تغذیه در مبتلایان به آنفلوآنزا

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بهترین راه پیشگیری از آنفلوآنزا شستن مرتب دست‌ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی است. اگر دچار این بیماری شدید برای بهبودی هرچه سریع‌تر این بیماری استراحت، خواب و تغذیه نقش بسیار مهمی دارد که در صورت رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای می‌توانید سریع‌تر این بیماری را پشت سر بگذارید.

زیاد آب بخورید

به‌دلیل تعریق و تب، بدن با کم‌آبی مواجهه می‌شود که این امر می‌تواند بهبودی را به تعویق بیندازد. بنابراین در این دوران مایعات همچون آب ولرم، دمنوش زنجبیل و آویشن، آب‌ولرم با عسل و لیموترش و آبمیوه‌ها طبیعی همچون آب سیب، آب پرتقال و لیمو شیرین و آب هویج مصرف کنید.

مصرف ویتامین A و C

میوه و سبزیجات منبع غنی ویتامین C و A است. این ویتامین یک ماده مغذی برای تقویت سیستم ایمنی به‌ویژه در هنگام بیماری است. لیموشیرین، پرتقال، شلغم، کدوحلوایی و لبو را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. در این دوران از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه و نسکافه و نوشابه پرهیز کنید. این نوع نوشیدنی‌ها می‌توانند شرایط شما را بدتر کنند.

خوردن غذای مقوی

بهترین غذاها در این شرایط سوپ به‌خصوص سوپ مرغ و گوشت است. سوپ مرغ به‌طور سنتی به‌عنوان یک غذای مناسب در هنگام بیماری در نظر گرفته می‌شود. آب سوپ منبع خوبی از مایعات و الکترولیت‌ها برای جلوگیری از هیدراتاسیون است. مرغ پروتئین و روی بدن شما را تأمین می‌کند.

دانستنی‌ها

غربالگری شنوایی نوزادان اجباری می‌شود

یک متخصص شنوایی شناسی گفت: برنامه غربالگری کم‌شنوایی و شنوایی برای نوزاد به‌صورت اجباری در دستور کار است. مریم صادقی‌جم، با اشاره به این‌که کم‌شنوایی‌ها به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند اظهار کرد: کم‌شنوایی‌هایی که منشأ آنها گوش خارجی و میانی است، اصطلاحا به کم‌شنوایی انتقالی معروفند. وی با اشاره به اینکه کم‌شنوایی‌های که علت بروز آن اختلالاتی در گوش داخلی و عصب شنوایی است، در دسته کم شنوایی حسی و عصی می‌گنجند، ادامه داد: کم‌شنوایی‌های ترکیبی با عناوین میکس یا آمیخته تشخیص داده می‌شوند. صادقی‌جم با اشاره به اینکه اگر بیماری دارای کاهش شنوایی باشد، اولین اقدام ارزیابی شنوایی است خاطرنشان کرد: با این ارزیابی‌ها نوع اختلال کم‌شنوایی بررسی می‌شود. وی گفت: اگر کم‌شنوایی در زمره کم‌شنوایی‌های انتقالی و آمیخته باشد، با نظر متخصص گوش و حلق و بینی در پروسه درمانی قرار می‌گیرد. وی، دارودرمانی و در برخی موارد جراحی را از جمله درمان کم‌شنوایی‌های آمیخته عنوان کرد و افزود: در کم‌شنوایی‌های حسی و عصبی در شرایطی که گوش میانی و خارجی را درگیر نکرده باشد و اعصاب شنوایی و یا سلول‌های مویی حلزون آسیب دیده باشند، درمان‌های دارویی و جراحی‌ها کارایی ندارد و درمان‌ها به‌سمت وسایل و ابزار کمک شنوایی سوق داده می‌شود. دکترای تخصصی شنوایی‌شناسی گفت: از میان وسایل کمک شنوایی سمعک، متداول‌ترین است. صادقی‌جم با تاکید بر اینکه مبتلایان به بیماری کاهش شنوایی حسی و عصبی باید از سمعک استفاده کنند، ادامه داد: اگر فردی به هر دلیلی نتواند از سمعک استفاده کند، ممکن است سمعک‌های قابل کاشت در گوش داخلی میانی و یا در مواردی کاشت حلزون انجام شود. وی با یادآوری اینکه کم‌شنوایی انواع مختلفی دارد که با توجه به نوع و شدت آن تقسیم‌بندی می‌شود، ادامه داد: از لحاظ شدت، کم‌شنوایی‌ها متفاوتند، این موضوع به این دلیل است که قسمت‌های مختلفی از سیستم شنوایی درگیر می‌شود. وی افزود: اگر میزان کم‌شنوایی محدود باشد در زمره کم‌شنوایی خفیف و ملایم می‌گنجد، کم‌شنوایی اگر متوسط باشد عنوان کم‌شنوایی میانه تا شدید را دارد و اگر کم‌شنوایی بیش از ۷۰ تا ۸۰ درصد باشد کم‌شنوایی عمیق به آن گفته می‌شود. صادقی‌جم افزود: در کم‌شنوایی‌های شدید و عمیق، فرد بدون استفاده از وسایل کمک شنوایی قادر به شنیدن نیست و حتما باید از این وسایل استفاده کند. این متخصص شنوایی‌شناسی با بیان اینکه در ایران نیز برنامه غربالگری کم‌شنوایی و شنوایی نوزادان در تمام بیمارستان‌ها اجرا می‌شود، افزود: در این برنامه غربالگری هر نوزادی که متولد می‌شود، قبل از مرخص‌شدن از بیمارستان (در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول تولد) انجام می‌شود. وی درباره درمان نوزادان مبتلا به کم‌شنوایی توضیح داد: میزان کم‌شنوایی و اینکه در هر فرکانسی چه میزان مشکل شنوایی وجود دارد تا قبل از سه ماهگی باید در نوزادان بررسی شود. وی به والدین توصیه کرد: در صورت ابتلای نوزاد به کم‌شنوایی، نوزاد برای انجام تست‌های تشخیصی به مراکز درمانی تخصصی ارجاع داده شود چرا که قبل از شش ماهگی انجام اقدامات درمانی ضرورت دارد.

اقدامات درمانی

صادقی‌جم با بیان اینکه اقدامات درمانی برای نوزادان کم‌شنوا متنوع است، توضیح داد: تشخیص زودهنگام کم‌شنوایی در اثربخشی درمان‌ها به میزان قابل توجهی اثربخش است، چرا که اگر دوره بحرانی یادگیری زبان طی شود و کودک در این دوره مواردی را که باید از محیط صوتی یاد بگیرد از دست بدهد، به درستی نمی‌تواند با زبان مادری ارتباط برقرار کند. دکترای تخصصی شنوایی‌شناسی تاکید کرد: جنین از ۲۸ هفتگی شروع به شنیدن می‌کند، زمانی که در رحم مادر است صدای قلب مادر و در زمان تولد صدای محیط و اطراف به رشد او کمک می‌کند. صادقی‌جم با بیان اینکه کودکان از بدو تولد، یادگیری را آغاز و اولین کلمات را آرام آرام از یکسالگی به بعد می‌گویند، افزود: اگر کودکان کم‌شنوا درمان نشوند و آموزش‌های لازم از سنین پایین آغاز نکنند، گفتار و زبان آموزی از طریق محیط به تأخیر می‌افتد و روند رشد دچار اختلال می‌شود. وی با تاکید بر اینکه برنامه غربالگری شنوایی نوزادان، به‌صورت جهانی اجرا می‌شود خاطرنشان کرد: تست شنوایی باید به صورت الزامی در سراسر بیمارستان‌های کشور اجرا شود. صادقی جم در ادامه درباره کاشت حلزون نیز توضیح داد: کاشت حلزون با کمک اعمال جراحی به افراد کم‌شنوا کمک می‌کند، افرادی که به هر دلیلی نتوانند از سمعک استفاده کنند به شرط اینکه کاندیدای درمان با کمک کاشت حلزون باشند می‌توانند به مراکز بیمارستانی کاشت حلزون مراجعه کنند و در صورت دارابودن شرایط این اقدام درمانی انجام می‌شود. دکترای تخصصی شنوایی‌شناسی با بیان اینکه سن طلایی کودکان برای کاشت حلزون یک تا دو سالگی است، افزود: وسیله‌های کاشت حلزون نیز از چند قسمت تشکیل می‌شود که با تشخیص پزشک مورد استفاده قرار می‌گیرد، کاشت حلزون در واقع گوش را دور می‌زند و مستقیما صداها از طریق تحریک الکتریکی در نزدیکی اعصاب شنوایی به مغز می‌رسد.

توانبخشی

وی توانبخشی شنوایی را یکی از اصلی‌ترین مراحل کاشت حلزون عنوان کرد و گفت: بدون انجام دوره‌های توانبخشی شنوایی انجام عمل کاشت حلزون معنا ندارد، در این دوره مغز آموزش داده می‌شود که هر آن‌چه سایرین می‌شنوند فردی که کاشت حلزون و یا سمعک دارد نیز بشنود. صادقی‌جم در پاسخ به این سوال که آیا با کاشت حلزون شنوایی کامل می‌شود یا خیر توضیح داد: در کودکان و یا افرادی که به غیر از کم‌شنوایی مشکلات پردازشی، شناختی و درکی نداشته باشد، کاشت حلزون تقریبا شنوایی نرمال را به ارمغان می‌آورد. وی درباره محدودیت‌های حرکتی و یا ورزشی افرادی که تحت درمان کاشت حلزون قرار گرفته‌اند اشاره کرد و افزود: ممکن است برخی از اقدامات مثل تصویربرداری‌ها اعمال شود ولی تقریبا محدودیت حرکتی به استثنای ورزش‌های سنگین برای این افراد منعی ندارد. این دکترای تخصصی شنوایی‌شناسی به مهمترین نیازهای جامعه ناشنوایان اشاره کرد و افزود: این افراد نیاز به درک‌شدن دارند، ناشنوایان هیچ تفاوتی با سایر افراد جامعه ندارد، آنها منهای نیازهای اجتماعی، شغلی و تحصیلی نیاز به درک شدن دارند، نباید به این افراد نگاه متفاوت داشته باشیم، تنها تفاوت این است که ممکن است سطح صدای که افراد عادی می‌شوند را این افراد کمتر بشنوند. وی در پایان یادآوری کرد: جامعه ناشنوایان تفاوتی با سایر افراد جامعه ندارند و همانند سایر افراد نیازهای معمول دارند.

یادداشت

تفاوت افسردگی با غمگینی

سیما فردوسی
روانشناس بالینی

افسردگی انواع مختلف دارد. از علامت‌های بارز افسردگی این است که اتفاقاتی که قبلا فرد از آنها لذت می‌برده الان او را شاد نمی‌کند. همچنین فرد افسرده یا بسیار زود تحریک و عصبانی می‌شود و یا خُلق پایینی دارد و حوصله حرف‌زدن و تحرک و انجام هیچ کاری را ندارد. افسردگی علامت‌های دیگری هم دارد. در برخی بیماران افسرده، خواب و اشتها مشکل پیدا می‌کند. افسردگی می‌تواند موجب اختلال در روابط فرد با دیگران شود. افراد افسرده بیش از انسان‌های معمولی به مرگ فکر می‌کنند و بعضا دچار کابوس هستند. افسردگی می‌تواند مشکلات جسمانی مثل کمردرد و معده درد را همراه داشته باشد. برای تشخیص بالینی افسردگی؛ این علائم مذکور باید حداقل برای دو هفته و مستمر وجود داشته باشند غمگینی با افسردگی کاملا متفاوت است. همه ما غمگینی را تجربه کرده‌ایم. غمگینی می‌تواند در اثر اتفاق و خبری بد برای مدتی کوتاه ایجاد شود. اینطور نیست که غم‌های معمولی انسان را به یک فرد افسرده تبدیل کند. چون افسردگی دلایل مختلفی دارد و می‌تواند مربوط به عوامل داخلی بدن انسان مثل عدم تعادل در ترشح هورمون‌های مختلف باشد. بخشی دیگر از افسردگی‌ها در اثر عوامل محیطی به وجود می‌آیند. فرد افسرده آنچه که برایش بسیار عزیز بوده را از دست داده و با فقدانی بزرگ روبه‌رو است. با یک علامت نمی‌توان افسردگی را تشخیص داد این علامت‌ها باید توأمان بوده و حداقل دو هفته مستمر ادامه داشته باشد. افرادی که بسیار درگیر کارهای روزانه و خسته هستند و زندگی برایشان تکراری شده است، می‌توانند با فعالیت‌های ورزشی و سفرهای کوتاه از افسردگی خود پیشگیری کنند. درمان افسردگی در مراحل اول نیاز به دارو ندارد افسردگی شدید نیاز به دارو درمانی دارد. افسردگی‌های شدید معمولا دوقطبی هستند. افراد دوقطبی گاهی کاملا افسرده و گاهی کاملا سرخوش هستند. مواقعی کاملا بی‌اشتها و برخی مواقع کاملا پراشتها هستند. این افراد برخی مواقع کم‌خواب و برخی مواقع پرخواب هستند. این افراد کاملا افراطی هستند برخی مواقع خُلق بسیاربالا و برخی مواقع خُلق بسیار پایین دارند. بسیار صحبت می‌کنند و به دیگران اجازه صحبت نمی‌دهند. این افراد باید کمی دارو مصرف کنند تا به حالت تعادل برسند. اما معمولا افرادی که در اثر عوامل محیطی افسرده و خسته می‌شوند نیاز به دارودرمانی زیادی ندارند و با مراجعه به روانشناس باید از راه درمان‌های شناختی، سبک زندگی خود را تغییر دهند تا روحیه آنها بهتر شود.

تاثیر مصرف کربوهیدرات‌ها در کاهش دیابت

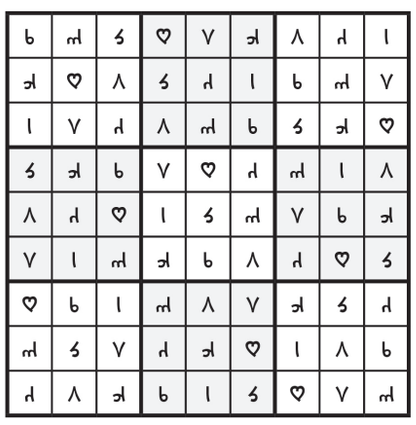
براساس تحقیقات جدید، افرادی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند، می‌توانند با مصرف کمتر کربوهیدرات‌ها به خود کمک کنند. برای این مطالعه، محققان دو گروه ۷۵ نفره را مورد مطالعه قرار دادند. در یکی، شرکت‌کنندگان به یک رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات اختصاص داده شد. رژیم غذایی گروه دیگر همانند قبل شامل رژیم غذایی عادی خودشان بود. شش‌ماه بعد، گروه رژیم کم‌کربوهیدرات افت بیشتری در هموگلوبین A1C داشتند که نشانگری برای سطح قندخون است. قندخون شرکت‌کنندگان در مطالعه از سطح پیش‌دیابت تا دیابت متغیر بود. گروه کم‌کربوهیدرات شاهد کاهش ۰.۲۳ درصدی سطح A1C نسبت به گروه رژیم غذایی معمولی بود. به گفته دورانز، مدیر ارشد، «اگرچه این مقدار، جزئی است اما از لحاظ بالینی معنادار است.» دیابت زمانی رخ می‌دهد که بدن آن‌طور که باید از انسولین استفاده نمی‌کند و نمی‌تواند سطح قندخون را تنظیم کند.

راهکار ساده برای بهبود افسردگی

دیدن و شنیدن صدای پرندگان می‌توانند سلامت روان را بهبود بخشند. نتایج مطالعه جدید نشان داد که دیدن یا شنیدن صدای پرندگان می‌تواند منجر به بهبود سلامت ذهنی شود که تا هشت ساعت ماندگار خواهد بود. این مطالعه با ۱۲۹۲ شرکت‌کننده از کشورهای مختلف انجام شد. آنان ۲۶ هزار و ۸۵۶ ارزیابی را تکمیل کردند. محققان گفتند: شواهد فزآینده‌ای در مورد مزایای سلامت روانی در طبیعت وجود دارد و ما فکر می‌کنیم که وجود پرندگان و آواز پرندگان به بهبود خلق‌وخوی کمک می‌کند. با این حال، تحقیقات اندکی وجود دارد که تاثیر پرندگان بر سلامت روان را در زمان واقعی و در یک محیط واقعی بررسی کرده باشند. محققان اظهار کردند: ما امیدواریم که این شواهد بتواند اهمیت حفاظت و فراهم‌کردن محیط‌هایی را برای محافظت از پرندگان، نه‌تنها برای تنوع‌زیستی بلکه برای سلامت روان ما نشان دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

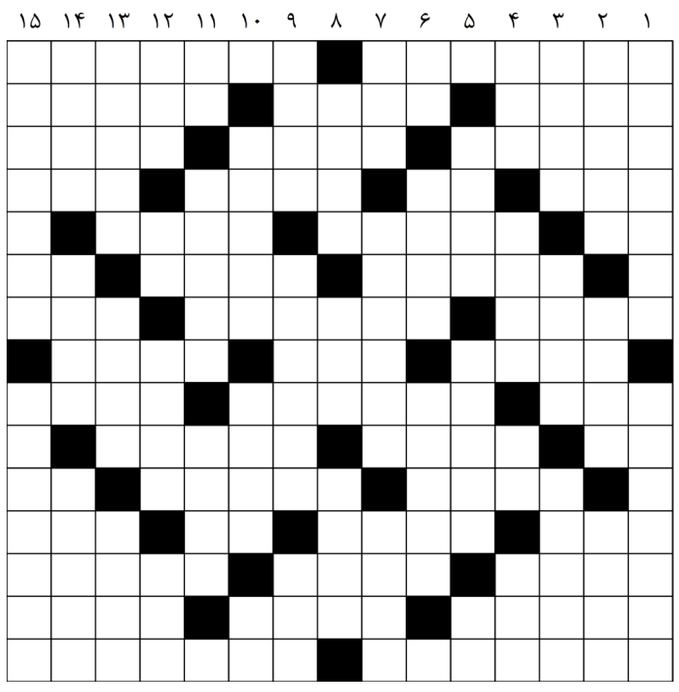
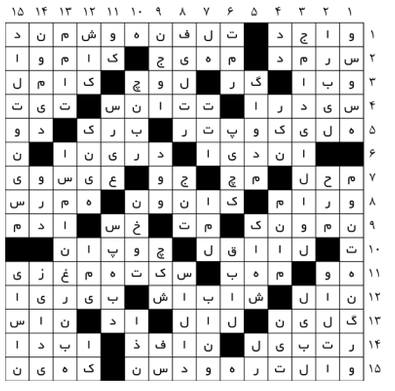
شماره ۱۴۰۵

افقی

۱- سرگروه یک تیم ورزش- معادل فارسی کاربراتور ۲- ازنام‌های مبارک امام دوازدهم(عج)- خانه‌ومنزل- خوش‌سیما ۳- باربری- خاتون- جایگاه درندگان ۴- طایفه چادرنشین- حرف هشتم لاتین- نیم‌تنه نظامی- امربه‌دویدن ۵- همراه فراوان!- برابر- مجروح‌وزخمی ۶- محبوب‌ومعشوق- دوری‌وهجران- مغز ۷- کادونابینا- جزء‌کوچک یک ماده ۸- لباس بی‌آستر- شهری درآلمان- مرغی خوش‌آواز ۹- صدازدن- اسم‌یونانی کرفس را گویند- سوراخ‌گوش ۱۰- عدد فرد یک‌رقمی- نادان- دریاوبحر ۱۱- بهشت- واجب‌کردن- ازغذاهای ایرانی ۱۲- پاکدامنی- خشک- علامت مصدرجعلی- ضدوفا ۱۳- پاره‌وکهنه- پارسا- غیرحقیقی ۱۴- نوعی سنگ زینتی- مدال مقام دوم ورزشی- سرنیزه ۱۵- از غذاهای شیرازی- تخته سپید

عمودی

۱- فراموشکار- خط مخصوص خوشنویسی ۲- مهم‌بودن- چشم- زیباودلفریب ۳- زیرپای راننده است- پسرمازندرانی- انتظارکشنده ۴- سال ترکی- مقابل تجرد- چه‌وقتی؟- خورشید عالمتاب ۵- نوعی رنگ بنفش- مخالف سختی- اضطراب ۶- مادرعرب- نوکر- اقسام ۷- خویشاوندی- کلمه‌ای در مقام افسوس- خانم ۸- مقابل کمی- نوعی ساعت قدیمی- پیش‌تر ۹- جان پناه سرباز- تکنولوژی- برداشت محصول ۱۰- به تنهایی- نجات یافته- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۱- دولاشده- تبدیل گاز به جامد- سوگ‌وعزا ۱۲- درخت انگور- سفیدآذری- درست‌تر- پرش ۱۳- نوعی اره- پسر اسفندیار در شاهنامه- طرف‌وکنار ۱۴- منظورومقصود- بالش- آلت و وسیله ۱۵- اوقات تلخی- مقبول‌ودلپذیر



حل جدول ۱۴۰۴