

تغذیه برای درمان «آنفلوآنزا»

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز توصیه‌هایی جهت مقابله با آنفلوآنزا و نیز درمان سریع‌تر آن ارائه کرده است که یکی از مهم‌ترین نکات آن مربوط به غذاهایی است که مبتلایان باید در زمان بیماری به آن توجه بیشتری داشته باشند. دکتر حسین حقانی با بیان اینکه با شروع فصل سرما شیوع بیماری‌های ویروسی شایع می‌شود که شناخته‌شده‌ترین آن آنفلوآنزاست، اظهار کرد: متأسفانه در کشور ما هم با آغاز فصل پاییز این بیماری به‌صورت اپیدمی (همه‌گیری) در گروه‌های سنی مختلف به‌خصوص کودکان درآمده است. وی بهترین راه پیشگیری از آنفلوآنزا را شستن مرتب دست‌ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی دانست و افزود: برای بهبودی هرچه سریع‌تر این بیماری استراحت، خواب و تغذیه نقش بسیار مهمی دارد که در صورت رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای می‌توان این بیماری را پشت‌سر گذاشت. وی بهترین غذاها در این شرایط را سوپ به‌خصوص سوپ مرغ و گوشت‌عنوان و اضافه کرد: سوپ مرغ به‌طور سنتی به‌عنوان یک غذای مناسب در هنگام بیماری در نظر گرفته می‌شود و آب سوپ منبع خوبی از مایعات و الکترولیت‌ها برای جلوگیری از دهیدراتاسیون است. وی ادامه داد: مرغ پروتئین و روی بدن را تامین می‌کند و دارای ویتامین A به‌دلیل وجود هویج و ویتامین C به‌دلیل وجود کرفس و پیاز است که توصیه می‌شود از لیموی تازه یا نارنج به مقدار کم هم در سوپ خود استفاده کنید. حقانی خوردن مایعات را نیز توصیه کرد و گفت: به‌دلیل تعریق و تب، بدن هنگام بیماری آنفلوآنزا با کم‌آبی مواجه می‌شود که این امر می‌تواند بهبودی را به تعویق بیندازد، بنابراین در این دوران مایعاتی همچون آب ولرم، دمنوش زنجبیل و آویشن، آب ولرم با عسل و لیموترش و آبمیوه‌های طبیعی همچون آب سیب، آب پرتقال، لیمو شیرین و آب هویج باید مصرف شود. وی خوردن غذای مقوی در زمان ابتلا به آنفلوآنزا را بسیار مهم خواند و افزود: میوه و سبزیجات منبع غنی ویتامین C و A و برای تقویت سیستم ایمنی به‌ویژه در هنگام بیماری مفید است. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه لیموشیرین، پرتقال، شلغم، کدوچلوایی و لوبو باید در برنامه غذایی روزانه مردم قرار بگیرد، اظهار داشت: از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه، نسکافه و نوشابه باید پرهیز کرد، چون این نوع نوشیدنی‌ها دیورتیک بوده و منجر به کم‌آبی بدن شده و می‌تواند شرایط بیمار را بدتر کند و دوره نقاهت بیماری را نیز افزایش دهد. حقانی ادامه داد: ویتامین D نقش مهمی در کاهش التهاب در بدن دارد که بر این اساس بهتر است در زمان شروع بیماری این ویتامین مصرف شود. وی یادآور شد: همه افراد بالای ۱۲ سال باید ماهانه یک پرتل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند و از مکمل روی نیز استفاده کنند، چون مکمل روی منجر به کاهش التهاب و تسریع بهبودی می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود روزانه تا بهبودی کامل یک عدد مکمل روی مصرف شود. حقانی خوردن سببانه و مصرف پروتئین در آنفلوآنزا را بسیار موثر خواند و با بیان اینکه به‌دلیل تضعیف سیستم ایمنی باید مواد پروتئینی به‌منظور تقویت سیستم ایمنی مصرف شود، تصریح کرد: تخم‌مرغ آب‌پز، عدس و پنیر همراه با بادام و گردو انتخاب‌های خوبی برای این وعده غذایی هستند. وی توصیه کرد، اگر بیمار اشتها لازم ندارد تا سه وعده غذایی را میل کنید، حتماً باید تعداد وعده‌های غذایی خود را زیاد کند، به‌عنوان مثال ۶ تا هفت نوبت با حجم کم مصرف شود.

بهترین چربی‌سوزها در ماه‌های سرد

اینتوگر افیک، آرمان ملی / علی کریمی

تأمیل ما به خوردن غذای گرم و چرب در هوای سرد بیشتر است. خوشبختانه در پاییز و زمستان، سبزی‌ها و میوه‌های متنوعی وجود دارد که کار کاهش وزن ما را ساده‌تر می‌کند. اگر تصمیم گرفته‌اید در این ماه‌های سرد، چند کیلو از وزنتان کم کنید در ادامه با خوراکی‌های زیر که نقش چربی‌سوزی دارند، آشنا می‌شوید.

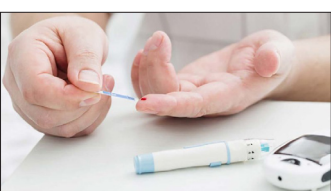


یادداشت

بهترین روش درمان دیابت



امروزه درمان دیابت، تنها کنترل قندخون نیست، بلکه کنترل فشارخون، کنترل چربی خون، قطع سیگار و دخانیات، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش و همچنین داشتن تغذیه صحیح است. برای کنترل قندخون یکسری از درمان‌ها دارویی است و دسته دیگر هم، تزریق انواع انسولین‌هاست. در این بین یکسری مواد نیز به کنترل قندخون کمک می‌کنند که آنها را به‌عنوان داروهای گیاهی می‌شناسیم. استفاده از داروهای گیاهی، هرگز نمی‌تواند جایگزین درمان‌های اصلی شود بلکه در کنار درمان‌های دارویی به کنترل قندخون کمک می‌کند. هدف ما در بیماری دیابت، کنترل قندخون است چه با داروها و چه با کمک انسولین، وقتی قندخون فرد کنترل شود از عوارض بیماری جلوگیری خواهد شد. گاهی بیماران اصرار دارند که داروها را قطع کنند و تنها با مصرف داروهای گیاهی به کنترل قند خود بپردازند که کاملاً اشتباه است. متفورمین از مهم‌ترین داروهای خوراکی در درمان بیماری دیابت نوع ۲ است. اگر قرار باشد، داروهای کنترل‌کننده قندخون دیگری برای درمان فرد اضافه شود، سعی می‌کنیم متفورمین را ادامه دهیم و تنها در موارد خاصی که فرد مشکل کلیوی یا کبدی پیدا کرده باشد مجبور به قطع متفورمین هستیم. متفورمین کمک می‌کند تا انسولین داخل خون بهتر کار کند و اصطلاحاً مقاومت به انسولین را کم می‌کند، بدین ترتیب کارایی انسولین در بدن بالاتر می‌رود. این باور غلط است که متفورمین باعث ایجاد مشکل در کلیه‌ها می‌شود، برعکس متفورمین نقش حفاظتی در مقابل کلیه‌ها دارد و از نارسایی کلیه جلوگیری می‌کند. تزریق انسولین بهترین درمان دیابت است و افراد نباید به بهانه ترس از سوزن این درمان موثر و مهم را کنار بگذارند. در حال حاضر سر سوزن‌های سرتگ انسولین بسیار کوتاه و نازک هستند. سوزن‌های اندازه ۴ و ۵ میلیمتر باید به‌طور عمودی تزریق شوند اما سوزن‌های ۶ و ۸ میلیمتری باید مایل تزریق شوند تا احتمال تزریق عضلانی آنها از بین برود، تزریق انسولین حتماً باید زیر جلدی انجام شود؛ زیرا تزریق عضلانی، اثر کنترلی کمتر و با احتمال افت یا افزایش قندخون بیشتری همراه است.



ارتباط آلودگی نوری با خطر ابتلا به دیابت

به گفته محققان، آلودگی نوری در مناطق شهری به حدی گسترده است که می‌تواند حتی مناطق حومه‌ای و پارک‌های جنگلی را که ممکن است در فاصله قابل توجهی از منبع نور باشند، تحت تاثیر قرار دهد. دکتر فیلیس زی، محقق ارشد گفت: نتایج این مطالعه تاییدکننده تحقیقات گذشته در مورد اثرات مضر نور در شب بر عملکرد متابولیک و خطر ابتلا به دیابت است.

خوب بخوابید تا دچار «آب‌سیاه» نشوید

محققان دریافتند: اختلالات خواب با بیماری آب‌سیاه مرتبط است. آب‌سیاه (گلوکوم) یکی از علل اصلی از دست‌دادن بینایی غیر قابل برگشت است که در حال حاضر بیش از ۷۰ میلیون نفر را در سراسر جهان دچار کرده است و تا سال ۲۰۴۰ میلادی، ۱۱۱ میلیون نفر را دچار خواهد کرد. در صورتی که این بیماری تشخیص داده و درمان نشود، منجر به کوری می‌شود. زیرا تغییراتی که این بیماری ایجاد می‌کند برگشت‌ناپذیر هستند. غربالگری آب‌سیاه برای کمک به تشخیص زودهنگام آن ضروری است. محققان دریافتند بی‌خوابی، خروپف و خواب‌لودگی در طول روز، همگی با خطر ابتلا به آب‌سیاه مرتبط هستند. محققان اظهار داشتند که ابتلا به این بیماری بر الگوی خواب تأثیر می‌گذارد. تشخیص زودرس آب‌سیاه و شروع درمان به موقع، کلید اصلی در پیشگیری از پیشرفت بیماری و کاهش دید بیمار خواهد بود.

نکته

اثرات ذرات آلاینده بر سیستم عصبی

آلودگی هوا در اثر ترکیب ذرات جامد و مایع ایجاد می‌شود و آثاری سوء روی سلامتی دارد. سموم عصبی ترکیبات شیمیایی هستند که قادرند در حین رشد و شکل‌گیری سیستم عصبی، عوارض جانبی جدی را بر آن تحمیل کنند. این ترکیبات می‌توانند در شکل‌های مختلف از جمله ترکیبات شیمیایی صنعتی، آفت‌کش‌ها، حلال‌های آلی و داروسازی ظاهر شوند. برآوردها نشان می‌دهند حدود ۳۰ درصد از ترکیبات شیمیایی که کاربرد تجاری دارند از تاثیرات عصبی برخوردارند. سموم عصبی می‌توانند تاثیر منفی بر فرآیند فیزیولوژیکی از جمله رشد و مهاجرت سلولی داشته باشند. این تاثیر به‌هنگام رشد و تکامل مغز نوزادان و کودکان بیشترین میزان است. اختلالات مغزی مختلف ناشی از قرار گرفتن در معرض سموم عصبی شامل اختلالات رشد ذهنی و شناختی، اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی و اوتیسم است. انتشار و احتراق آلاینده‌ها، ذرات ریز مختلفی را در هوا ایجاد می‌کند. این ذرات معلق (PM) منتشر شده از وسایل نقلیه، نیروگاه‌های صنعتی، نیروگاه‌های برق و سیستم‌های تهویه مسکونی در فضای بیرون و داخل باقی می‌ماند و به‌عنوان سموم عصبی عمل می‌کنند. آلاینده‌های هوا بیشتر از طریق ایجاد واکنش‌های التهابی عمل می‌کنند که منجر به تولید ذرات آلاینده‌های آزاد و آسیب بافتی و تخریب سیستم عصبی می‌شود. فلزات سنگین مانند آرسنیک، کادمیوم، سرب و جیوه در غذا، آب و سایر محصولات وجود دارند. این فلزات بسیار سمی هستند و می‌توانند به ایجاد اختلالات تنفسی، گوارشی و عصبی منجر شوند. آلودگی هوا در اثر ترکیب ذرات جامد و مایع از جمله آهن، دی‌اکسید گوگرد، مونوکسید کربن، اکسیدهای نیتروژن، هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای و فلزات سنگین ایجاد می‌شود. این آلاینده‌ها در مجموع ذرات معلق در نظر گرفته می‌شوند که به‌دلیل توسعه شهرنشینی و صنعتی شدن روند افزایشی پیدا کرده‌اند. ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون تاثیر عمده‌ای بر مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی در جهان دارد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت حدود ۹۱ درصد از آلودگی در کشورهای با درآمد کم یا متوسط با آلودگی هوا در محیط بیرون مرتبط است. حدود ۴.۲ میلیون از موارد مرگ زود هنگام در جهان به دلیل آلودگی هوا رخ می‌دهد که سرطان عامل اصلی آن است. به همین دلیل، ذرات معلق یک عامل سرطان‌زا در نظر گرفته می‌شود. آلاینده‌های هوا از طریق استنشاق یا بلع وارد بدن می‌شوند. ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون می‌توانند به راحتی به دستگاه تنفسی تحتانی نفوذ کرده و باعث اختلالات تنفسی شوند. همچنین این ذرات می‌توانند از ریه‌ها به خون منتقل شده و در نتیجه از طریق سیستم گردش خون به هر عضوی در بدن نفوذ کنند.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۴۲۳

عمودی

- ۱- صندوق لباس- بی‌حوصله ۲- یکدفعگی- حمله هوایی ۳- همسر اسکندر مقدونی- همسر مرد- مایه بازی و سرگرمی- فیلمی فرانسوی زبان ساخته گواراس ۴- زیر نیست- کارگر کشتی- بایگانی ۵- آب منجمد- سمت چپ- ترمی ونازکی- دفعه‌ومرتبه ۶- بخشش کردن- درخت زبان گنجشک- قدرت‌توان- سوغات ۷- قایق مسابقه‌ای- دایمی و همیشگی- خمیدگی کاغذ ۸- دروازه‌بان- بی‌سواد قدیمی- پشم شستر ۹- صدای کلفت- از کوه‌های ایران- پدر بزرگ اردشیر بابکان ۱۰- واحدی در وزن- بلندترین نقطه- یارشلوار- از کلمات شرط ۱۱- صدای ناله در گلو- هنگام و وقت- پاک‌نژاد و اصل- گذشتن بر چیزی ۱۲- نام کوچک پاسترناک نویسنده روس- جدیدتر کی- حافظه‌ای در تلفن همراه ۱۳- تکیه‌دادن- گریه بچه- علامت مفعولی- تجارت و دادوستد ۱۴- از القاب میرک امام‌علی(ع)- از شهرهای استان کرمان ۱۵- شستن لباس‌ها- آشفته‌گی

افقی

- ۱- حشره شب زنده‌دار- سربالی به کارگردانی رامبد جوان ۲- پژواک صدا- پوشیدگی- جمع زیادی در مثل ۳- بشارت‌دهنده- از وسایل آشپزخانه- لوس‌واژ خودرانی- علامت مصدر جعلی ۴- پایتخت ویتنام- زغال- آهسته ۵- قمرچشم- واحد پول اکوادور- تپه تاریخی نقده ۶- گندم- نیروی حیات- کلام درد- نوعی ماهی ۷- مکانی رویداد نی- از اقوام ساکن لبنان- خطاب بی‌ادبانه ۸- سایه‌گاه- آش خرده خمیر- جنس به ظاهر قوی ۹- غرور- از شهرهای استان تهران- نوشتن ۱۰- آرزو- نیروها- ناراستی- سنبل کوهی ۱۱- تردیدها- رفاقت- شکستن ۱۲- روکش- خودرویی از سایه‌ای- بی‌سواد ۱۳- مسأوی- تجسم روح فرد مرده- صدای واضح- عبادتگاه مسلمانان ۱۴- یافتن دوباره چیزی- جمع امت- اشکال نرم‌افزاری ۱۵- اثری از روح انگیز شکبیا- موسیقی‌دان ایتالیایی

جدول سودوکو

۳	۷	۶	۱	۷	۳
۳	۶	۷	۲	۴	۳
۷	۵	۸	۶	۹	۷
۱	۱	۲	۱۴	۲	۱
۱	۷	۸	۶	۵	۴
۸	۷	۹	۷	۷	۸
۹	۲	۱	۵	۸	۹
۲	۸	۱	۷	۳	۲
۵	۴	۲	۹	۱	۵

حل جدول ۱۴۲۳

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