



یادداشت

پیشگیری از عفونت‌های تنفسی



حسین میرلوحی  
فوق تخصص ریه کودکان

طبق آمار ی که وزارت بهداشت داده  
بیشترین ویروسی که در سطح جامعه در  
حال گردش است آنفلوآنزا است و در درجه  
بعد کرونا و سایر ویروس‌ها. آنفلوآنزا عوارض  
زیادی در افراد ایجاد می‌کند. ما این مکرر  
با پنومونی‌های شدید مواجه می‌شویم که  
نیازمند بستری‌های طولانی و اقدامات  
تخصصی همچون گذاشتن لوله در قفسه  
سینه هستند که عوارض زیادی برای کودکان  
دارد و حتی می‌تواند باعث مرگ و میر آنها  
شود. مهمترین اقدام برای پیشگیری هم  
واکسیناسیون است. درست است که بهترین  
زمان برای واکسیناسیون آنفلوآنزا انتهای  
تابستان و ابتدای پاییز است اما می‌توانیم  
تا اردیبهشت هم آن را تزریق کنیم چون  
آنفلوآنزا را در پاییز و زمستان و همچنین  
ابتدای بهار داریم. درمان آنفلوآنزا محافظتی  
است؛ یعنی فرد باید مابعد کافی و تب‌بر  
استفاده کند، اما داروهایی هم داریم که اگر  
زود هنگام یعنی در ۴۸ ساعت تا ۷۲ ساعت  
ابتدایی بیماری آغاز شود می‌تواند از شدت  
بیماری کم کند اما اکثر افراد آنفلوآنزا را  
به صورت یک عفونت ویروسی که کمی  
شدید تر از سرما خوردگی است، می‌گیرند  
اما اگر فرد سابقه بیماری تنفسی و ضعف  
سیستم ایمنی دارد، بهتر است در ۴۸ تا ۷۲  
ساعت اولیه بیماری داری ضد ویروسی را  
آغاز کند. افراد بالای ۶ ماه می‌توانند واکسن  
آنفلوآنزا تزریق کنند. واکسن آنفلوآنزا منع  
خاصی برای افراد ندارد مگر اینکه فرد  
حساسیت شدید به سفیده تخم مرغ داشته  
باشد. این افراد نمی‌توانند واکسن آنفلوآنزا  
تزریق کنند. افرادی که در ریسک عفونت  
شدید آنفلوآنزا هستند باید در اولویت تزریق  
واکسن قرار بگیرند؛ مثلا کودکان ۶ ماه تا  
۵ سال به دلیل عوارض شدید بیماری در  
آنها، بیماران کلیوی، افراد مسن، افراد دچار  
نقص سیستم ایمنی باید در اسرع وقت  
واکسن تزریق کنند. امیدواریم واکسن جزو  
واکسیناسیون روتین کشوری شود زیرا یکی  
از علل مهم مرگ و میر در کودکان زیر ۵ سال  
همین پنومونی است. مساله دوم مراجعه به  
موقع به پزشک است. اگر کودکی دچار تب  
می‌شود و تب او سه چهار روز طول می‌کشد  
یا تنگی نفس در کودک بروز می‌کند علامت  
مهمی برای مراجعه به پزشک است. در  
شیرخواران زیر یکسال و به خصوص ۳ ماه  
اول بعد از تولد اگر شیر خوردن و مکیدن  
ضعیف شود و همچنین بی‌حالی علامت‌های  
مهمی هستند که نشان‌دهنده مراجعه به  
پزشک است. خانواده‌ها باید به موقع به  
پزشک مراجعه کنند. به کودکان سنین  
مدرسه آموزش داده شود که دست‌هایشان  
را به صورت مرتب بشویند.

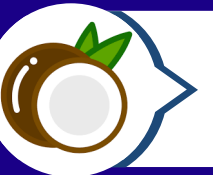
خوراکی‌های معجزه‌آسا برای چربی سوزی

غلات سیبوس‌دار



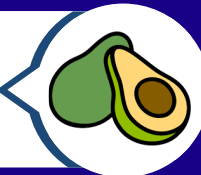
غلات سیبوس دار در چربی‌سازی بسیار موثر عمل می‌کنند. سرعت چربی‌سوزی غلات سیبوس دار دو برابر برنج  
قهوه‌ای است. یکی از اشتباهات رایج مردم این است که غلات سیبوس دار را از ترس اضافه وزن و چاقی از رژیم غذایی خود  
حذف می‌کنند.

نارگیل



شاید فکرتش را هم نمی‌کردی اما نارگیل سرشار از تری‌گلیسرید است که به چربی‌سوزی کمک می‌کند. نارگیل می‌تواند نرخ  
متابولیسم بدن را به میزان ۳۰ درصد افزایش دهد و همین مساله برای افزایش سرعت چربی‌سوزی کافی است. شیر نارگیل می‌تواند  
جایگزین خوبی برای نوشیدنی‌های روزمره باشد.

آووکادو



آووکادو میوه‌ای خوشمزه است که یک ماده غذایی سالم محسوب می‌شود. فرقی نمی‌کند که آووکادو را به چه صورتی مصرف کنید، مهم  
این است که آن را مصرف کنید تا آثار مثبت آن را در چربی‌سوزی ببینید. آووکادو همچنین می‌تواند سرعت تبدیل چربی به انرژی را در بدن به  
میزان قابل توجهی افزایش دهد.

زنجبیل



زنجیبیل می‌تواند دمای بدن را بالاتر ببرد. این مساله بدین معناست که بدن باید برای پایین آوردن دمای خود میزان بیشتری کالری  
بسوزاند. البته سعی کنید که همیشه از زنجبیل تازه در سوپ و غذاهای دیگر استفاده کنید. از زنجبیل همچنین می‌توان به عنوان  
افزودنی خوشمزه در یخ و پز روزمره استفاده کرد. این مواد غذایی هم در سوزاندن چربی‌ها موثرند. مانند: عدس، آجیل و موز.

اینفوگرافیک: آرمان ملی



برخی از مواد غذایی به مادر  
سوزاندن چربی‌ها کمک می‌کنند.  
تغذیه نامناسب و تحرک ناکافی  
باعث شده که اضافه وزن به  
مشکل شماره یک بسیاری از  
ماتبد تبدیل شود. سبک زندگی  
بشر روندی منفی داشته است.  
بسیاری از ما به صفحه کوشی و  
رایانه خیره شده و در شبکه‌های  
اجتماعی پرسه می‌زنیم. با این  
وجود برخی از مواد غذایی به  
مادر سوزاندن چربی‌ها کمک  
می‌کنند که در ادامه آنها را معرفی  
خواهیم کرد.

نکته

تغذیه متناسب با فصل باشد

یک کارشناس علوم گیاهی و تغذیه با تایید ظهور مشکلات و  
بیماری‌ها در انسان با تغییر سبک زندگی، معتقد است که رژیم  
غذایی افراد باید متناسب با منطقه و فصلی که در آن قرار دارند  
تنظیم شود. به عبارت بهتر، تغذیه صحیح در هر اقلیمی باید  
بر اساس تولیدات همان اقلیم و متناسب با فصل انجام شود.  
ایوبفضل طالقانی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: متناسبه در  
سال‌های اخیر به اشتباه اقلیمی جهت تکمیل سبد غذایی خانوار  
اضافه شده‌اند که متناسب و سازگار با فصل و محیط نیستند.  
به عنوان مثال حدود ۴۰ سال پیش در مازندران صیفی‌جاتی  
نظیر گوجه و خیار در فصول سرد وجود نداشت و در فصول سرد  
تولید نمی‌شد یعنی محصول این فصل نبودند، یا مثلا مصرف  
هندوانه مخصوص روزهای داغ تابستان بود. طالقانی افزود:  
امروز اما تمامی میوه‌های مختلف فصول اقلیم‌های متنوع ایران  
در یک میوه‌فروشی مهیاس و میوه‌هایی که متناسب با فصل  
نیستند عرضه می‌شوند. این‌ها اقلیمی هستند که به اشتباه وارد  
سبد غذایی خانوارها شده و سبب نقص در سیستم طبیعی بدن  
می‌شوند. وی با تاکید بر اینکه وقتی در فصول سرد، غذایی با  
طبیعتی سرد مصرف شود، سیستم گوارش مختل شده و موجبات  
انواع بیماری‌ها فراهم می‌آید، بیان داشت: اغلب بیماری‌ها و  
امراض ماز سردی است. در واقع زمانی که بدن نیازمند غذای  
گرم است، ما غذایی با طبیعت سرد مصرف می‌کنیم و این موضوع  
سبب فشار به کبد و مشکلات عدیده دیگری می‌شود. این کارشناس  
علوم گیاهی تصریح کرد: وقتی غذای نامناسب وارد بدن شد،  
سویا به وجود آمدن مشکلات گوارشی، باعث می‌شود که مواد  
غذایی مورد نیاز بدن تامین نشود و این نقصان موجب بروز اختلال  
در اعضای مهم و حیاتی بدن می‌شود. طالقانی معتقد است که  
غالب بیماری‌های رایج کنونی منشأ غذایی داشته و عمده‌امراض  
از طریق مصرف غذا به وجود می‌آید. وی خاطر نشان کرد: ضروری  
است مردم غذاهایی را استفاده کنند که مرتبط با فصل است،  
غذاهایی با طبیعت سرد در این فصول مصرف نکنند، تاجایی که  
امکان وجود دارد غذای سالم تهیه کنند و از خوردن غذاهای  
ناسالم پرهیز کنند. غذاهای مانده در یخچال را هرگز استفاده  
نکنند. طالقانی اضافه کرد: غذای سالم این نیست که حتما مرغ  
و گوشت سالم بخوریم. غذای سالم، غذایی است که از صحت  
مراحل تهیه آن آگاهی داشته باشید و بدانید که در شرایط ایمن  
و مطمئن تهیه شده و دارای ارزش غذایی مفید برای بدن است.  
وی بیان کرد: برخی خانواده‌ها مصرف این مواد غذایی ارزشمند  
را از سفره خود حذف کرده‌اند و غذاهای فست‌فودی، از پیش  
تولید شده، نیمه آماده و آماده رفته‌رفته در حال جایگزین شدن  
است که این یک هشدار جدی بوده و باید برای آن تمهیداتی در  
نظر گرفته شود. وی تهیه و مصرف غذای سالم را نیز ضروری  
جامعه دانست و با تاکید بر اینکه این موضوع نیاز به فرهنگ‌سازی  
دارد، گفت: اگر قرار افراد سالم بمانند و هزینه درمانی خود را  
کاهش دهند، بهتر است که غذای سالم مصرف کنند.

نوشیدن آب ناشتا فایده‌دار دیا ضرر؟

یک متخصص طب سنتی گفت: نوشیدن آب در زمان مناسب مفید و در زمان نامناسب بیماری‌زا است. حسین خیراندیش، متخصص طب سنتی افزود:  
نوشیدن آب می‌تواند نقش مهمی در بروز بیماری داشته باشد. مصرف آب در زمان مناسب مفید و در  
زمان نامناسب بیماری‌زا است. او ادامه داد: نوشیدن  
آب ناشتا برخلاف نظر عموم مضر است. این امر باعث  
سردی معده، هضم کند غذا و نقص در کبد می‌شود.  
خیراندیش بیان داشت: نوشیدن آب یخ و خوراکی‌های  
سرد همچون بستنی باعث ایجاد کبد چرب می‌شود.  
آب میان غذا مضر است. همین امر باعث می‌شود  
غذای کاملی وارد معده نشود. این متخصص طب  
سنتی اظهار کرد: زمانی که افطار را با آب یخ آغاز  
کنیم نمی‌توانیم غذا را میل کنیم به همین علت به  
موظفان توصیه می‌کنیم با آبجوش یا چای روزه را  
باز کنند.

این افراد به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند

افراد بدبین تمایل به بی‌اعتمادی به ماهیت و  
انگیزه‌های دیگران دارند و معتقدند که انگیزه آنان فقط  
منافع شخصی است. محقق ارشد این تحقیق، الکساندرا  
تی تاپرا اظهار کرد: خصومت رفتاری به صورت پر خاشگاری  
کلامی یا فیزیکی و خصومت عاطفی به صورت خشم  
مزمّن ظاهر می‌شود. در شرایط سالم، افراد به عوامل  
استرس‌زا عادت می‌کنند و با آنها سازگار می‌شوند. تاپرا  
توضیح داد: سیستم قلبی و عروقی به یک عامل استرس‌زا  
پاسخ می‌دهد که رفتاری ناسالم است زیرا به مرور زمان  
بر قلب و عروقی ما فشار وارد می‌کند. وی افزود: این مورد  
ممکن است از طرق دیگری بر سلامت ما راه‌شما تاثیر  
بگذارد، با این حال، افرادی که خصومت به همراه بدبینی  
بیشتری داشتند، پاسخ استرس بالا و پایداری نشان  
دادند. وی اظهار کرد: شاید دفعه بعد که فردی درباره قابل  
اعتماد بودن بهترین دوست خود، فکری منفی کند، دوباره  
در مورد آن بیندیشد.

جدول سودو کو

Table with 6 rows and 6 columns containing numbers 1-9. Row 1: 7, 9, 2, 1, 8. Row 2: 8, 7, 1, 6, 5. Row 3: 3, 8, 6, 4, 2. Row 4: 2, 6, 5, 4, 1. Row 5: 9, 7, 8, 4, 3. Row 6: 9, 4, 8, 3, 2, 1.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes a list of 15 clues in Persian and a 15x15 grid for solving the puzzle.