

#### تبعات شیوع همزمان آنفلوآنزا و کرونا

رئیس بخش عفونی بیمارستان لقمان حکیم نسبت به همزمانی آنفلوآنزا و کرونا هشدار داد و گفت: شیوع وسیع آنفلوآنزای فصلی همزمان با همه‌گیری کرونا می‌تواند بیمارستان‌ها و کادر درمان را از پا درآورد. شروین شکوهی اظهار کرد: تأمین واکسن آنفلوآنزا به‌خصوص برای کادر درمان و گروه‌های پرخطر ضرورت دارد. وی ضمن ابراز نگرانی از شیوع آنفلوآنزای فصلی و همزمانی آن با کرونا افزود: مقایسه‌ای از وضعیت رعایت پروتکل‌ها در سالی گذشت با پاییز و زمستان پیش و گواهی این مهم است که احتمال شیوع آنفلوآنزا امسال بیشتر است. شکوهی با اشاره به اینکه آنفلوآنزا یک عفونت ویروسی، مسری و شایع است، تأکید کرد: این بیماری، به‌خصوص برای کادر درمان که در تماس مستقیم با بیماران هستند، سالمندان، کودکان خردسال و مبتلایان به بیماری‌های مزمن و زمینهای می‌تواند خطرناک باشد. وی نسبت به همزمانی آنفلوآنزا و کرونا در پاییز و زمستان ۱۴۰۰ هشدار داد و گفت: بی‌تردید شیوع وسیع آنفلوآنزای فصلی همزمان با همه‌گیری کرونا می‌تواند بیمارستان‌ها و کادر درمان را از پا درآورد. عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن انتقاد از کاهش درصد رعایت پروتکل‌های بهداشتی، توضیح داد: برای پیشگیری از ابتلای همزمان به بیماری‌های آنفلوآنزا و کووید ۱۹ باید اقدامات پیشگیرانه انجام شود، مردم باید ماسک بزنند و از حضور در اجتماعات و مکان‌های شلوغ پرهیز کنند. وی با تأکید بر اینکه استفاده صحیح از ماسک، علاوه بر اینکه مانع بروز بیماری کرونا می‌شود برای پیشگیری از آنفلوآنزا نیز موثر است، خاطر نشان کرد: در سال گذشته آمار مبتلایان به بیماری آنفلوآنزا به دلیل دریافت واکسن این بیماری و رعایت اقدامات پیشگیرانه برای مقابله با بیماری کرونا، کاهش قابل توجهی داشت ولی در سال جاری با کاهش رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی نگرانی شیوع گسترده آنفلوآنزای فصلی دوازده‌ماهه تصور نیست.

#### ضرورت واکسیناسیون

این متخصص عفونی با تأکید بر اینکه سفر کردن، مهمانی و رستوران رفتن، حضور در اجتماعات و ماسک نزدن‌ها در وضعیت خطرناک کرونا و احتمال بروز آنفلوآنزا به ضرر خودمان و خانواده‌مان است، گفت: متأسفانه کرونا بیماری بسیاری جدی است و این روزها آنقدر خبر مرگ کرونایی به گوش مان می‌رسد که دیگر نمی‌شود این ویروس را جدی نگرفت، کرونا خطرناک است و اگر رعایت نکند بسیار کشنده خواهد بود. شکوهی، خطر افرادی که از اساس و بدون هیچ منطق علمی با هر گونه واکسن مخالفت و معتقدند که واکسن‌ها بدن را در مقابل بیماری ضعیف می‌کنند را مورد توجه قرار داد و تصریح کرد: واکسیناسیون در برابر بیماری به‌خصوص در پاندمی‌ها یک مسئولیت اجتماعی است. ماه‌هاست کشور ما با آمار بالایی از مرگ‌ومیر ناشی از کرونا روبه‌روست. باید به این موضوع توجه داشته باشیم که توجه به مشکلات اخیر واکسن‌ها با مشقت‌های زیادی در دسترس عموم قرار می‌گیرد بنابراین تنها راهکار برای کاهش مرگ‌ومیر هموطنانمان واکسیناسیون علیه بیماری است. وی ضمن هشدار نسبت به خطر مخالفت واکسیناسیون برای سلامت عمومی تأکید کرد: تنها موضوعی که می‌تواند به کاهش بار بیماری کمک کند، قطعاً و بدون تردید واکسیناسیون است. رئیس بخش عفونی بیمارستان لقمان حکیم با اشاره به اینکه نتایج برخی مطالعات جدید نشان می‌دهد که واکسن آنفلوآنزا می‌تواند از افراد در برابر برخی عوارض شدید ناشی از ابتلا به کووید ۱۹ محافظت کند، گفت: به نظر می‌رسد واکسن آنفلوآنزا می‌تواند سلاحی ارزشمند برای مبارزه با همه‌گیری کووید ۱۹ باشد. شکوهی با تأکید بر اینکه مهمترین اصل پیشگیری از بیماری‌های عفونی، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است، ادامه داد: برای پیشگیری از افزایش بار بیماری و اضافه‌شدن بار آنفلوآنزا به مراکز درمانی و بهداشتی باید برای مدتی قید مهمانی‌های پرجمعیت را بزنیم، ناگزیریم فعلاً عروسی نگیریم و به مهمانی نرویم چرا که حفظ سلامتی و جان عزیزانمان از هر چیزی که در این جهان است مهمتر است.

#### نکته

#### کنترل موثر فشار خون با تغذیه

اگر فشار خون شما بالاتر از ۱۲۰ - ۸۰ میلی‌متر جیوه است و اگر به دنبال راهکارهای ساده برای حفظ سطح سالم فشار خون خود هستید، بشقاب غذا یک راه عالی برای رسیدن به این هدف است. انتخاب انواع مواد غذایی و مصرف آنها در روز به کاهش فشار خون شما در حد مطلوب کمک می‌کند.

**لوبیا**  
لوبیا سرشار از فیبر، پتاسیم و منیزیم است و به حفظ سطح فشار خون سالم کمک می‌کند. افرادی که روزانه یک فنجان لوبیا و دیگر حبوبات را مصرف می‌کنند، شاهد افت فشار خون خود هستند.

**کاکائو**  
مطالعات محققان نشان داده است که اضافه کردن کاکائو به رژیم غذایی می‌تواند به دلیل وجود فلاونول در آن به کاهش فشار خون کمک کند و عملکرد رگ‌های خونی را بهبود بخشد. محققان اعلام کرده‌اند که شکلات تیره به کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا کمک می‌کند.

**موز**  
موز منبع فوق‌العاده از پتاسیم محسوب می‌شود و اثرات سدیم در افزایش فشار خون را خنثی می‌کند. بزرگسالان باید روزانه حدود ۴ هزار و ۲۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دریافت کنند و یک موز متوسط ۱۲ درصد از این میزان نیاز را برطرف می‌کند.

**لبنیات کم چرب**  
افرادی که این نوع لبنیات را استفاده می‌کنند، نه تنها نیازشان به کلسیم و ویتامین D برطرف می‌شود بلکه ۱۱ درصد احتمال بروز پرفشاری خون در آنها کاهش می‌یابد. فراموش نکنید که باید مطمئن باشید شیر فاقد چربی باشد، چرا که چربی منجر به افزایش فشار خون می‌شود.

**گوچه‌فرنگی**  
گوچه‌فرنگی حاوی مقادیر فراوانی لیکوپن است. این آنتی‌اکسیدان به‌طور قابل توجهی فشار خون را کاهش می‌دهد. همچنین غنی از کلسیم، پتاسیم، ویتامین‌های A، C و E بوده و دارای تمام مواد مغذی مورد نیاز برای جلوگیری از فشار خون است.

**سیب**  
سیب دارای خواص متعددی است که از لخته و ضخیم شدن رگ‌های خونی جلوگیری کرده و همچنین به آسانی با عوارض ناشی از فشار خون بالا مبارزه می‌کند.

# خوراکی‌هایی که پوست را جوان نگه می‌دارند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

برخی از غذاها به دلیل داشتن ویتامین‌ها و اسیدهای چرب و آنتی‌اکسیدان، دارای تاثیر فراوانی در زمینه حفظ جوانی پوست برای طولانی مدت هستند. مبارزه با پیری پوست ارتباط مستقیمی با یک رژیم غذایی متعادل سرشار از فیبر (میوه، سبزی و غلات کامل) دارد که روند گوارش غذا را آسان می‌کند و نیز با غذاهای سرشار از ویتامین و آنتی‌اکسیدان که به بدن اجازه می‌دهد تا با علائم پیری مقابله کنند، در ارتباط است. توصیه می‌شود از غذاهای سرشار از آب استفاده کرده و روزانه دست کم یک و نیم لیتر مایعات بنوشید. در ادامه با مواد غذایی‌ای که می‌توانند در حفظ جوانی پوست شما موثر باشند، آشنا می‌شوید:



#### ماهی

ماهی و به ویژه آنهایی که سرشار از امگا ۳ هستند از دیگر مواد غذایی است که در این باره توصیه می‌شود. ماهی خال‌مخالی، شاه‌ماهی، ساردین، ماهی قزل‌آلا و ماهی سالمون و حاوی امگا ۳ زیادی هستند.

#### گوچه‌فرنگی

گوچه‌فرنگی سرشار از لیکوپن است که به عنوان یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان شناخته می‌شود. توصیه می‌شود روزانه گوچه‌فرنگی و سایر سبزیجات و میوه‌های غنی از آنتی‌اکسیدان از جمله هویج، کیوی، کنوسویز و مرکبات مصرف کنید.

#### چای سبز

چای سبز حاوی درصد بالایی از آنتی‌اکسیدان است که از پوست در برابر پیری زودرس محافظت می‌کند. چای سبز چین و چروک پوست را از بین می‌برد و دارای خاصیت قابض و ضد احتقان است.

#### گردو

گردو سرشار از آنتی‌اکسیدان، امگا ۳، ویتامین B و همچنین روی و سلنیوم است. این مواد مخلوطی ایده‌آل برای مبارزه با علائم پیری محسوب می‌شوند.

#### آووکادو

آووکادو سرشار از ویتامین‌های گروه E و B، علاوه بر چربی‌های اشباع نشده‌ای است که سلامت عروق قلب را حفظ می‌کند.

#### زغال‌اخته

زغال‌اخته به دلیل دارا بودن سطوح بالای آنتی‌اکسیدان در برابر آسیب‌های طولانی مدتی که پوست با آن روبه‌روست، محافظت می‌کند. این ماده غذایی همچنین توانایی محافظت از پوست در برابر آسیب‌های محیطی را دارد.

#### یادداشت

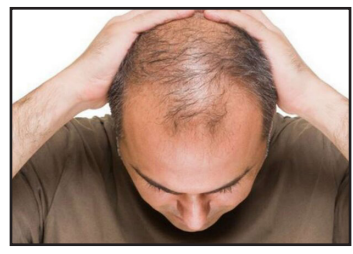
#### ریزش مو در بهبود یافتگان از کرونا



آناهیتا والی

متخصص پوست و مو

معمولاً پس از ابتلا به هرگونه بیماری شدید جسمی یا روحی ریزش مو رخ می‌دهد که به این وضعیت «تلوزن آفلوویوم» گفته می‌شود. بهبود یافتگان کرونا هم از این قاعده مستثنا نبوده و از شاکیان ریزش مو سر هستند که ۲ تا ۳ ماه بعد از بهبود دچار ریزش موها به‌صورت ناگهانی و دسته‌ای می‌شوند. در واقع در زمان شانه‌زدن موها یا دوش گرفتن توده‌های بزرگی از موها می‌ریزند که این ریزش مو باعث از دست دادن کمتر از نیمی از موهای سر می‌شود و برای ۶ تا ۹ ماه ادامه دارد. اما پس از این دوره افراد رویش مجدد موهای از دست رفته را مشاهده خواهند کرد. یکی از اصلی‌ترین علائم بیماری کرونا تب شدید است و بالا رفتن دمای بدن خود باعث تحریک سلول‌های مو و ریزش آنها می‌شود بر همین اساس می‌توان یکی از دلایل ریزش موها پس از بهبودی کرونا باشد. علاوه بر این شخصی که به بیماری کرونا مبتلا می‌شود، همواره نگران شدیدتر شدن بیماری یا عدم بهبودی است که این امر همراه با فشارهای قریظینه و عدم ارتباط با دیگران و نگرانی از ابتدای اعضای خانواده به این بیماری باعث تشدید شرایط استرس‌آور و نگرانی افراد و ریزش موها می‌شود. البته در مورد میزان ریزش مو، باید دید زمینه خانوادگی آن چگونه است و به مردان خانواده دقت کرد که اگر در میان پدر، برادر، عمو، دایی و پدر بزرگ زمینه آن وجود داشته باشد باید این ریزش را خیلی جدی گرفت و مراجعه به متخصص داشت زیرا به دلیل وجود زمینه ژنتیکی، در صورت بی‌توجهی ممکن است مو به حالت عادی بازنگردد و ۲۰ درصد مو از دست برود. اگر اقوام و نزدیکان موی خوبی دارند، افراد دارای ریزش مو فقط باید سالم‌خوری را در پیش بگیرند و از انواع پروتئین و سبزیجات و میوه‌جات در سبب غذایی خانواده بکنجاند ضمن اینکه از گرفتن رژیم غذایی پرهیز کنند. اگر بدن از نظر آهن و ویتامین D کمبود نداشته باشد، خودبه‌خود به حالت عادی باز می‌گردد. از نظر غذایی، این افراد باید غذاهایی پرپروتئین، حبوبات، جوانه گندم، جو، ماش یا عدس مصرف کنند تا میزان ریزش به حداقل برسد.



#### ارتباط «بیش‌فعالی» با «زوال عقل»

نتایج یک مطالعه بزرگ ارتباط بین اختلال بیش‌فعالی و زوال عقل را در بین چندین نسل نشان داده است. «لی: ژانگ» می‌گوید: «یافته‌ها نشان می‌دهد که ارتباط ژنتیکی یا محیطی مشترکی در رابطه بین اختلال بیش‌فعالی و زوال عقل وجود دارد.» اختلال بیش‌فعالی یک اختلال عصبی-رشدی است که با بی‌توجهی، تکانشگری و بیش‌فعالی مشخص می‌شود. در این مطالعه ۲ میلیون نفر مورد بررسی قرار گرفتند که حدود ۳.۲ درصد آنها بیش‌فعالی بودند. محققان دریافتند والدین افرادی که مبتلا به بیش‌فعالی هستند، ۳۴ درصد بیشتر دچار زوال عقل می‌شوند. خطر ابتلا به آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل، در والدین افراد مبتلا به اختلال بیش‌فعالی، ۵۵ درصد بیشتر بود.

#### فواید بی نظیر انجیر

مصرف انجیر چه به‌صورت تازه و چه به‌صورت خشک حاوی فواید زیادی است. خوردن انجیر کمک می‌کند تا پوست جوان به‌نظر برسد. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در انجیر از پوست محافظت می‌کنند؛ با علائم پیری مقابله می‌کنند و قرمزی مربوط به آکنه و سایر مشکلات پوستی ناشی از ترکیبات ضدالتهابی را کاهش می‌دهند. انجیر منبع عالی فیبر رژیمی بوده که به هضم غذا و کنترل وزن کمک می‌کند. این میوه بهترین گزینه برای درمان یبوست است. انجیر دارای قابلیت‌های مقابله با سرطان است. در مطالعه سال ۲۰۱۲ مشخص شد انجیر منبع خوب فنولیک، کومارین و اسیدهای چرب است که می‌تواند در درمان سرطان‌های پوست به‌جز ملانوم موثر باشد.

#### افزایش «طول عمر» با پیاده‌روی

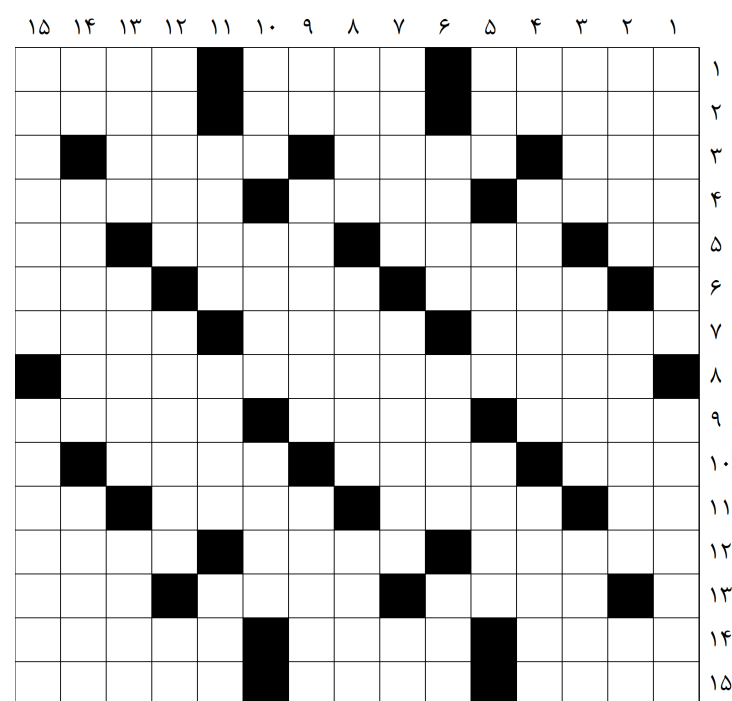
دانشمندان می‌گویند: روزانه ۵ کیلومتر پیاده‌روی ساده، به میزان قابل توجهی در افزایش طول عمر موثر است. داشتن رژیم غذایی مناسب، سبک زندگی سالم و تحرک کافی راز افزایش طول عمر است. پیاده‌روی یکی از فعالیت‌های سبک است که باعث استقامت بدن، سوختن کالری اضافی، حفظ سلامتی قلب و بهبود سلامت روحی می‌شود. دانشمندان دریافتند افرادی که روزانه ۵ کیلومتر پیاده‌روی معمولی انجام می‌دهند، بدن خود را در برابر ابتلا به بیماری‌های جدی بیمه کرده و کمتر احتمال دارد که در یک‌دهه آینده زندگی خود جان خود را از دست بدهند. محققان می‌گویند پیاده‌روی باعث بهبود عملکرد قلبی و عروقی، بهبود کیفیت خواب، و ارتقای سلامت روانی می‌شود.

شماره ۱۱۰۹

جدول کلمات متقاطع

#### عمودی

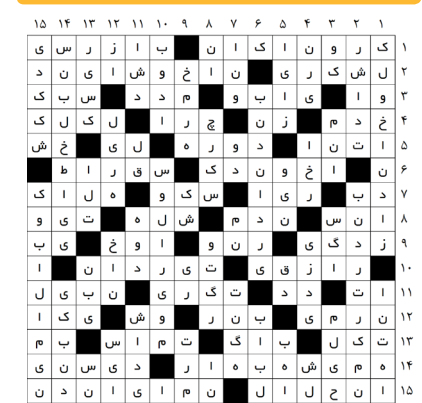
- ۱- بانوی ترکیه جدید- سبک شعر فر دوسی ۲- گاو ماده جوان- خدمت سربازی- حرف گزینش
- ۳- از تیغه‌های آزمایشگاهی- ساختمان‌ها- پرندگان ۴- پهلوان- مددکار- دسته‌جمعی ۵- نسبت وزن با یک شوهر- حفراهی در کوه- همسرزن ۶- پایتخت صربان- از وسایل جنگی قدیم- همسر
- ۷- خمیر شیشه‌بری- چوب زبریل قطار- زنی بهانه‌جو ۸- خوب‌خوش- واحد پول نیجر به- برادر مادر ۹- حرف دوم انگلیسی- نام سابق نیشابور- رونده ۱۰- ناراستی- پل مردابی- شخصیت سری «ولین خون» ۱۱- همبستگی- تاراج و چپاول- مویی بر سر ندارد ۱۲- بالای کوه- یکتایی- به‌دنیا آوردن ۱۳- بن درخت- عموی ابراهیم(ع)- دوست خاموش ۱۴- ماهی زمستانی- اثر ماندنی- سوار ۱۵- پایتخت لائوس- آمیخته با آب



#### افقی

- ۱- کارگاه هنری- کوسه جنوبی- چشم‌روشنی
- ۲- درخشندگی- لبه پایین قبا- قابل مشاهده ۳- زن شوهر مرده- آتش‌نشانی در ایتالیا- واحد پولی در اروپا
- ۴- آرام‌یافتن- ریزه‌توراشه چیزی- داوری ۵- کلمه شگفتی- ایزدانوی یونان- حیوان دورگه- حرف ندا ۶- درخت سرخ‌کوهی- کمیابی- هدایت کردن
- ۷- اتاق کوچک در کشتی- ماشین نویسی- بخشی از قطار ۸- از مظاهر طبیعی هرگز ۹- آگاه‌دانا- نوجوان- سلاحی شبیه به شمشیر اما پهن و راست
- ۱۰- طریقی و روش- کرنیست- داستان بلند
- ۱۱- واحد سطح- اصل ونزاد- حدس و خیال- بالامندن آب دریا ۱۲- سلطه‌چیرگی- گیاهی علفی پایا با ساقه‌های منشعب و چوبی- تمام‌وهمگی
- ۱۳- هجوم و حمله- لانه پرندگان شکاری- از حروف یونانی ۱۴- گریه‌نوحه- شهری روی آب- دور کردن
- ۱۵- کمک- ایمان‌ویاور- پیشینه

#### حل جدول ۱۱۰۸



#### جدول سودوکو

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

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