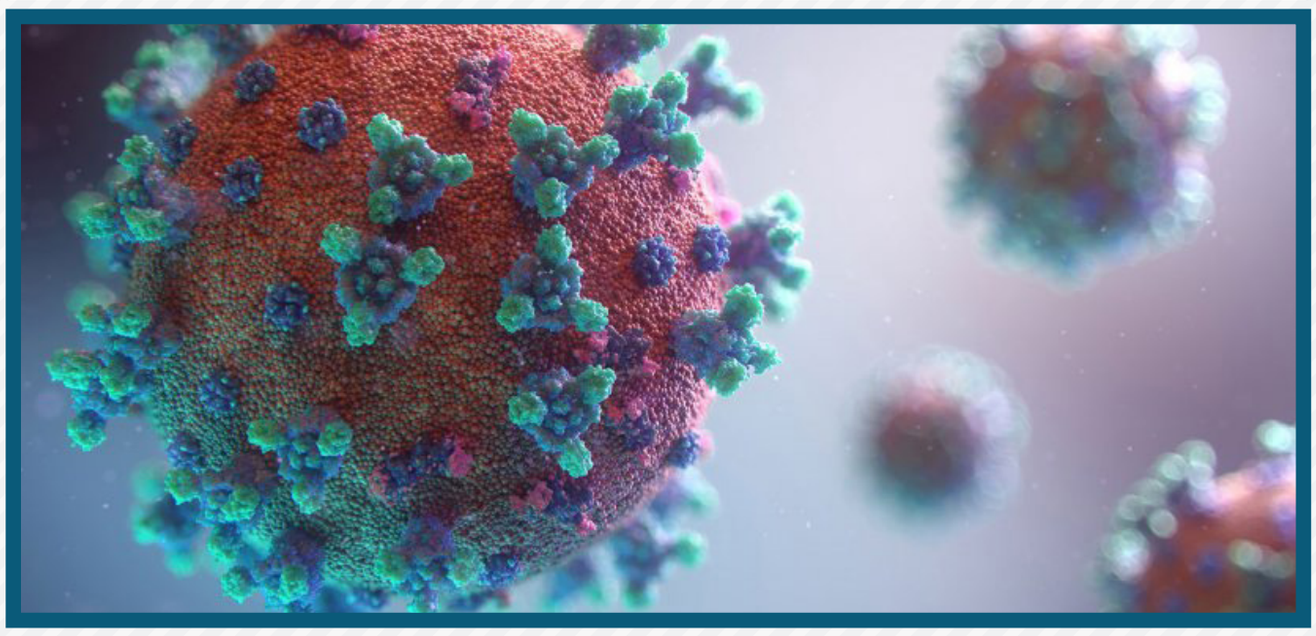
تغذیه برای ایمن شدن در برابر «آنفلوآنزا»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

در آستانه آغاز فصل پاییز برخی سعی می کنند با استفاده از واکسن آنفلوآنزا، در برابر این بیماری ایمنی لازم را در خود ایجاد کنند. البته تزریق واکسن تنها راه ایمن کردن بدن نیست و در کنار آن و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، استفاده از برخی مواد غذایی می تواند سبب ایمن‌شدن بدن و کاهش احتمال ابتلا به بیماری آنفلوآنزا باشد. آنفلوانزا بیماری ویروسی است که علائم آن کمی متفاوت با سرماخوردگی است. اگرچه با پیشرفت علم پزشکی، آنفلوانزا دیگر بیماری کشنده‌ای نیست، اما در گروه‌های آسیب‌پذیر مثل کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد مبتلا به مشکلات تنفسی و بیماران با نقص ایمنی ممکن است با خطراتی همراه باشد.



سیر

سیر یک آنتی‌بیوتیک طبیعی قدرتمند غنی از آنتی‌اکسیدان‌ی مانند آلیسین است. سیر باعث تحریک سلول‌های سفید خون و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. آنتی‌اکسیدان موجود در سیر همچنین باعث جلوگیری از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد به ساختار سلولی می‌شود.

ماست پروبیوتیک

پروبیوتیک‌ها باعث سلامت روده، پشتیبانی از سیستم ایمنی سالم و دفع عوامل بیماری‌زا، از جمله سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌شوند. علاوه بر افزایش فعالیت سیستم ایمنی، پروبیوتیک‌ها همچنین با تولید مواد ضد باکتری و کشتن و یا غیرفعال کردن باکتری‌ها، بیماری را درمان می کنند.

چای

نوشیدن چای طیف گسترده‌ای از مزایای سلامتی را به‌همراه دارد که یکی از آنها تقویت سیستم ایمنی بدن به خاطر وجود آنتی اکسیدان قوی در چای است. اگر چای‌سبز را با عسل و لیمو بنوشید، همان خاصیت چای سیاه را برای درمان دارد.

دانستنی‌ها

احتمال عوارض بارداری در زنان مبتلا به میگرن

براساس یک مطالعه جدید، سابقه سردردهای میگرنی می‌تواند زنان را مستعد ابتلا به عوارض بارداری، مانند مشکلات فشارخون بارداری یا زایمان زودرس کند. دکتر «ناتالی بلو»، یکی از نویسندگان این مطالعه در موسسه سیدارس سینای لس آنجلس، گفت: «اکنون می‌دانیم که میگرن ممکن است یک عامل خطر ناشناخته برای پیامدهای نامطلوب بارداری باشد.» وی افزود: «دلیل این ارتباط‌ها همچنان نامشخص است، اما ما گمان می‌کنیم که ممکن است به مسیرهای التهاب، اختلال عملکرد رگ‌های خونی یا افزایش خطر لخته شدن خون مرتبط باشد.» برای این مطالعه، محققان از اطلاعات یک پایگاه داده موسسه ملی سلامت ایالات‌متحده استفاده کردند. آنها حدود ۱۰ هزار داوطلب را از زمان بارداری تا زایمان دنبال کردند. عوارض نامطلوب به‌عنوان فشارخون بارداری، پره‌اکلامپسی، زایمان زودرس، زایمان نوزاد کوچک یا مرده‌زایی تعریف شد. پره‌اکلامپسی یک بیماری فشارخون بالاست که در دوران بارداری یا بلافاصله پس از زایمان ایجاد می‌شود. فشارخون حاملگی زمانی است که فشارخون یک زن در دوران بارداری بالا می‌رود. این دو مورد از شایع‌ترین اختلالات مربوط به فشارخون در دوران بارداری هستند. هر دو می‌توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی، نارسایی قلبی و سکته را در سنین بالاتر در زنان افزایش دهند. زنان در این مطالعه هرگونه سابقه شخصی سردردهای میگرنی، از جمله قبل از بارداری، را در سه ماهه اول گزارش کردند. محققان دریافتند: شرکت‌کنندگان در مطالعه که سابقه میگرن را گزارش کرده بودند، احتمال بیشتری برای ابتلا به اختلالات فشارخون بالا در دوران بارداری و همچنین زایمان زودرس خود به خودی و پزشکی داشتند.

نکته

کلسترول بالا، علائم و درمان

پزشکان می گویند: کلسترول بالا علائم زیادی ندارد، اما وجود علامت‌هایی در «پا» آن هم هنگام خواب ممکن است نشانه‌ای از ابتلا به این بیماری باشد. اگرچه کلسترول بالا اغلب علائم هشداردهنده زیادی را نشان نمی‌دهد، اما ممکن است یک علامت در پا آن هم هنگام استراحت ظاهر شود. کلسترول بالا را اغلب «قاتل خاموش» می‌نامند، زیرا بی‌سر و صدا خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. با این حال، زمانی که ماده چرب در شریان‌ها تجمع می‌یابد، ممکن است برخی علائم ظاهر شوند. یکی از نشانه‌های این فرآیند می‌تواند هنگام استراحت فرد نمایان شود. عدم درمان کلسترول بالا می‌تواند باعث ایجاد پلاک داخل رگ‌های بدن شود. پورتال سلامت سنت لوک توضیح می‌دهد: پلاک یک ماده مومی شکل است که از کلسترول و چیزهای دیگر تشکیل شده است. هنگامی که فردی بیش از حد پلاک داشته باشد، شریان‌هامی‌توانند باریک شوند و جریان خون را محدود کنند. هنگامی که شریان‌ها به این وضع می‌رسند، پاهای فرد می‌تواند قسمت بعدی بدن باشد که تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد و می‌تواند علامت هشدار را ایجاد کند. محدودشدن جریان خون به پاها گاهی اوقات می‌تواند منجر به وضعیتی به نام ایسکمی اندام بحرانی (CLI) شود. سرویس سلامتی ملی انگلیس توضیح می‌دهد که ایسکمی اندام بحرانی یک عارضه بسیار جدی است که می‌تواند درمان چالش برانگیز داشته باشد. یکی از نشانه‌هایی که می‌تواند این بیماری را آشکار کند، درد و سوزش شدید در پاهاست. این علامت گویا در زمان استراحت مشخص می‌شود. جدا از درد هنگام استراحت، این بیماری می‌تواند علائم دیگری را در همان ناحیه ایجاد کند. لیست کامل علائم هشداردهنده ایسکمی اندام بحرانی عبارتنداز: پوست فرد رنگ پریده، براق، صاف و خشک می‌شود، عدم درمان زخم‌ها (زخم‌های باز) روی پاها، از دست‌دادن توده عضلانی در پاها، سرد و بی‌حس‌شدن پوست انگشتان پا یا اندام تحتانی، قرمز، سیاه و متورم‌شدن و تولید چرک بدبو که باعث درد شدید در پا می‌شود. این بیماری نیاز به درمان فوری دارد، زیرا ممکن است در موارد معدودی به قطع عضو زیر زانو منجر شود. اگرچه درد پا هنگام استراحت ممکن است زنگ خطر را به صدا درآورد، اما کلسترول بالا اغلب با علائم زیادی ظاهر نمی‌شود. به همین دلیل است که پزشکان توضیح می‌دهند مطمئن‌ترین راه برای بررسی سطح کلسترول بدن آزمایش خون است. پزشک با انجام آزمایش خون می‌تواند میزان ماده چربی در گردش خون را نشان می‌دهد. خبر خوب این است که پس از تایید وضعیت، کارهای زیادی برای درمان وجود دارد. رژیم غذایی سالم کلید جلوگیری از هر بیماری به‌خصوص کلسترول بالاست. یک رژیم غذایی کاهش‌دهنده کلسترول بر کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده تمرکز دارد. سایر تغییرات سبک زندگی مانند ورزش، ترک سیگار و... مفید هستند.

کوتاه

آبله میمونی می‌تواند موجب بروز التهاب مغزی شود

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که در موارد نادر، آبله میمون ممکن است عوارض عصبی جدی از جمله تشنج و التهاب مغز را ایجاد کند. این یافته براساس نگاهی به ۱۹ مطالعه انجام شده در ایالات‌متحده، بریتانیا و سراسر آفریقا است. تلاش‌های تحقیقاتی نشان داد که بیماران مبتلا به آبله میمون با خطر ۲ تا ۳ درصدی تشنج، تورم مغزی جدی (آنسفالیت) و یا سردرگمی ذهنی مواجه هستند. دکتر «جاناتان راجرز»، نویسنده این مطالعه در دانشگاه کالج لندن در بریتانیا، گفت: «آبله میمون معمولا به عنوان یک بیماری پوستی در نظر گرفته می‌شود.» وی افزود: «اما از آنجایی که عفونت‌های ویروسی با عوارض عصبی جدی همراه است. ما می‌خواستیم بفهمیم که آیا چیزی مشابه در آبله میمون وجود دارد یا خیر.» راجرز افزود: «به‌نظر می‌رسد پاسخ مثبت باشد، نتیجه‌ای که می‌تواند نگران کننده باشد.» این مطالعات در مجموع شامل بیش از ۱۵۰۰ بیمار بود که بیش از ۱۰۰۰ نفر از آنها عفونت تأیید شده آبله میمون داشتند. این تیم تشخیص داد که افسردگی و اضطراب، مانند دردهای عضلانی، خستگی و سردرد، از علائم رایج در میان بیماران آبله میمون هستند. از نظر علائم نادرتر، نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که همه مطالعات مورد بررسی داده‌هایی در مورد انواع عوارض عصبی نداشتند. اما با ادغام داده‌ها، تیم در نهایت خطر تشنج را ۲.۷ درصد، خطر گیجی را ۲.۴ درصد و خطر ابتلاء به آنسفالیت ناتوان کننده را ۲ درصد تعیین کرد

یادداشت

نکاتی در مورد اختلال روانی در کودکان

محمد نریمانی
روانشناس

غربالگری سلامت روان کودکان و نوجوانان نباید محدود به افراد دارای علائم اختلالات روانی شود و باید شامل همه دانش‌آموزانی شود که استعداد لازم برای ابتلا به مشکلات روانی و رفتاری دارند. اگرچه اولویت در شناسایی و رسیدگی به کودکانی است که از مشکلاتی مانند وسواس، اضطراب، ترس مرضی، پرخاشگری یا بیش‌فعالی رنج می‌برند، اما نباید از کودکانی که ممکن است در آینده دچار مشکلات روانی و رفتاری شوند، غافل ماند. شاید فردالان دچار استرس شدید ناشی از بیماری کرونای خود یا حتی درگذشت عزیزانش شود، اما پیامدهای روانشناختی آن نظیر «روان زخم پس از سانحه» ماه‌ها یا سال‌ها بعد خودش را نشان می‌دهد، یا کودکی که به‌واسطه قرنطینه از همسالان خود دورمانده و گوشه‌گیر و منفعل شده است، سال‌ها بعد ممکن است دچار افسردگی یا اختلالات رفتاری شود. اگر همین حالا دانش‌آموزان منفعل را شناسایی کنیم و جرأت‌ورزی را به آنها آموزش دهیم، احتمال اینکه در آینده به افسردگی یا مجموعه‌ای از مشکلات رفتاری مبتلا شوند، کاهش می‌یابد. شاید بیشترین آسیب روانی ناشی از همه‌گیری متوجه کودکان شده باشد، زیرا مکانیسم‌های دفاعی لازم در مقابل استرس و اضطراب آنگونه که باید در این گروه سنی شکل نگرفته است.

ویژه

تاثیر منیزیم در تسکین «سندرم پای بیقرار»

سندرم پای‌بیقرار بیماری است که خواب را مختل می کند و باعث کسالت و ناراحتی در افرادی می‌شود که علائم آن را تجربه می کنند. تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که مصرف منیزیم به منظور بهبود سندرم پای بیقرار ممکن است به تسکین بخشی از این عارضه کمک کند؛ زیرا در شل کردن عضلات و سلامت اعصاب موثر است. منیزیم یک ماده معدنی است که در اسکلت بدن ذخیره می‌شود تا در فرآیندهایی مانند آزادشدن انرژی از غذا، تنظیم فشارخون و عملکرد اعصاب و عضلات استفاده شود. منابع خوب منیزیم عبارتنداز: خشکبار، دانه‌ها و سبزیجات سبز و برگ‌دار. سندرم پای بیقرار علائمی همچون: احساس خارش و سوزش در پا و ساق پا می‌شود. این علائم با حرکت از بین می‌روند و به‌طورکلی هنگامی که فرد دوباره بی‌حرکت است، برمی‌گردد. افراد مبتلا به سندرم پای‌بیقرار ممکن است برای رهایی از این احساس پاهای خود را حرکت دهند، خارش دهند و ضربه بزنند.

بهترین روش برای پیشگیری از بیماری قلبی

محققان بهترین و ساده‌ترین راه را برای در امان ماندن از بیماری‌های قلبی توصیه کردند. نتایج یک بررسی که اخیرا صورت گرفته نشان می‌دهد افرادی که در دهه هفتادسالگی خود فقط به مدت ۲۰ دقیقه در روز ورزش می کنند، خطر ابتلا به مشکلات قلبی کشنده بالقوه را به نصف کاهش می‌دهند. محققان تاکید می کنند: هیچ‌وقت برای ورزش و دستیابی به تناسب اندام دیر نیست و ورزش تنها به مدت روزانه ۲۰ دقیقه در ۷۰ سالگی می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش دهد. پژوهشگران ۲۵۰۰ سالمند بالا ۶۵ سال را تحت‌نظر قرار دادند و مشخص شد، مردان ۷۰ تا ۷۵ ساله که به‌طور منظم باغبانی می کنند، دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی می کنند یا ورزش‌های دیگری را انجام می‌دهند، ۵۲ درصد کمتر در مقایسه با افراد غیرفعال به بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا می‌شوند.

اثرات ضدافسردگی «فلفل چیلی»

تحقیقات جدید نشان داده است که فلفل قرمز (Capsicum annuum) دارای خواص ضدافسردگی است که موجب می‌شود در درمان قطعی افسردگی تاثیر چشمگیری داشته باشد. براساس یافته‌های مطالعاتی که در مجله اروپایی گیاهان دارویی منتشر شده عنوان شده است که فلفل چیلی یا تند به‌دلیل داشتن فلاوونوئیدهای ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی و تریترپن می‌تواند مانعی برای گستردگی و پیشرفت بیماری افسردگی بوده و موجب بهبودی آن نیز حتی شود. محققان می گویند: پتانسیل ضد افسردگی عصاره متانول میوه فلفل قرمز در تعدادی موش آزمایش شد و نتایج این مطالعات نشان داد که عصاره فلفل قرمز به عنوان محرک عصبی عمل نمی کند. بر اساس یافته‌های این پژوهش که توسط محققان دانشگاه ایالتی کادونا در نیجریه انجام گرفته است، محققان نتیجه گرفتند که کاهش ناامنی رفتاری نشان می‌دهد که فلفل قرمز می‌تواند در مدیریت افسردگی کمک کند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

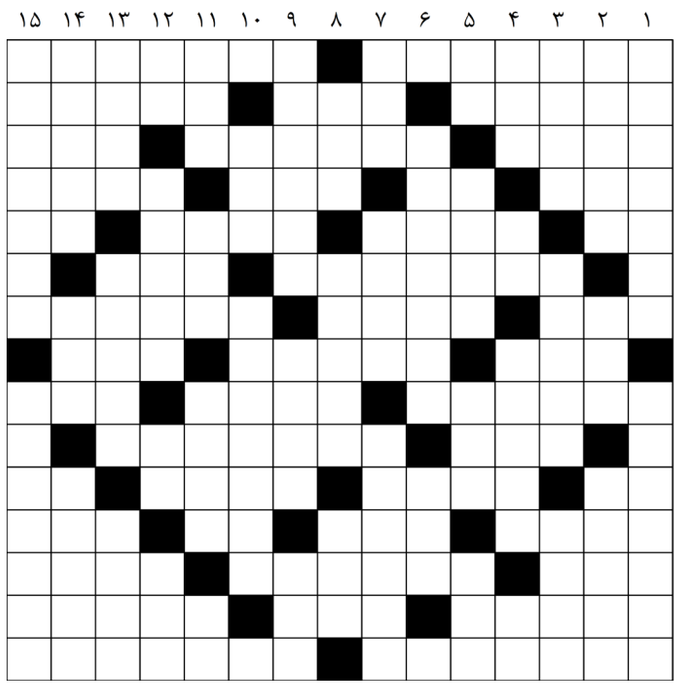
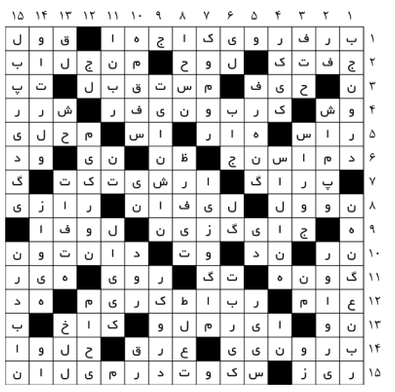
شماره ۱۳۷۷

افقی

۱- فیلمی از بیژن میرباقری- درخت تناور آفریقا ۲- پست‌فطرتی- مقابل زوج- از نام‌های مردانه ۳- ویرایش مطلب- گورستان- چاه‌جهنم ۴- گفتار و گفت‌وگو- محل ورود- آفرین- سوغات قمصر ۵- انبارکشتی- دریاچه‌ای در سوئد- پسر اسفندیار- علامت مفعولی ۶- ادب‌آموختن- معجزه‌الهی ۷- جرقه آتش- مردمان- از میوه‌های تابستانی ۸- دهان- اثری از هرمان هسه- امر به سکوت ۹- مگس عامل بیماری خواب- همگی و کلا- جواز ۱۰- گیج‌وسرگشته- فیلمی از جیم جارموش ۱۱- کالای دست‌نخورده- به اتفاق- ماه دهم سال قمری- سوغات اصفهان ۱۲- قسمتی از گوش- شیر حیوان تازه‌زا- پایتخت ایتالیا- چیز ۱۳- از پرندگان- مبلی برای نشستن چند نفر- اصطلاح مخابراتی ۱۴- واحد پول قدیم هلند- از نمازهای یومیه- نان فانتزی فرنگی ۱۵- فیلمی به کارگردانی مهدی صباغ‌زاده- هارمونیکا

عمودی

۱- فیلمی به کارگردانی مارک.سندریچ درباره طلاق- جابه‌جاکردن ۲- کافر- سینمای‌سوخته آبادان- ایالتی درجنوب هند ۳- گوینده- آماده- نقطه پایان عمل «سعی» در حج ۴- کوشش‌قوی- گذشتن برچیزی- بیدارو آگاه- گوجه‌پخته‌شده ۵- واحدبازی تنیس- قلوب- نوعی وسیله بازی‌قدیمی- بدپیله‌وسمج ۶- شاعر- پرنده‌سعادت ۷- مجانی- سنگ‌مرمر- جلوگیری کردن ۸- مخالف شب- راندن، روانه‌کردن- کلام آرزو ۹- ناسزاگو- حیوان دورگه- نگهبانی ۱۰- جوش ریزبدن- صدای کش‌دارگریه ۱۱- خجسته‌ومبارک- خزنده‌گزنده- بی‌سروصدا- واحددارو ۱۲- سوسن زرد- انتخاب‌شده- قلب- همنشین تار ۱۳- ازالقاب مبارک حضرت فاطمه(س)- پایتخت تایوان- ابزارآراستن موها ۱۴- آبرسان قدیمی- محکم- استان شمالی ۱۵- ازشهرهای اسپانیا- باهم زندگی کردن



حل جدول ۱۳۷۶