

یادداشت

ویروس‌های عفونی و تنفسی



زهرالطحیان

فوق تخصص عفونی

ویروس‌های عفونی و تنفسی، ویروس‌های جدیدی نیستند و ما همواره در گذشته نیز با این نوع ویروس‌ها درگیر بودیم. اما طی چند سال اخیر به‌دلیل مواجهه با کرونا و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی به‌ویژه استفاده از ماسک، بروز ویروس‌های عفونی و تنفسی خودشان را کمتر نشان می‌دادند، بنابراین ابتلا به این ویروس‌ها اتفاق جدید و غیرعادی نیست. انتظار ابتلا به پیک‌های مختلف بیماری‌های ویروسی در فصل سرما وجود دارد، این ویروس‌ها علائم خود را در قسمت فوقانی دستگاه گوارش نشان می‌دهند، معمولاً ریه‌ها را درگیر نمی‌کنند مگر در مواردی که فرد سیستم ایمنی ضعیف یا بیماری خاصی داشته باشد؛ در این صورت درگیری ریه نیز اتفاق می‌افتد و فرد مستعد بیماری شدیدتر می‌شود. اخیراً به‌دلیل اینکه میزان ابتلا به کرونا بسیار کاهش یافته است و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی نیز کاهش یافته، در نتیجه ویروس‌ها خود را نشان می‌دهند؛ بنابراین ابتلا به این ویروس‌ها تکرار کننده نیست. ویروس‌هایی که همزمان با فصل سرما شایع می‌شود لزوماً آنفلوآنزا نیستند، بلکه برخی ویروس‌های دیگر تنفسی نظیر رینوویروس نیز شایع‌تر می‌شوند. اما درصد قابل ملاحظه‌ای از ویروس‌های ما آنفلوآنزا هستند که امسال نیز افراد زیادی به آن مبتلا شدند. ویروس آنفلوآنزا یک ویروس بسیار پرسرعت است و با علائم بسیار ناگهانی بروز می‌کند. یعنی بیمار عنوان می‌کند در یکساعت خاصی دچار بدن‌درد، لرز و حال خیلی بد شده است و این ویروس پیشرفت تدریجی ندارد. واکسن آنفلوآنزا اگر در دسترس باشد، همه افراد جامعه باید این واکسن را تزریق کنند و همه افراد جامعه باید واکسینه شوند اما با توجه به محدودبودن این واکسن، ابتدا گروه‌های حساس جامعه نزدیک بیماران قلبی، دیابتی، مادران باردار واکسینه شوند و بعد سایر گروه‌ها واکسن بزنند. با توجه به اینکه ایمنی بلافاصله پس از دریافت واکسن ایجاد نمی‌شود و آنتی‌بادی پس از دو هفته در بدن ایجاد خواهد شد، باید واکسن در «بازه» زمانی یادشده تزریق شود. روش‌های پیشگیری تمامی عفونت‌ها مشابه هم هستند؛ بر این اساس رعایت بهداشت، استفاده از ماسک و شست‌وشوی مرتب دست به‌خصوص در صورت تماس با سطوح فلزی به میزان قابل ملاحظه‌ای از ابتلا به ویروس‌ها پیشگیری می‌کند. زنان باردار، سالمندان، بیماران دیابتی، قلبی و ریه‌ای، نارسایی‌های کلیه، نقص ایمنی مبتلایان سرطان و افرادی که در مرحله شیمی درمانی هستند، جزو گروه‌های خطر ابتلا به ویروس‌های تنفسی هستند که در صورت ابتلا امکان شدیدتر شدن بیماری آنها وجود دارد.

روش‌های موثر برای تسکین «گلودرد»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اغلب گلودرد با علائمی مثل خارش، سوزش و تورم و التهاب در گلو تجربه می‌شود؛ اما می‌توان با انجام اقداماتی این علائم را تا حد زیادی کاهش داد. شاید برای شما هم پیش آمده است که صبح با گلودرد از خواب بیدار شوید؛ گلودردی که پایدار نیست و به‌تدریج تا اواسط روز از بین می‌رود اما همان چند ساعت وجود این احساس در گلو شما را آزرده است. در ادامه با راهکارهای ساده برای تسکین گلودرد آشنا می‌شوید.

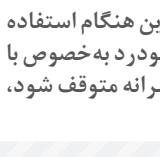


استفاده از آب نمک



نمک تورم و التهاب مخاط را از بین می‌برد و به تسکین گلودرد کمک می‌کند. یک قاشق چایخوری نمک را می‌توان با ۱۸ اونس آبگرم ترکیب کرد و آن را برای چند ثانیه غرغره کرد و بعد از دهان خارج کرد. این کار باید چندبار تکرار شود. آب کافی در بدن، بخشی از درمان گلودرد است. وقتی شما دچار کم‌آبی هستید دهان براق کافی برای مرطوب نگه داشتن گلو تولید نمی‌کند و همین اتفاق تورم و التهاب را افزایش می‌دهد.

مصرف آنتی‌بیوتیک



هر چند ویروس‌ها بیشترین نقش را در ابتلا به گلودرد دارند، اما باکتری‌ها هم باعث گلودرد می‌شوند. در این هنگام استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها برای خلاص شدن از باکتری‌ها می‌تواند مفید باشد که البته نیاز به نسخه پزشک دارد. اگر گلودرد به‌خصوص با تب بالا، استراحت و... بود حتماً به پزشک مراجعه کنید. فراموش نکنید که مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها نباید خودسرانه متوقف شود، طبق نظر پزشک دوره درمان مصرف آنتی‌بیوتیک را کامل کنید.

عسل



چای گرم همراه با عسل می‌تواند منجر به تسکین گلودرد کمک کند و از تحریک آن برای سرفه کردن جلوگیری کند. علاوه بر این چای گرم، بدن را از کم‌آبی نجات می‌دهد. تحقیقات در این میان نشان داده عسل خاصیت ضدسرفه دارد. سایر مایعات گرم مانند سوپ می‌تواند مفید باشد فقط مطمئن باشید که این نوشیدنی‌ها گرم هستند نه داغ؛ چون داغ‌بودن آنها گلو را بیشتر حساس می‌کند.

«هوای سرد» باعث تشدید آسم در کودکان می‌شود

هوای سرد و خشک زمستانی می‌تواند باعث تشدید آسم کودکان شود، به گفته محققان برای جلوگیری از تشدید بیماری در هوای سرد، والدین باید مطمئن شوند که کودکان لباس مناسبی برای پوشیدن در بیرون از منزل دارد، از جمله شال‌گردن که روی دهان و بینی را بپوشاند. این روش می‌تواند به گرم کردن و مرطوب کردن هوای تنفسی کودکان کمک کند. آنفلوآنزا می‌تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان در کودکان مبتلا به آسم تشدید آسم می‌شود.

هوای سرد و خشک زمستانی می‌تواند باعث تشدید آسم کودکان شود، به گفته محققان برای جلوگیری از تشدید بیماری در هوای سرد، والدین باید مطمئن شوند که کودکان لباس مناسبی برای پوشیدن در بیرون از منزل دارد، از جمله شال‌گردن که روی دهان و بینی را بپوشاند. این روش می‌تواند به گرم کردن و مرطوب کردن هوای تنفسی کودکان کمک کند. آنفلوآنزا می‌تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان در کودکان مبتلا به آسم تشدید آسم می‌شود.

جدول سودوکو

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

همه عمل‌ها استانداردند

این فوق تخصص افزود: حلقه معده به‌دلیل عوارضی که داشته، منسوخ شده است. بالون معده هم، چون روش موقتی است و ۳ الی ۶ ماه پس از ایجاد کاهش وزن، از معده خارج می‌شود. امروزه به‌غیر از روش اسلیو معده، حلقه و بالن مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. این فوق تخصص جراحی از دسته دیگری از عمل‌ها، که منجر به ایجاد سوءجذب در فرد می‌گردد، نام برد؛ به‌طور مثال اگر در فرد نرمال، ۷ متر روده وجود دارد، جراح کاری می‌کند، که تنها در یک متر، آن عمل جذب صورت گیرد، در این نوع عمل، اسهال‌های شدید، نارسایی کبد و سوءتغذیه‌های شدید دیده می‌شود و گاهی با مرگ‌ومیر نیز همراه است، به‌دلیل همین عوارض، عمل‌های سوءجذب نیز به‌دست فراموشی سپرده شده است. وی بیان داشت: دسته سوم عمل‌ها، ترکیبی هستند (هم سوء جذبی محدود کننده) مانند عمل بای‌پس که جزو عمل‌های ترکیبی محسوب می‌شود، در این عمل چیزی از بدن خارج نمی‌شود و تنها قسمتی از معده توسط منگنه‌هایی که جراح کارگزاری می‌کند، غیرفعال می‌شود و همچنین با جراحی خاصی، جذب قسمتی از روده هم مختل می‌شود. این متخصص لاپاراسکوپی در پاسخ به این سوال که اسلیو بهتر است یا بای‌پس؟ اظهار کرد: همه این عمل‌ها استاندارد هستند و تنها بر حسب عادات غذایی فرد، جراحات دستگاه گوارش، بیماری‌های زمینه‌ای (دیابت، فشار خون، کم‌کاری تیروئید) و... تصمیم‌گیری می‌شود. وی زمان لازم برای رسیدن به وزن استاندارد فرد بعد از عمل را، ۱ الی ۱.۵ سال ذکر کرد و گفت: این جراحی‌ها هر کدام مزایا و معایب مختص به‌خود را دارند. پس از عمل، انجام دستورات غذایی و ورزشی از ضروریات است. در اینگونه عمل‌ها ۵۰ درصد با جراح و ۵۰ درصد باخود بیمار است که با رعایت دستورات غذایی و ورزشی که توسط تیم درمان (متخصص تغذیه، جراح و پزشک ورزشی)، توصیه می‌شود، انجام می‌شود.

«قهوه» برای فشارخون بالا خطرناک است

ناشی از بیماران قلبیوعروق در تمام گروه‌های فشارخون مرتبط نیست،» محققان می‌گویند: پلی‌فنول‌ها با خواص آنتی‌اکسیدانی و... ممکن است عامل فواید چای‌سبز باشند. تراموتو افزود: «این اثرات مفید چای‌سبز ممکن است تا حدی توضیح دهد که چرا فقط مصرف قهوه با افزایش خطر مرگ در افراد مبتلا به فشارخون شدید همراه است، به‌رغم اینکه هم چای‌سبز و هم قهوه حاوی کافئین هستند.»

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به فشارخون بالا باید از نوشیدن بیش از حد قهوه خودداری کنند. این مطالعه نشان داد برای کسانی که فشارخون ۱۶۰/۱۰۰ یا بالاتر دارند، نوشیدن ۲ فنجان قهوه یا بیشتر در روز با افزایش دو برابری خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط است. دکتر «ماسایوکی تراموتو»، نویسنده گفت: «مصرف بیش از حد قهوه برای افراد مبتلا به فشارخون بالا مضر بوده، در مقابل چای‌سبز با افزایش خطر مرگ

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- پایتخت لتونی- فیلمی از علی شاه‌حاجی
۲- رودی در فرانسه- جایگاه- جمع هدیه-۳- شیربیشه- خشکی- قطار- نوعی شنا ۴- محصول کوبا- نوعی قلم نقاشی- تفاله عسل ۵- کتیبه- صدای بلند- هزارکیلو ۶- توکل کردن- ساززن ۷- دام صیاد- چوب خوشبو- از نشانه‌های جمع فارسی- قضاوت ۸- شهری در فرانسه- جانشینی- علم ستاره‌شناسی ۹- حکومت ضد مذهبی- خاندان وقوم- گوجه پخته‌شده- حیوان شیرده ۱۰- حوله- بزرگترین پر بال مرغ ۱۱- راه میانبر- دستگاه نمابر- پایتخت هلند ۱۲- گروهی از مردم- پیروی کننده- توبه کردن ۱۳- سمت چپ- نوعی پخت برنج- ریشه- امر به نرفتن ۱۴- نیروی طبیعت و فطرت- بزرگ- جنگ‌وستیز ۱۵- لقب فنلاند- بیماری کم‌خونی

حل جدول ۱۴۵۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۳	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۴	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۵	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۶	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۷	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۸	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۹	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۱	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۲	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۳	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۴	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۵	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰

شماره ۱۴۵۶

عمودی

۱- داستان عاشقانه- از اتاق‌های زیبای کاخ گلستان ۲- سوره قلب قرآن کریم- پرچم- هم‌آهنگ ۳- اثر تفریحی ارومیه- لکنت زبان ۴- اشاره‌به‌دور- از القاب اروپایی- مهربان- شهر صنعتی آلمان ۵- قله‌ای در آلمان- به‌تدریج- رفوزه ۶- سوغات گجرات- آهو بره- جلگه وسیع ۷- علامت معقولی- مسافر خانه کنار جاده‌ای- موی گردن اسب- دروغکی ۸- کم‌ارتفاع- بخشی از خانه- یک بیماری آفریقایی ۹- مقدار برق یکدستگاه- خالص- یارمحفل گل‌وپروانه- حرف هشتم لاتین ۱۰- قدرت- ایوان‌ومهتابی- اسباب سفر ۱۱- نفس بلند- بازاربی‌رونق- افترازدن ۱۲- وسیله احتیاطی اضافی- یاخبر- ستاره پروین- مکان ۱۳- مرددلاور- پشت کردن و دوری کردن ۱۴- صفحه‌آرایی- تظاهربه نیکی- پافشاری نمودن ۱۵- آلبومی از علیرضا عصار- عهده‌دار

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵
۲	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۳	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۴	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۵	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۶	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۷	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۸	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۹	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۱	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۲	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۳	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۴	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۵	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵