آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۶۳
دوشنبه
۱۳۹۹•۱۲•۱۸
۲۴ رجب ۱۴۴۲ / ۸ مارس ۲۰۲۱

دانستنی ها

آیا کرونا از طریق سطوح منتقل می‌شود؟

اخیرا مطالبی با تکیه بر داده‌های یک پژوهش نه‌چندان به‌روز، دست به دست می‌شود که تمام تلاش‌ها و زحمات برای ضدعفونی کردن سطوح به منظور جلوگیری از ابتلا به کرونا را زیر سوال می‌برد. چند روزی است که برداشت‌هایی از یک مقاله منتشر شده در یکی از معتبرترین مجله‌های علمی دنیا، تمام زحمات و حساسیت‌ها را برای حفظ بهداشت سطوح به منظور پیشگیری از ابتلا به کرونا، زیرسوال برده است. در مقاله‌ای که جولای ۲۰۲۰ (تیرماه) در مجله پزشکی لنست انتشار یافت، بیان شد که احتمال انتقال کووید۱۹ از طریق سطوح بی‌جان بسیار ناچیز است و تنها در مواردی که فرد آلوده روی سطح سرفه یا عطسه کند و شخص دیگری بلافاصله پس از سرفه یا عطسه (در طی یک تا دو ساعت) آن سطح را لمس کند، احتمال انتقال وجود دارد. همچنین در این گزارش گفته شده که اگرچه ضدعفونی دوره‌ای و استفاده از دستکش به‌ویژه در بیمارستان از اقدام‌های احتیاطی منطقی است، اما فومیت‌هایی (سطوح آلوده) که ساعت‌ها با حامل آلوده در تماس نبوده‌اند، خطر انتقال قابل اندازه‌گیری در محیط‌های غیربیمارستانی ندارند. اوایل فوریه ۲۰۲۱ (بهمن‌ماه) نیز گزارشی منتشر شد که تاکید می‌کرد ابتلا به ویروس کرونا از طریق سطوح نادر است و ویروس کووید۱۹ غالبا توسط افرادی که در حال صحبت‌کردن و بازدم قطره‌های بزرگ و ذره‌های کوچک به‌نام آئروسلند، منتقل می‌شود؛ بنابراین ابتلا به ویروس کرونا از سطح - اگرچه امکان دارد - اما به‌نظر می‌رسد که نادر باشد. به گزارش «نیچر» سازمان بهداشت جهانی (WHO) در آخرین رهنمود همگانی خود که در اکتبر گذشته (مهرماه) بروزرسانی شد، توصیه می‌کند: از تماس با سطح‌ها خودداری کنید، به‌ویژه در محیط‌های همگانی، زیرا فرد مبتلا به کووید۱۹ - می‌تواند پیش از شما سطح را لمس کرده باشد. سطح‌ها را به طور منظم تمیز کنید. بنابر تاکید بهداشت جهانی سطوح همچنان به‌عنوان یک روش احتمال انتقالی در نظر گرفته می‌شوند. اما بنابر همین گزارش مجله نیچر، یک نماینده WHO در ژانویه به نیچر گفت که شواهد محدودی وجود دارد که ویروس کرونا از طریق سطوح آلوده معروف به فومیت منتقل شود؛ اما آنها با استناد به شناسایی RNA ویروس کووید۱۹ در نزدیکی افراد آلوده به ویروس افزودند که فومیت‌ها (سطوح آلوده) هنوز به‌عنوان یک روش احتمال انتقالی در نظر گرفته می‌شوند. مرکز پیشگیری و کنترل بیماری (CDC) ایالات‌متحده آمریکا نیز در تارنمای خود می‌گوید که انتقال سطح تصور نمی‌شود که یک روش معمول برای گسترش کووید۱۹ باشد، اما این سازمان همچنین می‌گوید که ضدعفونی پی‌درپی سطح‌ها و اشیایی لمس‌شده توسط چندین فرد، اهمیت دارد.

تاکید به ضدعفونی کردن سطوح

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر ایلاد علوی، متخصص بیماری‌های عفونی نیز در این‌باره می‌گوید: اینکه یک مقاله منتشر شود و تا حدی مغایر با چندین مقاله‌ای باشد که ثابت می‌کند ویروس کووید۱۹ روی سطوح مختلف تا چند روز قابل کشت است، نظر متخصصان این حوزه را تغییر نمی‌دهد و همچنان تاکید به رعایت اصول بهداشتی و ضدعفونی کردن سطوح است. وی اظهار کرد: سهم بالای انتقال ویروس از راه تنفس، از همان روزهای نخست هم بر هیچکس پوشیده نبود، اما اینکه به‌طور مطلق انتقال ویروس از طریق سطوح را رد کنیم، اقدامی علمی نیست و به‌رغم شناخت کم در خصوص این بیماری در ابتدای بحران، امروزه اطلاعات بسیاری در دست است که ثابت می‌کند باید تمام جوانب پروتکل‌های بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا، رعایت شود. عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به اهمیت رعایت بهداشت در حالت کلی، فارغ از پاندمی کرونا، تصریح کرد: من به‌عنوان متخصص این حوزه، هنوز مستندات در این زمینه را کامل نمی‌دانم و حکم نمی‌کنم که از ضدعفونی کردن سطوح صرفنظر شود. فارغ از بحران کرونا، چندین سال است که مطالعات بهداشت سطوح نشان می‌دهد تمام میکروارگانیسم‌های عفونی از طریق سطوح منتقل می‌شود، پس هیچگاه اهمیت رعایت بهداشت سطوح را نباید نادیده گرفت.

جوان نگه‌داشتن قلب با تغذیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

با اضافه‌کردن موادغذایی موثر به رژیم روزانه خود، سن قلب‌تان را پایین بیاورید و به جوان ماندن آن کمک کنید:

بذرکتان

فقط یک قاشق غذاخوری از بذرکتان فوق‌العاده قدرتمند و تقریبا ۳ گرم فیبر و ۵۵ کالری دارد. دانه کتان ثروتمندترین منابع حاوی امگا۳ است که به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند. مصرف دانه‌های کتان عاملی موثر برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی و دیابت است.

پیازقرمز

پیازقرمز منبع مهمی از فیبر خوراکی، ویتامین‌های B۶ و C، اسیدفولیک، منگنز، پتاسیم، مس و فسفر است. پیازقرمز برای قلب مفید است و به پیشگیری از بیماری قلبی کمک می‌کند. استفاده مداوم از پیاز در رژیم غذایی باعث کاهش سطح کلسترول و فشارخون بالا می‌شود. مصرف پیاز خطر حمله قلبی را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهد.

سیر

بیمارانی که سابقه ابتلا به بیماری ترومبوز (تشکیل لخته‌خونی در عروق یا قلب) را دارند، باید بدانند که سیر می‌تواند تاثیر اندک، اما مهم روی تجمع پلاکت‌ها داشته باشد. مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون و فشارخون نقش اساسی دارد.

بادام‌زمینی

بادام‌زمینی علاوه بر محتوای چربی مونواشباع نشده، حاوی سایر موادمغذی نظیر ویتامین E، فولات، پروتئین و منگنز است که همگی موجب بهبود سلامت قلب می‌شوند.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین با فیبر و موادمغذی دیگری بارگذاری شده که همگی به شما کمک می‌کنند چربی بسوزانید. موادمغذی موجود در سیب‌زمینی شیرین به‌نام کاروتنوئیدها؛ آنتی‌اکسیدان هستند که سطح قندخون و مقاومت به انسولین را پایین می‌آورند. این یعنی شما سلامت قلب‌تان را بیشتر تضمین می‌کنید.

یادداشت

آمبولی ریوی، علل و درمان

عاطفه فخاریان
فوق تخصص ریه

آمبولی به‌دلیل لخته خونی اتفاق می‌افتد که معمولا از پاها حرکت کرده و به سمت عروق ریوی حرکت می‌کند. لخته خونی که معمولا از پاها حرکت کرده و در مسیر جریان خون قرار می‌گیرد وارد عروق ریوی می‌شود و در جایی قرار می‌گیرد که باعث اختلال در تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن شده و آمبولی ایجاد می‌کند. علائم آمبولی بستگی به اندازه رگ دارد. اگر رگ بزرگ ریه درگیر شود علائم آن به‌طور تنگی‌نفس شدید، احساسا سنگینی و درد شدید در قفسه‌سینه و افت فشارخون نمایان شود. اما اگر این لخته در رگ‌های انتهایی ریه قرار داشته و ریز باشد می‌تواند موجب درد تیزی در کناره‌های قفسه‌سینه شده و لخته‌خونی در خلط ایجاد کند اما نفس‌تنگی خیلی شدید ندارد. پس لخته‌هایی که می‌توانند باعث عواقب ناگوار برای فرد شوند لخته‌هایی هستند که در رگ‌های بزرگ ریوی قرار می‌گیرند. عواملی همچون سیگارکشیدن، بیماری‌های قلبی و کلیوی و دیابت، درازکشیدن برای مدت‌های طولای در بستر در ابتلا به آمبولی بسیار تاثیرگذار است. بیماری‌های مزمن بدخیم هم شانس لختگی‌خون را بالا می‌برند. در حال حاضر افرادی که مبتلا به کووید ۱۹ خیلی شدید می‌شوند و در بیمارستان بستری هستند هم می‌توانند دچار لختگی خون و آمبولی ریه شوند. افرادی مثل رانندگان که مجبورند ساعت‌های طولانی پای خود را آویزان نگه دارند باید جوراب‌های ضدانعقادخون بپوشند و یا در مواردی باید از داروهای ضدانعقادخون استفاده کرد. اگر چه کنترل بیماری زمینه‌ای می‌تواند احتمال آمبولی را کاهش دهد. خلط‌خونی نیز می‌تواند به‌دلیل مشکل در مجاری تنفسی بالایی (بینی، حلق و حنجره) یا ریه باشد و یا حتی مربوط به مجاری گوارشی باشد که معاینه پزشک را می‌طلبد.

ویژه

مشکلات مربوط به «دندان عقل»

بسیاری از افراد علاوه بر نقش «دندان عقل» در تغییر شکل سایر دندان‌ها، در برخی موارد از درد آن نیز رنج می‌برند. دندان عقل در انتهای دهان رشد می‌کند و اغلب فضای کافی برای ظاهرشدن و رشد طبیعی مانند بقیه دندان‌ها ندارد. کشیدن دندان‌عقل در بسیاری از موارد لازم نیست، اما دندانپزشکان برخی از مشکلات مرتبط با آن را شناسایی کرده که در صورت وجود این موارد بهتر است دندان عقل کشید شود. ۱ - داشتن دندان‌های کج ۲ - داشتن دندان‌های شلوغ ۳ - رشدجانبی دندان‌عقل ۴ - افزایش پوسیدگی دندان ۵ - درد یا تورم فک ۶ - کیست‌های زیرلثه و تومورها ۷ - لثه‌قرمز یا متورم ۸ - درد و خونریزی لثه ۹ - طعم بد دهان ۱۰ - داشتن مشکل در بازکردن دهان ۱۱ - بوی بددهان که وجود دندان‌عقل دلیل آن است.

عوارض تندغذاخوردن برای بدن

برخی افراد عادت دارند غذای خود را تندبخورند که این کار عوارض زیادی دارد. بیشتر افراد به‌سرعت غذا می‌خورند، سریع غذاخوردن منجر به خوردن مقداربیشتری غذا می‌شود، زیرا معده حدود ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد تا بتواند پیام‌هایی را برای سیرشدن به مغز ارسال کند. با گذشت زمان، سریع غذاخوردن منجر به دریافت بیش از حد کالری می‌شود که به‌تبع آن منجر به چاقی و بسیاری از مشکلات سلامتی خواهد شد. محققان دریافتند که افرادی که سریع غذامی‌خورند ۸۹ درصد بیشتر در معرض ابتلا به یکی از ۴ سندرم متابولیک قراردارند که به «چهارکشنده» موسوم هستند و شامل چاقی، اختلالات متابولیسم چربی و فشارخون بالا و مقاومت به انسولین می‌شود.

بیماری‌ای که در کمین گیاهخواران است

یک مطالعه هشدار داده است که رژیم‌غذایی بدون گوشت و لبنیات می‌تواند استخوان‌ها را ضعیف کرده و خطر شکستگی‌ها را افزایش دهد. محققان با استفاده از سونوگرافی، سلامت استخوان ۳۶ گیاهخوار و ۳۶ غیرگیاهخوار را مقایسه کردند، آنها دریافتند که گیاهخواران به‌دلیل کمبود آشکار موادمغذی اصلی که معمولا از محصولات حیوانی به‌دست می‌آیند، سلامت استخوان کمتری دارند. شواهد نشان می‌دهد رژیم غذایی گیاهی ممکن است افراد را در برابر بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی‌وعروقی یا سرطان محافظت کند، اما با این حال مشخص شده که این نوع رژیم با تراکم موادمعدنی استخوانی کمتری همراه است که می‌تواند خطر شکستگی را افزایش دهد.

تاثیر ویتامین B۶ در مبارزه با کرونا

ویتامین B۶ از لخته‌شدن خون براثر عوارض بیماری کووید۱۹ جلوگیری می‌کند. مطالعه‌ای به بررسی اثر ویتامین B۶ پرداخته است که نقش مهمی در سطح انرژی و ایمنی بدن داشته و کمبود آن به خستگی، دردمزمن منجر می‌شود. براساس تحقیقات کرونا و آنفلوآنزا منجر به آسیب ریه، بروز طوفان سایتوکین و التهاب سلول‌های اندوتلیال ریه می‌شود. طوفان سایتوکین می‌تواند با علائمی مانند تب، خستگی، بی‌اشتهایی، دردمفاصل، استفراغ، اسهال، عوارض پوستی، تنفس سریع، تپش قلب، افت فشارخون، تشنج، سردرد، توهم و لرزش همراه باشد. همچنین ترومبوز (لخته‌شدن خون) یکی دیگر از عوارض کووید۱۹ است که با انسداد مویرگ‌ها، احتمال آسیب‌های قلبی، کلیه، ریه و کبد را افزایش می‌دهد.

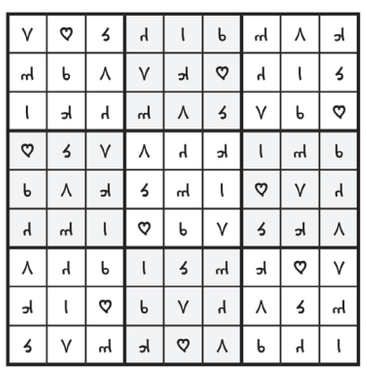
نکته

نقش محافظتی کلاژن در سرطان پانکراس

محققان دانشگاه تگزاس واقع در آمریکا دریافتند کلاژن نوع «I» که توسط فیبروبلاست‌های سرطانی تولید می‌شود، نقش محافظتی در بدن داشته و مانع پیشرفت سرطان پانکراس می‌شود. براساس این تحقیقات کلاژن در محیط تومور مانع شکل‌گیری سیگنال‌های ایمنی موسوم به کموکین می‌شود. این سیگنال‌ها موجب مهار واکنش ایمنی ضدتومور می‌شوند و مکانیسمی هستند که توسط تومور برای غیرفعال‌کردن سیستم ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرند. کموکین‌ها، پروتئین‌هایی هستند که توسط سلول‌ها تولید شده و موجب جذب سلول‌های واکنش‌دهنده می‌شوند. به گفته محققان کموکین‌ها موجب جذب گروهی از سلول‌های ایمنی موسوم به (myeloid-derived suppressor cells (MDSCs می‌شوند که عامل کاهش پاسخ ایمنی ضدتومور هستند. در این تحقیقات که با استفاده از موش‌ها انجام گرفت، مشخص شد با حذف کلاژن از محیط تومور، میزان کموکین‌ها افزایش یافته و در نتیجه واکنش ضدتومور سرکوب می‌شود و سرطان با سرعت بیشتری پیشرفت می‌کند. محققان امیدوارند با استفاده از این روش بتوانند راهکار درمانی موثری برای درمان سرطان پانکراس بیابند. پانکراس غده پهن و درازی است که در بخش فوقانی شکم قرار دارد. غده پانکراس هم برون‌ریز و هم درون‌ریز است؛ یعنی ترشحات آن هم مستقیما وارد جریان خون می‌شوند و هم برای هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات، وارد روده می‌شوند. غذا به محض ورود به روده کوچک، توسط آنزیم‌های ترشح شده از پانکراس و اسیدمعده، هضم می‌شوند. آنزیم‌های پانکراس با وجود هضم چربی و کربوهیدرات، هیچ آسیبی به پرز و دیواره روده وارد نمی‌کنند. بخش اعظم هضم چربی، پروتئین و نشاسته، به عهده آنزیم‌های ترشح شده از پانکراس است. یکی دیگر از مهمترین وظایف پانکراس، تولید انسولین است که سبب کاهش قندخون و تولید انرژی از آن می‌شود. سرطان پانکراس یکی از کشنده‌ترین انواع سرطان است. تومورهای پانکراس در مقابل انواع دارو بسیار مقاوم هستند و درمان آن بسیار دشوار است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

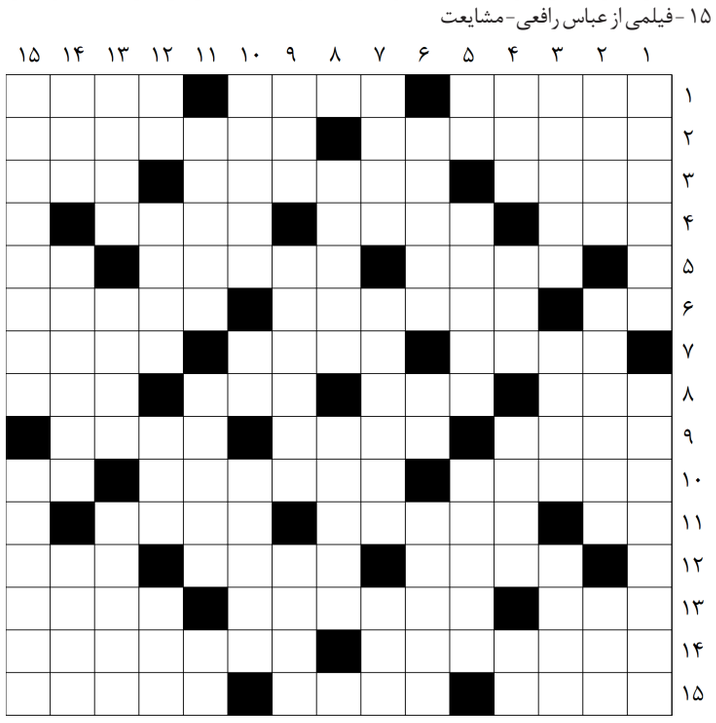
شماره ۹۶۳

افقی

۱ - تنظیم موتور - از فیلم‌های آلفرد هیچکاک - زمین بایر ۲ - یاوه‌گوی - از غذاهای شمالی ۳ - وسیله اتصال به اینترنت - خبرگزاری معروف چین - صف‌وردیف ۴ - دستی - دعوی‌کردن - حاجت ۵ - از غذاهای ایرانی - آسان‌کردن - حرف دهن‌کجی ۶ - علامت جمع فارسی - مجموعه شعری از اخوان‌ثالث - شخصیتی در شاهنامه ۷ - ثروتمند - مرغابی - از شهرهای گلستان ۸ - خرمای نارس - مدت زمان قانونی فوتبال - بخشی از اوستا - جمله قرآنی ۹ - برگزیده قوم - داروی سیاه معطر - مقابل فراز ۱۰ - به سمت راست‌رفتن - بیگانه‌وغریبه - کلمه شگفتی ۱۱ - نام ترکی - ساخت - قدرت‌وتوانایی ۱۲ - مثل‌وشبیه - نوعی کلاه - گریزگاه ۱۳ - گهواره بچه - مدرن - بالابرنده ۱۴ - عزادار - اتوبان ۱۵ - از وسایل نجاری - نخستین عدد چهاررقمی - مهرش معروف است

عمودی

۱ - همسررستم در شاهنامه - پادشاهی که باغ‌های بابل به‌دستور او ساخته شد ۲ - داخل‌شدن - شهری در استرالیا - پختنی خباز ۳ - دورنیست - سرشماری‌کردن - یکتاپرست ۴ - واحد مقاومت الکتریکی - پسوندشباهت - مثل‌ومانند - میوه خوب! ۵ - زدنی روی رودخانه - پرده‌سینما - سبزی‌خوشبو ۶ - از غذاهای اردبیل - طرف‌وجهت - خوش‌صحبت ۷ - مرتبه - جهالت - سخن ناگفتنی ۸ - نیروی طبیعت - ماه شب اول ۹ - از آن کوه می‌سازند! - اتحادیه صنفی - آرامگاه ۱۰ - کثیف - مرتجع لاستیکی - اسب خسروپرویز ۱۱ - گشادگی رگ‌های پا - معادل فارسی فانتزی - مادرعرب ۱۲ - غصه - مولودوکودک - برگه انتخاباتی - صوت ۱۳ - گرفتاران‌ودربندان - زبانه‌آتش - شریک در غم‌وغصه ۱۴ - یاری‌دهنده - از نهادهای سازمان ملل‌متحد - گریختن ۱۵ - فیلمی از عباس رافعی - مشایعت



حل جدول ۹۶۲