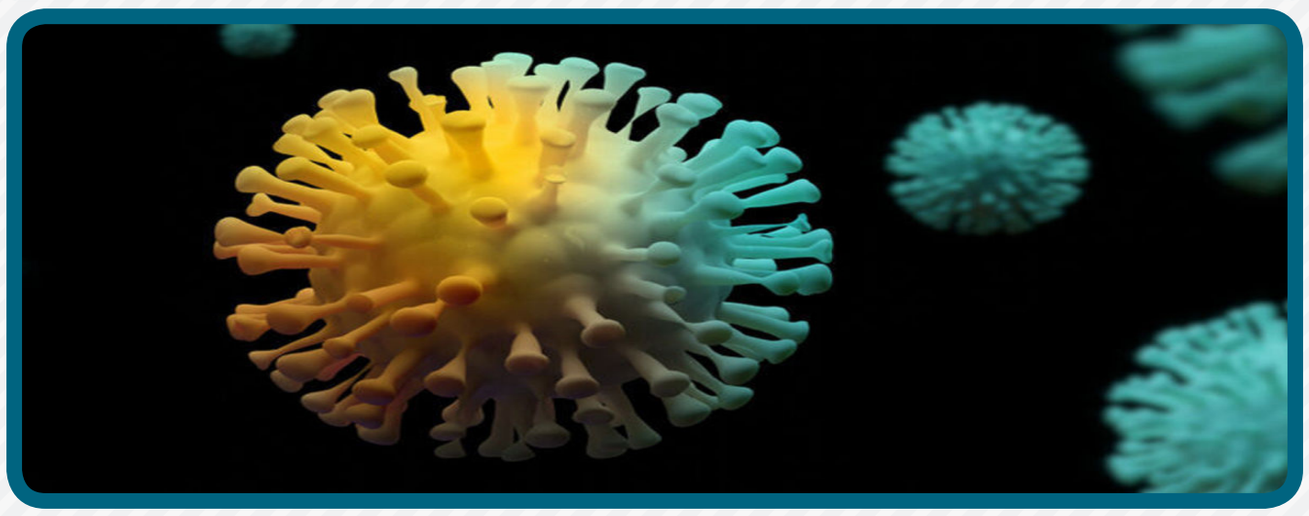
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۷۳
شنبه
۱۴۰۰•۰۹•۱۳
۲۸ ربیع الثانی ۱۴۴۳/ ۰۴ دسامبر ۲۰۲۱

همه چیز درباره «اومیکرون»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

محققان آفریقای جنوبی گونه جدیدی از کرونا را شناسایی کردند که با عنوان B.1.1.529 شناخته می‌شود و دارای جهش‌های چندگانه است. سازمان بهداشت جهانی، اینگونه جدید را به‌عنوان یک گونه نگران کننده معرفی کرده و براساس ترتیب الفبای یونانی، آن را «اومیکرون» نام‌گذاری کرده است. در حالی که متخصصان حوزه بهداشت مشغول مهار گونه دلتای کرونا بودند، یک گونه جدید از کرونا شناسایی شد که بسیار نگران کننده است. این گونه «اومیکرون» نام دارد.



مبدا «اومیکرون» کجاست؟

در حال حاضر مبدا دقیق «اومیکرون» مشخص نیست، اما محققان آفریقای جنوبی اولین‌بار این گونه را در تاریخ ۲۵ نوامبر سال جاری میلادی شناسایی کردند. در همان تاریخ مواردی در هنگ‌کنگ و بوستوانا نیز شناسایی شد.

مقایسه با سایر گونه‌ها

این گونه ویروس با حدود ۵۰ جهش ژنتیکی، رکورد بیشترین تعداد جهش‌های ژنتیکی را به‌خود اختصاص داده است. در مقایسه با «اومیکرون»، گونه دلتا تنها دارای ۱۳ جهش ژنتیکی در پروتئین تاجدار خود بود. به‌گفته محققان، «اومیکرون» دارای مجموعه غیرمعمولی از جهش‌های ژنتیکی است که برخی از آنها قبلا در گونه‌های دلتا و بتا شناسایی شده و بر قابلیت انتقال و فرار ویروس از سیستم ایمنی اثرگذار هستند، اما بسیاری از این جهش‌های ژنتیکی ناشناخته باقی مانده‌اند.

آیا واکسن موثر است؟

تاکنون مستنداتی که نشان‌دهنده توانایی «اومیکرون» در فرار از محافظت ایجاد شده توسط واکسن‌های کرونا باشد، به‌دست نیامده است. البته از میان ۳۰ جهش ژنتیکی پروتئین تاجدار ویروس، تعدادی از جهش‌ها با مقاومت ویروس در برابر پادتن‌های ایجاد شده در اثر واکسیناسیون یا ابتلا به بیماری، در ارتباط هستند. به اعتقاد محققان حذف این ژن موجب تقویت قابلیت ویروس در فرار از واکنش‌های سیستم ایمنی بدن شده است.

علائم ابتلا

اطلاعاتی که تاکنون درباره این گونه جدید به‌دست آمده، نشان می‌دهد علائم آن مشابه سایر گونه‌های کروناست که شامل تب، سرفه مستمر و از دست‌دادن حس چشایی یا بویایی است. بنابر این افرادی که قبلا به این بیماری مبتلا شده و از آن بهبود یافته‌اند، ممکن است در مواجهه با «اومیکرون» مجددا دچار بیماری شوند.

یادداشت

نکاتی در مورد «سنگ کلیه»

جاوید صمدی
فوق تخصص کلیه

کلیه مثل یک پالایشگاه عمل می کند که کارش تصفیه‌کردن آب و املاح است؛ یعنی در واقع چیزهایی که بدن نیاز دارد را داخل بدن نگه می‌دارد و املاح اضافی را دفع می کند و کل کلید این ماجرا این است و اگر به هر دلیلی تعادل بین این املاح و آبی که دفع می‌شود به‌هم بخورد کلیه مستعد سنگ می‌شود. جالب است که داخل خود ادراری که دفع می‌شود عواملی داریم که مهارکننده تشکیل سنگ هستند. همیشه مردم عواملی که سنگ‌ساز هستند مثل کلسیم، اسیدسیتریک و اگزالات را شنیده‌اند ولی ما المان‌هایی داخل ادرار داریم که اینها از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری می کنند مانند منیزیم وسیترات . پس اگر به هر دلیل غلظت املاح داخل ادرار بالاتر رود و حجم مایع ادرار کمتر شود منجر به تشکیل سنگ کلیه می‌شود. همچنین کسانی که در سنین بالا بیماری پروستات دارند مستعد سنگ مثانه هستند. علاوه بر این ۲۵درصد کسانی که سنگ کلیه دارند به‌دلیل سابقه خانوادگیشان است که در بیشتر در آقایان شایع است، به‌دلیل شغل‌های سختی که دارند یا نقش هورمون. از علل دیگر سنگ کلیه کم‌تحرکی است؛ همچنین مصرف بیش از حد پروتئین‌های حیوانی و نمک از عوامل دیگر است. پس نوع غذا در این امر بسیار مهم است.علاوه بر این همچنین یکسری از بیماری‌های زمینه‌ای باعث سنگ کلیه می‌شوند؛ مثلا کسانی که اسید سیدریک بالایی داشته یا نقرس دارند؛ همچنین یک درصد از افرادی که دچار پرکاری پاراتیروئید هستند اینها همه مستعد سنگ کلیه‌اند. اگر امروزه در کشور این آمار بالاتر رفته است به نوعی مربوط به تغییر سبک زندگی ما می‌شود؛ مثلا تمایل به خوردن فست‌فود و غذاهای پرنمک. خیلی دوست دارم که این جمله همیشه در ذهن مردم بماند؛ مصرف لبنیات در بیمارانی که سنگ‌کلیه دارند به هیچ عنوان محدودیت ندارد؛ به شرطی که لبنیاتی استفاده کنیم که کم‌چرب باشند و ترجیحا نمک کمتری داشته باشند. درواقع نقش نمک بسیار پراهمیت‌تر از خود کلسیم است. مصرف گوشت قرمز و پروتئین‌های حیوانی باید محدود باشند و از همه چیز مهمتر اینکه مصرف مایعات باید به حدی باشد که شخص بتواند روزی دو الی سه لیتر ادرار داشته باشد. اگر شما جزو کسانی هستید که به‌صورت رایج و مکرر دچار سنگ کلیه می‌شوید توصیه می‌شود بررسی‌های تکمیلی را انجام دهید؛ چون ممکن است کسانی باشند که درمان‌های مراقبتی دارویی در این نوع افراد پررنگ‌تر باشد. خوشبختانه اکثر سنگ‌ها سایز کوچکی دارند و زیر ۶.۷ میلی‌متر هستند که در این صورت توصیه به هیچ درمانی به‌جز درمان‌های مراقبتی نمی‌کنیم. شکل، سایز، تعداد و محل سنگ مهم است. معمولا بزرگترین سایز سنگ مثلا ۲ سانت را برای سنگ‌شکنی ارجاع می‌دهیم، ولی اگر به هر دلیلی سنگ نشکست قدم بعدی این است که جراحی انجام شود.

دانستنی‌ها

بیماری‌های خاموش را بشناسید

برخی بیماری‌ها وجود دارند که مراقبت از آنها باید در بالاترین سطح ممکن انجام گیرد چراکه ممکن است به مرگ مبتلا منجر شوند. بیماری‌های بسیاری وجود دارند که نیاز به توجه و مراقبت بیشتری دارند. برخی از آنها به‌عنوان قاتل خاموش شناخته می‌شوند، به این دلیل که ممکن است علائم آنها تشدید شده و حتی گاهی به مرگ ناگهانی منجر شوند. در این گزارش به موارد از این بیماری‌ها به‌همراه توضیحی از آها اشاره شده است.

فشارخون بالا

به فشار عبور خون از شریان رگ و میزان مقاومت رگ‌های خوبی بر اثر این فشار، فشارخون گفته می‌شود و هر چقدر که شریان‌ها باریک‌تر باشد، فشارخون بیشتر می‌شود. افزایش فشار در طولانی مدت می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در سلامتی از جمله بیماری‌های قلبی شود. فشارخون این روزها بسیار شایع شده است به‌طوری که حدود ۵۰ درصد از بزرگسالان در کشور به فشارخون مبتلا هستند که از علائم بارز آن می‌توان به سردرد، تنگی‌نفس، خون دماغ، سرگیجه و درد قفسه سینه اشاره کرد. برای درمان فشارخون در روزهای اول تشخیص تغییر سبک زندگی ممکن است به کاهش آن کمک کند اما اگر تغییر سبک زندگی به تنهایی کافی نباشد و یا این دست از اقدامات اثرگذار نباشد، ممکن است پزشک دارو تجویز کند.

بیماری عروق کرونر

بیماری عروق کرونر قلب که به آن تنگی عروق کرونر قلب یا بیماری قلبی هم می گویند. بیماری قلبی در اثر اجتماع پلاکت‌ها در عروق به وجود می‌آید و به دنبال این اتفاق جریان خون هم مسدود می‌شود و خطر حمله قلبی و سکته در فرد بیمار افزایش می‌یابد. بیماری قلبی در اثر اجتماع پلاکت‌ها در عروق کرونری به وجود می‌آید و به دنبال آن به قلب اکسیژن و مواد مغذی نمی‌رسد و نمی‌تواند به خوبی خون را پمپاژ کند. درمان این بیماری از طریق عوض‌کردن سبک زندگی بیمار، مصرف دارو، لاپاراسکوپی، جراحی‌های باز و مراجعه به متخصص قلب برای انجام چکاب‌های منظم است.

دیابت

قند یکی از مواد غذایی مغذی برای بدن انسان است، اما باید به مسیر مشخصی از بدن راه پیدا کند. قند در خون افراد وجود دارد و این ماده به کمک انسولین از خون گرفته می‌شود و به سلول‌های بدن تزریق می‌شوند.در صورتی که بدن نتواند به اندازه کافی انسولین تولید کند و یا انسولین تولید شده به خوبی استفاده نشود، فرد مبتلا به بیماری دیابت می‌شود. از علائم بیماران دیابتی می‌توان به نوشیدن زیاد مایعات و تشنگی بیش از حد، پرخوری، تکرر ادرار، خستگی زیاد از حد، مشکلات بینایی، کاهش وزن و عدم بهبود زخم و عفونت‌های عودکننده اشاره کرد. برای درمان دیابت اول باید سبک زندگی را با کنترل رژیم‌های غذایی، قطع سیگار، کاهش وزن و ورزش تغییر داد و در ادامه داروهایی وجود دارند که با تجویز از سوی پزشک باید مصرف شوند مانند انسولین، متفورمین، سیتاگلیپتین و امپاگلیفلوزین.

پوکی‌استخوان

پوکی‌استخوان یا استئوپروز یکی از رایج‌ترین نوع بیماری‌ها در بین افراد مسن است، اما این روزها با تغییرات اقلیمی و غذایی که در بین افراد جامعه ایجاد شده، بروز بیماری به جوان‌ها نیز رسیده است. پوکی‌استخوان همانطور که از نامش پیداست باعث کاهش تراکم استخوانی افراد مبتلا می‌شود و به دنبال آن قدرت و استحکام استخوان کم شده و تحت این شرایط استخوان در معرض آسیب و شکستگی قرار می گیرد. پوکی‌استخوان به‌تدریج پیشرفت می کند و در ابتدا، هیچ علامتی از خود بروز نمی‌دهد تا وقتی که شکستگی ایجاد شود. پوکی‌استخوان می‌تواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود، ولی معمولا شکستگی ناشی از آن، در استخوان‌های ستون مهره‌ها، لگن و ران بیشتر دیده می‌شود. با تشخیص زود هنگام و اقدامات درمانی مناسب و به موقع، می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد و در مواردی روند بیماری را معکوس کرد تا بهبودی برای بیماری حاصل شود.

آپنه خواب

آپنه یا وقفه تنفسی خواب همانطور که از نامش پیداست، افراد مبتلا در طول خواب خود دچار وقفه تنفسی مکرر شده از خواب بیدار می‌شوند. آپنه خواب شاید به تنهایی مشکل بزرگی محسوب نشود، اما عوارض آپنه خواب بسیار زیاد و حتی خطرناک است، به همین دلیل تشخیص آپنه خواب و درمان آن اهمیت بسیاری دارد. آپنه خواب علائم متنوعی دارد مانند، خشکی دهان و گلو در هنگام بیدارشدن از خواب، سردرد صبحگاهی، اشکال در تمرکز، فراموشی، افسردگی، تحریک‌پذیری، عرق شبانه، بی‌قراری و ناآرامی در هنگام خواب، مشکلات جنسی و خرناس کشید و برای تشخیص آن دکتر ریه ممکن است در مورد خواب‌تان از شما سوال کند یا اینکه بخواهد از شما تست خواب بگیرد و میزان جریان هوا، سطح اکسیژن خون، الگوی تنفس، فعالیت الکتریکی مغز، ضربان قلب، فعالیت ماهیچه را ارزیابی کند.

کبدچرب

کبدچرب یکی از بیماری‌هایی است که امروزه بسیاری از افراد به آن مبتلا هستند. چربی در کبد غیر طبیعی نیست اما در صورتی که بیش از حد باشد فرد دچار چربی کبد خواهد شد. اگر کبد فردی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد بدین معنی است که وی داری کبدچرب است. رعایت نکردن تغذیه یکی از مهم‌ترین عوامل بروز کبدچرب است و به‌دنبال آن، مصرف داروهای آسپرین و تتراسایکلین و نداشتن فعالیت جسمی کافی می‌توانند باعث بروز این بیماری شوند. برای درمان این بیماری مهمترین اصل رعایت تغذیه به‌خصوص دوری از غذاهای چرب است و در طول درمان و حتی پس از آن به هیچ عنوان نباید از ورزش دوری کرد.

مناسب‌ترین زمان صرف صبحانه

یک مطالعه نشان داده است که زمان خوردن صبحانه می‌تواند بر طول عمر تاثیر بگذارد. خوردن صبحانه تا ساعت ۷ صبح می‌تواند امید به زندگی را افزایش دهد. خوردن غذا در ساعات پایانی شب ساعت بیولوژیک بدن را مختل می کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. در این مطالعه داوطلبان زمان غذاخوردن خود را ثبت کردند و دانشمندان آنها را با میزان مرگ‌ومیر مقایسه کردند. افرادی که بین ساعت ۶ صبح تا ۷ صبح صبحانه می‌خورند، ۶ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودهنگام ناشی از بیماری‌های مهمی مانند بیماری قلبی یا سرطان هستند.

ارتباط آلودگی با «سرطان ریه»

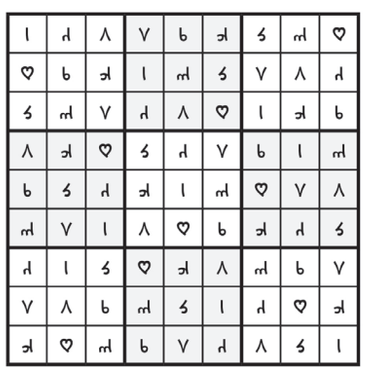
محققان افزایش آلودگی‌هوا را با افزایش موارد آدنوکارسینوم ریه (شایع‌ترین سرطان ریه) در جهان مرتبط دانسته‌اند. «آدنوکارسینوم ریه» نوعی سرطان است که تحقیقات نشان می‌دهد عوامل ژنتیکی، محیطی و سبک زندگی در آن نقش دارند، در حالی که کارسینوم سلول سنگفرشی ریه (نوعی سرطان ریه) اغلب با سابقه مصرف سیگار مرتبط است. این مطالعه نشان داد که افزایش ۰.۱ میکروگرم کربن‌سیاه که به‌نام دوده نیز شناخته می‌شود، در زمین، با افزایش ۱۲ درصدی بروز آدنوکارسینوم ریه در سطح جهان مرتبط است.

خستگی مزمن از علائم «کووید طولانی»

به‌نظر می‌رسد وضعیت ناتوان‌کننده‌ای که به‌عنوان سندرم خستگی مزمن شناخته می‌شود در بین بازماندگان کووید۱۹ رایج است. کرونایی‌ها مدت‌ها پس از بهبود از کووید۱۹ با خستگی شدید، بدخوابی، مه‌مغزی، و دردعضلانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. «دونا.مانچینی»، می‌گوید: «خستگی مزمن با علائم مبهمی مانند کسالت پس از تحرک جسمی، مه‌آلودگی ذهنی، سرگیجه، دردهای عضلانی و گلودرد همراه است.» بیماران در این مطالعه بین ۳ تا ۱۵ ماه از تشخیص اولیه کووید۱۹ شان گذشته بود، که از مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی رنج می‌بردند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

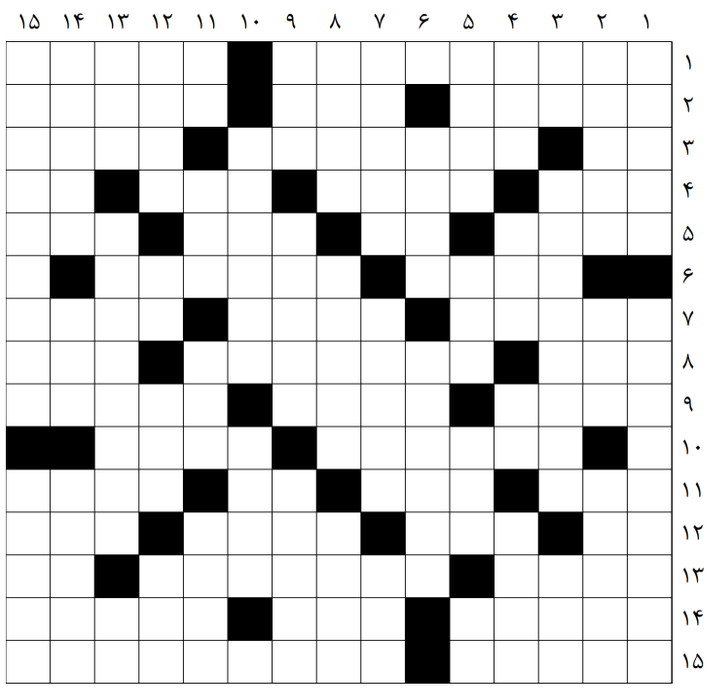
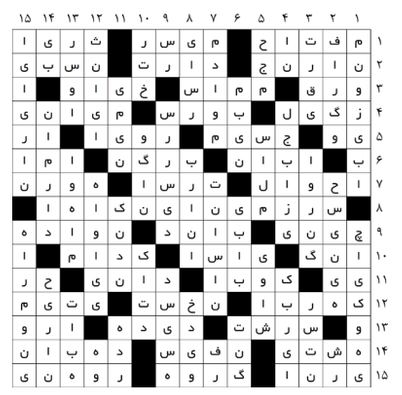
شماره ۱۱۷۳

افقی

۱- دقت‌وکنجکاوی- آداب‌ورسوم ۲- جایزه سینمایی- موسیقی‌دان آلمانی- مظهرقنات ۳- نگاه‌خیره- فیلمی به نویسندگی، کارگردانی و تهیه‌کنندگی رضا درمیشیان- فقیر ۴- گروه مردم- نویسنده پرویی- حکم- قورباغه ۵- عذاب‌وسختی- اسب آذری- سوا- توانایی ۶- بخشنده- بارداری ۷- شهری در پرتغال- پرهیزکاری- سرشار ۸- ازعناصر چهارگانه- نوگرایی- مردترش‌روی ۹- حنا- به‌راه راست رونده- از شهرهای استونی ۱۰- ازشهرهای آلبانی- تنهانشستن ۱۱- دوباره بیمارشدن- تابع‌وپیرو- عادت- قدرت‌ونیرو ۱۲- دوش‌وکتف- ظرف آب پوستی- جمع حس- باطل‌کردن ۱۳- کوچکتر ازاقیانوس- روشن‌فکر- سنبل کوهی ۱۴- یاغی- کمانگیراساطیری ایرانی- حدنصاب ورزشی ۱۵- عنکبوت- بازیگر فیلم تراژدی

عمودی

۱- مامورتحقیق- کارت سربازی ۲- روش‌وشیوه- خطی در دایره- جعبه مقوایی ۳- حرف پوست‌کنده- مستشرق- خجسته ۴- اسب‌چاپار- بی‌سروپا- از غذاهای ایرانی- سرکش ۵- نوعی قایق کوچک- گیاه مقدس زرتشتیان- علف‌حصیر- عددورزشی ۶- دربان- نجار ۷- بیماری خشکی- پشت‌سرهم قرارگرفتن- آن را از بانک بخواهید ۸- ژاپن قدیم- معادل فارسی کپی‌رایت- هریک از جانوران بندپا مانند پشه ۹- نوعی بستنی- پایدار- فیلمی به نویسندگی‌وکارگردانی مسعود کیمیایی ۱۰- اموری که برای شروع در امری لازم است- بیدارنیست ۱۱- شماومن- گمراه- اقامتگاه مسافر- روش‌وطریق ۱۲- خدای ما- مفقود- از ماه‌های میلادی- ازشهرهای مازندران ۱۳- عددمجهول- کارگردان فیلم «چشمان بزرگ»- پنبه پاک‌نشده ۱۴- آسمانی- محکم‌واستوار- گل‌وگیاه معطر ۱۵- کاشف چین- ازرنگ‌های زرد



حل جدول ۱۱۷۲