



اکنون ۹۰ درصد از سویه‌های کرونا در جامعه مربوط به آمیکرون است و مراجعه به مراکز بهداشت و درمان با بروز هرگونه علائم خفیف برای انجام تست PRC و معالجه، بی‌تردید مراکز درمانی کشور را فلج خواهد کرد. برخی علائم بیماری هم ناشی از حساسیت‌های فصلی است بنابراین با بروز یک علامت خفیف همچون عطسه یا ابریزش بینی مراجعه به پزشک ضروری نیست. آزمایشگاه‌ها و مراکز درمانی کشور نیز توان آزمایش و ارزیابی بخش اعظم جامعه را به یکباره نخواهند داشت و از لحاظ علمی هم انجام تست PRC با بروز یک علامت خفیف منطقی نخواهد بود. انجام تست PRC با بروز علائم خفیف کووید ۱۹ برای گروه‌های ریسک‌پذیر (آسیب‌پذیر همچون بیماران زمین‌های، مبتلایان به نارسایی قلبی، کلیوی و ریوی، بیماران سرطانی، دیالیزی، کورتن درمانی‌ها و بیماران ضعف ایمنی (که در معرض خطر قرار دارند) ضروری است. این جمعیت به‌عنوان گروه هدف باید برای تشخیص بیماری (آمیکرون، دلتا، آنفلوآنزا و...) به‌سرعت به مراکز درمانی مراجعه کنند. کرونا دلتا نیز همچنان در کشور شایع و این مساله هم نباید فراموش نشود. درباره ضرورت تزریق دوز چهارم واکسن کرونا باید گفت اکنون دربارۀ این مساله در جامعه بین‌الملل، علمی و ایمنی‌شناسی اتفاق نظر وجود ندارد همچنین مباحثی در مورد عوارض تمديد مکرر دزهای این واکسن خاص برای مهار کرونا مطرح می‌شود. همچنین احتمال می‌رود، به‌تدریج با گذشت سه تا چهار هفته، بخش اعظمی از جمعیت به سویه جدید آمیکرون مبتلا شده و به‌طور خودکار ایمن شوند و ضرورتی برای تزریق دز چهارم وجود نداشته باشد. برخی مبتلایان به‌طور خفیف به این سویه مبتلا شده و ممکن است، متوجه گذران دوره بیماری هم نشوند. براساس آخرین اطلاعات، برخی کشورها مانند کانادا و استرالیا نیز اکنون به طرف تزریق دز چهارم واکسن کرونا رفته و تولید واکسن برای آمیکرون را به‌عنوان دز چهارم یا بوستر به تعویق انداخته‌اند.

ویژه

«قهوه» برای آمیکرونی‌ها ضرر دارد

«ایگو، ماسکوکین»، متخصص مغزو اعصاب از کسانی که به آمیکرون مبتلا شده‌اند، خواست تا برای نیرو گرفتن از نوشیدن قهوه خودداری کنند. این متخصص مغزو اعصاب گفت: «در دوره نقاهت بعد از کووید ۱۹ و سویه آمیکرون باید از مصرف کافئین و سایر محرک‌ها خودداری کرد. پس از ابتلا به کرونا افراد اغلب احساس خستگی می‌کنند و با روش‌های آشنا برای نیروبخشیدن و شادی متوسل می‌شوند یعنی نوشیدن قهوه. در دوره پس از کووید ۱۹ بهتر است تاثیر محرک‌ها از جمله کافئین را در بدن به حداقل برساند.

عوارض کمبود ویتامین B۱۲

محققان می‌گویند کمبود ویتامین B۱۲ با کوچک‌شدن مغز، بروز مشکلات مرتبط با تفکر و ابتلا به افسردگی ارتباط دارد. نتیجه یک مطالعه روی ۵ هزار و ۲۹۰ نفر نشان داد که کمبود ویتامین B۱۲ با کوچک‌شدن مغز نیز مرتبط است. پروفیسور «آن، مولای»، گفت: «علائم معمول افسردگی شامل خلق‌وخوی ضعیف، از دست‌دادن انرژی و مشکلات تمرکز است.» درواقع، خطر ابتلا به افسردگی مالیخولیایی در افرادی که کمبود ویتامین B۱۲ دارند، ۳ برابر بیشتر است. افسردگی مالیخولیایی نوعی ناراحتی روحی است که در آن، فرد مبتلا، احساس غم‌ناامیدی شدید دارد.

«آکنه» بیشتر جنبه ژنتیکی دارد

آکنه نوعی بیماری مزمن و التهابی پوستی است که باعث ایجاد لکه و جوش‌ها به‌خصوص در صورت، شانه‌ها، پشت، گردن، سینه و بالای بازوها می‌شود. دکتر «کاترین، اسمیت» متخصص پوست گفت: «افراد از علائم آکنه، اثرات منفی و عمیق ناشی از آن را بر بهزیستی روانی و اجتماعی رنج می‌برند.» وی افزود: محققان در این مطالعه تمامی داده‌های ژنوم جمع‌آوری‌شده در سراسر جهان را از بیش از ۲۰ هزار فرد مبتلا به آکنه و بیش از ۵۹۵ هزار فرد بدون عارضه پوستی بررسی کردند. این تجزیه‌وتحلیل ۲۹ سویه جدید ژنتیکی را نشان داد که در افراد مبتلا به آکنه شایع‌تر است.

نور کم خواب کودک را مختل می‌کند

مطالعات نشان داده قرار گرفتن در معرض نور قبل از خواب چگونه می‌تواند خواب را مختل کند. محققان اظهار کردند: نور نسبتاً زیاد قبل از خواب می‌تواند سطح ملاتونین را در کودکان کاهش دهد. این بررسی نشان داد که ملاتونین کودکان پس از قرارگرفتن در معرض نور در مقایسه با شب‌هایی که در معرض نور قرارنگرفته‌اند بین ۷۰ تا ۹۹ درصد کاهش یافته است. محققان افزودند: قرارگرفتن در معرض نور قبل از خواب حتی‌اندک و کودکانه به کاهش موثر و پایدار هورمون خواب منجر خواهد شد. والدین باید فعالیت‌های کودکان را قبل از خواب کنترل کنند.

جدول سودوکو

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

♥	♠	♣	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦
♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦
♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦
♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦
♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦
♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦
♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦
♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦
♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦
♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦	♠	♣	♥	♦

جدول کلمات متقاطع

۱- جواب- آلبومی از گروه موسیقی سون ۲- نوعی زیرانداز- دارای اداسم مشترک- تکنیکی در فوتبال ۳- پراکندگی- جنس نامرغوب- بازداشتن- بندوطناب ۴- در جنگل زیاد است- اولین پادشاه پیشدادی ۵- مرکز کهگیلویه و بویراحمد- نام قدیم یزد- دشمن- چوب خوشبو ۶- از افعال ربطی- ابزار و آلّت- از ابزار باغبانی ۷- عریان- عشق بیگانه- واحد تحصیلی- وجود ندارد ۸- شبیه و مثل- فیلمی از اصغر هاشمی ۹- باشگاه وانچمن- جزیره ایتالیایی- از اعضای تنفسی- نیمه دیوانه ۱۰- نفت سیاه- شهری در ایالت ایلینوی آمریکا- حرف دوم یونانی ۱۱- بی‌مهار- گیاه مقدس زرتشتیان- شهر رازی- از توابع استان تهران ۱۲- سوره ۶۰- قرآن کریم- ناپدیدشدن ۱۳- شهری در آلمان- تماها- شهری در استان کردستان- دانه خوشبو ۱۴- رنوس- جمع و طیفه- واگیر ۱۵- سردار آلمانی ملقب به روباه صحرا- هر لحظه

حل جدول ۱۳۳۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵	۹۰	۹۵	۱۰۰	۱۰۵	۱۱۰	۱۱۵	۱۲۰	۱۲۵
۲	۶	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱	۱۲۶
۳	۷	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲	۸۷	۹۲	۹۷	۱۰۲	۱۰۷	۱۱۲	۱۱۷	۱۲۲	۱۲۷
۴	۸	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳	۸۸	۹۳	۹۸	۱۰۳	۱۰۸	۱۱۳	۱۱۸	۱۲۳	۱۲۸
۵	۹	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴	۸۹	۹۴	۹۹	۱۰۴	۱۰۹	۱۱۴	۱۱۹	۱۲۴	۱۲۹
۶	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵	۹۰	۹۵	۱۰۰	۱۰۵	۱۱۰	۱۱۵	۱۲۰	۱۲۵	۱۳۰
۷	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱	۱۲۶	۱۳۱
۸	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲	۸۷	۹۲	۹۷	۱۰۲	۱۰۷	۱۱۲	۱۱۷	۱۲۲	۱۲۷	۱۳۲
۹	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳	۸۸	۹۳	۹۸	۱۰۳	۱۰۸	۱۱۳	۱۱۸	۱۲۳	۱۲۸	۱۳۳
۱۰	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴	۸۹	۹۴	۹۹	۱۰۴	۱۰۹	۱۱۴	۱۱۹	۱۲۴	۱۲۹	۱۳۴
۱۱	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵	۹۰	۹۵	۱۰۰	۱۰۵	۱۱۰	۱۱۵	۱۲۰	۱۲۵	۱۳۰	۱۳۵
۱۲	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶	۹۱	۹۶	۱۰۱	۱۰۶	۱۱۱	۱۱۶	۱۲۱	۱۲۶	۱۳۱	۱۳۶
۱۳	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲	۸۷	۹۲	۹۷	۱۰۲	۱۰۷	۱۱۲	۱۱۷	۱۲۲	۱۲۷	۱۳۲	۱۳۷
۱۴	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳	۸۸	۹۳	۹۸	۱۰۳	۱۰۸	۱۱۳	۱۱۸	۱۲۳	۱۲۸	۱۳۳	۱۳۸
۱۵	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴	۸۹	۹۴	۹۹	۱۰۴	۱۰۹	۱۱۴	۱۱۹	۱۲۴	۱۲۹	۱۳۴	۱۳۹

دانستنی‌ها

مهم‌ترین علل «دردمعه»

بعد از غذا

رفلاکس معده زمانی اتفاق می‌افتد که اسید معده، غشا داخلی مری را تحریک می‌کند و باعث سوزش سردل و معده درد می‌شود. همه افراد در طول عمرشان حتماً، دردمعه پس از خوردن غذا را تجربه کرده‌اند. دردمعه اغلب با احساس سنگینی، آروغ‌زدن و سوزش سردل رخ می‌دهد. معده درد می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات دستگاه گوارش و سایر اندام‌ها باشد و یا می‌تواند نتیجه استرس یا پر خوری باشد. در ادامه به بررسی علل دردمعه بعد از غذا پرداخته می‌شود.

علل

دردمعه معمولاً در داخل و اطراف معده احساس می‌شود اما گاهی اوقات درد نه تنها به این ناحیه، بلکه به نواحی چپ و راست نیز می‌رسد. بعد از غذا خوردن، دردمعه می‌تواند با بسیاری از مشکلات سلامتی مرتبط باشد. درد ممکن است با پر خوری، استرس و مصرف غذاهایی که سیستم گوارشی را تحریک می‌کنند، رخ دهد. اگر عامل محرک حذف شود، اختلالات عملکردی و درد ممکن است خودبه‌خود ناپدید شوند. از طرفی تشخیص و درمان به‌موقع برای پیشگیری از درد، ایجاد عوارض و پیشرفت بیماری در اختلالات مختلف ضروری است. بسته به علت، شکل و مرحله بیماری، دردمعه بعد از غذا بلافاصله یا بعد از مدتی بروز می‌کند. شدت‌های متفاوتی دارد و مرتباً فرد را آزار می‌دهد.

گاستریت

التهاب مخاط معده در اثر رژیم غذایی نامناسب، هلیکوباکتر پیلوری، بیماری‌های خودایمنی و عفونت‌های ویروسی ایجاد می‌شود. مراحل اولیه بیماری، معمولاً بدون علامت است. هنگامی که حساسیت و تحرک معده پدیدل التهاب مختل شود، احساسات دردناک ظاهر می‌شود. درد در معده، معمولاً چند دقیقه بعد از غذا رخ می‌دهد و انعکاس زیادی ندارد. بیماران مبتلا به گاستریت علاوه بر درد، پس از خوردن هر مقدار غذا، احساس فشار و سنگینی در معده می‌کنند.

رفلاکس

بیماری رفلاکس معده (GERD) زمانی رخ می‌دهد که عملکرد اسفنجگر مری، حلقه عضلانی بین مری و معده، مختل شود. در رفلاکس، محتویات اسیدی معده تا حدی به مری بازمی‌گردد. این حالت با احساس سوزش، درد پشت قفسه سینه، احساس سنگینی در معده، اسیدپته و تلخی در دهان همراه است.

زخم

التهاب مزمن معده و اثنی عشر همراه با تشکیل زخم، یک بیماری عودکننده خطرناک است. با زخم معده، درد در معده در زمان‌های مختلف رخ می‌دهد. درد می‌تواند در شب، بلافاصله بعد از غذا یا ۲-۳ ساعت بعد رخ دهد. درد همچنین می‌تواند با معده خالی رخ دهد و پس از غذا ناپدید شود. درد معمولاً شدید است و ممکن است به سمت چپ قفسه سینه و کتف حرکت کند. اغلب درد با آروغ‌زدن و حالت تهوع همراه است.

عدم تحمل گلوتن

در این حالت بدن انسان نمی‌تواند گلوتن، پروتئین گیاهی موجود در دانه‌های گندم، چاودار و جو را جذب کند. وقتی گلوتن خورده می‌شود، دردمعه و سوءهاضمه دیده می‌شود. افراد مبتلا به سلپاک نیز از خستگی، کم‌خونی و کاهش وزن شکایت دارند.

سنگ کیسه صفرا

تشکیل سنگ در کیسه صفرا می‌تواند باعث حملات قولنج صفراوی شود (نا توانی در تخلیه کیسه صفرا، تورم و کشیده شدن دیواره آن). در هنگام حملات، درد به‌خصوص در سمت راست بدن رخ می‌دهد. تشنج معمولاً از شب شروع می‌شود و از چند دقیقه تا چند ساعت طول می‌کشد. دردی که بیش از ۶ ساعت طول بکشد ممکن است نشان‌دهنده بروز کوله سیستیت حاد یا پانکراتیت باشد.

پانکراتیت

درد شدید و مداوم در قسمت بالای شکم می‌تواند نشانه‌ای از پانکراتیت، التهاب پانکراس باشد. درد در پانکراتیت معمولاً به تدریج رخ می‌دهد و ممکن است به تدریج افزایش یابد. این درد اغلب با نفخ، حالت تهوع و استفراغ همراه است.

عدم تحمل لاکتوز

افراد مبتلا به عارضه عدم تحمل لاکتوز پس از خوردن هر چیزی که حاوی محصولات لبنی است، احساس ناراحتی می‌کنند. پنیر، پنیر دلمه، بستنی، خامه ترش، شکلات، شیرینی، غلات فوری و خیلی چیزهای دیگر ممکن است حاوی لاکتوز باشند. شایع‌ترین علائم عدم تحمل لاکتوز گاز، گرفتگی عضلات، اسهال و درد معده است.

پیشگیری

تغذیه مناسب و ترک عادت‌های بد، موثرترین اقدامات برای پیشگیری از معده درد بعد از غذاست. کارشناسان توصیه می‌کنند از مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تند خودداری کنید. تغذیه باید از نظر محتوای پروتئین، چربی و کربوهیدرات متعادل باشد و همیشه منظم و بدون فواصل طولانی بین وعده‌های غذایی باشد. اگر درد ناشی از افزایش اسیدپته شیرو معده باشد، یک داروی معده یا نوشابه معمولی ممکن است کمک کند. برای تسکین درد می‌توانید از داروهای مختلفی استفاده کنید. اگر بعد از ۲-۳ ساعت وضعیت بهبود نیافته است، باید فوراً به‌دنبال کمک پزشکی باشید. مصرف مسکن توصیه نمی‌شود، زیرا علائم را مختل می‌کند و از تشخیص صحیح جلوگیری می‌کند. دردمعه بعد از خوردن غذا منادی بسیاری از بیماری‌هاست. با این حال، بسیاری از افراد، علائم آزاددهنده را نادیده می‌گیرند یا بدون مشورت با پزشک دارو مصرف می‌کنند. در صورت تکرار درد باید با پزشک متخصص مشورت کرد. اگر درد در عرض چند ساعت از بین نرفت یا تشدید شد و همراه با حالت تهوع، استفراغ و تب همراه باشد، نیاز به کمک فوری پزشکی است.