



ابراهیم فقیه‌لو
ویروس‌شناس

یکی از عواملی که منجر به روند افزایش عفونت‌های تنفسی می‌شود ازدحام جمعیت و تردد در اماکن شلوغ است. در دو سال اخیر بعد از تعطیلات نوروزی موارد ابتلاء به کرونا افزایش پیدا کرده است. ویروس کرونا همچنان در چرخش است و ضرورت انجام اقدامات پیشگیرانه برای قطع چرخش ویروس مثل پوشیدن ماسک، شست‌وشوی دست‌ها و رعایت پروتکل‌های بهداشتی باید همچنان رعایت شود. در فصل‌های گرم‌تر سال نیز شاهد پیک کرونا بوده‌ایم، این موضوع در مورد ویروس نوظهوری که هنوز ایمنی کافی ایجاد نکرده متصور است. استفاده از دارو به‌خصوص آنتی‌بیوتیک باید با تجویز پزشک متخصص انجام شود؛ چون استفاده از برخی آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند شرایط بیماری را وخیم‌تر کند. اگر نیاز به دارو دارید باید حتماً با تجویز و معاینه پزشک متخصص دارو مصرف شود ضمن این‌که بنا به تشخیص پزشک آنتی‌بیوتیک مؤثر استفاده می‌شود. ویروس فعلی کرونا که بیشتر در چرخش است قسمت‌های فوقانی دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند و با نشانه‌هایی مثل گلودرد، سردرد و سرفه بروز می‌کند. معمولاً ویروس‌های تنفسی از الگوی اپیدمیولوژی یکسان تبعیت می‌کنند، در مورد آنفلوآنزا در نواحی معتدل پیک عفونت در پاییز و زمستان است و در نواحی گرمسیری در کل فصل سال، به‌نظر می‌رسد ویروس کرونا نیز آرام‌آرام از این روند تبعیت کند.

خوراکی‌هایی که میگردانیدتر می‌کنند

اجتناب از غذاهایی می‌تواند به کاهش دفعات یا شدت حملات سردردهای میگرنی کمک کند. به گفته دکتر سارا کریستال، متخصص مغز و اعصاب برخی غذاها و افزودنی‌ها در درصد بیشتری از مبتلایان به میگرن باعث سردرد می‌شوند، اما حتی در بین افراد عوامل دیگری مانند استرس، تغییرات هورمونی و کمبود خواب می‌توانند افزایش پیدا کنند. لیستی از رایج‌ترین محرک‌های غذایی برای مبتلایان به میگرن، بدون ترتیب خاصی آورده شده است که شامل: قهوه، پنیر مانده، شکلات، میوه‌های خانواده مرکبات، آسپار تام و سایر شیرین‌کننده‌های مصنوعی، انواع مخمرها مثل خمیر مایه نان، گوشت‌های فرآوری شده و آجیل و دانه‌های خاص، بادام‌زمینی و بسیاری از آجیل‌ها و دانه‌های دیگر که حاوی تیرامین هستند.

خواب نامنظم با فشار خون بالا مرتبط است

به فشارخون بالا و بدون این‌عارضه بررسی کردند. این مطالعه فشارخون بالا را به‌عنوان عدد سستولیک (عدد بالا) ۱۴۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر یا دیاستولیک (عدد پایین) ۹۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر تعریف کرد. محققان دریافتند افرادی که زمان خواب آنها ۹۰ دقیقه یا بیشتر تغییر می‌کند، ۹۲ درصد بیشتر با احتمال ابتلاء به فشارخون بالا روبه‌رو هستند. دیر خوابیدن نیز با احتمال افزایش فشارخون همراه بود.

مسواک نزدن و این همه عوارض

اینفوگرافیک: آرمان ملی

یکی از مواردی که باید در آن وسواس داشت و حساس بود، بهداشت دهان و دندان است، زیرا دیگر لازم نیست با نگرانی به دندانپزشکی بروید. همانطور که انجمن دندانپزشکی بیان می‌کند: دهان در پچه‌ای از سلامتی کل بدن است. پس اگر در نظافت آن کوتاهی کنیم ممکن است به یکی از وضعیت‌های ناگواری که در این قسمت به آن می‌پردازیم دچار شویم.



مشکلات قلبی



محققان هنوز در حال یافتن ارتباط بین مشکلات قلبی و سلامت دهان و دندان هستند اما شواهد اولیه کمی نگران‌کننده است زیرا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی وجود دارد. توصیه می‌شود برای سلامت قلب، از مسواک و نخ دندان‌ها خواهد شد.

بیماری لثه



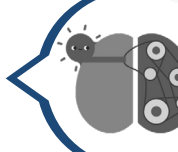
مسواک نزدن و استفاده نکردن از نخ دندان سبب مشکلات لثه نیز می‌شود. اگر هنگام مسواک زدن شاهد خونریزی بودید ممکن است در مراحل اولیه این بیماری باشید. هنگامی که این التهاب لثه جدی شود سبب ریزش دندان‌ها خواهد شد.

زوال عقل



مطالعه‌ای نشان داد بیماری که روزانه دندان‌هایشان را مسواک نمی‌زدند ۶۵ درصد بیشتر از افرادی که مسواک می‌زدند به زوال عقل مبتلا شده بودند. این مطالعه همچنین بیماری لثه را با آلزایمر مرتبط کرده است.

آبسه مغزی



آبسه، چرکی زیر پوستی است و ناشی از بهداشت ضعیف دهان و دندان است. پزشکان دلایل کافی برای این بیماری ثبت کرده‌اند و لازم دانسته‌اند برای ادامه حیات روزی سه‌بار مسواک بزنیم که در غیر این‌صورت احتمال ابتلا به آبسه مغزی افزایش خواهد یافت.

نکته

تأثیر شگفت‌انگیز منیزیم بر سلامت مغز

زوال عقل یک بیماری لاعلاج و ناتوان‌کننده است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. در حالی که علم همچنان به‌دنبال پاسخی برای درمان این بیماری است، نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد که ارتباطی بین مصرف منیزیم و سلامت مغز وجود دارد. مطالعات قبلی نشان داد: مصرف منیزیم غذایی در فرآیندهای بیولوژیکی مرتبط با پیری مغز نقش دارد و ممکن است به جلوگیری از تخریب عصبی که در نهایت منجر به زوال عقل می‌شود، کمک کند. به گفته محققان، مکانیسم‌های دقیق زیربنای اثرات محافظت عصبی منیزیم به‌وضوح شناسایی نشده‌اند، به‌ویژه اینکه در چه زمانی مصرف منیزیم شروع به تأثیر بر سلامت مغز می‌کند. از آنجایی که سبک زندگی و رژیم غذایی عوامل خطر قابل تغییر برای زوال عقل هستند، مهم است که اطلاعات بیشتری در مورد نقش منیزیم به عنوان یک عامل پیشگیرانه شناخته شود. یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه ملی استرالیا به بررسی حجم مغز و ضایعات ماده سفید (WMs) و ارتباط آنها با منیزیم غذایی پرداخته است. پژوهشگران همچنین ارتباط بین فشارخون و منیزیم و اینکه آیا تفاوت‌هایی در این ارتباط بین مردان و زنان وجود دارد را بررسی کردند. حجم مغز فاکتور مهمی است که باید در نظر گرفته شود، زیرا کوچک شدن مغز (آتروفی) در افرادی که مبتلا به بیماری آلزایمر تشخیص داده شده‌اند، قبل از ظهور علائم بالینی است. آتروفی در هیپوکامپ، ساختار پیچیده مغز که در یادگیری و حافظه نقش دارد، یکی از مشخصه‌های اولیه بیماری آلزایمر است. ماده سفید در سراسر سیستم عصبی مرکزی یافت می‌شود اما تا حد زیادی در داخل مغز وجود دارد. از دسته‌هایی از میلیون‌ها رشته عصبی تشکیل شده است که به ماده خاکستری مغز متصل می‌شوند. ضایعات ماده سفیدها ناهنجاری‌هایی هستند که به‌صورت نقاط روشن در اسکن MRI مغز نشان داده می‌شوند. آنها می‌توانند پیری طبیعی را منعکس کنند و هیچ اهمیت بالینی ندارند. تصور می‌شود که ضایعات ماده سفیدها نشانه اولیه بیماری‌های عصبی مانند بیماری آلزایمر و سکتة مغزی هستند. در مطالعه حاضر از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا یک پرسشنامه آنلاین را پنج بار در طول ۱۶ ماه تکمیل کنند و از پاسخ‌های آنها برای محاسبه میزان مصرف روزانه منیزیم بر اساس ۲۰۰ غذا با اندازه‌های مختلف استفاده شد. محققان برای اولین بار دریافتند: منیزیم غذایی با حجم مغز بزرگ‌تر و ضایعات کمتر به‌ویژه در ماده خاکستری و سفید مرتبط است. دانشمندان دریافتند که اثر محافظت عصبی منیزیم قابل توجه اما در مناطق مختلف مغز متفاوت است. مقایسه افرادی که روزانه حدود ۳۵۰ میلی‌گرم منیزیم مصرف می‌کنند، با کسانی که روزانه بیش از ۵۵۰ میلی‌گرم منیزیم مصرف می‌کنند، نشان داد که مغز گروه دوم بعد از سن ۵۵ سال تقریباً یکسال جوان‌تر از سن بدنشان است. محققان این مطالعه، گفت: مطالعه ما نشان می‌دهد که افزایش ۴۱ درصدی در مصرف منیزیم می‌تواند منجر به کوچک شدن مغز کمتر مرتبط با افزایش سن شود که با عملکرد شناختی بهتر و خطر کمتر یا تأخیر در شروع زوال عقل در زندگی بعدی مرتبط است.

آسم و اگزما ریسک آرتروز را افزایش می‌دهد

طبق تحقیقات جدید افراد مبتلا به آسم یا اگزما، ممکن است با افزایش سن به آرتروز مبتلا شوند. دکتر «متیو بیکر»، نویسنده این مطالعه، گفت: «مستوسیت‌ها (نوعی سلول آلرژیک) در مفاصل افراد مبتلا به آستوآرتریت تعدادشان افزایش می‌یابد و فعالیت آنها در ایجاد آرتروز نقش دارد.» برای این مطالعه، محققان ۱۱۷۰۰ نفر مبتلا به آسم یا اگزما را بررسی کردند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که

خطر ابتلاء به آرتروز مفصلی در میان افرادی که هم آسم آلرژیک و هم اگزما داشتند بیشتر بود. محققان همچنین خطر ابتلاء به آرتروز مفصلی در افراد مبتلا به آسم آلرژیک را با افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه، مقایسه کردند. احتمال ابتلاء به آرتروز مفصلی در افراد مبتلا به آسم ۸۳ درصد بیشتر بود. امروزه درمان‌های بیشتری برای اگزما نسبت به قبل وجود دارد.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- اقیانوس اطلس - نوعی کیک ۲- ولایتی در افغانستان - نهاد وفطرت - ماشین حمل مایعات ۳- نگاه خیره - از کلمات شرط - عوض کردن - شمای بیگانه ۴- شکلک - شنیداری - رطوبت - پایتخت چین ۵- امتحان‌کننده - لاجرم‌ناگزیر ۶- یکی از خدایان باستانی تمدن بابل است - رنج‌وختی - بی‌اعتقاد ۷- مقابل زیر - لباس رزم - خوردنی شیرین - نانی که از شب مانده باشد ۸- پنج ترکی - سوزاننده دل - زندگی کن ۹- از وسایل روشنایی - بنده‌غلام - وسیله درو - درون دهان ۱۰- رهایی - کنار - کتاب شاعران ۱۱- مبدل برق - بی‌موقعی‌بودی‌مورد ۱۲- واحد اختلاف پتانسیل - از سبک‌های موسیقی - آتشفشانی در ایتالیا - شهر صنعتی آلمان ۱۳- حرف پوست‌کنده - محرم اسرار - دست مالیدن - نام ترکی ۱۴- فیلمی با بازی حامد بهداد - جزیره توریستی اندونزی - از فرزندان چنگیزخان مغول ۱۵- کنایه از آدم لجوج - فیلمی از سامان مقدم

حل جدول ۱۵۲۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ب	د	ا	د	ا	د	ا	د	ا	د	ا	د	ا	د	ا
۲	د	س	ی	ک	و	م	ا	س	ت	ب	ا	ی	ا	۱
۳	ت	ا	س	ت	د	ا	و	ل	ا	ر	ا	و	ی	۲
۴	ر	س	ت	ا	س	ک	ا	ن	ا	س	ی	د	ن	۳
۵	ک	ت	ی	پ	ا	ن	ک	ت	ی	د	ب	ه	و	۴
۶	ی	ل	ی	ک	ل	ا	ی	د	ر	ب	ا	و	۵	۶
۷	ب	ا	ع	ا	ر	م	ب	ر	و	ن	د	ا	۷	۷
۸	ن	ا	س	ت	و	ی	ل	ج	ل	ا	۸	۸	۸	۸
۹	و	ا	ت	ر	و	س	ا	ی	ا	ی	د	ب	ا	۹
۱۰	و	ر	م	ک	ا	ت	ب	ه	و	ی	ر	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	ک	م	ا	و	ر	ا	ل	و	ل	و	ی	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	ر	و	ا	و	ر	ی	ج	د	س	ر	ا	ز	ک	۱۲
۱۳	ا	د	ر	د	ر	ا	ت	ر	ا	ع	ت	و	ی	۱۳
۱۴	ه	ر	ی	ج	د	ر	ا	ت	ر	ی	د	ر	۱۴	۱۴
۱۵	ا	د	ب	ک	د	ر	د	ن	ن	ی	ر	و	ا	۱۵

جدول سودوکو

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

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