



افراد مسن بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌های لازم است در خصوص تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند. ویروس آنفلوآنزا جزو آدنو ویروس‌ها و رینو ویروس‌ها (عاملان سرماخوردگی) نیست، بلکه شامل آنفلوآنزای A و B است که بیشترین مشکل انسان با گروه‌های A و B آنفلوآنزا است. آنفلوآنزا شدیدتر و مهم‌تر از ویروس‌های سرماخوردگی است. این بیماری بسیار پر سر و صداست و با تب و سردرد شدید بروز می‌کند و تدریجاً بعد از یک هفته تخفیف پیدا می‌کند. افرادی که به بیماری‌های زمینه‌ای مانند: بیماری قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی، دیابت و بیماری‌های نقص سیستم ایمنی مبتلا هستند، به تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا اهتمام ورزند. همچنین با توجه به اینکه شکل جدی بیماری آنفلوآنزا در مادران باردار دیده می‌شود این گروه حتماً نیاز به تزریق واکسن آنفلوآنزا دارند. در بیمارارن مبتلا به سرطان که از داروهای شیمی‌درمانی استفاده می‌کنند نیز ضرورت تزریق واکسن وجود دارد. تا ۶ ماه اول زندگی کودک، آنتی‌بادی از طریق مادر تأمین شده است و بعد از ۶ ماه کودکان مستعد ابتلا به آنفلوآنزا هستند و نیازمند تزریق واکسن آنفلوآنزا خواهند بود. ویروس آنفلوآنزا مانند ویروس کرونا جهش پیدا می‌کند که البته این جهش‌ها مختصرتر از جهش‌های کروناست. تغییرات خفیفی که با جهش آنفلوآنزا ایجاد می‌شود با تغییرات صورت گرفته در ساخت واکسن، ایمنی لازم را ایجاد خواهد کرد. با توجه به اینکه ویروس کرونا و ویروس آنفلوآنزا از جمله ویروس‌های تنفسی هستند، از این به بعد، علائم کرونا می‌تواند با علائم آنفلوآنزا اشتباه شود، بنابراین افتراق این دو بیماری به‌دلیل تفاوت درمان آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. راه اصلی انتقال از طریق قطرات و ترشحات تنفسی است و راه غیرمستقیم آن مانند دست‌دادن با همدیگر و یا دست‌زدن به اشیای است که قبلاً توسط فرد بیمار آلوده شده است. افراد سالم در صورت ابتلا با درمان‌های حمایتی استراحت، نوشیدن مایعات گرم، استفاده از مسکن و آنتی‌هیستامین، بیماری کنترل خواهد شد، اما افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند لزوم مراجعه به پزشک با احتمال درمان‌های ضدویروسی برای کاهش موارد شدید بیماری و فوت، ضرورت دارد. کودکان، افراد مسن، خانم‌های باردار و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای در خطر هستند؛ به‌خصوص در مادران باردار مبتلا به آنفلوآنزا با احتمال مشکل در جنین روبه‌رو خواهیم بود؛ بنابراین تزریق واکسن آنفلوآنزا به همه مادران باردار توصیه می‌شود.

گرمای جهانی و ابتلا به سنگ کلیه

پزشکان هشدار می‌دهند که افزایش دمای ناشی از بحران اقلیمی، خطر ابتلای افراد به سنگ کلیه را در دهه‌های آینده افزایش خواهد داد. بیماری سنگ کلیه عارضه‌ای دردناک است و در اثر تشکیل رسوب‌های سفت موادمعدنی به‌وجود می‌آید. براساس تحقیق جدید افزایش فراوانی و شدت امواج گرما، احتمالاً موجب افزایش شمار مبتلایان به بیماری سنگ کلیه و فشار بیشتر بر نظام‌های درمانی می‌شود. دکتر گرگوری ای. تاسیان، متخصص مجاری ادراری کودکان گفت: گرمایش کره زمین بر سلامت انسان اثرات چشمگیری خواهد داشت.

آلودگی هوا به زنان آسیب می‌رساند

نتایج یک مطالعه جدید و کوچک ادعا می‌کند که تنفس دود ناشی از آگروز گازوئیل ممکن است برای زنان بیشتر از مردان مضر باشد. محققان پنج زن و پنج مرد را انتخاب کردند. از آنها خواسته شد که چهار ساعت در تنفس هوای حاوی دود گازوئیل اختصاص دهند. این تیم سلوح ۹۰ پروتئینی را پیدا کردند که پس از قرار گرفتن در معرض آگروز گازوئیل به‌طور مشخص متفاوت بود. برخی از این پروتئین‌های متفاوت در التهاب، ترمیم آسیب، لخته‌شدن، بیماری قلبی و... نقش دارند. «نیلوفر موکرژی»، محقق دیگر گفت: «این نشانه‌ها نشان می‌دهد که آلودگی هوا برای زنان خطرناک‌تر از مردان است.»

جدول کلمات متقاطع

۱- اثری از محمود دولت‌آبادی- برنده نوبل صلح ۱۹۹۳-۲- طبل دوتایی- تیرانداز- نوعی کرم ۳- جمله‌بردن- هدایتگر- دستی ۴- پایتخت ایتالیا- ماری‌آز- پنج ترکی- ضرب شمشیر ۵- جمع عیب- از شهادی صدراسلام- رودی درفرانسه ۶- علم به احکام شرع- نوعی خودروی وطنی- اخذشده ۷- پابر جا- هنرمتم- قتاله عسل ۸- قابل‌توجهی- گرفتار- پاکیزه ۹- نزدایرانیان است و بس- شهری در استان اردبیل- دردریا فراوان است ۱۰- جنگ افسانه‌ای یونان باستان- مرد نجیب- خریدوفروش ۱۱- حرص‌ولطمع- کشاورز- رنجش ۱۲- فاقدارامش- از غذاهای ایرانی- سرانسان- کافی ۱۳- بعدازاین- گلی به شکل خوشه- همیشگی ۱۴- فرون‌شونده- منسوب به امام‌زراع(ع)- هراتاقی دارد ۱۵- از کار افتاده- نوعی شیرینی

حل جدول ۱۳۶۲

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

میگرن باعث اختلال کلامی می‌شود

مبتلایان به میگرن با کاهش عملکردشناختی و زبانی مرتبط هستند. براساس ۲۲ مطالعه شامل ۳۲۹۵ بیمار، محققان عملکردشناختی عمومی و عملکرد زبانی را در گروه میگرنی دریافتند. محققان گفتند: تفاوت میانگین استاندارد، به ترتیب -۰.۴۰ و -۰.۱۴ برای عملکرد شناختی عمومی و زبان بود، ولی تفاوت معنی‌داری بین گروه‌ها برای عملکرد بینایی فضایی، توجه، عملکرد اجرایی یا حافظه مشاهده نشد. به‌دلیل ارتباط بین میگرن و اختلال شناختی، پزشکان اعصاب باید هوشیار باشند و به‌طور موثر در مبتلایان با عوامل پرخطر اختلال شناختی مداخله کنند تا از اختلال شناختی جلوگیری شود.

جدول سودوکو

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

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

خرما

با خوردن خرما به‌عنوان میان وعده انرژی خود را با حداقل میزان شکر افزایش دهید. خرما سرشار از فیبر است و با وجود منیزیم و پتاسیم، فشارخون را کاهش می‌دهد. مصرف خرما راه ساده‌ای برای بهبود فشارخون شما بدون کم کردن غذای روزانه شماست. در حقیقت غذاهایی با پتاسیم بالا و سدیم پایین مثل خرما به‌طور گسترده برای استفاده در رژیم غذایی مقابله با فشارخون بالا توصیه می‌شوند.

تخم‌مرغ

افزودن پروتئین اضافه به رژیم ممکن است کلید نجات فشارخون بالا باشد. پژوهش منتشر شده در مجله فشارخون آمریکا نشان می‌دهد که مصرف طولانی مدت رژیم غذایی با پروتئین بالا می‌تواند منجر به کاهش فشارخون شده و خطر ابتلا به فشارخون بالا را کاهش دهد.

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی مفید برای مقابله با فشار خون بالا

فشارخون بالا شایع‌ترین عامل خطر قابل پیشگیری برای بیماری قلبی است. در ثبت فشارخون بالای هر فرد دو مقدار داریم: فشارخون سیستولیک: فشار درون سرخرگ‌هاست. فشارخون دیاستولیک: همان فشاری است که هنگام منبسط شدن قلب ثبت می‌شود. بیش از ۱ میلیارد نفر در سراسر جهان فشارخون بالا دارند که به‌عنوان فشارخون سیستولیک (عدد بالای) ۱۳۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر، فشارخون دیاستولیک (عدد پایین) بیش از ۸۰ میلی‌متر تعریف می‌شود. داروها، از جمله مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE)، معمولاً برای کاهش سطح فشارخون استفاده می‌شوند. با این حال، تغییرات سبک زندگی، از جمله اصلاح رژیم غذایی، می‌تواند به کاهش سطح فشارخون به محدوده مطلوب و کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک کند. پیروی از یک رژیم غذایی مغذی و سالم برای قلب برای همه افراد مبتلا به فشارخون بالا، از جمله کسانی که از داروهای کاهش فشارخون استفاده می‌کنند، پیشنهاد می‌شود. یک رژیم غذایی سالم برای کاهش فشارخون و حفظ سطح مطلوب ضروری است و تحقیقات نشان داده است که گنجاندن برخی مواد غذایی در رژیم غذایی شما، به‌ویژه آنهایی که دارای مواد مغذی خاصی مانند پتاسیم و منیزیم هستند، سطح فشارخون را کاهش می‌دهد. در ادامه لیستی از بهترین غذاها برای فشارخون بالا آورده شده است:

مرکبات

مرکبات، از جمله گریپ‌فروت، پرتقال و لیمو ممکن است اثرات قدرتمندی در کاهش فشارخون داشته باشند. آنها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی هستند که ممکن است با کاهش عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشارخون بالا، به حفظ سلامت قلب کمک کنند. یک مطالعه ۵ ماهه شامل ۱۰۱ زن ژاپنی نشان داد که مصرف روزانه آلبیمو همراه با پیاده‌روی به‌طور قابل توجهی با کاهش SBP مرتبط است، اثری که محققان به اسیدسیتریک و محتوای فلاونوئید لیمو نسبت دادند. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که نوشیدن آب پرتقال و گریپ‌فروت ممکن است به کاهش فشارخون کمک کند. با این حال، گریپ‌فروت و آب گریپ‌فروت می‌توانند با داروهای رایج کاهش فشارخون تداخل داشته باشند، بنابراین قبل از افزودن این میوه به رژیم غذایی خود با پزشک خود مشورت کنید.

توت‌ها

توت‌ها با انواع فواید سلامتی چشمگیر، از جمله: پتانسیل آنها در کاهش عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشارخون بالا، مرتبط هستند. توت‌ها منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله آنتوسیانین‌ها هستند، رنگدانه‌هایی که به توت‌ها رنگ زنده می‌دهند. تحقیقات نشان داده که آنتوسیانین‌ها باعث افزایش سطح اکسیدنیتریک در خون و کاهش تولید مولکول‌های محدودکننده عروق خونی می‌شوند که ممکن است به کاهش سطح فشارخون کمک کند. با این حال، برای تأیید این مکانیسم‌های بالقوه، تحقیقات بیشتری در انسان مورد نیاز است.

پسته

پسته بسیار مغذی است و مصرف آن با سطح فشارخون سالم مرتبط است. پسته سرشار از تعدادی از مواد مغذی ضروری برای سلامت قلب و تنظیم فشارخون است، از جمله پتاسیم. بررسی ۲۱ مطالعه نشان داد که در بین تمام آجیل‌های موجود در این بررسی، مصرف پسته قوی‌ترین اثر را در کاهش SBP و DBP داشته است.

هویج

هویج ترد، شیرین و مغذی یکی از سبزیجات اصلی در رژیم غذایی بسیاری از افراد است. هویج سرشار از ترکیبات فنلی مانند اسیدهای کلروژنیک، بی‌کوماریک و کافنیک است که به شل شدن عروق خونی و کاهش التهاب کمک می‌کنند. به کاهش سطح فشارخون کمک کند. اگرچه هویج را می‌توان به‌صورت پخته یا خام میل کرد، اما خوردن آن به‌صورت خام ممکن است برای کاهش فشارخون مفیدتر باشد.

کرفس

کرفس یک سبزی محبوب است که ممکن است اثرات مثبتی بر فشارخون داشته باشد. کرفس حاوی ترکیباتی به‌نام فتالید است که ممکن است به شل شدن عروق خونی و کاهش سطح فشارخون کمک کند. همان مطالعه‌ای که مصرف هویج خام را با کاهش فشارخون مرتبط کرد، نشان داد که در میان سبزیجات پخته شده معمول مصرف، مصرف کرفس پخته شده به‌طور قابل توجهی با کاهش فشارخون مرتبط است.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی و فراورده‌های گوجه‌فرنگی سرشار از بسیاری از مواد مغذی از جمله پتاسیم و رنگدانه کاروتنوئیدی لیکوپن هستند. لیکوپن به‌طور قابل توجهی با اثرات مفیدی بر سلامت قلب مرتبط است و خوردن غذاهای سرشار از این ماده مغذی، مانند محصولات گوجه‌فرنگی، ممکن است به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشارخون بالا کمک کند.

انار

خوردن انار لذتبخش است، خوردنش سرگرم‌کننده است، برایانسان سلامتی به ارمغان می‌آورد، و راهی ساده و فوری برای کاهش فشارخون در یک لحظه است. انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است که گردش خون و انتقال اکسیژن از طریق جریان خون را بهبود بخشیده و در مهار فشارخون به شما کمک می‌کند و دندان‌ها را تقویت می‌کند. فقط از آب انار انتظار نداشته باشید که همین اثرات را داشته باشد بسیاری از برندهای آب انار که در فروشگاه‌ها پیدا می‌شود حاوی شکر اضافه است.

خرما

با خوردن خرما به‌عنوان میان وعده انرژی خود را با حداقل میزان شکر افزایش دهید. خرما سرشار از فیبر است و با وجود منیزیم و پتاسیم، فشارخون را کاهش می‌دهد. مصرف خرما راه ساده‌ای برای بهبود فشارخون شما بدون کم کردن غذای روزانه شماست. در حقیقت غذاهایی با پتاسیم بالا و سدیم پایین مثل خرما به‌طور گسترده برای استفاده در رژیم غذایی مقابله با فشارخون بالا توصیه می‌شوند.

تخم‌مرغ

افزودن پروتئین اضافه به رژیم ممکن است کلید نجات فشارخون بالا باشد. پژوهش منتشر شده در مجله فشارخون آمریکا نشان می‌دهد که مصرف طولانی مدت رژیم غذایی با پروتئین بالا می‌تواند منجر به کاهش فشارخون شده و خطر ابتلا به فشارخون بالا را کاهش دهد.