آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۳۴
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۲•۰۵
۴ شوال ۱۴۴۴ / ۲۵ آوریل ۲۰۲۳

قوی‌ترین خوراکی‌ها برای مبارزه با ویروس‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی

ویروس‌ها، میکروب‌های بسیار ریزی هستند که می‌توانند در بدن تکثیر شوند. این شرایط ممکن است نگران کننده به‌نظر برسد، اما برخی اقدامات می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و برای بهبودی سریع‌تر عفونت‌های ویروسی فرصت بهتری را در اختیار بدن ما قرار دهد. در خط مقدم تلاش برای تقویت سیستم ایمنی سه عامل کلیدی وجود دارند: خواب باکیفیت، ورزش منظم و یک رژیم غذایی سالم. در این میان دریافت ویتامین‌ها و موادمعدنی مختلف به میزان کافی از رژیم غذایی روزانه عاملی کلیدی در حفظ قدرت سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود.

موادغذایی حاوی ویتامین C

زمانی که بدن ما در معرض یک حمله ویروسی قرار می‌گیرد، این واکنش از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود. برخی شواهد علمی نشان می‌دهند که افزایش مصرف ویتامین C و پروبیوتیک‌ها می‌تواند به بهبودی سریع‌تر عفونت‌های ویروسی کمک کند.

روی

روی یکی از موادمغذی بسیار توصیه شده برای پشتیبانی از فعالیت سلول‌های ایمنی و تولید پادتن‌ها علیه پاتوژن‌ها (عوامل بیماری‌زا)، از جمله ویروس‌هاست. افزودن غلات کامل مانند: برنج قهوه‌ای و جودوسر به رژیم غذایی می‌تواند به افزایش دریافت روی کمک کند. مکمل‌های روی نیز در دسترس هستند، اما باید پیش از مصرف آن‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

سیر

سیر احتمال ابتلا به عفونت‌های ویروسی مانند: سرماخوردگی یا آنفلوآنزا و همچنین شدت علائم بیماری را کاهش می‌دهد. همچنین، سیر به‌عنوان یک ماده غذایی تقویت‌کننده سیستم ایمنی شناخته می‌شود. سیر از ویژگی‌های بیولوژیکی مختلفی از جمله خواص ضدسرطان، ضددیابت، آنتی‌اکسیدانی، محافظت از کلیه‌ها، ضدآترواسکلروتیک، ضدباکتری، ضدقارچ، و ضدپرفشارخون برخوردار است.

موادغذایی حاوی ویتامین D

ویتامین D به‌طور خاص با کاهش احتمال ابتلا به آنفلوآنزا که یک عفونت ویروسی محسوب می‌شود، پیوند خورده است. ویتامین D در ماست و شیر کم‌چرب، ماهی‌های تن، سالمون و دیگر ماهی‌های چرب، جگر، زرده تخم‌مرغ، پنیر، شیرسویا و آب‌پرتقال موجود است.

دانستنی‌ها

آبسه؛ تجمع چرک در یکجا

آبسه در قسمت‌های مختلفی از بدن تشکیل می‌شود. گاهی اوقات برای تخلیه چرک از آبسه نیاز به عمل جراحی است. همچنین برای بهبود آن باید داروی آنتی‌بیوتیک مصرف کرد.

علل

آبسه، تجمع چرک در یک قسمت از بدن است. چرک مایع غلیظی است که معمولا حاوی گلبول‌های سفید خون، بافت‌های مرده و میکروب‌ها (باکتری) است. معمولا عفونت باکتریایی باعث ایجاد آبسه می‌شود. برخی باکتری‌ها با تولید سم باعث تخریب بافت‌های بدن شده و چرک را ایجاد می‌کنند. این باکتری‌ها شامل استافیلوکوک اورئوس و استرپتوکوک پیوژن است. این عفونت باکتریایی باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با باکتری‌ها، گلبول‌های سفید خون و مواد شیمیایی خاصی را فعال کند. در این مبارزه، برخی بافت‌های بدن می‌میرند. با مردن بافت، یک حفره تشکیل شده و از چرک پر می‌شود. اگر عفونت ادامه داشته باشد، این حفره بزرگ‌تر می‌شود.

آبسه کجاها تشکیل می‌شود؟

۱- پوست: بیشتر آبسه‌ها زیرپوست تشکیل می‌شوند. کورک پوستی رایج‌ترین نمونه آن است. در کورک پوستی، ریشه مو چرک می‌کند و یک آبسه کوچک را ایجاد می‌نماید. یک غده به نام بارتولین در زیر پوست مدخل واژن در خانم‌ها وجود دارد که اگر چرک کند، آبسه بارتولین را ایجاد می‌کند. نشانه‌های آبسه پوست عبارتند از: ورم، قرمزی، درد و گرمی پوست.

۲- داخل بدن: گاهی اوقات آبسه در داخل یک اندام و یا فضای بین اندام‌ها تشکیل می‌شود. بسته به محل ایجاد آن، آبسه می‌تواند علائم مختلفی داشته باشد، به عنوان مثال عفونت کبد باعث آبسه کبد می‌شود. استفاده از سونوگرافی و یا سایر روش‌های اسکن می‌تواند وجود آبسه را تایید کند. اگر دندان و یا لثه عفونت کند، آبسه دندان بروز می‌کند.

چه کسی دچار آبسه می‌شود؟

بیشتر آبسه‌های پوستی در افرادی بروز می‌کنند که حال مساعدی دارند. اغلب آبسه‌ها علت خاصی ندارند و معمولا مشکلات دیگری همراه آنها دیده نمی‌شود. از آنجا که آبسه‌ها بیشتر در افراد مبتلا به دیابت بروز می‌کنند، پزشک میزان قند ادرار فرد را آزمایش می‌کند. تشکیل مکرر آبسه‌های پوستی می‌تواند اولین علامت وجود یک مشکل در سیستم ایمنی بدن باشد. آبسه داخل بدن معمولا در افرادی که بیمار هستند و یا سیستم ایمنی بدنشان به‌خوبی کار نمی‌کند، رخ می‌دهد؛ به‌عنوان مثال، آبسه ریه بعد از بیماری پنومونی (ذات‌الریه) تشکیل می‌شود و یا آبسه مغزی ممکن است بعد از جراحت سوراخ کننده سر رخ دهد (جراحتی که پوشش بیرونی مغز را سوراخ کند) و....

درمان

برای درمان آبسه، پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند و معمولا چرک داخل آبسه باید تخلیه شود. در آبسه‌های پوستی، با یک جراحی کوچک، پوست روی آبسه را برش می‌دهند تا چرک آن خالی شود. زمانی که پوست بهبود پیدا کند، یک اسکار (جای زخم) روی آن باقی می‌ماند. برای تخلیه چرک از آبسه‌های داخل بدن، جراحی‌های پیچیده‌تری لازم است. روش جراحی بسته به محل آبسه، مختلف است.

اگر آبسه درمان نشود؟

آبسه پوستی روی سطح پوست در نهایت می‌ترکد و چرک آن خالی می‌شود. البته بعداز اینکه بزرگ‌تر و درد آن بیشتر شد، می‌ترکد. بنابراین مصرف آنتی‌بیوتیک و تخلیه چرک با جراحی، بهترین کار است. اما یک کورک پوستی کوچک ممکن است بترکد و بدون درمان پزشکی بهبود یابد. ولی درمان‌نکردن آبسه‌های داخل بدن، معمولا خیلی خطرناک است. با عدم درمان آبسه داخل بدن، حال فرد خیلی بد می‌شود و معمولا درمان پزشکی مورد نیاز است.

نکته

نشانه‌های کمبود ویتامین C

کمبود ویتامین C یک بیماری جدی است و می‌تواند گاهی مرگبار باشد. ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است و بدن شما برای عملکردهای متعدد روزانه به آن نیاز دارد. زنان بزرگسال روزانه به ۷۵ میلی‌گرم و مردان به ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C نیاز دارند. شما به‌راحتی می‌توانید این ویتامین را از طریق مصرف برخی مواد غذایی به بدن برسانید. ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌های سراسر بدن مورد نیاز است. این ویتامین به تولید کلاژن برای بازسازی سلول‌های پوست، بهبود زخم، جذب آهن و حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که در کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد موثر بوده و به پیشگیری از پیشرفت بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها می‌انجامد. کمبود ویتامین C یک بیماری جدی است و می‌تواند گاهی مرگبار باشد. در اینجا نشانه‌های عجیب کمبود این ویتامین در بدن را دنبال کنید:

خونریزی لثه‌ها

لثه‌های شما تا حدودی از کلاژن تشکیل شده‌اند و در هنگام فقر ویتامین C، حساسیت بیشتری دارند و دچار خونریزی می‌شوند. تورم لثه‌ها نیز ناشی از کمبود ویتامین C است. ویتامین C آنتی‌اکسیدانی است که به کاهش التهاب کمک می‌کند و مطالعات نشان داده که مصرف دوز مناسب آن در بهبود سلامت لثه‌ها و کاهش التهاب آن‌ها موثر است.

خونریزی بینی

این خونریزی زمانی رخ می‌دهد که عروق خونی کوچک دچار پارگی می‌شوند. از آنجا که رگ‌های خونی با کلاژن تقویت می‌شوندف کمبود ویتامین C می‌تواند منجر به پارگی آن‌ها و بروز خونریزی بینی شود. مصرف کافی ویتامین C خود عاملی برای جلوگیری از این نوع خونریزی‌های گاه به گاه است.

خشکی مو

داشتن موهای سالم و براق نشان‌دهنده دنباله روی از یک رژیم متعادل و سالم است. خشکی مو در مقابل از کمبود ویتامین C خبر می‌دهد. مو به کلاژن برای حفظ سلامتی نیاز دارد. کمبود ویتامین C منجر به کاهش تولید کلاژن و تضعیف و شکنندگی موها می‌شود.

خشکی پوست

ویتامین C یکی از مواد ضروری در ساخت پروتئین‌های پوست است و کمبود این ویتامین در بدن باعث از هم گسیختگی سلول‌های پوست شده و مشکلاتی از قبیل ترک، زخم، شل شدن و چین و چروک پوست را ایجاد می‌کند.

یادداشت

نکاتی درباره دندان شیری

معصومه مسلمی
دندانپزشک اطفال

دندان‌های شیری از ۶ ماهگی شروع به رویش کرده و تا ۳ سالگی این وضعیت ادامه دارد. وقتی این دندان‌ها رویش می‌کنند تکامل نهایی پیدا کرده به‌طوری که عاج، ریشه و مینای دندان کامل می‌شود، در حالی که مستعد به پوسیدگی هستند. باید تا این دندان‌ها نمایان شد، بهداشت و تمیزی آنها هم شروع شود، البته وقتی دندان‌های شیری رویش می‌کنند مشکلاتی مانند تب، از دست‌دادن آب بدن، بثورات پوستی و بی‌قراری در کودک بروز می‌کند که والدین باید این موضوع را تحمل کرده تا این دوران گذر کند. استفاده از مسکن‌های غیرآسپرینی یا تهیه دندانی از داروخانه و استفاده از آن به‌طوری که والدین دندانی را در یخچال قرار داده و آن را سرد کنند و روی دندان کودک بکشند. نباید هیچ کاری به روند رویش دندان داشته باشیم و این دندان‌ها خودبه‌خود رویش می‌کنند اما اگر تب کودک بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد، حتما باید به پزشک مراجعه کنیم.

ویژه

افسردگی بارداری باعث افزایش بیماری قلبی

تحقیقات نشان می‌دهد که افسردگی در دوران بارداری ممکن است دو سال بعد با بیماری قلبی مرتبط باشد. این مساله حتی زمانی که بیماران در دوران بارداری فشارخون بالایی ندارند نیز صادق است. دکتر «کریستینا آکرمن بنکس»، نویسنده ارشد گفت: «عوارض دوران بارداری، از جمله افسردگی پیش از تولد، بر سلامت قلبی‌وعروقی درازمدت تأثیر می‌گذارد. دوره پس از زایمان فرصتی برای مشاوره و غربالگری افراد از نظر بیماری‌های قلبی‌وعروقی به منظور جلوگیری از این پیامدها فراهم می‌کند.» محققان دریافتند: زنان افسرده ۸۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به این بیماری هستند. آکرمن افزود: «هر کسی که مبتلا به افسردگی بارداری تشخیص داده می‌شود، اقداماتی را برای غربالگری سایر عوامل خطر انجام دهد و با پزشک مراقبت‌های اولیه خود مشورت کند تا راهبردهای پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌وعروقی را اجرا کند.» سایر مشکلات مرتبط با بارداری، مانند التهاب مزمن و افزایش هورمون‌های مرتبط با استرس نیز ممکن است به بیماری قلبی منجر شوند.

کاهش ابتلا به زوال عقل با کمک سمعک

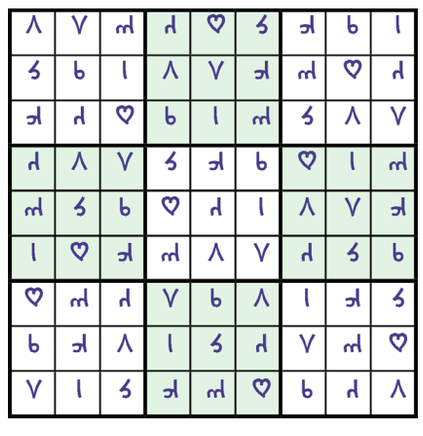
طبق داده‌های یک مطالعه استفاده از سمعک می‌تواند به کاهش خطر زوال‌عقل کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد افراد کم‌شنوایی که از سمعک استفاده نمی‌کنند ممکن است بیشتر در معرض خطر زوال‌عقل باشند. یکی از متخصصان گفت: کاهش شنوایی ممکن است تاثیرگذارترین عامل خطر قابل تغییر برای زوال‌عقل در زندگی باشد، اما اثربخشی استفاده از سمعک در کاهش خطر زوال‌عقل در دنیای واقعی پیش از این نامشخص مانده بود. وی همچنین افزود: سمعک می‌تواند یک درمان کم‌تهاجمی و مقرون به‌صرفه برای کاهش تأثیر بالقوه کم‌شنوایی بر زوال عقل باشد. متخصصان داده‌های ۴۳۷۷۰۴ نفر را بررسی کردند. تخصصان دریافتند در مقایسه با افراد با شنوایی طبیعی، افرادی که از سمعک استفاده نمی‌کنند، ۴۲ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به زوال‌عقل هستند. افزایش خطر ابتلاء به زوال‌عقل در افرادی که از سمعک استفاده می‌کردند نیز وجود نداشته است.

در مصرف «شکر» زیاده‌روی نکنید

تحقیقات بسیاری اثرات منفی مصرف بیش از حد شکر را بر سلامت نشان داده و توصیه‌هایی را برای محدودکردن مصرف شکر به کمتر از ۱۰ درصد از کالری دریافتی روزانه ارائه کرده است. محققان ارتباط بین مصرف شکر و ۴۵ پیامد سلامتی که شامل بیماری قلبی، دیابت، چاقی، آسم، افسردگی، برخی سرطان‌ها و مرگ بود، پیدا کردند. محققان هم‌چنین دریافتند که نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند مانند نوشابه خطر برخی بیماری‌ها مانند نقرس و بیماری عروق کرونر قلب را افزایش می‌دهد. آنها می‌گویند: مصرف قند با افزایش خطر مشکلات قلبی از جمله فشارخون، حمله قلبی و سکته مغزی و حتی برخی از سرطان‌ها مانند سرطان پستان، پروستات و پانکراس مرتبط است. توصیه می‌شود هنگام خرید با خواندن برچسب‌های تغذیه‌ای از آنچه به بدن خود وارد می‌کنید، آگاه باشید؛ نان‌های بسته‌بندی، غلات صبحانه، ماست یا چاشنی‌ها معمولا مقدار زیادی قند اضافه دارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

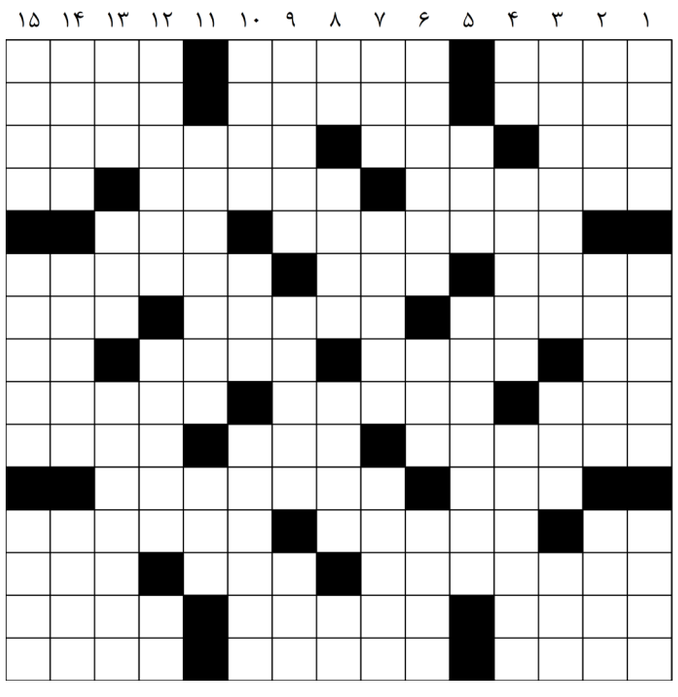
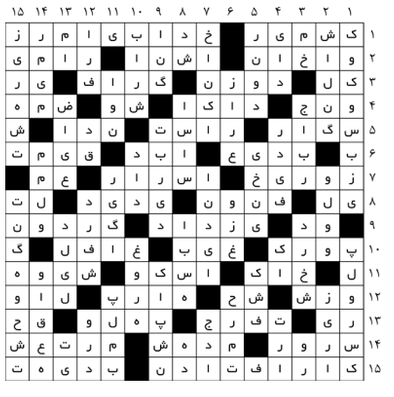
شماره ۱۵۳۴

افقی

۱- تیز- جعبه بزرگ فلزی- محوکردن ۲- از گازهای آلی- به‌دار آویختن- نام مادر امام مهدی(عج) ۳- دوباره بیمارشدن- نمونه‌والگو- مراسم تذکره ۴- بدهکارومقروض- فیلمی به کارگردانی ام. نایت شیامالان- دانه خوشبو ۵- توانایی‌هایی برای انجام کار- از نگارخانه‌های بریتانیا ۶- در توضیح کلام استفاده می‌شود- دوست‌وصاحب- معادل آسانسور ۷- یکی از سه موعود زرتشت- کلاه موتورسوار- تلف‌وبیهوده ۸- گشوده- تازه راه افتاده- سنگ ترازو- دست عرب ۹- کشت به امیدباران- به اجبار- چراغ ۱۰- از درجات نظامی- جوش ریز بدن- بزرگی‌وشکوه ۱۱- نی میان‌تهی- مفت‌ومسلم ۱۲- حس‌بویایی- اثری از ر.اعتمادی- درخواست عاجزانه ۱۳- معروف‌ترین آبشارجهان- سردمطبوع- بردباری ۱۴- ایشان- کهنه‌وفرسوده- عادل‌ودادگر ۱۵- کشتی ژاپنی- ناسپاس- کادو

عمودی

۱- خانم- حواری خائن- آشنا ۲- تکیه‌کردن- ایلات قبایل- بهشت ۳- جزیره‌ای در استرالیا- داخل حاشیه- واحد مقاومت الکتریکی ۴- بخیه‌درشت- فوت‌کردن در چیزی- فیلمی از کیانوش عیاری ۵- شیرحیوان تازه‌زا- فیلمی به کارگردانی بهروز شعیبی ۶- مقابل واردات- همنشین تار- کوچکترین ایالت آلمان ۷- پاافزارستور- صدمه‌دیده- گویی‌وپنداری ۸- حیوان وحشی- انکارکردن- موجود- بدوزشت ۹- ضرورت‌ونیاز- کلید خودرو- وسیله‌ای در ژیمناستیک ۱۰- پارچه- جریب- از شهرهای کرمانشاه ۱۱- از شهرهای استان بوشهر- محافظ چشم ۱۲- لاله کوهی- متحیر- ابرنزدیک به زمین ۱۳- ضمیرمفعولی- قسمتی از درخت- مرکز ایالت ویرجینیا ۱۴- اتاق- رادار- دورتر ۱۵- ساده‌تر- کمک‌ودستیار- یکی از علائم اولیه ابتلا به کرونا



حل جدول ۱۵۳۳