

سرخک یک بیماری ویروسی است که از طریق ویروس سرخک منتقل می‌شود، علائم اولیه این بیماری می‌تواند به صورت سرماخوردگی، تب، آبریزش بینی، بی‌حالی باشد که در کنار آن ضایعات پوستی که راش پوستی نیز گفته می‌شود به علائم اضافه می‌شود. مضافاً بر این بیمار می‌تواند درگیری چشمی یا علائم تنفسی به صورت سرفه را به‌همراه داشته باشد. بیماری سرخک معمولاً در کودکانی که سالم هستند اگر هم ایجاد شود خطرناک نیست اما در کسانی که نقص ایمنی یا بیماری زمینه‌ای دارند در موارد نادر نیز در کودکان سالم می‌تواند عوارضی شدیدی را به‌دنبال داشته باشد. سرخک یک بیماری واضح و شناخته شده‌ای است که با آبله مرغان و یا سایر بیماری‌های ویروسی متفاوت است، سرخک از نظر سطح درگیری و همراهی علائمی مانند سرفه با آبله مرغان متفاوت است. در سرخک ضایعات راش‌های پوستی به صورت قرمز رنگ وجود دارد اما در آبله مرغان ضایعات پوستی به صورت تاول بوده و گاهی اوقات زخمی شونده نیز هستند در نتیجه آبله مرغان با سرخک دو بیماری کاملاً متفاوت هستند. علائم این بیماری از روز اول با سرماخوردگی شروع می‌شود، پس از آن به صورت متداول ضایعات پوستی و درگیری ریوی به صورت سرفه ظاهر می‌شود و بعد از طی دوره نقاهت رفع خواهد شد. به‌تازگی گفته شده سرخک شیوع پیدا کرده است، این ویروس در افرادی که سالم هستند معمولاً یک بیماری است که احتیاجی به درمان خاصی ندارد و خودبه‌خود اصلاح می‌شود، اما در کسانی که دچار نقص ایمنی هستند یا بیماری خاص دارند این بیماری می‌تواند حالت شدیدتر و حتی کشنده تری داشته باشد. در کشور ما واکسیناسیون سرخک در دو مرحله تزریق می‌شود، نخست در سن یکسالگی در قالب واکسن MMR و به همراه واکسن اورپون و سرخجه تزریق دیگری در سن ۱۸ سالگی در دوم سرخک زده می‌شود. معمولاً سرخک کودکان زیر ۵ سال را درگیر می‌کند اما با توجه به شیوع این بیماری نگران کننده، توصیه می‌کنیم افرادی که در زمینه سرخک کودکان خود را واکسینه کامل نکرده‌اند یا اصلاً واکسن تزریق نکرده‌اند برای واکسینه شدن کامل به مراکز بهداشتی مراجعه کنند. سرخک در حالت عادی درمان خاصی ندارد بلکه حمایتی است مانند کنترل تب، تأمین آب مورد نیاز بدن اما در مواقع شدید می‌تواند درگیری شدید ریوی و سیستم مغزی و سیستم عصب مرکزی یا اسهال‌های شدید را به‌همراه داشته باشد، در آن زمان احتمالاً نیاز به بستری شدن کودک نیز وجود دارد.

تقویت ایمنی با ویتامین D3

محققان می‌گویند ویتامین D۳ سیستم ایمنی را بهتر از ویتامین D۲ تقویت می‌کند. محققان با نگاهی به ۲ نوع ویتامین D- مکمل‌های حاوی ویتامین D۲ و مکمل‌های حاوی ویتامین D۳- گزارش می‌دهند که فقط ویتامین D۳ بر بدن تأثیر گذاشته و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. دکتر «کالین اسمیت»، می‌گوید: «ما نشان داده‌ایم که ویتامین D۳ سیستم سیگنال‌دهی اینترفرون نوع اراد بدن تحریک می‌کند؛ اینترفرون بخش کلیدی سیستم ایمنی است که اولین خط دفاعی در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها را فراهم می‌کند. ویتامین D۳ به جلوگیری از نفوذ ویروس‌ها و باکتری‌ها در بدن کمک می‌کند.»

علائم اولیه «پیرچشمی»

برخی علائم وجود دارند که نشان می‌دهند شما دچار پیرچشمی شده‌اید. پیرچشمی به‌دلیل افزایش عدم انعطاف‌پذیری در عدسی چشم با افزایش سن است. این عارضه معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال ظاهر می‌شود و تا زمانی که فرد به واسطه دهه شصت خود می‌سد، روبه‌خام است. اغلب اولین علامت پیرچشمی زمانی است که کتاب، روزنامه یا گوشی هوشمند خود را فاصله دورتری در دست بگیرید تا واضح‌تر بخوانید. برخی دیگر از علائم رایج دیگر عبارتند از: دشواری در خواندن حروف کوچک یا تمرکز بر روی اشیاء نزدیک، نیاز به نور روشن‌تر هنگام مطالعه، خستگی چشم یا سردرد هنگام مطالعه یا انجام کارهای نزدیک.

تأثیر منفی استرس، بر قلب زنان

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که استرس سلامت قلب زنان را تهدید می‌کند. چاقی، فشارخون بالا، کلسترول بالا و دیابت از عوامل خطرزای اصلی در بروز بیماری‌های قلبی هستند. نتایج مطالعات متعدد نشان داده که افسردگی به تنهایی یک عامل خطرزای قوی و مستقل در بروز بیماری قلبی است. متأسفانه زنانی که دچار استرس هستند در صورتیکه تحت درمان قرار نگیرند بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند. زنان نباید علائم استرس را نادیده بگیرند که افزایش وزن، خستگی، نوسانات خلقی، بدخواهی، تپش قلب، تحریک‌پذیری و عادات غذایی نامناسب از شایع‌ترین موارد به حساب می‌آیند.

جدول سودوکو

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

کوتاه

علل ابتلا به سرطان «حنجره»

یک فوق تخصص جراحی حنجره گفت: از عوامل مهم ابتلا به سرطان حنجره می‌توان به سیگار، تریاک، ریفلاکس، ویروس یکسری سموم، سابقه خانوادگی و جهش ژن‌ها اشاره کرد. اصلاًن احمدی، بیان کرد: از عوامل مهم می‌توان به سیگار، تریاک، ریفلاکس، ویروس و باپیلوما اشاره کرد؛ ضمن اینکه یکسری سموم، سابقه خانوادگی و جهش ژن‌ها نیز از عوامل موثر در ابتلاست. وی با اشاره به اینکه در صورت تغییر صدا باید چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم، اظهار کرد: زمان مراجعه به پزشک بسیار مهم و حیاتی است و این موضوع باعث می‌شود عمل جراحی حنجره تفاوت داشته باشد. هر فردی با تغییر صدا باید به پزشک مراجعه کند تا حنجره‌اش مورد معاینه قرار گیرد. احمدی ادامه داد: افرادی که دارای ریسک کمتری هستند در صورت اختلال صوت می‌توانند ۲ تا ۴ هفته اختلال صوت را تحمل کرده و بیشتر از آن خیلی قابل تحمل نیست؛ حتماً باید داخل حنجره‌شان معاینه شود تا ضایعه مهمی وجود نداشته باشد.

مواد غذایی موثر در جلوگیری از تشنگی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

مشکل کم آبی بدن در فصول گرم سال و البته ماه رمضان اهمیت دارد. در چنین شرایطی توصیه می‌شود غذاهای غنی از آب و آب بیشتری بنوشید.



توت‌فرنگی

توت‌فرنگی سرشار از آب است و حدود ۹۰ درصد آب دارد. همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که به مبارزه با بیماری‌هایی مانند دیابت، سرطان و مشکلات قلبی کمک می‌کند.

خیار

خیار سرشار از آب است و حدود ۹۰ درصد آب دارد. حاوی پتاسیم است و می‌تواند از گرمازدگی نیز جلوگیری کند. در واقع، خیار حاوی یک عنصر ضد التهابی به نام فیستین است.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی حدود ۹۰ درصد آب دارد و سرشار از ویتامین A است و خطر ابتلا به فشارخون را کاهش می‌دهد. بینایی را بهبود می‌بخشد و برای حفظ سلامت پوست موثر است.

هندوانه

هندوانه میوه بسیار خوشمزه و یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها در فصل گرم است. هندوانه ۹۰ درصد آب دارد همچنین به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

نوشیدن آب کافی

نوشیدن آب کافی (حداقل ۸ لیوان آب در روز) برای هیدراته ماندن توصیه می‌شود. گاهی اوقات فقط نوشیدن آب کافی نیست و باید از غذاهای غنی از آب نیز استفاده کرد.

سیب

سیب حدود ۸۰ درصد آب دارد و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و البته باعث تسریع متابولیسم می‌شود. همچنین به حفظ سلامت قلب نیز کمک می‌کند.