



احساس بیماری و ناخوشی، تحریک و احساس ناراحتی در معده به‌ویژه در گوشه بالای سمت راست، خستگی و بی‌حالی، زردی، قسمت سفید چشم، ادرار تیره‌رنگ، مدفوع کم‌رنگ، دل‌درد و حالت تهوع همراه با استفراغ یا بدون استفراغ را اگر در کودکان مشاهده کردید باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید. معاینه فیزیکی می‌تواند تورم و بزرگ شدن کبد را نشان دهد یا ندهد، از جمله مواردی است که می‌تواند به تشخیص هیاتیت در کودکان کمک کند، همچنین آزمایش خون برای بررسی آنزیم‌های کبدی که هنگام آسیب کبدی یا عفونت کبد افزایش می‌یابد، توصیه می‌شود. انجام آزمایش خون برای بررسی وجود هر یک از پنج ویروس ایجادکننده هیاتیت لازم است، در مواقعی نمونه‌برداری از کبد برای تایید التهاب مشکوک در هنگامی که سایر آزمایش‌ها نتیجه‌ی درستی ارائه ندهد، تجویز می‌شود تا میزان دقیق آسیب کبدی تعیین شود. برای جلوگیری از عفونت، کودکان یا هر کسی که قبلاً واکسینه نشده‌اند، باید علیه هیاتیت B و C واکسینه شوند، هیچ واکسنی علیه هیاتیت نوع D، E وجود ندارد، لذا پس از بروز هیاتیت، درمانی برای آن وجود ندارد بلکه روش‌های درمانی که برای آنها صورت می‌پذیرد برای جلوگیری از آسیب بیشتر به کبد و تسکین علائم است. بیشتر موارد هیاتیت حاد با گذشت زمان برطرف می‌شوند، برای هیاتیت خودایمن می‌توان از داروهای خاص برای کنترل سیستم ایمنی بیش از حد دفاع شده استفاده کرد. هیاتیت در کودکان می‌تواند بسیار سریع‌ترشاید و کشنده باشد، این بیماری می‌تواند باعث آسیب دائمی در کبد شود، برای بیماران هیاتیت بسیار مهم است که رژیم غذایی خود را با خوردن انواع مواد غذایی مناسب رعایت کنند. رژیم غذایی باید مناسب سلامت کبد باشد، غذاهایی که باعث می‌شوند، کبد بیشتر کار کند باید از رژیم غذایی حذف شود. زیرا خوردن این غذاها روند بهبودی بیمار را به تعویق می‌اندازد.

ویژه

درمان پوسیدگی دندان

محققان موفق به توسعه یک روش درمانی جدید شدند که با استفاده از ذرات ریزتری به‌نام نانوزیم با شکست پلاک‌ها و نابودی باکتری‌ها، با پوسیدگی دندان مبارزه می‌کند. این روش برای افرادی که مستعد پوسیدگی دندان هستند، موثر است. محلول مورد استفاده فرموکستول نام دارد. این محلول حاوی نانوذرات اکسید آهن است که کیفیت آنزیم مانند دارد و به همین دلیل به‌عنوان «نانوزیم» شناخته می‌شود. این اکسیدان باکتری‌های عامل پوسیدگی را نابود می‌کند و پلاک‌های ایجاد شده روی دندان را نابود می‌کند. پوسیدگی دندان یکی از پرهزینه‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌های باکتریایی است.

نکاتی در مورد سلامت استخوان‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

نتایج مطالعات نشان می‌دهند که برای داشتن استخوان‌هایی محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین D اگرچه لازم است، اما کافی نیست. تغییر دادن عادات بد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به‌نظر می‌رسد. پوکی استخوان مانند دیابت یا فشارخون بالا از بیماری‌هایی است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده‌تان باشد، دقت به عادات غذایی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد و باید برخی مواد غذایی را که برای بافت استخوانی مضر است، محدود و از برخی عادات غذایی اجتناب کرد:



غذاهای التهابی

کسانی که استعداد یا سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان را دارند، از مصرف بیش از حد محصولاتی مانند گوچه‌فرنگی، سیب‌زمینی سفید، بادامجان و... باید اجتناب کنند. چون این غذاها منجر به التهاب استخوان و در نهایت تسریع روند ابتلا به پوکی استخوان خواهند شد.



مصرف بیش از حد کافئین

مصرف روزانه قهوه از حد محصولاتی می‌کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فجان‌های قهوه که روزانه می‌نوشید بکاهید.



اسفناج خام

اگرچه مصرف اسفناج برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است اما نوع خام آن به دلیل وجود ماده‌ای به نام اگزالات باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود.

مصرف بیش از حد سدیم

علاوه بر افزایش خطرهای بیماری‌های قلبی و عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می‌شود.



مصرف نوشابه گازدار

این نوشیدنی‌ها علاوه بر اینکه اشباع از کافئین هستند، به علت داشتن اسید فسفریک، برای استخوان‌ها مضرند. در مقابل، اسید کربنیک موجود در آب‌های معدنی گازدار هیچ تأثیر منفی بر استخوان‌ها ندارد.

استفاده زیاد گوشت قرمز

رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها نیز برای استخوان‌ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهای همچون اسید فسفریک، سولفوریک و غیره آزاد می‌کنند که PH بدن را تغییر می‌دهد. هر چه PH بدن اسیدی‌تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود.



تأثیر زردچوبه در مقابله با کرونا

نتایج تحقیقات جدید نشان داد که ریشه زردچوبه و ترکیب زست فعال آن یعنی کورکومین در مقابله با سندرم حاد تنفسی سارس-کووید-۲۰۱۹ کارایی دارد. محققان فعالیت خنثی‌کننده عصاره ریشه زردچوبه را در برابر ویروس سارس-کووید بررسی کردند. ترکیبات فعال زردچوبه همگی دارای طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های زیستی مانند آنتی‌اکسیدان، خواص ضدالتهاب، ضدویروسی و... است. فعالیت ضدویروسی کورکومین در برابر انواع ویروس‌ها و کرونا مشخص شده است. ترکیب در این مطالعه مورد آزمایش قرار گرفت. برای بدست آوردن عصاره ریشه محققان ریشه زردچوبه را به قطعات ریز تقسیم و برای حذف اجزای جامد آن را سانتریفیوژ کردند. آنان بیشتر مایع را با اولتراسانتریفیوژ خالص کردند.

سویامانع از التهاب در «آسم»

محققان نشان داده‌اند محصول تخمیر شده سویا، در توقف التهاب مجاری هوایی ناشی از بیماری آسم موثر است. آسم پروتئینی به دلیل التهاب مزمن راه هوایی علامتی مانند خس‌خس سینه و سرفه ایجاد می‌کند، اما هیچ درمان اساسی برای آن وجود ندارد. محققان دریافته‌اند که در یک گروه از موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به آسم تحت درمان با ImmuBalance، گلبول‌های سفید خون مرتبط با آسم به‌طور قابل توجهی در مایع لاواژ پروتئین‌آلوتولار (BAL) کاهش یافت. به گفته محققان، «عدم تعادل در میکروبیوم‌های روده ممکن است در سیستم ایمنی و بروز بیماری‌های آلرژیک دخیل باشد و فیرهای غذایی مانند آنچه در سویا یافت می‌شود، ممکن است اثرات مفیدی بر آسم داشته باشد.»

ارتباط یخ‌زدگی بینی با استرس

نتایج مطالعات نشان می‌دهد یکی از عوامل موثر در یخ‌زدن بینی در فصل سرما می‌تواند استرس باشد. در مطالعه‌ای دانشمندان با استفاده از دوربین‌های تصویربرداری حرارتی و ایجاد استرس بر دانش‌آموزان، دریافتند استرس باعث سردی بینی و (صورت) می‌شود. استرس مزمن می‌تواند تأثیر خطرناکی بر بدن داشته باشد. غدد فوق‌کلیوی کورتیزول هورمونی را ترشح می‌کنند که به هورمون استرس معروف است. این می‌تواند عملکرد بدن را تنظیم کند تا بدن شما نسبت به تهدیدات استرس‌زا واکنش نشان دهد. به‌عنوان مثال، سیستم گوارش به خون کمتری نسبت به اندام‌های دیگر نیاز دارد به آنرا تحریف کشیده شده و باعث ایجاد احساس خالی بودن معده می‌شود.

نکته

علل ذات‌الریه در کودکان

مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکانی که در معرض نوع خاصی از آلودگی هوای محیطی هستند، بیشتر در معرض ابتلا به ذات‌الریه اکتسابی اجتماعی قرار دارند و برای مدت طولانی‌تری در بیمارستان بستری می‌شوند. به گفته محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا، عوامل اجتماعی، از جمله نژاد و وضعیت اجتماعی-اقتصادی، نیز با زندگی در مناطق پرخطر ابتلا به ذات‌الریه اکتسابی اجتماعی مرتبط هستند. «استفانی کومیر»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «این تحقیق به مجموعه شواهدی که سلامت تنفسی ضعیف را با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، به ویژه ذرات ناشی از احتراق مرتبط می‌کند، می‌پزد. در تحقیقات انجام شده توسط این دانشمندان، الگوهای مشابهی را برای سایر بیماری‌های تنفسی از جمله آسم و کووید-۱۹ نشان می‌دهد. با استفاده از داده‌های یک مطالعه نظارتی مراکز کنترل بیماری در مورد ذات‌الریه کودکان و سیستم‌های اطلاعات جغرافیایی، محققان مناطق پرخطر و کم‌خطر برای ذات‌الریه اکتسابی اجتماعی را در منطقه شهری ممفیس، تنسی شناسایی کردند. آنها اطلاعاتی از جمله علت ذات‌الریه کودکان، مانند عفونت باکتریایی یا ویروسی، سن، نژاد و قرار گرفتن در معرض آلودگی ذرات معلق با قطر کمتر از ۲.۵ میکرومتر یا PM2.5 را جمع‌آوری کردند. این ذرات ریز در هوا در اثر احتراق صنعتی، آگزوز خودروها و آتش‌سوزی جنگل‌ها آزاد می‌شوند. PM2.5 یکی از شش آلاینده هوا است که با نرخ بالاتر عفونت‌های دستگاه تنفسی و انبوهی از مشکلات سلامتی دیگر از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است. محققان بی‌برند قرار گرفتن در معرض PM2.5 اجتماعی بالاتر از حد انتظار شناخته شد. به گفته محققان، کووید-۱۹ همچنین باعث ذات‌الریه می‌شود و تحقیقات نشان می‌دهد که PM2.5 ممکن است به نرخ بالاتر عفونت و افزایش بیماری در بین افرادی که بیمار می‌شوند منجر شود.

جدول سودوکو

۲	۷	۸	۵		
۱					۳
۵	۶	۹	۲	۱۴	۸
			۴	۵	۹
۳	۴	۵	۸	۷	۲
		۸		۳	۲
۹	۶	۳	۷	۸	۵
		۵			۷
		۳	۹	۴	۲
۱					

۷	۸	۱۱	۶	۱۰	۹	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷
۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸
۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲
۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳
۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴
۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶
۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷
۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰
۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱
۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲
۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳
۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵
۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶
۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸
۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹
۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱
۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲
۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳
۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴
۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵
۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶
۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷
۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸
۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱
۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲
۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳
۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴
۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶
۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷
۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸
۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹
۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱
۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲
۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳
۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵
۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶
۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷
۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸
۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱
۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲
۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳
۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴
۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱</				