آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۷۰
سه‌شنبه
۱۴۰۰•۰۹•۰۹
۲۴ ربیع الثانی ۱۴۴۳ / ۳۰ نوامبر ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

سویه آفریقایی قوی‌تر از «دلتا»

سویه جدید کروناویروس، این‌بار از قاره آفریقا آمده و دوباره دنیا را نگران شدت‌گرفتن بیماری نموده است، مخصوصا که گفته می‌شود از قدرت و بیماری‌زایی بیشتری نسبت به ویروس دلتا برخوردار است. سر و صدای سویه جدید کروناویروس حکایت از به صدا درآمدن زنگ خطر بیماری در دنیا دارد. شاید اگر این جهش از راه نمی‌رسید، می‌شد روزهای آرام کرونایی را تصور کرد. اما، حالا با آمدن این مهمان ناخوانده، دوباره باید حالت آماده‌باش گرفت و مراقبت‌ها را شدت بخشید. زیرا، آن‌طور که گفته می‌شود، این سویه جدید از جهش‌های قبلی هم خطرناک‌تر است و چه بسا به افراد واکسن زده هم رحم نکند. حمیدرضا جماعتی دبیر کمیته کشوری کووید۱۹، در واکنش به نگرانی‌هایی که بابت سویه آفریقایی ایجاد شده است، گفت: شروع این جهش ویروس از کشورهای آفریقای جنوبی بود و اکنون متاسفانه در کشورهای اروپایی و آسیایی هم گزارش شده است. بنابراین نگرانی آن است که امکان دارد نوع جدید و جهش یافته ویروس باعث به وجود آمدن پیک‌هایی در کشورهای مختلف و از جمله کشور ما شود. وی افزود: البته در کشورهای آفریقای جنوبی که شروع سویه جدید از آنجا بوده، میزان واکسیناسیون علیه کرونا زیر ۴۰ درصد بوده است. بنابراین با توجه به نگرانی از ویروس جدید برای کشورهای مختلف و از جمله کشور ما، در جلسه کمیته علمی توصیه بر این شد که افراد واکسن‌نزده، برای انجام واکسیناسیون تشویق شوند؛ چراکه حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد جامعه هنوز واکسیناسیون دز اول و دوم را انجام نداده‌اند. بنابراین لازم است حتما این افراد برای واکسیناسیون تشویق شوند یا اگر نیاز است به وسیله ستاد کرونای وزارت کشور که اجراییات را انجام می‌دهند، محدودیت‌هایی برای واکسینه نشده‌ها در نظر گرفته شود. محمدمهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، در واکنش به قدرت سرایت و بیماری‌زایی سویه جدید، تصریح کرد: موضوعی که الان خیلی جای نگرانی دارد، این است که این سویه جدید با جهش‌های زیاد است. اما، باید صبر کنیم و ببینیم وضعیت بیمارانی که به این سویه جدید مبتلا شده‌اند، چگونه رقم خواهد خورد و چه تعداد از این بیماران بستری می‌شوند و به مراقبت‌های ویژه نیاز پیدا می‌کنند. وی افزود: اما، شواهد امر نشان می‌دهد قدرت و شدت بیماری‌زایی این سویه جدید از سویه‌های قبلی حتی دلتا، باشد.

قدرت سرایت‌پذیری بالا

علیرضا ناجی استاد تمام ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به اینکه سازمان بهداشت جهانی سویه B.۱.۱.۵۲۹ کروناویروس را به‌عنوان سویه نگران کننده طبقه‌بندی کرد و آن را امیکرون (Omicron) نامیده اظهار کرد: در طبقه‌بندی انواع کرونا ویروس نوعی که با افزایش قابلیت انتقال، عفونت یا مقاومت در برابر واکسن‌ها همراه باشد در گروه سویه‌های نگران کننده قرار می‌گیرد. وی با اشاره به اینکه نوع B.۱.۱.۵۲۹ اولین‌بار در ۲۴ نوامبر ۲۰۲۱ در آفریقای جنوبی شناسایی شد، افزود: وضعیت اپیدمیولوژیک این منطقه با سه پیک مشخص شده است که آخرین آنها عمدتا نوع دلتا بود. ناجی با بیان اینکه این نوع B.۱.۱.۵۲۹ دارای تعداد زیادی جهش است که برخی از آنها نگران کننده هستند، گفت: به‌نظر می‌رسد تعداد موارد ابتلا به نوع امیکرون تقریبا در تمام مناطق آفریقای جنوبی در حال افزایش است. استاد تمام ویروس‌شناسی با بیان این موضوع که مقایسه قطعی و قدرت سرایت‌پذیری وزینت امیکرون با دلتا زمان بر خواهد بود، تاکید کرد: به‌نظر می‌رسد با توجه به چرخش سریع این وریِنت در مدت زمان کوتاه، از قدرت سرایت‌پذیری بالایی برخوردار باشد. ناجی با اشاره به اینکه محققان هنوز هیچ مدرکی مبنی بر ایجاد بیماری شدید این نوع (Omicron) پیدا نکرده‌اند؛ ادامه داد: هنوز خیلی زود است که بگوییم نوع جدید کووید ۱۹ چگونه رفتار خواهد کرد.

شاخصه گریز از سیستم ایمنی

این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه سویه جدید هدف شرکت‌های داروساز برای واکسن موثر است، خاطرنشان کرد: تولید واکسنی با ترکیب جدید به شکلی که واریانت‌های omicron را تحت پوشش قرار دهد ضروری است. ناجی با بیان این مهم که تاکنون پنج کشور omicron را گزارش کرده‌اند، ادامه داد: بوتسوانا، آفریقای جنوبی، آلمان، انگلستان، اسرائیل، هنگ‌کنگ، ایتالیا و بلژیک از جمله این کشورهاست که اینگونه جدید را گزارش کرده‌اند ولی نکته اینجاست که بیشترین موارد مربوط به آفریقای جنوبی است. رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه آمار و میزان شیوع گونه‌های جدید کرونا تماما وابسته به سیستم‌های ردیابی، نظارتی و پایش ژنتیکی کشورهاست توصیه کرد: برای کاهش خطر ابتلا به جهش‌های جدی کرونا بهتر است تا کاهش قطع زنجیره کووید۱۹ پروتکل‌های بهداشتی و از همه مهم‌تر واکسیناسیون به بالاترین حد خود نزدیک شود.وی، توزیع عادلانه واکسن کرونا در جهان را نکته بسیار مهمی توصیف کرد و ادامه داد: تا زمانیکه توزیع واکسن در دنیا ناعادلانه باشد کشورهای آفریقایی و آمریکای‌جنوبی به طور کامل واکسینه نشوند، همچنان باید منتظر جهش‌های بیشتر کرونا باشیم. به گفته ناجی، وریِنت omicron شاخصه‌های گریز از سیستم ایمنی را داراست.

یک تهدید جدی

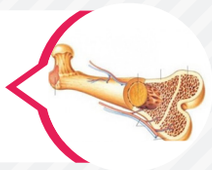
وی، تجربه بازگشایی و کاهش محدودیت عجولانه در برخی از کشورهای اروپایی را تجربه تلخی توصیف کرد و پرهیز از بازگشایی‌های عجولانه و رفع محدودیت‌ها تا رسیدن به حداقل زنجیره انتقال را خواستار شد. ناجی با بیان اینکه سویه جدید یک تهدید جدی است، پوشش حداکثری واکسیناسیون علیه کرونا را ضروری دانست و خاطرنشان کرد: به‌نظر می‌رسد گستردگی این نوع جهش یافته کرونا نشان می‌دهد که ظرفیت بیشتری برای فرار از مصونیت واکسن‌ها دارد بنابراین کنترل کرونا در گرو سطح پوشش بالای واکسیناسیون علیه این بیماری است. کمال حیدری معاون بهداشت وزارت بهداشت، در پاسخ به این سوال که مسافران ورودی به کشور از مبدا کشورهای آفریقایی چگونه کنترل می‌شوند، افزود: یکی از شرایط ورود به کشور کارت واکسن است و طبیعتا مراجعه به کشور از کشورهای آلوده حساسیت بیشتری برای ما دارد و اگر فرد علائم داشته باشد بررسی شده و از او تست گرفته می‌شود و وزارت راه مکانی برای قرنطینه افراد آلوده در نظر گرفته است و اگر مجددا تست فرد منفی شود می‌تواند از قرنطینه خارج شود.

«کشمش»، میان‌وعده سالم برای فصل سرما

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

در ماه‌های سرد سال اغلب افراد در طول روز ممکن است به دفعات بیشتری احساس گرسنگی کنند و از این‌رو اگر به‌دنبال میان‌وعده‌ای سالم و شیرین برای کنترل اشتها در بین وعده‌های غذایی در طول فصل سرما هستید، کشمش‌سیاه گزینه مناسبی است زیرا نه‌تنها باعث می‌شود فرد برای مدت طولانی گرسنه نشود و وزن کاهش پیدا کند، بلکه باعث می‌شود سطح کلسترول و فشارخون نیز تحت کنترل باقی بماند. در ادامه با خواص «کشمکش» بیشتر آشنا می‌شوید.

پیشگیری از پوکی استخوان



کشمش‌سیاه به‌غیر از پتاسیم دارای مقادیر بسیار بالایی کلسیم است که آن را به یک ماده غذایی ضروری و مفید برای استخوان‌ها تبدیل می‌کند. کشمش سیاه به جلوگیری از شروع پوکی‌استخوان کمک می‌کند.

جلوگیری از سفیدشدن مو

به افرادی که در فصل سرما با مشکلاتی مانند خشکی و شکنندگی تارهای مو مواجه هستند، توصیه می‌شود که روزانه کشمش سیاه مصرف کنند. این خوراکی حاوی آهن و ویتامین C است که جذب سریع مواد معدنی را تامین می‌کند.

کنترل فشارخون

کشمش سیاه می‌تواند تسکین‌دهنده علائم فشارخون باشد. سطح بالای پتاسیم موجود در کشمش به کاهش سدیم از خون و کنترل فشارخون کمک می‌کند.

پیشگیری از کم‌خونی

به افراد مبتلا به کم‌خونی نیز توصیه می‌شود به‌طور منظم کشمش مصرف کنند زیرا دارای میزان بالایی آهن است.

ماهی موجب هوشیاری مغز می‌شود

به گفته محققان افراد مسنی که چندبار در هفته ماهی می‌خورند، مغزشان عملکرد بهتری دارد. «آلین.توماس»، می‌گوید: «مطالعات قبلی ارتباط محافظتی با خوردن ماهی در برابر زوال‌شناختی و خطر زوال‌عقل در سنین بالاتر را نشان می‌دهد.» توماس افزود: «در میان بزرگسالان سالم ۶۵ ساله یا بالاتر، مصرف ۲ وعده یا بیشتر ماهی در هفته ممکن است از مغز در برابر ضایعات عروقی محافظت کند.» محققان نتایج اسکن مغزی انجام شده در بین بیش از ۱۶۰۰ مرد و زن بالای ۶۵ سال را بررسی کردند. محققاغن معتقدند مغز برای رشد و سالم‌ماندن به چربی‌های اُمگا۳ موجود در ماهی نیاز دارد.

تشخیص «اُمیکرون» با تست PCR

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: تست PCR از قابلیت تشخیص سویه اُمیکرون برخوردار است و مطالعاتی در مورد روش های تشخیصی دیگر در حال انجام است. همچنین مطالعاتی در حال انجام است تا تعیین شود آیا این سویه تاثیری بر انواع دیگر آزمایش‌ها از جمله تست‌های تشخیص سریع آنتی‌ژن دارد یا خیر. سازمان جهانی بهداشت اُمیکرون را سویه نگران کننده کرونا معرفی کرد که اولین‌بار در آفریقای جنوبی شناسایی شد. موارد ابتلا به سویه اُمیکرون در برخی از کشورها شناسایی شده و کشورها اقدام به اعمال محدودیت در مرزهای ورودی کرده‌اند زیرا دولت‌ها برای کسب اطلاعات در مورد این سویه زمان کافی ندارند.

اثرات منفی نشستن زیاد بر بدن

پزشکان معتقدند هرچه در طول روز کمتر بنشینید، شانس شما برای داشتن یک زندگی سالم بیشتر خواهد بود. «مارک.وایتلی» گفت: زندگی بی‌تحرک می‌تواند به سلامت رگ‌های پا آسیب برساند، زیرا نشستن طولانی‌مدت تحرک ماهیچه‌های پا را کاهش می‌دهد این امر باعث می‌شود در این ناحیه جریان خون کاهش یابد و به رگ‌های پا آسیب برسد.» وایتلی افزود: تنبلی گاهی منجر به بیماری می‌شود. لخته‌شدن خون در وریدهای پا، شامل احساسی شبیه گرفتگی پا در ناحیه آسیب‌دیده است. وایتلی توصیه کرد که از نشستن طولانی‌مدت در حین کار خودداری کنید و با تمرین‌هایی مانند تمرین‌های کششی، جریان خون را فعال کنید.

یادداشت

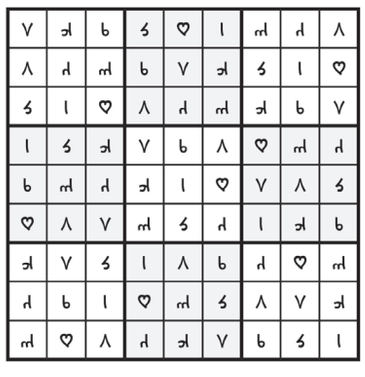
دلایل ابتلای کودکان به دیابت

سولماز حیدری
فوق تخصص غدد کودکان

دیابت به دو نوع ۱ و ۲ طبقه‌بندی می‌شود که در هر دو نوع دیابت، اگر والدین قادر به تشخیص علائم و نشانه‌های بیماری باشند، می‌توانند به کودک خود کمک کنند تا با شناسایی و درمان به‌موقع، شانس بیشتری در کنترل این بیماری داشته باشند. با تبدیل موادغذایی در بدن به قند ساده به نام گلوکز و سپس واردشدن به سلول‌ها از طریق جریان خون، انرژی بدن تامین می‌شود. در صورتی که قند در خون بماند و وارد سلول‌ها نشود، قندخون افزایش‌یافته و در نتیجه بیماری دیابت بروز می‌کند؛ علت بروز این بیماری کمبود انسولین یا متوقف‌شدن آن است، انسولین هورمونی است که باعث ورود قند از خون به سلول‌ها و در نهایت، تامین انرژی بدن می‌شود. از آنجا که دیابت نوع ۱ از بیماری‌های خودایمنی محسوب می‌شود، عامل وراثت (ژنتیک) و عوامل محیطی در آن موثر هستند. معمولا دیابت نوع ۱ بین کودکان و نوجوانان شایع است؛ در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ دریافت انسولین امری لازم و ضروری است. در حال حاضر تنها و بهترین روش جبران کمبود انسولین، استفاده از انسولین به شکل تزریق است که در این خصوص والدین باید نسبت به انجام به‌موقع و منظم آن توجه ویژه داشته باشند. تحقیقات در زمینه ژن‌درمانی، داروهای ترمیمی با استفاده از سلول‌های بنیادی و پیوند جزایر لانگرهانس، به‌عنوان گزینه‌های احتمالی درمان وجود دارد. در دیابت نوع ۲ بدن به میزان مورد نیاز انسولین تولید نمی‌کند یا فرآیند تولید انسولین به‌خوبی صورت نمی‌گیرد. از عوامل اصلی بروز این نوع دیابت افزایش‌وزن، کم‌تحرکی و رژیم غذایی نادرست است. افزایش ادرار یا شب‌ادراری، احساس تشنگی شدید و میل به نوشیدن مایعات زیاد، کاهش وزن بدون دلیل در زمان کوتاه، خستگی و کاهش انرژی و بهبود طولانی‌مدت زخم‌ها، از علائم دیابت در هر دو نوع ۱ و ۲ است. اولین و شایع‌ترین علامت، شب‌ادراری در کودکان است. علاوه بر علائم مشترک، افزایش چربی و فشارخون و نقص ایمنی از علائم دیابت نوع ۲ هستند. والدین با مشاهده یک تا دو علامت باید نسبت به درمان سریع و مراجعه کودک خود به مراکز درمانی اقدام کنند. اگر در مراحل اولیه بیماری، تشخیص زودهنگام و درمان به موقع صورت نگیرد، بدن به‌دنبال تامین سوخت‌وساز خود از طریق چربی‌ها در مراحل بعدی برمی‌آید و در نهایت در انتهای بیماری اقدام به تولید اسیدی به‌نام کتواسیدوز می‌کند؛ این اسید سمی و برای بدن بسیار خطرناک و کشنده است و نیازمند مراقبت‌های پزشکی و اورژانسی است. برای درمان دیابت نوع ۲ می‌توان اقداماتی از جمله ورزش، کاهش‌وزن و رژیم‌غذایی مناسب و استفاده از داروهای تجویزشده توسط پزشک مربوطه را انجام داد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

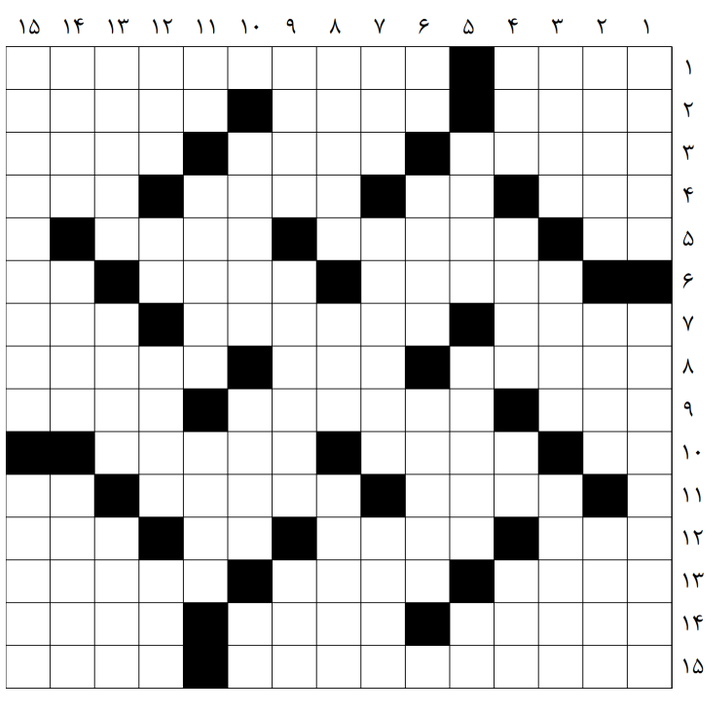
شماره ۱۱۷۰

افقی

۱- نویسنده- ازبازیگران «جنگ ستارگان» ۲- دستمزد- نوعی درخت بید- ازصفات خداوند ۳- تروتازه- ازوسایل آزمایشگاه- بهشت ۴- پشم‌نرم- یکدندگی- ازسوغات مشهد- از نمازهای یومیه ۵- یک‌خودمانی- ژرف‌ترین نقاط رودخانه- تولدیافته ۶- خوگرفتن- جوان- پاروی قایقرانان ۷- دورزدن- پرنده نجار- عددوشماره ۸- از توابع تهران- مقابل نزدیک- جمع دلیل ۹- از رنگ‌های اصلی- اصطلاحی دربسکتبال- فیلمی از یدا... صمدی ۱۰- بله‌روسی- ازصفات خدا- شاعرشیرازی ۱۱- شریک زندگی- قرمزسیر- موجود نامرئی ۱۲- قاعده‌وسنت- پنداشتن- تیرپیکاندار- با دریا جیحون شود ۱۳- چرم شفاف- ازهفت‌سین- اسرار ۱۴- بالا به آذری- توانایی خواندن‌ونوشتن- گل خشک‌شده ۱۵- ازنام‌های قیامت- روش‌وطریقه

عمودی

۱- کلام آرزو- خوشرویی ۲- کرایه- اسب خاکستری- نوعی ماهی جنوب ۳- کرم کدو- خاکستر- دارای دو اسم مشترک ۴- حرف دوم یونانی- حلال رنگ- استان حومه تهران- چین‌وچروک ۵- ذرت بوداده‌شده- یک‌شکل- پهلوان ۶- کارگاه بافندگی- میرغضب- از عوامل بیماری‌زا ۷- شایسته‌وجایز- پایبند در دوستی- در یک جهت ۸- بی‌ریاوموافق- شهر صنعتی آلمان- توقیف شده ۹- غارتگر- رمانی از جعفر شهری- از حروف الفبای فارسی ۱۰- ریحان- نوعی استخدام- حیوان وحشی ۱۱- چوب خوشبو- فیلمی از میلاد کی‌مرام- مهاجم اسبق تیم بایرن ۱۲- رنگ- خرس آسمانی- علم غیراکتسابی- قرص روانگردان ۱۳- امانت- تیرانداز- همیشگی ۱۴- جابه‌جایی- بی‌چیزومستمند- جمع‌جماعت مردم ۱۵- از کاخ‌های تخت‌جمشید- نوازش



حل جدول ۱۱۶۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	س	ت	ق	ر	ا	ر	■	ع	ق	ل	ا	ن	ی	ت
۲	م	خ	ا	ط	■	ت	ا	س	ف	■	ش	ف	ی	ع	ا
۳	ک	ت	ی	ب	ه	■	ک	ل	و	پ	■	ت	ر	ن	م
۴	ا	س	ب	■	م	ش	و	ب	■	ل	ا	■	ا	ی	ه
۵	ن	ر	■	م	ت	و	ن	■	ج	و	ش	ا	ن	■	ن
۶	ا	■	م	ک	ا	ر	■	ا	م	پ	ک	س	■	ک	ک
۷	ت	و	ل	د	■	ا	س	ت	ه	ز	ا	■	ب	ر	س
۸	■	ا	م	ر	ی	■	ن	ا	و	■	ن	ش	ا	ن	■
۹	ق	ی	ل	■	ه	م	ا	و	ر	د	■	ا	خ	ر	س
۱۰	ی	ا	■	ق	و	ن	ی	ه	■	ن	ع	م	ت	■	ا
۱۱	ل	■	ر	و	د	ک	ی	■	ک	و	ت	ه	■	ح	ی
۱۲	و	ض	و	■	ا	و	ا	ل	ا	ر	ا	ر	د	ه	■
۱۳	ق	ر	ی	ه	■	ب	ا	و	ر	■	ب	ش	ق	ا	ب
۱۴	ا	ب	ا	ل	و	■	ت	ه	م	ت	■	و	ی	د	ا
۱۵	ل	ه	ل	ه	ز	د	ن	■	ن	ا	ز	ک	ب	ی	ن