دانستنی‌ها

آنچه باید از شیوع «آنفلوآنزا» بدانیم

رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درباره راه‌های انتقال ویروس آنفلوآنزا، روش‌های پیشگیری و مراقبت‌های درمانی بیماران مبتلا، توضیحاتی ارائه داد. ابراهیم قادری، با بیان اینکه آنفلوآنزای انسانی، یک بیماری واگیر بوده و معمولا به‌وسیله قطرات تنفسی حاصل از سرفه و عطسه فرد بیمار منتشر می‌شود، در خصوص علائم این بیماری گفت: تب، گلودرد، سرفه و بدن‌درد به‌عنوان علائم کلیدی مطرح هستند که سرفه اغلب شدید بوده و برای مدتی ادامه دارد، اما دیگر نشانه‌های بیماری معمولا بعد از هفت روز بهبود می‌یابند. وی شروع ناگهانی تب بالا، درد عضلانی و سردرد، خستگی مفرط، ناراحتی گلو و سرفه خشک را از جمله علائم افتراق آنفلوآنزا با کووید ۱۹ دانست و افزود: آنفلوآنزا در افراد مختلف ممکن است از دیگر بیماری‌های ویروسی دستگاه تنفسی قابل تشخیص نباشد و نشانه‌هایی مانند سرماخوردگی، برونشیت، پنومونی ویروسی و دیگر بیماری‌های حاد غیرقابل افتراق دستگاه تنفسی را نشان دهد و اختلالات دستگاه گوارش شامل تهوع، استفراغ و اسهال نیز بروز کند که در کودکان، نشانه‌های گوارشی ممکن است واضح‌تر باشد. رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به اینکه ویروس آنفلوآنزا ۲۴ ساعت پیش از شروع علائم بیماری در ترشحات دستگاه تنفسی فرد آلوده قابل شناسایی است، بیان داشت: مهم‌ترین راه انتقال ویروس آنفلوآنزا در محیط‌های بسته و پرجمعیت مانند اتوبوس یا خوابگاه‌ها، از طریق قطرات تنفسی و هوا بوده و از آنجایی که این ویروس ممکن است ساعت‌ها در شرایط سرد و با رطوبت کم در محیط زنده بماند، انتقال آن از طریق سطوح آلوده به ترشحات فرد بیمار نیز می‌تواند صورت گیرد. وی افزود: دوره کمون بیماری کوتاه و معمولا بین یک تا سه روز است و روند دفع ویروس در افراد بالغ بین سه تا پنج روز بعد از بروز نشانه‌های بالینی بیماری است و در کودکان، حتی بیشتر از هفت روز پس از بروز علائم نیز می‌تواند ادامه یابد. قادری افراد بالای ۶۰ سال، ساکنان آسایشگاه‌ها و کارکنان آنها، مبتلایان به بیماری‌های مزمن قلبی‌وعروقی، متابولیک، کبدی، کلیوی و خونی و بیماری‌های مختل‌کننده سیستم تنفسی را از جمله افراد در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزای انسانی دانست و ادامه داد: خانم‌های بارداری که سه ماه دوم و سوم حاملگی آنان مقارن با فصل شیوع آنفلوآنزاست، کودکان و نوجوانان ۶ ماهه تا ۱۸ ساله‌ای که تحت درمان طولانی‌مدت با آسپرین هستند و کودکان ۶ ماه تا ۵ سال نیز در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند.

اقدامات احتیاطی

وی همچنین یادآور شد: کارمندان مراکز ارائه‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی و نیروهای درمانی خدمت‌دهنده در منازل افراد در معرض خطر و اعضای خانواده این افراد، از جمله کودکان آنها، دامپزشکان و دیگر مشاغل خاص و افراد کلیدی جامعه نیز به‌دلیل قرارگیری در معرض تماس با ویروس آنفلوآنزای انسانی، در خطر ابتلا هستند. رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در خصوص اقدامات احتیاطی برای تماس‌های نزدیک و خانگی با فرد بیمار یا مشکوک به آنفلوآنزا گفت: این افراد باید با استفاده از ماسک، شست‌وشوی کامل دست‌ها با آب و صابون به مدت ۳۰ ثانیه پس از هر تماس یا آلودگی احتمالی، تهویه مناسب اتاق‌ها، استفاده‌نکردن از ظروف غذاخوری مشترک و پرهیز از تماس چهره‌به‌چهره، از خود مراقبت کنند. وی تاکید کرد: در موارد تماس با بیمار یا تماس در محیط‌های بسته، شامل خانه، خانواده، بیمارستان و دیگر مراکز نگهداری یا سرویس‌های نظامی، باید روزانه درجه حرارت کنترل و علائم بیماری تا هفت روز پس از آخرین تماس پیگیری شده و در موارد تماس نزدیک و خانگی، در صورت مشاهده تب بالای ۳۸ درجه و سرفه، تنگی‌نفس یا سایر علائم، باید بلافاصله با نظر پزشک تست‌های تشخیصی و درمان آغاز شود. قادری، رعایت آداب بهداشت فردی و اجتماعی را از اصولی‌ترین اقدام پیشگیرانه در بیماری‌های واگیر تنفسی، به ویژه آنفلوآنزا دانست و تصریح کرد: اجتناب از لمس چشم‌ها، بینی و دهان با دست‌های آلوده، رعایت حداقل فاصله یک متر با افراد بیمار، توجه به خواب کافی و تغذیه مناسب، نوشیدن مایعات کافی و کاهش اضطراب، توصیه‌های عمومی برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا هستند.

پیشگیری

رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در خصوص واکسن نیز گفت: واکسن آنفلوآنزا برای گروه‌های در معرض خطر که ابتلا به این بیماری در آنان با عواقب و عوارض سنگین‌تری همراه است و نیز گروه‌هایی که به‌دلیل مشاغل خاص، بیشتر در معرض تماس با ویروس آنفلوآنزا و ابتلا به بیماری قرار دارند، توصیه و تجویز می‌شود که شرایط مناسب نگهداری آن، در دمای دو تا هشت درجه سانتی‌گراد و در طبقه میانی یخچال مخصوص واکسن است. وی سپس توصیه‌هایی را برای مبتلایان به بیماری‌های تنفسی واگیر، از جمله آنفلوآنزا مطرح کرد: پوشاندن دهان و بینی ترجیحا با ماسک یکبار مصرف یا دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه، استفاده از ماسک مناسب و دفع بهداشتی آن، نوشیدن آب و مایعات کافی، اقامت در منزل و حضورنیافتن در اماکن پرجمعیت و محل کار و به حداقل‌رساندن تماس‌ها تا رفع علائم حاد بیماری، پرهیز از دست‌دادن، روبوسی کردن و در آغوش گرفتن دیگران، استراحت کافی و مراجعه به پزشک و پرهیز از خوددرمانی و مصرف خودسرانه داروهای آنتی‌بیوتیک که روی بیماری‌های ویروسی تاثیری ندارند، مهم‌ترین اقداماتی است که بیماران باید برای بهبودی خود و پیشگیری از ابتلای اطرافیان به بیماری، انجام دهند.

مواد غذایی مفید برای ورزشکاران

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اگر ورزشکار حرفه‌ای هستید بدون‌شک مربی‌تان موارد تغذیه‌ای را به شما گوشزد می‌کند و خوب می‌دانید که چه باید بخورید؛ در ادامه با موادغذایی مفید آشنا می‌شوید.

موز

موز سرشار از کربوهیدرات و حاوی میزان زیادی پتاسیم است که برای احیای سلول‌ها و بازگردانی انرژی لازم و ضروری است. زمانی‌که ورزش می‌کنید، انرژی بیشتری از دست می‌دهید، لازم است که به فکر بازیابی انرژی باشید. خوشبختانه موز بهترین میوه برای احیای دوباره انرژی ازدست‌رفته خواهد بود. متخصصان توصیه می‌کنند که قبل از شروع جلسات ورزشی بهتر است یک عدد موز میل کنید. بعداز ورزش هم یک عدد موز کاملا رسیده را انتخاب کنید. جون به‌سرعت قندخون‌تان را بالا می‌برد.

مرغ

مرغ منبع پروتئین بوده و میزان کالری آن کمتر از انواع گوشت‌های قرمز است. مرغ و بوقلمون حاوی پروتئین ضروری برای ساخت فیبرهای عضلانی و ویتامین‌های B مورد نیاز سوخت‌وساز پروتئین‌ها و قندها هستند. توجه داشته باشید که سینه‌مرغ کم‌کالری‌تر و حاوی زینک بیشتری است.

محصولات لبنی

پروتئین‌های محصولات لبنی باعث احیای سلول‌های عضلانی می‌شوند. بعداز پایان هر جلسه ورزشی، یک پیاله ماست یا پنیر سفید برای شما فوق‌العاده خواهد بود. بهتر است از محصولات لبنی نیمه چرب استفاده کنید. به‌خاطر اینکه محصولات لبنی کامل (چرب) حاوی کالری زیادی هستند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ منبع پروتئین‌هاست که درعین‌حال تامین‌کننده ویتامین A و D و همچنین انواع موادمعدنی را داراست. شما با خوردن تخم‌مرغ فسفر خوبی نیز دریافت می‌کنید که برای سلامت استخوان‌ها و احیای بافت‌هایتان لازم و ضروری است. زینک موجود در تخم‌مرغ به جریان بهتر خون‌تان کمک کرده و شما دچار کم‌خونی و یا کمبود اکسیژن نخواهید شد. توصیه می‌شود که یک تا ۲ مرتبه در هفته ۲ عدد تخم‌مرغ میل کنید.

یادداشت

زخم معده، علل و درمان

بیژن احمدی
فوق‌تخصص گوارش

یکی از عارضه‌های زخم‌معده انسداد ورودی معده است که موجب استفراغ، عدم تحمل خوردن و کاهش‌وزن می‌شود و این مورد نیز با جراحی التیام پیدا می‌کند. شایع‌ترین علت زخم‌معده، عفونت هلیکوباکترپیلوری است که این عفونت درصدی از افراد را دچار زخم‌معده می‌کند. در مورد تاثیر داروهای التهابی غیراستروئیدی در ایجاد زخم‌معده می‌توان گفت مردم داروهای بروفن، ناپروکسن، ژلوفن و... را خودسرانه و زیاد مصرف نکنند، به‌ویژه در سن بالای ۶۰ و ۶۵ سال که این داروها عوارض قلبی، کلیوی و زخم‌معده به‌دنبال دارد و حتما با دستور پزشک یا مقدار خیلی کم مصرف کنند. ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد جامعه هلیکوباکترپیلوری دارند و نیاز به درمان نیست و این عفونت ترس و خطر ندارد و تنها در کسانی‌که زخم‌معده دارند و مشکلات ناشی از زخم در آندوسکوپی اثبات شده باشد، هلیکوباکتری درمان می‌شود. یکی از شایع‌ترین مراجعات در دستگاه گوارش، مراجعه دردمعده است که به‌دلیل استرس، فشار عصبی و افسردگی است که موجب نفخ، مالش معده و... می‌شود؛ ضمن اینکه برخی داروها مثل قرص آهن نیز تحریک‌کننده مخاط معده و یبوست‌زا هستند و با داروهای ملین این مشکل رفع می‌شود. تشخیص زخم‌معده با روش آندوسکوپی انجام می‌گیرد و خوردن مایع رادیواکتیو یکی دیگر از روش‌هاست. تست تنفس جایگزین آندوسکوپی نیست و برای تشخیص دقیق زخم باید آندوسکوپی کنیم که در این حین نمونه‌برداری و تشخیص هلیکوباکترپیلوری را می‌دهیم و تست تنفسی خیلی کم است و بسیاری از پزشکان آن را انجام نمی‌دهند. مصرف برخی آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث تحریکاتی روی مخاط معده و موجب رفلاکس بشود که با داروهای ضداسید التیام پیدا می‌کند. بیش از ۹۰ درصد زخم‌ها ناشی از نفوذ اسید، صفراء و مصرف داروهای ضدالتهاب استروئیدی است و برخی زخم‌ها نیز خوش‌خیم نیستند گاهی ناشی از بدخیمی و سرطان یا عفونت‌های قارچی و انگلی است. شایع‌ترین عارضه زخم‌معده، خونریزی است که به شکل استفراغ خونی و... بروز می‌کند. سندروم روده تحریک‌پذیر ارتباطی به زخم‌معده ندارد. سندورم روده‌تحریک‌پذیر مربوط به روده‌بزرگ و دردمعده در قسمت فوقانی شکم و پایین‌تر از جناق سینه است. هر خونریزی از دستگاه گوارش به‌ویژه دستگاه گوارش تحتانی حتما باید بررسی شود و کولونوسکوپی انجام بشود.

غذاهایی که «سرماخوردگی» را بدتر می‌کنند

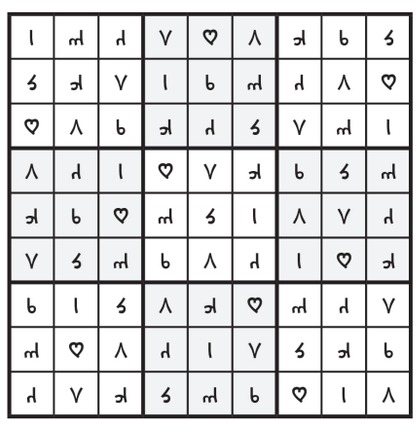
درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی‌بینی از علائم رایجی هستند که معمولا هنگام سرماخوردگی آنها را تجربه می‌کنیم؛ علائمی که با گذشت زمان بهبود پیدا می‌کنند. درمان کامل سرماخوردگی حدود ۵ روز طول می‌کشد، اما اگر رژیم غذایی و روش زندگی‌مان را تغییر ندهیم، شاهد بدترشدن علائم سرماخوردگی خواهیم بود. شیرینی‌ها: مصرف زیاد قند سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند. غذاهای چرب: مصرف غذاهای چرب التهاب بدن را بالا می‌برد. ترشیجات: سرکه و نمک موجود در ترشیجات التهاب گلو را افزایش می‌دهند. غذاهای ترد: غذاهای ترد هم می‌توانند گلو را تحریک کرده و سرفه را تشدید کنند آبنبات بدون قند: آبنبات به‌دلیل داشتن سوربیتل باعث ایجاد مشکلات گوارش می‌شود. مرکبات: در صورت معده درد، مرکبات باعث تحریک معده و حالت تهوع می‌شود.

صبحانه مفصل در کاهش‌وزن تاثیری ندارد

افرادی که رژیم می‌گیرند و معتقدند خوردن یک صبحانه مفصل مطمئن‌ترین راه برای کاهش‌وزن است، در اشتباه هستند. «الکساندرا.جانستون»، نویسنده این مطالعه گفت: مفهوم زمان خوردن غذا برای تاثیرگذاری بر سلامت همواره مطرح بوده است. این توصیه که «همانند یک پادشاه صبحانه بخور و مانند یک فقیر شام بخور» طرفداران زیادی دارد. محققان یک آزمایش رژیم‌غذایی شامل ۱۶ مرد و ۱۴ زن انجام دادند. نویسندگان مطالعه توضیح دادند که به مدت یکماه، هر شرکت‌کننده به‌طور تصادفی از یک رژیم غذایی مفصل در صبح یا یک رژیم غذایی مفصل در عصر پیروی کردند. کسانی‌که رژیم غذایی سنگین صبحگاهی داشتند ۴۵ درصد از کالری روزانه خود را در وعده صبحانه دریافت کردند و پس از آن به ترتیب ۳۵ درصد و ۲۰ درصد در وعده ناهار و شام مصرف کردند. جانستون افزود: «ما دریافتیم هیچیک از الگوهای غذایی باعث کاهش‌وزن بیشتر نشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

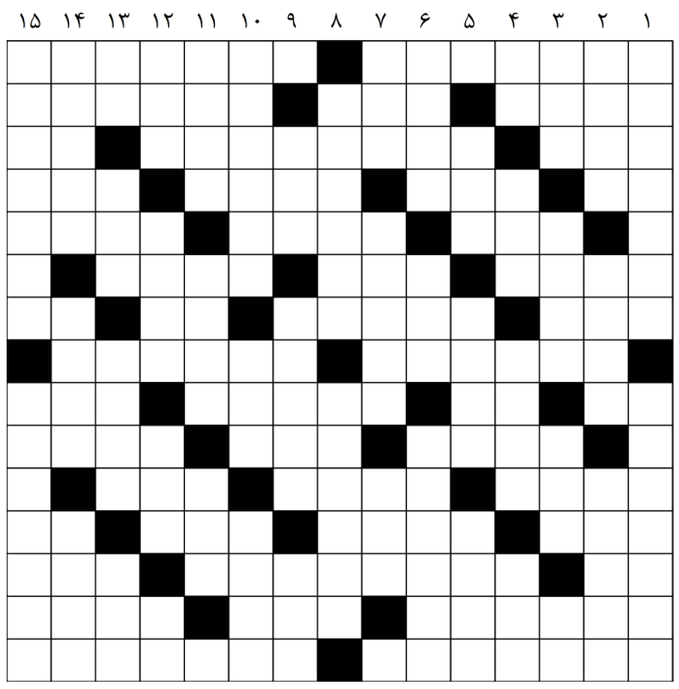
شماره ۱۴۱۸

افقی

۱- پیوندگاهی- کنایه از آسمان پرستاره ۲- پوشاننده- رکن اصلی نماز- برتری‌داشتن ۳- نوعی عینک- عنوان احترام‌آمیز- خدای‌مصری ۴- راه‌میانبر- عملی در ریاضی- پهلوان شاهنامه- فلز گلوله ۵- آبرووعزت- بدمنظری- فرستاده خدا ۶- خشت پخته- رنگ دریا- نمایش همراه با شعروموسیقی ۷- موسیقی‌دان آلمانی- برخوردکننده- چوب خوشبو- هواپیمای سریع ۸- مرکز ایالت نبراسکای آمریکا- ابلاغ‌شده ۹- سنگریزه- طرف‌وجهت- سلول- دسته‌وگروه ۱۰- از تمدن‌های باستانی- جدرستم- آتش‌ولهیب ۱۱- درنگ‌کردن- نوعی میمون- خون‌بها ۱۲- نزدیک‌شدن- سودوقسمت- ناپدری- ریشه ۱۳- ساز ضربی- سرپیچی‌کردن- سرگشته ۱۴- مددکار- نظریات‌وعقاید- پرنده سندباد ۱۵- آزرده‌خاطر کردن- پیشی‌گرفتن

عمودی

۱- وسیله‌ای قدیمی برای اندازه‌گیری ارتفاع ستاره‌ها و دیگر اجسام آسمانی- اثری از نسرین سیفی ۲- مقام‌ودرجه- پیت نفت- خداشناسی ۳- زبان مردم تایلند- غیرجدی- جداکردن و کندن- ردیف قالی ۴- خشکی- زیان- داستان کوتاه- سازمان جاسوسی آمریکا ۵- آنچه که در بین مردم پسندیده و متداول است- گرامی- بندری در نروژ ۶- ریسمان- مقابل فرع- استراتژی ۷- سال ترکی- نوعی تذکر- دیوارکوتاه ۸- چهارشنبه در ایران باستان- مسخره‌کردن ۹- پرش- از شهرهای تاجیکستان- رنگ پوست موز ۱۰- مارکی بر خودرو- ظلم‌وجور- مرد سنگ‌انداز ۱۱- پیشواورهبر- امان- خوراک طیور ۱۲- جمع رتبه- ازدنیارفتن- سرازیری- روز نیست ۱۳- نت سوم موسیقی- خانه- نوبت‌ومرحله- ماه چهارم خورشیدی ۱۴- کمک‌رسان- بی‌خرد- روزنامه معروف آلمان ۱۵- سخنان بی‌معنی وپوچ- نگهبان عالم



حل جدول ۱۴۱۷