

## یادداشت

## نشانه ابتلا به «منزیت»



داوود یادگاری‌نیا

استاد بیماری‌های عفونی

بیماری منزیت بیماری میکروبی است و نخاع و لایه‌های مغزی را درگیر می‌کند. این بیماری معمولاً به دنبال عفونت‌های ناشی از سینوزیت‌های درمان نشده، عفونت‌های گوش و گاهی به دنبال ضربه‌های سر و عمل روی مغز فرد بروز پیدا می‌کند. ۳ پایه این بیماری تب، استفراغ و سردرد است. اگر بیمار دیر مراجعه کند گاهی منجر به تشنج، اختلالات هوشیاری و به کما رفتن می‌شود. این بیماری گاهی به علت بیماری‌های ویروسی بروز می‌کند؛ ضمن اینکه افرادی که آبسه گلو یا سابقه ضربه سر، اشکالات آناتومی استخوان مغز و نقص سیستم ایمنی دارند بیشتر در معرض ابتلا هستند. اگر افراد مبتلا شده زود مراجعه کنند بیشتر این افراد بهبودی کامل پیدا می‌کنند اما در افرادی که دیر مراجعه می‌کنند منجر به اختلالات مغزی، اختلالات هوشیاری، بی‌خوابی شده و مدت طولانی درگیر بیماری خواهند شد. درباره اینکه «کدام فصول سال بیماری منزیت شیوع بیشتری دارد؟»، باید گفت، این بیماری بیشتر در فصول سرد سال بیشتر شیوع دارد؛ چون در این فصول عفونت و ویروسی بیشتر است.

## ویژه

## مزایای بی‌نظیر «فندق»

فندق به عنوان یک میان وعده خوشمزه چندین مزیت سلامتی از جمله دارا بودن ویتامین E، چربی سالم، پروتئین و فیبر رژیمی را به ارمان می‌آورد و سبب کاهش سطح کلسترول و بهبود مقاومت به انسولین می‌شود. فندق منبع خوبی از فیبر رژیمی است. خوردن مقدار زیادی فیبر، حرکات منظم روده را افزایش می‌دهد و باعث جلوگیری از یبوست می‌شود. بر اساس تحقیقات اخیر، خوردن آجیل و از جمله فندق به برخی افراد کمک می‌کند که وزن کمتری داشته باشند. فندق سرشار از آنتی‌اکسیدان هاست که از اکسیداسیون سلول‌ها محافظت می‌کند و میزان آسیب سلول‌ها را توسط رادیکال‌های آزاد کاهش می‌دهد. فندق حاوی ویتامین E است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین E می‌تواند بدن را از انواع آسیب سلولی مرتبط با سرطان محافظت کند.



## روغن ماهی تاثیری بر افسردگی ندارد

تحقیقات نشان می‌دهد که مکمل‌های روغن ماهی از افسردگی پیشگیری نمی‌کنند. محققان در این مطالعه بیش از ۱۸ هزار بزرگسال بدون افسردگی ۵۰ سال را که به طور متوسط بین ۵ تا ۷ سال ویتامین D و یا مکمل‌های امگا ۳ مصرف کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند. محققان هیچ مدرکی مبنی بر اینکه مکمل‌های امگا ۳ از افسردگی پیشگیری کرده، پیدا نکردند. دکتر «جوان-منسون»، گفت: «این مکمل‌ها بسیار برای سلامت قلب و درمان بیماری‌های التهابی مفیدند و هیچ دلیلی برای بزرگسالان فاقد افسردگی وجود ندارد که مکمل‌های روغن ماهی را صرفاً به منظور پیشگیری از افسردگی خود مصرف کنند.»

## یکشنبه

۱۴۰۰/۱۰/۰۵  
۲۱ جمادی الاولی ۱۴۴۳/۲۶ دسامبر ۲۰۲۱سال پنجم  
۱۱۹۲

armanmeli.ir

## فواید شگفت‌انگیز «پیاده‌روی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

راه رفتن باعث محافظت و بازسازی اندام‌ها می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کند و حتی می‌تواند جلوی فرآیند پیری مغز را بگیرد. در ادامه چند دلیل قانع‌کننده آورده‌ایم برای آنکه قبول کنید وقت آن است که روزانه قدم‌هایتان را بشمارید.



## بهبود عملکرد مغز

عدم فعالیت به معنای ماهیچه‌های کمتر در بدن و ماهیچه‌های کمتر یعنی توانایی کمتر در بدن. وقتی راه می‌رویم، مولکول‌هایی که در ماهیچه‌های ما تشکیل می‌شود به بخش خاکستری مغز می‌رسد و کارایی و توانایی مغز را بهبود می‌دهد. مولکول خاصی کمک می‌کند شبکه مویرگ‌های خونی مغز تشکیل شود و کار خون‌رسانی به سلول‌های مغزی به خوبی انجام شود. پیاده‌روی ذهن ما را باز تر می‌کند.

## پیشگیری از افسردگی

گروهی معتقدند که بعضی از انواع بیماری افسردگی به دلیل عامل‌های التهابی و عفونی موجود در خون ایجاد می‌شود. اگر خیلی پیاده‌روی کنید این عوامل التهابی در خون کاهش پیدا می‌کند.

## کمک به هضم غذا

پیاده‌روی دوست معده هم هست. وقتی افراد بیشتر راه بروند، هضم و عبور غذا آسان‌تر می‌شود. بهتر نیست که به جای قرص رفع یبوست، به پیاده‌روی دلپذیری بروید.

## توصیه‌ها

۱- موبایل یا کامپیوتر خود را برای هر ۲۵ دقیقه طوری تنظیم کنید که شما را خبر کند و از جای خود بلند شوید و ۵ دقیقه راه بروید. ۲- انواع مختلفی از میزهای متحرک یا مناسب برای ایستاده کار کردن، در بازار هست. میز کار قدیمی را کنار بگذارید و در حال کار کردن هم راه بروید. ۳- جلسات حتماً به معنی نشستن نیست. پیشنهاد کنید که در جلسه بایستید.

## پیش‌بینی «آرتروز» از روی راه رفتن

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که هنگام راه رفتن فشار بیشتری روی زانو و لگن وارد می‌کنند، در آینده به آرتروز مبتلا می‌شوند. برخی عادت‌های حرکتی و نشستن نقش بسیار مهمی در بروز آرتروز دارند. در این مطالعه اطلاعات بیش از ۴ هزار نفر و انواع مفاصل درگیر هنگام راه رفتن و سایر فعالیت‌های روزانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که هنگام راه رفتن و در هر قدم زانوی خود را به سمت بیرون حرکت می‌دهند و مجدد به سمت داخل برمی‌گردانند، فشار بیشتری روی زانو وارد می‌کنند که احتمال ابتلا به آرتروز زانو را ۲ برابر افزایش می‌دهد.

## جدول سودوکو

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |

## جدول کلمات متقاطع

۱- برندگی- فیلمی از داریوش مهرجویی- جایگاه درندگان ۲- خدای ما- راهنمایی کردن- ظرف شویی ۳- بار خراج- امر ضروری- وسیله نقلیه همگانی ۴- بیماری مشترک دام‌وانسان- کافروملاحد- فتنه‌ویدی ۵- ددمنشانه- منحوس ۶- ریزنمرات- تنه‌درخت- شهری در فرانسه ۷- جوی‌هاورودها- نورهام- جوددارد ۸- علامت مفغولی- شهری در امارات- آبی سیریا بنفش پرتنگ- سفیدآذری ۹- علف حصیر- الهه شکار یونان قدیم- نام گلی است ۱۰- زمانی از جعفرشهری- نخست‌وآغاز- کوچک‌تر از اقیانوس ۱۱- تابع‌پیرو- شهری در البرز ۱۲- شمردن- ثلاثة آن در مصر است- از ادویه‌جات ۱۳- کسی که به نطق کردن اشراف دارد- گیاه کتیرا- کلام‌درد ۱۴- نویسنده‌ودبیر- واحد جرم- برکت‌یافتن ۱۵- بی‌پروایی- نویسنده‌و کاتب- اسب خاکستری

## حل جدول ۱۱۹۱

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۲  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۳  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۴  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۵  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۶  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۷  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۹  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۰ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۱ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۲ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۳ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۴ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۵ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |

## دانشتنی‌ها

## نقش ویتامین D بر شدت کووید ۱۹

پژوهشگران با انجام یک مطالعه تاثیر کمبود ویتامین D را بر شدت بیماری کووید ۱۹ و مرگ‌ومیر ناشی از آن بررسی کردند. در این مطالعه عنوان شده افرادی که پیش از ابتلا به کرونا، دچار کمبود این ویتامین بودند، شدت بیماری و مرگ‌ومیر بیشتری داشتند. دکتر غزاله اسلامیان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره مطالعه انجام شده در مورد ارتباط کمبود ویتامین D با شدت بیماری و مرگ‌ومیر کووید ۱۹، گفت: ما در این مطالعه ارتباط کمبود ویتامین D با شدت بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از کرونا را هم در افرادی که قبل از ابتلا به کرونا، دچار کمبود ویتامین D بودند و هم در افرادی که در روز اول ابتلا مشخص شد دچار کمبود این ویتامین هستند، بررسی کردیم. وی با اشاره به نتایج این طرح افزود: در این مطالعه مشخص شد که در هر ۲ گروه این افراد، شدت بیماری کووید ۱۹ بیشتر است. جالب توجه این بود که در افرادی که از قبل دچار کمبود این ویتامین بودند، ولی درمانی برای آنها انجام نشده بود؛ شدت بیماری کووید ۱۹ و مرگ‌ومیر بیشتر بود. عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره اهمیت این یافته پژوهشی توضیح داد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که زمانی که مبتلا به کرونا شدند، باید ویتامین D مصرف کنند. در حالی که مسال مهم این است که باید قبل از ابتلا نیز حواسمان به سطح سرمی ویتامین D باشد و طبق پروتکل‌ها و زیر نظر پزشک درمان خود را پیگیری کنیم. وی با تاکید بر پرهیز از مصرف خودسرانه ویتامین D، گفت: در دوران همه‌گیری کووید، برخی افراد به‌خاطر پیشگیری به‌صورت خودسرانه ویتامین D مصرف کردند و دچار مسمومیت شدند.

## منابع ویتامین D

اسلامیان با اشاره به تاثیرات ویتامین D در سیستم ایمنی بدن بیان داشت: بسیاری از افراد ویتامین D را با پوکی استخوان و جذب کلسیم می‌شناسند؛ در حالی که یکی از تاثیرات این ویتامین در سیستم ایمنی و برخی فرآیندهای مهم ایمنی بدن است. به دلیل همین نقش، خیلی از افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند، خیلی زودتر از دیگر افراد در معرض عفونت‌های تنفسی مثل کووید ۱۹، آنفلوآنزا و... قرار می‌گیرند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص منابع ویتامین D افزود: منابع غذایی برای ویتامین D بسیار محدود هستند. مقدار کمی از این ویتامین در ماهی‌های چرب وجود دارد همچنین در زرده تخم‌مرغ و در محصولات غنی شده با ویتامین D، مثل شیر غنی شده و... موجود است؛ ولی نکته مهم این است که ما معمولاً ماهی‌های چرب و یا زرده تخم‌مرغ را به‌صورت روتین مصرف نمی‌کنیم. حتی اگر فردی به‌صورت روتین هم مصرف کند، باز هم نمی‌تواند حد مورد نیاز روزانه را دریافت کند؛ به همین دلیل مجبور به مصرف مکمل هستیم. وی ادامه داد: مساله مهم بعدی این است که ویتامین D، ویتامینی است که در بدن ما به وسیله نور خورشید ساخته می‌شود؛ ولی ما به‌خاطر آلودگی هوا، ترنطینه، استفاده از ضدآفتاب، پوشش در روزهای سرد سال و... از این طریق نیز قادر به تامین ویتامین D نیستیم و به همین دلیل نمی‌توانیم روی آن حساب کنیم. اسلامیان ضمن تاکید دوباره به بررسی سطح سرمی ویتامین D، گفت: سالمندان، بیماران زمینهای، کودکان و افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند، باید از نظر میزان این ویتامین بررسی شوند و طبق نظر پزشک ویتامین D را دریافت کنند.

## کودکان A+D مصرف کنند

این پژوهشگر تغذیه در مورد تامین ویتامین D برای کودکان، تصریح کرد: موضوع جالب توجه این است که شیرمادر، میزان ویتامین D مورد نیاز نوزاد را تامین نمی‌کند؛ به همین دلیل باید کودکان به‌صورت منظم ویتامین A+D دریافت کنند. همچنین پس از دو سالگی نیز باید طبق آزمایش برای کودک ویتامین D تجویز شود. وی ادامه داد: بسیاری از والدین، همان دوز ویتامین D که خودشان مصرف می‌کنند را به کودکان می‌دهند. در حالی که میزان مورد نیاز کودکان، پایین‌تر است. به همین دلیل افراد باید حتماً زیر نظر پزشک، مقدار ویتامین D دریافتی خود را تنظیم کنند تا مشکلی ایجاد نشود. اسلامیان در خصوص جزئیات این مطالعه توضیح داد: این تحقیق بر روی ۲۴۸ نفر از بیماران در بیمارستان شهدای تجریش و زیر نظر مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری انجام شده است. در انجام این مطالعه علیرضا فاطمی، سیدحسین اردهالی، غزاله اسلامیان و مروراید نورمحمدی؛ پژوهشگران مرکز تحقیقات سلامت و بهداشت باروری مردان، گروه بیپوشی و مراقبت‌های ویژه، بیمارستان شهدای تجریش و دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با یکدیگر مشارکت داشتند. نتایج این مطالعه با عنوان «ارتباط کمبود ویتامین D با شدت و مرگ‌ومیر کووید ۱۹ در ایران» (یک مطالعه مشاهده‌ای آینده‌نگر) در نشریه علمی Acute and Critical Care منتشر شده است.

## کوتاه

## کاشت حلزون به شنوایی آسیب می‌رساند

مطالعه جدید نشان می‌دهد، افرادی که برای درمان کم‌شنوایی شدید کاشت حلزون انجام می‌دهند ممکن است شنوایی باقی‌مانده آنها کاهش یابد. محققان دریافته‌اند که در میان بیش از ۱۰۰ بزرگسالی که کاشت حلزون داشتند، دوسوم شواهدی از تشکیل استخوان جدید در نزدیکی ایمپلنت ظرف چهار سال نشان دادند و از بیمارانی که در هنگام دریافت ایمپلنت هنوز مقداری شنوایی داشتند، آنهایی که رشد استخوانی جدید داشتند با گذشت زمان کاهش شنوایی بیشتری مشاهده شد. دکتر «فلوریس هوتینک»، تاکید کرد: «با این حال، افرادی که کاشت حلزون داشته‌اند نباید از این یافته‌ها نگران شوند.» او در ادامه افزود: «کاشت حلزون به اکثر داوطلبان این امکان را می‌دهد تا درک گفتار را در مقایسه با وضعیت شنوایی قبل خود به میزان قابل توجهی بهبود بخشند.» کاشت حلزون، دستگاه‌های الکترونیکی کوچکی هستند که سیگنال‌های صوتی را از محیط به‌طور مستقیم به عصب شنوایی گوش ارسال می‌کنند و بخش‌های آسیب دیده گوش را دور می‌زنند. آنها می‌توانند حس صدا را برای افرادی که ناشنوا هستند یا به شدت کم‌شنوا هستند ارائه دهند و معمولاً به اندازه کافی برای درک گفتار به آنها کمک می‌کنند.