه بر این فواید، یوگا ممکن است برای کسانی که سعی در کاهش وزن، ترک سیگار و مدیریت بیماری‌های مزمن دارند، مفید باشد.

## توصیه‌ها

بهترین راه برای یادگیری یوگا، کارکردن با یک معلم واجد شرایط است، چه در یک جلسه خصوصی و چه به صورت گروهی. یک معلم یوگا می‌تواند تست‌های شما را اصلاح کند و به شما نشان دهد که در صورت لزوم چگونه آنها را اصلاح کنید. همچنین می‌توان یوگا را به صورت آنلاین یا از روی کتاب یا DVD یاد گرفت. اما بهترین راه برای جلوگیری از آسیب، شرکت در کلاس حضوری یوگا است. هنگامی که اصول اولیه را به دست آوردید، می‌توانید از کتاب‌ها و فیلم‌ها برای کمک به تمرین استفاده کنید. یوگا یک فعالیت کم‌خطر است، اما می‌تواند باعث صدمات در درجه اول رگ به رگ شدن یا کشیدگی شود. تکنیک‌های ضعیف، شرایط از قبل موجود یا صرفاً تلاش بیش از حد می‌تواند باعث آسیب شود. خطرات یوگا برای افراد مسن‌تر که ممکن است قدرت عضلانی کمتر و تراکم استخوان کمتری داشته باشند، بیشتر است. اگر آسیب دیدید، باید در مورد برنامه ورزشی خود با پزشک خود صحبت کنید. همچنین، هرگز نباید از تمرینات یوگا به عنوان جایگزینی برای مراقبت‌های پزشکی استفاده کنید.



## جدول سودوکو

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

۷	۸	۳	۶	۱	۸	۵	۲	۱
۱	۸	۸	۶	۳	۵	۷	۲	۱
۶	۳	۵	۸	۷	۱	۸	۲	۱
۸	۷	۶	۳	۱	۶	۲	۱	۷
۳	۳	۱	۷	۵	۶	۸	۲	۳
۳	۱	۸	۷	۵	۶	۲	۱	۳
۳	۱	۸	۷	۵	۶	۲	۱	۳
۳	۱	۸	۷	۵	۶	۲	۱	۳
۳	۱	۸	۷	۵	۶	۲	۱	۳
۳	۱	۸	۷	۵	۶	۲	۱	۳

## جدول کلمات متقاطع

۱- عارضه جغرافیایی بلند آسیا- نگرانی همراه با ترس ۲- آنس گرفته- سعی و کوشش- بی نظیر ۲- اسب حنایی رنگ- همکار ۳- پرند سیاه رنگ ۴- نوعی رنگ مو- علت وانگیزه- چوب خوشبو- از درجات نظامی ۵- از رگ‌های اصلی بدن- شیر هوای تیوب- همگی و تمام ۶- خالص- ظرف سرخ‌کردنی- نوعی زیرانداز ۷- کشوری در غرب آفریقا- لحظه به لحظه- از درختان جنگلی ۸- بزرگوارتر- فیلمی از پل بوگارت- فرماندهان ۹- یک ساعت- طایفه تیمورنگ- کشوری اروپایی ۱۰- نهی‌کننده- گل همیشه بهار- گهواره بچه ۱۱- نمی‌شوند- آرگندم- فرومایگی ۱۲- زمین سخت- بانگ قمری- از اعمال اصلی ریاضی- مشک آب ۱۳- سنگ سبز قیمتی- فیلمی از سید جواد رضویان- عنصر قلبیایی نرم و مومی شکل ۱۴- واحد شمارش تخم مرغ- حلال رنگ- اقوام دارای خط ۱۵- ورزشی گروهی- چتر و سایبان

## حل جدول ۱۹۳۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲
۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳
۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲
۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲
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

## شماره ۱۹۳۸

## عمودی

۱- فیلمی از رسول ملاقلی‌پور- شخص بیش از حد آراسته و نظیف ۲- سربازی از احمدکاویری- گرانمایه‌تر- پر نور و تابان ۳- دختر ژوپیت در اساطیر- حمله ناگهانی- نوعی خودروی وطنی ۴- شهروندی اوکراین- حرکت و تکان کم- پیوند شباهت- وزیدن باد ۵- درهم پیچیدن- نیکوتر- کارمندی بهداشتی ۶- از تهمت پاک‌شده- قابل مشاهده- اقامتگاه مسافر ۷- دود از آن بلند می‌شود- چاه- از وسایل تهیه جای ۸- پهلوئانان- رفیق- خواهش و التماس ۹- کمپ سربازان- فیلمی از آنتونی مان- موسیقی کودکان ۱۰- مروراوید چشم- صمغ بادام کوهی- سرباز تکاور ۱۱- گردن نهان- غلاف شمشیر- رمق آخر ۱۲- علم پزشکی- وسیله دادوستد- واحد مسطح- پادشاه زنبورها ۱۳- خرده و تکه- ایالت کوه سبز- از وسایل آشپزخانه ۱۴- مریی شاهزادگان- درخت بادام کوهی- تری ۱۵- باغ تاریخی شیراز- شهری در آلمان

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲
۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳
۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۲
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳