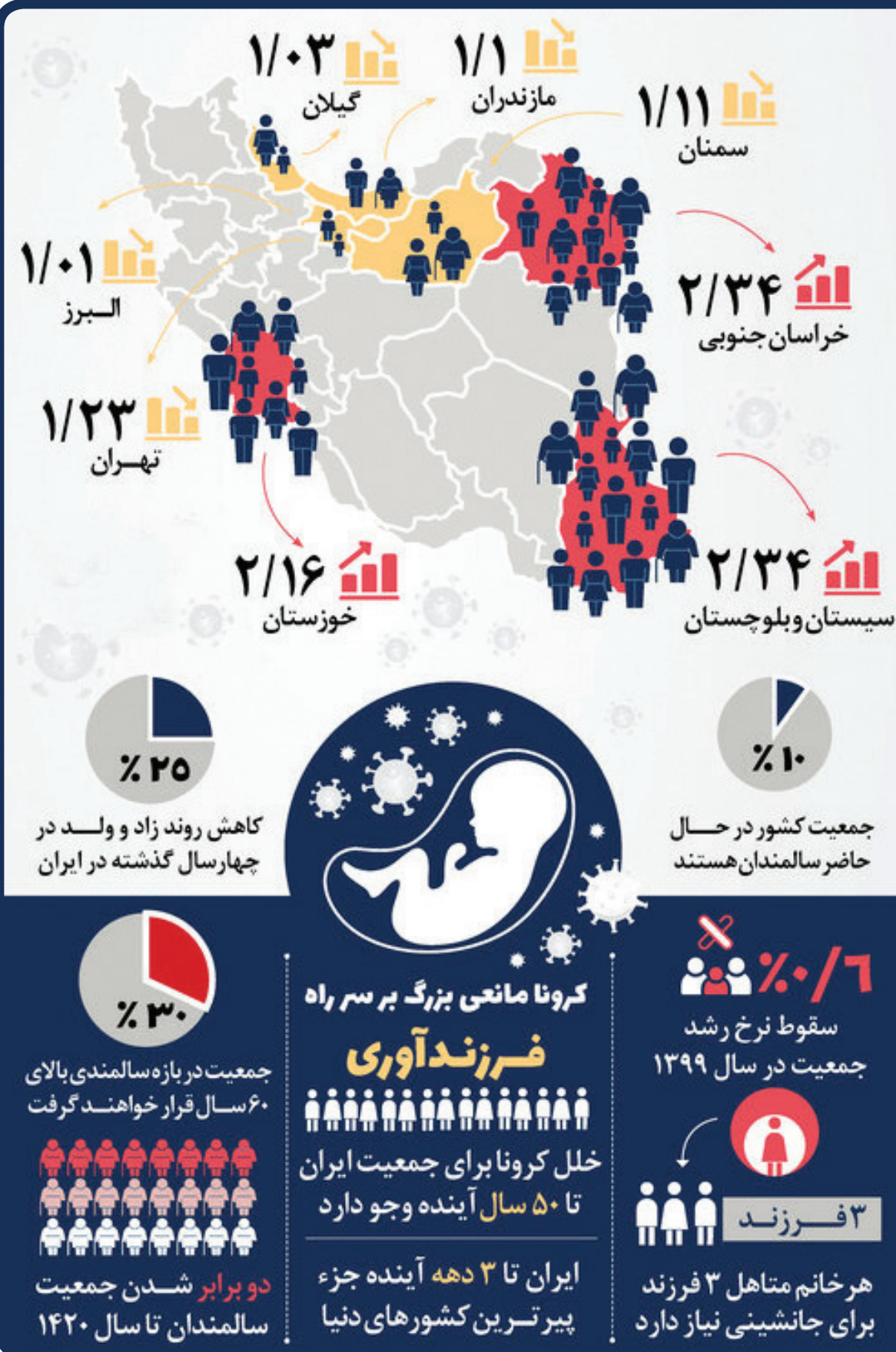




ابتلا به التهاب لوزه در بیشتر موارد ارثی بوده و درمان آن نیز بی‌درمان می‌شود. در انتهای سر و ابتدای گردن ۳ گره لنفاوی وجود دارد که یکی لوزه زبانی بوده و دیگری لوزه کامی است که در چپ و راست حلق قرار دارد. سومین گره لنفاوی هم در سقف حلق وجود دارد. اما شایع‌ترین التهاب لوزه، لوزه کامی بوده که در کودکان بسیار رایج است. لوزه کامی در دو حالت می‌تواند اتفاق بیفتد، یکی در کودکان ۳ تا ۱۰ سال و دیگری در بزرگسالانی که هیچ سابقه‌ای در کودکی نداشته‌اند و عفونت در آنها شروع شده و ادامه می‌یابد. عفونت‌ها به ۳ دسته حاد، مزمن، باکتریال و یا ویروسی تقسیم می‌شوند که عفونت‌های حاد مواردی بوده که بیماری چندین روز با آن درگیر است و در برخی موارد با آنتی‌بیوتیک درمان می‌شوند، اما پس از مدتی دوباره حاد می‌شود. در عفونت‌های مزمن بیمار ماه‌های طولانی دچار گل‌درد می‌شود و این درد در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها نیز مقاوم است. عفونت باکتریال و یا ویروسی که نوع دیگر عفونت‌هاست در فصل زمستان معمولاً عفونت‌های ویروسی بسیار شایعی وجود دارد که در برخی موارد نیازی به درمان آنتی‌بیوتیک ندارد و با سرم آب‌نمک و یا مسکن قابل درمان است. عفونت‌ها باکتریایی هستند که معمولاً منشأ دردها از همین عفونت‌هاست و می‌تواند باعث بزرگی لوزه شده و سپس باعث اختلال در تنفس شود که یکی از عوارض آن خرف‌های شبانه و در دماغ حرف‌زدن است. عفونت ویروسی خود را با بزرگ کردن لوزه نشان می‌دهد. شایع‌ترین علائم لوزه درد های هنگام بلعیدن غذاست که با خوردن غذا و بلعیدن آن این غده‌ها به داخل فشرده شده و باعث درد می‌شوند. عوارض بعدی علائم التهاب لوزه تب، بی‌حالی، بوی بد دهان و دلیل چرک و افزایش عفونت فرد بیمار دچار گوش درد شدید می‌شود. التهاب لوزه در برخی موارد می‌تواند زمینه ارثی و ژنتیکی نیز در آن دخیل باشد. با توجه به برخی بیماران که در ژن وارشان همچنین بیماری داشته‌اند نیاز به پیشگیری ندارد، زیرا هیچ اقدام پیشگیرانه‌ای در این بیماران وجود ندارد. درمان این بیماری اگر بسیار حاد نباشد می‌تواند به صورت درمان خانگی رفع شود اما در بیشتر موارد به دلیل عود عفونت در این بیماران باید حتماً به صورت عمل، عفونت لوزه را از حلق بیمار خارج کرد.



کاهش نرخ باروری؛ بحران آینده ایران

از سال ۹۵ تا ۹۹ میزان باروری در کل کشور از ۲/۱۲ به ۱/۶۵ رسیده است، استان تهران در میان پنج استان با کمترین میزان باروری قرار دارد. شش استان باروری بسیار پایین‌تر از ۱/۳ و چندین استان باروری پایین‌تر از ۱/۵ یعنی کمتر از سطح جانشینی و باروری کمتری ۲/۱۵ تا ۲/۰۹ را داشته‌اند.

شناسایی مزیت تازه مصرف روغن ماهی

یک مطالعه نشان داد مکمل‌های روغن ماهی به مبارزه با افسردگی و کاهش علائم آن کمک می‌کند. اسیدهای چرب امگا ۳ که دارای اثرات ضدالتهابی و مفید برای سلامت قلب هستند، باعث بهبود خلق و خو و تسکین علائم افسردگی می‌شوند. «الساندرا پورچینی» می‌گوید: مطالعه ما مکانیسم‌هایی را که اسیدهای چرب امگا ۳ با افسردگی مقابله می‌کند روشن می‌کند که به ما در آینده برای توسعه درمان این اختلال خلقی کمک می‌کند. در این مطالعه افرادی که مبتلا به افسردگی شدید بودند، به آنها دوز اسیدهای اشباع‌نشده امگا ۳ داده شد. طبق نتایج به دست آمده، علائم افسردگی در افراد شرکت‌کننده به میزان ۶۴ درصد کاهش یافت.

توصیه‌هایی درباره پوکی استخوان

به‌طور طبیعی در استخوان‌ها فضای خالی وجود دارد، اما زمانیکه میزان استخوان بیشتری از بین برود، این فضاهای خالی گسترده‌تر می‌شوند و احتمال پوکی استخوان وجود دارد. علاوه بر مصرف دارو، رعایت نکات ساده می‌تواند به بهبود پوکی استخوان کمک کند. کلسیم به مستحکم‌شدن استخوان‌ها کمک می‌کند، مواد غذایی حاوی کلسیم محصولات لبنی، گیاهان دارای برگ‌های سبز و غذاهای دریایی هستند. در کنار رعایت رژیم غذایی، ورزش در کنترل بیماری پوکی استخوان نقش به‌سزایی دارد. استعمال سیگار فاکتور خطرناکی است که برای پوکی استخوان است، بنابراین برای پیشگیری از ضعف شدن استخوان‌ها لازم است مصرف سیگار ترک شود.

آلودگی هوا عمر را کوتاه می‌کند

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که آلودگی هوا چندین سال از عمر انسان‌ها کاسته است. سوخت زغالسنگ عامل اصلی این شرایط است و هند بیشترین آسیب را از احتراق این سوخت متحمل شده است. احتراق سوخت‌های فسیلی باعث آلودگی هوا و بحران اقلیمی می‌شود و کشورها قدرت بسیار بیشتری برای کاهش هوای آلوده دارند. به گفته محققان در حال حاضر بحران آب و هوا با تشدید آتش‌سوزی جنگلی میزان آلودگی هوا را گسترده‌تر ساخته است. این تیم کارشناسی اظهار داشتند: اعمال قرنطینه ناشی از شیوع کرونا میزان آلودگی هوا را کاهش داد، هر چند از سوی دیگر آتش‌سوزی در غرب آمریکا باعث آلودگی شد.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۰۹۸

عمودی

- ترابری - عقیق و نجیب - ریختنی در صندوق انتخابات - خانم خانه‌دار - اقدام‌کننده
- بالا برنده - هذیان بیمار - از برندهای معروف تلفن همراه - کالای دست‌نخورده - طرف‌وجهت
- باقلای مصری - نوعی بستنی - کمانگیر اساطیری ایرانی - شیرچه - کلاهبردار و حقه‌باز - از بیماری‌های واگیردار - شکسته شده - گوسفند قربانی - پرنمکی - بیابان و صحرا - چهاره‌رخسار - معاون هیتلر - ۸ شیوه جنگی - پیشخدمت رستوران - ۹ جواب سریال - از امیر اتوری‌های باستان - ترش و شیرین - راهنما - ۱۰ بندوزنجیر - جعبه مقوایی - بانگ دعوت - ۱۱ کاسب - بی‌عیب و نقص - ۱۲ فلز گلوله - انگبین - از وسایل آزمایشگاه - رنج‌وزحمت - ۱۳ سراغ آبادانی - سلطان جنگل - جوخه - سخوران - ۱۴ گل شهیدان - لرزیدن - پسوند شباهت - ۱۵ زندان - رنجوری

جدول کلمات متقاطع ۱۵x۱۵

حل جدول ۱۰۹۷

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

جدول سودوکو

جدول سودوکو ۹x۹

جدول سودوکو ۱۵x۱۵

دانستی‌ها

عوارض مصرف «رمدسیور» در منزل

رئیس بخش عفونی بیمارستان لقمان حکیم استفاده خودسرانه از داروهایی مانند رمدسیور را در مبتلایان به کرونا مورد انتقاد قرار داد و گفت: این دارو برای بیماران در منزل هیچ اثربخشی ندارد. شروین ابربخشی اظهار کرد: بهترین و موثرترین درمان کرونا عمل به توصیه‌های پزشک، استراحت و مصرف مایعات فراوان است. وی ضمن انتقاد از انجام خودسرانه و یا اصرار ناپجای برخی مبتلایان به کرونا مبنی بر انجام سی‌تی‌اسکن، خاطر نشان کرد: کرونا مثبت‌ها تنها در صورت تنگی نفس و یا پایین آمدن اکسیژن خون و آن هم با نظر پزشک نیاز به انجام سی‌تی‌اسکن دارند. به گفته این متخصص عفونی، بیماران مبتلا به کرونا خصوصاً افرادی که در منزل تحت درمان هستند و علائم‌های جدی و خطرناک ندارند به هیچ‌عنوان نیاز به سی‌تی‌اسکن، تجویز آنتی‌بیوتیک، کورتن، داروهای ضدویروسی و دکزامتازون و... ندارند. وی با بیان اینکه مراجعه بیماران در دو یا سه روز اول ابتلا به کرونا به بیمارستان و درخواست سی‌تی‌اسکن غیر ضروری است، گفت: غالباً با هر سی‌تی‌اسکن به اندازه ۱۷۰ تا ۱۸۰ عکس ساده اشعه به بیمار وارد می‌شود، این عمل بی‌مورد ضررهای بی‌شماری مانند سرطان سینه و تیروئید را در پی دارد. شکوهی ادامه داد: درگیر شدن ریه‌ها، ماهیت اصلی کروناست که در بیشتر مبتلایان وجود دارد و عوارض جدی هم ندارد، بنابراین به هیچ‌عنوان انجام سی‌تی‌اسکن در افرادی که مبتلا به کووید بوده و در منزل تحت درمان هستند، کاربرد ندارد. وی تأکید کرد: اکسیژن خون است که مشخص می‌کند، بیمار نیاز به مداخلات درمانی دارد یا خیر، بنابراین درمان در منزل، خودسرانه و با داروهای مختلف کاملاً اشتباه است. شکوهی باردیگر استفاده خودسرانه از دارو در مبتلایان به کووید ۱۹ را مورد انتقاد قرار داد و عنوان کرد: این موضوع که باب شده و مردم به دنبال داروی رمدسیور هستند، کاملاً اشتباه است. این دارو در درمان بیمارانی که در منزل هستند هیچ اثربخشی ندارد و اگر این دارو در منزل استفاده شود می‌تواند عوارض وحشتناکی به دنبال داشته باشد. تجویز بی‌رویه کورتون توسط پزشکان و یا استفاده خودسرانه آن یکی دیگر از مواردی بود که وی از آن انتقاد کرد.

کرونا درمان اختصاصی ندارد

وی افزود: برخی از بیماران تصور می‌کنند هر پزشکی که داروی بیشتری تجویز می‌کند، از تجربه و سواد بالاتری برخوردار است و به محض ابتلا به کرونا و یا علامت آن اصرار به استفاده از دارو دارند در حالی که کرونا درمان اختصاصی ندارد و بهترین درمان استراحت در منزل و استفاده از مایعات است. شکوهی با بیان اینکه استفاده از مکمل‌های دارویی در بیماران کرونایی هیچ ضرورتی ندارد، ادامه داد: متأسفانه استفاده بی‌رویه از مکمل‌های دارویی نیز مورد انتقاد است. وی بدن می‌شود ولی این موضوع را باید پیش از ابتلا به کرونا رعایت کنیم، بنابراین در زمان بیماری به هیچ‌عنوان استفاده از مکمل‌های دارویی اثربخش نیست و اگر کسی از قبل این دارو را مصرف نمی‌کرده در پی ابتلا به کرونا استفاده از این مکمل‌ها به هیچ‌عنوان در دوره درمان اثربخش نخواهد بود.

خوراکی‌هایی برای سندرم «روده»

علائم سندرم روده تحریک‌پذیر شامل درد شکمی، بیوس، اسهال و نفخ است که همه می‌توانند ناشی از مصرف برخی غذاهای خاص باشند. در حالی که شرایط در هر فرد مبتلا به این سندرم متفاوت است، غذاهای سرخ‌شده، لبنیات و... همگی می‌توانند علائم را بدتر کنند و باید با وعده‌های غذایی آسان مضم، جایگزین شوند.

گوشت بدون چربی

گوشت بدون چربی معمولاً از پروتئین است که به راحتی قابل هضم است و توسط باکتری‌های روده تخمیر نمی‌شود، به این معنی که وقتی گاز بدن تجزیه می‌شود گاز روده تولید نمی‌شود. گوشت مرغ، بوقلمون و گوشت گاو بدون چربی همگی حاوی مقدار زیادی پروتئین هستند.

ماهی سرشار از امگا ۳

امگا ۳ یک ضدالتهاب است و با توجه به اینکه التهاب یکی از علل اصلی درد در سندرم روده تحریک‌پذیر است، افزایش مصرف به احتمال زیاد به کاهش علائم کمک می‌کند. امگا ۳ به ویژه در غذاهای دریایی و به ویژه در ماهی‌ها به وفور یافت می‌شود. بهترین منابع امگا ۳ در ماهی شامل ماهی‌سياه، ماهی‌خال‌مخالی، قزل‌آبی، تنگین کمان، ساردین و ماهی آزاد است.

مغز بجات آجیلی

آجیل‌ها منبع خوبی از فیبر، پروتئین و اسیدهای امگا ۳ هستند که آنها را به یکی از موثرترین غذاها برای کاهش علائم سندرم روده تحریک‌پذیر تبدیل می‌کند. آنها همچنین حاوی چربی‌های اشباع نشده هستند که می‌تواند به کاهش کلسترول و متعادل سازی فلور روده کمک کند. بادام، فندق، گردو و دانه کاج همه برای این عارضه عالی هستند.

دانه‌ها

دانه‌ها و تخمه‌ها دارای مقدار زیادی فیبر و اسیدهای امگا ۳ هستند، بنابراین برای علائم روده تحریک‌پذیر شامل بیوس، بسیار خوب است. دانه چیا و دانه کتان هر دو به حرکت روده کمک می‌کنند و می‌توان آنها را به راحتی روی غذاهای دیگر پاشید. تخمه کدو و آفتابگردان هر دو به کاهش بیوس ناشی از این سندرم کمک می‌کنند.

غذاهای حاوی مخمر

غذاهای تخمیر شده حاوی مقدار زیادی پروبیوتیک طبیعی هستند؛ باکتری‌هایی که به روده در فرآوری غذا کمک می‌کنند. این مواد مغذی را می‌توان از غذاهای تخمیر شده مانند ترشی کلم، کیمچی و ماست دریافت کرد. نوشیدنی‌های تخمیر شده نیز دقیقاً همین کار را انجام می‌دهند. دو مورد از رایج‌ترین آنها، کفیر و کامبوچا هستند.

