

دانستنی‌ها

مبتلایان به «آسم» از منزل خارج نشوند

یک فوق تخصص بیماری‌های داخلی با تاکید بر اینکه مبتلایان به آسم در هوای سرد و آلوده تا حد امکان از منزل خارج نشوند، گفت: افرادی که از بیماری آسم رنج می‌برند نباید در هوای سرد یا آلوده قرار گیرند، زیرا این مساله سبب تحریک ریه و ایجاد سرفه در آنان خواهد شد. دکتر ایرج خسرونیافزود: افرادی که از بیماری آسم رنج می‌برند نباید در هوای سرد یا آلوده قرار گرفته و بیماری خود را تشدید کنند. وی با تاکید بر اینکه مبتلایان به بیماری آسم نباید در هوای سرد ورزش کنند، اظهار داشت: در صورت ورزش در هوای سرد، سبب ایجاد سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس خواهد شد. فوق تخصص بیماری‌های داخلی با بیان اینکه افراد مبتلا به آسم باید در فصل سرما بیشتر مراقب سلامتی خود باشند، ادامه داد: اینگونه افراد باید سعی کنند از تند راه رفتن در هوای سرد جدا خودداری کنند زیرا این امر می‌تواند سبب تحریک ریه و تنگی نفس شود.

تبخال ارمان استرس

خسرونیافزود با تاکید بر اینکه تبخال یک عفونت ویروسی و شایع است، گفت: استرس یکی از مهمترین دلایل بروز تبخال در انسان‌هاست که در این صورت بهترین راه درمان دست‌زدن به آن است. وی بیان داشت: ویروس تبخال در بدن اکثر انسان‌ها وجود دارد و بنا بر شرایط خاصی با استرس، خواب‌پریدگی یا یک ناراحتی غیرمنتظره فعال شده و عموماً خود را در صورت و گوشه لب‌ها نشان می‌دهد. فوق تخصص بیماری‌های داخلی با بیان اینکه این نوع ویروس نمی‌تواند از طریق دست‌داده یا بوسیدن به دیگر افراد منتقل شود، تصریح کرد: ضعف سیستم ایمنی بدن و ضربه به پوست محل تبخال و استرس می‌تواند سبب تشدید و احسان درد تشدید در ناحیه تبخال باشد. خسرونیافزود با تاکید بر اینکه تنها راه کاهش درد تبخال استفاده از مسکن یا تجویز پزشک است، ادامه داد: تورم و قرمزی در ناحیه صورت، اطراف دهان از جمله لثه‌ها و حلق، احساس خستگی، تب، احساس درد در صورت و عضلات، تاول‌های ریز در اطراف لب، صورت، لثه، زبان، داخل دهان و روی دستگاه تناسلی از آثار بروز تبخال است. وی اظهار داشت: تبخال درمان قطعی ندارد ولی علائم آن قابل درمان است و در نهایت این بیماری که طول درمان آن در افراد مختلف متفاوت است حدوداً بین سه تا پنج روز به طول خواهد کشید.

«سینوزیت» حاصل میکروب آلوده

خسرونیافزود در خصوص علل بروز سینوزیت نیز گفت: در داخل صورت و مجامع حفره‌هایی وجود دارد که به هنگام تنفس هوای آنها جابه‌جا می‌شود و اگر این حفره‌ها به ویروس یا میکروب آلوده شوند ارتقا پیدا کرده و به آن سینوزیت گفته می‌شود که در بسیاری از اوقات منجر به سردرد و آب‌ریزش بینی نیز می‌شود. وی با بیان اینکه این بیماری نیز ممکن است یکی از عوارض سرماخوردگی و فصل سرما باشد، ادامه داد: احتقان بینی، ترشح چرکی، ترشح غلیظ و زرد و سرفه‌های شبانه، عطسه، بوی بد دهان، احساس فشار در صورت و گاهی اختلال بویایی از آثار این بیماری است. فوق تخصص بیماری‌های داخلی با تاکید بر اینکه سرما و شنا یا شیرجه در آب و نارسایی‌های مادرزادی ناحیه بینی سبب تشدید سینوزیت خواهد شد، گفت: در اینگونه موارد بهترین راه درمان دوری از خود درمانی و مراجعه به پزشک متخصص و در نهایت عمل جراحی است.

«خرمالو» میوه‌ای سرشار از ویتامین C

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بین ماه‌های مهر تا بهمن، همان زمانی که برگ‌های درختان شروع به ریزش می‌کنند، می‌توانید «خرمالو» را که میوه‌ای خوشمزه و قرمز رنگ است بر بالای درخت‌ها مشاهده کنید.



خواص برای پوست

خرمالو می‌تواند به باز شدن منافذ پوستی کمک می‌کند و همین‌طور برخی از خطوط ریز را نیز صاف کند. در نتیجه، پوست جوان‌تر و درخشان‌تر می‌شود.

نفخ

میوه‌هایی که حاوی مقدار زیادی قند هستند به‌طوری که مجموع قند آنها بیش از ۳ گرم فروکتوز باشد، حتی با وجودی که فروکتوز آنها بیشتر از گلوکز نباشد، می‌توانند موجب تولید گاز و نفخ شوند.

لاغرنکننده



میوه خرمالو مقدار بسیار کم چربی دارد. حتی محتوای کربوهیدرات آن نیز بسیار کم است و از این رو، کسانی که قصد گرفتن رژیم دارند و می‌خواهند وزن اضافی خود را با حفظ رژیم غذایی خوب کم کنند، می‌توانند از این میوه استفاده‌های زیادی کنند. خرمالو می‌تواند یک افزودنی عالی برای صبحانه باشد. محتوای کالری یک خرمالو معمولی بسیار کم است و فقط ۷۰ کالری دارد. از سوی دیگر هم شامل تمام مواد مغذی ضروری، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که باید برای بدن تأمین شوند.

پیشگیری از سرماخوردگی

از بروز برخی از مشکلات التهابی، عفونتی و همین‌طور سرماخوردگی و آنفلوآنزا را می‌توان از طریق مصرف منظم خرمالو جلوگیری کرد. این به این دلیل است که میوه خرمالو حاوی مقدار زیادی ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را برای مبارزه با عفونت‌ها قوی‌تر می‌کند.

مضرات



با توجه به اینکه خرمالو دارای مقدار زیادی تانین است، در صورتی که با شکم خالی مصرف شود، می‌تواند منجر به اسهال شود. قند موجود در خرمالو زیاد است و از این رو افرادی که مبتلا به دیابت هستند باید از مصرف آن پرهیز کنند. مصرف خرمالو با پوست آن به دلیل اینکه بیشترین میزان اسید تانین در پوست آن قرار دارد، می‌تواند منجر به بروز سنگ کلیه شود. همچنین خوردن میوه با غذاهای سرد مانند ماهی یا میگو منجر به تشکیل سنگ در معده می‌شود.

نکته

بهترین راه گریز از «اومیکرون»

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا کاهش و کنترل کرونا را فقط در گرو رعایت پروتکل‌های بهداشتی دانست و گفت: ریشه‌کنی فوری کرونا و بهترین گزینه برای در امان ماندن از ویروس جهش یافته «اومیکرون» مستلزم دریافت واکسن است. مسعود مردانی با بیان اینکه وزارت بهداشت اعلام کرده تاکنون هیچ مورد از ابتلای به ویروس جهش یافته اومیکرون در کشور شناسایی نشده، افزود: به دلیل اینکه اومیکرون جدید و ناشناخته است و اطلاعات دقیقی از آن در دست نیست تنها بر اساس نقل قول‌ها، عوارض این بیماری در آفریقا به صورت خفیف گزارش شده است. فوق تخصص بیماری عفونی با تاکید بر اینکه اگر مردم می‌خواهند اومیکرون نگیرند باید واکسن کرونا را دریافت کنند، اظهار داشت: با توجه به اینکه این بیماری در آفریقای جنوبی شیوع یافته، گفته شده اومیکرون بیشتر در کودکان و اشخاصی که واکسن دریافت نکرده‌اند دیده شده است. مردانی با بیان اینکه علائم اومیکرون شبیه کرونا بوده و در موارد اعلام شده خفیف‌تر گزارش شده، گفت: کرونا در نوع شدید خود کشنده است اما عمدتاً با درمان به‌موقع و در صورت عدم برخی مشکلات در بدن کشنده نخواهد بود.

از ماسک استفاده کنید

مصطفی صالحی‌وزیری مسئول آزمایشگاه مرجع کشوری کووید ۱۹ انستیتو پاستور ایران نیز پیش‌تر در این زمینه گفته بود: تزریق واکسن کرونا نباید عامل ساده‌انگاری هموطنان شود و همه باید از عادی‌انگاری به‌شدت پرهیز کنیم، تزریق واکسن همراه با رعایت دقیق پروتکل‌های بهداشتی، به‌خوبی در برابر کرونا از جمله «اومیکرون» محافظت می‌کند. مردم همچنان باید از ماسک استفاده کنند و با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، از تجمعات و دورهمی‌ها پرهیز کنند. این ویروس‌شناس ادامه داد: رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و تزریق واکسن هم‌زمان از ابتلا به بیماری پیشگیری می‌کند و بستری، ابتلا به نوع شدید و مرگ ناشی از کرونا را کاهش می‌دهد، افزایش مجدد مبتلایان به بیماری کرونا در اروپا، این موضوع را تأیید می‌کند که مردم در کنار زدن واکسن، باید شیوه‌نامه‌های بهداشتی را رعایت کنند تا از بروز موج‌های جدید بیماری جلوگیری شود.



خطر تماس با آلاینده‌ها برای «قلب»

نتایج مطالعات نشان می‌دهد قرار گرفتن مزمین و طولانی مدت در معرض ذرات آلاینده به خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند. در این بررسی ۱۱۰۳ فرد شرکت داشتند. هیچکدام شرکت کنندگان به‌علاوه فاشور خان بالا مبتلا نبودند. در چندین مطالعه که پیش از این انجام گرفته ارتباط کوتاه‌مدت و بلندمدت آلاینده‌های هوای محیط با فشارخون توضیح داده شده است. طی مراحل مطالعه، شرکت کنندگان تحت معاینه پزشکی قرار گرفتند و نمونه خون آنان آزمایش شد. میزان مصرف غذا با استفاده از پرسشنامه یابندی به رژیم غذایی مدیترانه‌ای تعیین شد، همچنین سطح فعالیت بدنی آنها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

شایع ترین بیماری‌های «چشمی»

یک فوق تخصص قرینه گفت: در سنین جوانی و میانسالی بیشتر بیماری‌های چشم شامل دوربینی، نزدیک‌بینی و آستیگماتیسم است که شایعه بوده و درمان جایگزین، عینک است. سید محمد قریشی، اظهار داشت: در نوزادان هم ممکن است بیماری جنبه ارثی داشته یا نداشته باشد. وی افزود: در افراد جوان ممکن است قوزقرینه ایجاد شود و عوارض ضربه، تروما و آسیب چشم در همه افراد شایع بوده اما در کودکان و کسانی که شغل خطرناک دارند عوارض بیشتری دارد. این فوق تخصص یادآور شد: بهترین راه درمان آسیب چشم پیشگیری است.

چرا سالمندان در معرض کرونا هستند؟

مطالعات نشان می‌دهد یک گیرنده سلولی که عامل ورود کرونا به سلول است، بر اثر کوه شدن تلومر افزایش می‌یابد و به همین دلیل سالمندان بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند. براساس این مطالعه بیان (expression) یک گیرنده سلولی به نام ACE۲ که به عنوان واسطه‌ای برای ورود کرونا به سلول عمل می‌کند، در ریه مدل‌های حیوانی و انسانی سالمند افزایش می‌یابد. بیان این گیرنده سلولی بر اثر فرآیند کوه شدن تلومرها افزایش می‌یابد. طول تلومرها نقش مهمی در طول عمر و فرآیند پیری دارند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- نام قدیم ایدِه - آهنگساز فقید معاصر ۲- دریای کوچکی کنار خلیج بوتنی سوئد - پزشکان - نمایندگان ۳- کجاست؟ - اشعه مجهول - بالارفتن ۴- صنعت - نرمی و نازکی - حرکت کرم - پوشش پرندگان ۵- چین و چروک پوست - از غذاهای محلی شیراز - ترکیب شده ۶- سزاوار - نوعی طرف - پی‌درپی شدن ۷- گداخته شده - در حال لرزیدن - حرف دهن کجی ۸- کنیز - ماهی سرگرمی - خود کار معروف - دلفین ۹- ابر نزدیک به زمین - دوسال پیش - عنکبوت سمی ۱۰- ناگزیر و ناچار - از پوشاک زمستانی - خواری خائن ۱۱- مقابل تاهل - نام دیگر گل ماهور - نمی‌تواند صحبت کند ۱۲- ادا و اطوار - رشته مرارید - آن را از بانک بخواهید - شهری در فارس ۱۳- پایتخت آفریقای مرکزی - دایره ماندن - حرف همراهی ۱۴- پارا جلا - لغت - عنوان فرارعه مصر ۱۵- با دقت کامل - روز بعد عروسی

افقی

۱- مخترع نوعی تیربار - نوعی املت ۲- پیست اسکی سرعین - فیلمی از حاتم کیبا - نفس بلند ۳- میان‌ووسط - پایان - زدن در بازی - چه بسیار ۴- واحد پول آذربایجان - بریدن از بیخ - فیلمی از واروژ کریم ۵- دستی - سرزمین‌ها - اشاره به دور ۶- علف حصیر - قسمت و نصب - حیوان هویج‌خو ۷- کالاهای غیر قابل مصرف - بین پیچ‌مهره - اسب‌پار ۸- مرغابی - تن‌پرور - یک خوراک فرانسوی - جای جمع شدن آب ۹- سرپیچی کردن - نزدیکتر - نفس سرزنشگر ۱۰- ثمردهنده - پایین - از صنایع دستی بافتنی ۱۱- داخل - شیوه جنگی - پشت‌سسر ۱۲- حلیم آن معروف است - یک خودمانی - جسارت ۱۳- حرکت در فیزیک - علامت مغفولی - هر چیز گرد - مغز ۱۴- حرکت اسب در شطرنج - فیبر گیاهان - چوب‌بند ۱۵- پل رودخانه تایمز - از بازیگران پشت پرده مه

حل جدول ۱۱۷۴

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- نام قدیم ایدِه - آهنگساز فقید معاصر ۲- دریای کوچکی کنار خلیج بوتنی سوئد - پزشکان - نمایندگان ۳- کجاست؟ - اشعه مجهول - بالارفتن ۴- صنعت - نرمی و نازکی - حرکت کرم - پوشش پرندگان ۵- چین و چروک پوست - از غذاهای محلی شیراز - ترکیب شده ۶- سزاوار - نوعی طرف - پی‌درپی شدن ۷- گداخته شده - در حال لرزیدن - حرف دهن کجی ۸- کنیز - ماهی سرگرمی - خود کار معروف - دلفین ۹- ابر نزدیک به زمین - دوسال پیش - عنکبوت سمی ۱۰- ناگزیر و ناچار - از پوشاک زمستانی - خواری خائن ۱۱- مقابل تاهل - نام دیگر گل ماهور - نمی‌تواند صحبت کند ۱۲- ادا و اطوار - رشته مرارید - آن را از بانک بخواهید - شهری در فارس ۱۳- پایتخت آفریقای مرکزی - دایره ماندن - حرف همراهی ۱۴- پارا جلا - لغت - عنوان فرارعه مصر ۱۵- با دقت کامل - روز بعد عروسی

افقی

۱- مخترع نوعی تیربار - نوعی املت ۲- پیست اسکی سرعین - فیلمی از حاتم کیبا - نفس بلند ۳- میان‌ووسط - پایان - زدن در بازی - چه بسیار ۴- واحد پول آذربایجان - بریدن از بیخ - فیلمی از واروژ کریم ۵- دستی - سرزمین‌ها - اشاره به دور ۶- علف حصیر - قسمت و نصب - حیوان هویج‌خو ۷- کالاهای غیر قابل مصرف - بین پیچ‌مهره - اسب‌پار ۸- مرغابی - تن‌پرور - یک خوراک فرانسوی - جای جمع شدن آب ۹- سرپیچی کردن - نزدیکتر - نفس سرزنشگر ۱۰- ثمردهنده - پایین - از صنایع دستی بافتنی ۱۱- داخل - شیوه جنگی - پشت‌سسر ۱۲- حلیم آن معروف است - یک خودمانی - جسارت ۱۳- حرکت در فیزیک - علامت مغفولی - هر چیز گرد - مغز ۱۴- حرکت اسب در شطرنج - فیبر گیاهان - چوب‌بند ۱۵- پل رودخانه تایمز - از بازیگران پشت پرده مه

جدول سودوکو

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

۸	۷	۳	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

یادداشت

علت وقفه تنفسی در خواب



خسرو صادق‌نیت

متخصص اختلالات خواب

بیداری‌های مکرر دلایل متفاوتی از قبیل مشکلات جسمانی و روحی روانی دارد که در آقایان با خانم‌ها متفاوت است. یکی از دلایل مهم بیداری‌های مکرر در آقایان مشکلات تنفسی است که می‌تواند تنگی نفس، خشکی گلو یا نیت به دفع ادرار را به همراه داشته باشد و علامت مهم آن خروپف شبانه است. اما بزرگی پروستات و دیابت و استرس، اضطراب و افسردگی هم می‌تواند موجب بیداری‌های مکرر باشد. اگر این روند به‌صورت مداوم تکرار می‌شود باید به متخصص مراجعه کرد. به‌طور طبیعی خواب سبک حدود ۶ درصد از سهم خواب را به خود اختصاص می‌دهد. افرادی که خواب سبک بیشتری دارند و هنگام خواب صدای اطراف را می‌شنوند باید به روانپزشک مراجعه کنند تا اضطراب خود را رفع کنند. اگر این اختلال درمان نشد باید به متخصصان اختلال خواب مراجعه کنند. دندان قروچه نشانه اضطراب و استرس است، خوردن مواد محرک مثل قهوه قبل از خواب دندان قروچه را تشدید می‌کند. در وهله اول علل اضطرابی باید برطرف شود. اگر بیمار تشنج داشته باشد حتماً باید به آن توجه کرد ولی خود دندان قروچه مشکل خاصی برای بدن ایجاد نمی‌کند فقط برای جلوگیری از ساییدگی دندان از نایت‌گارد یا محافظ‌های دندان استفاده کنند اما اگر دندان قروچه همراه با درد است و خواب را مختل می‌کند باید از داروهای تجویز پزشک این مشکل را برطرف کنند. خروپف علامتی شایع در بین آقایان به‌ویژه مردان چاق است که پس از ۴۰ سالگی شایع‌تر است اما در خانم‌ها پس از ۵۰ سالگی و در سن یائسگی بیشتر دیده می‌شود. اگر آقای خروپف دارد، چاق است، فشارخون بالایی دارد و در طول روز احساس خواب‌آلودگی و خستگی دارد. نشانه قطع تنفس در هنگام خواب و کاهش اکسیژن بدن وی است. در این هنگام بدن برای جبران اکسیژن کم، تپان و تقلا و تلاش می‌کند که با تعریق همراه است. تعریق نشانه استرس و فشار بدن است که فرد حتماً باید به پزشک اختلال خواب مراجعه کند. این روند اگر درمان نشود می‌تواند دیابت و فشارخون و در نهایت سکته قلبی و مغزی را به همراه داشته باشد. در رابطه با داروی خواب‌آور، اول آنکه فرد را به خود وابسته می‌کند و دوم اینکه مشکل بی‌خوابی فرد را مزمن می‌کند. ممکن است در کوتاه‌مدت مشکل فرد رفع شود ولی در درازمدت درمان را با اختلال مواجه خواهد کرد.

