آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۴۲
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۱۴
۱۳ شوال ۱۴۴۴ / ۰۴ مه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

کنترل علائم آلرژی فصلی

پیش‌بینی‌ها می‌گویند که تعداد گرده‌ها در فصل بهار زودتر از موعد افزایش می‌یابد، بیشتر دوام می‌آورد و باعث می‌شود افراد با عطسه، سرفه، احتقان، فشارسینوسی و آبریزش چشم‌ها علائم شدیدتری نسبت به همیشه داشته باشند. گرده یک ماده معلق در هوااست که از علف، گیاهان گلدار و درختان ایجاد می‌شود. هر ساله میلیون‌ها نفر به تب یونجه مبتلا می‌شوند. هنگامی که فردی تب یونجه دارد، سیستم ایمنی بدن او گرده گل را به‌عنوان یک تهدید شناسایی می‌کند و سیگنال‌هایی را منتشر می‌کند که منجر به احتقان، خارش چشم، آبریزش بینی و عطسه و همچنین مشکلاتی مانند فشارسینوسی و ورم ملتحمه آلرژیک (خارش، آبریزش و قرمزی چشم) می‌شود. گرده با باد پخش می‌شود؛ بنابراین روزهای بادی بدترین روزها برای مبتلایان به رینیت آلرژیک است. علائم آلرژی فصلی تهدیدکننده زندگی نیست، اما اگر التهاب زیادی در مجرای بینی و سینوس‌ها ایجاد شود، می‌تواند منجر به تنگی نفس و سرفه، آسم و برونشیت شود. در مقایسه با کووید ۱۹ باید گفت که آلرژی‌های فصلی معمولا باعث خارش یا آبریزش چشم‌ها و عطسه می‌شود؛ در حالی که لیست کووید شامل تب یا لرز، دردهای عضلانی، اسهال، حالت تهوع و استفراغ و... است. در ۱۰ سال گذشته درمان آلرژی تغییر کرده است؛ به‌طوری که تعدادی از داروهای خط اول درمان، در حال حاضر بدون نسخه در دسترس هستند. به‌عنوان مثال، پزشک ممکن است آنتی‌هیستامین‌ها را برای خارش و آبریزش بینی، اسپری‌های بینی استروئیدی را برای احتقان مجرای بینی و قطره‌های چشمی آنتی‌هیستامین را برای علائم چشمی تجویز کند. اگر بیمار هنوز ناراحت است، ممکن است پزشک یک ضداحتقان توصیه کند اما نه برای استفاده روزانه زیرا بیمار می‌تواند بیش از حد به آن وابسته شود. در این میان، آزمایش پوست یا خون مفید است؛ زیرا مشخص می‌شود بیماران به چه چیزی حساسیت دارند. استراتژی‌های غیردارویی نیز برای کنترل علائم آلرژی توصیه شده است:

۱ - اگر می‌توانید در خانه بمانید، به‌خصوص در روزهای بادی، پنجره‌ها را بسته نگه دارید.
۲ - هنگامی که بیرون می‌روید از ماسک صورت استفاده کنید تا از استنشاق ذرات بزرگ‌تر گرده جلوگیری شود.
۳ - از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید تا از باقی‌ماندن گرده در موها و چشمان خود جلوگیری کنید.
۴ - از فعالیت‌های خارج از منزل مانند چمن‌زنی یا چیدن برگ‌ها اجتناب کنید.
۵ - اگر زمانی را در فضای باز می‌گذرانید، پس از بازگشت به خانه لباس‌ها را بشویید. بهتر است حمام کنید، موهای خود را بشویید و لباس‌هایتان را عوض کنید، به‌خصوص اگر می‌خواهید بخوابید.
۶ - قبل از خواب، بینی خود را با آب‌نمک بشویید تا گرده‌ها از بین بروند.
۷ - اگر همچنان از علائم آلرژی رنج می‌برید به پزشک خود مراجعه کنید.

نکته

سیرابی؛ منبع پروتئین کم‌کالری

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به فواید سیرابی گفت: بدن انسان برای فرآیندهای حیاتی مانند ارتباطات سلولی، تعادل مایعات، عملکرد سیستم ایمنی و تعمیر و نگهداری بافت به پروتئین نیاز دارد و یکی از خواص سیرابی، داشتن مقادیر زیادی از پروتئین است. مهنوش صاحبدل اظهار کرد: سیرابی و شیردان آستر داخلی معده حیوانات نشخوارکننده مانند گاو و گوسفند است که بافت جویدنی دارد؛ این گوشت، طعمی خنثی دارد و به‌راحتی می‌تواند طعم سایر موادی که با آن پخته می‌شود را به خود بگیرد. البته برخی می‌گویند که طعم سیرابی و شیردان کمی شبیه به جگر است اما بافت غلیظ‌تر و جویدنی دارد. وی افزود: در صورتی که این ماده غذایی در مدت دو سه ساعت پخته شود، بافت آن به آرامی شروع به نرم‌شدن می‌کند و به همین دلیل اغلب در غذاهایی که مدت زمان طولانی‌تری نیاز به پخته‌شدن دارند، مانند سوپ و خورش، یافت می‌شود.

ارزش غذایی

صاحبدل با اشاره به ارزش غذایی سیرابی بیان داشت: سیرابی سرشار از پروتئین، سلنیوم، ویتامین B۱۲ و روی است. یکی دیگر از فواید سیرابی کالری کم آن است؛ به‌طوری که ۱۰۰ گرم سیرابی و شیردان پخته‌شده، ۹۴ کالری دارد، بنابراین مصرف این غذا به‌دلیل کالری پایین و داشتن موادمغذی مختلف، در رژیم غذایی توصیه می‌شود. وی اظهار کرد: سرابی منبع غنی سلنیوم است؛ یکی از فواید سیرابی، تامین حدود ۱۷ درصد از سلنیوم مورد نیاز بدن انسان در طول روز است. سلنیوم یک ماده معدنی کلیدی است که به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان در بدن برای کمک به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و محافظت در برابر آسیب سلولی و بیماری‌های مزمن عمل می‌کند. وی ادامه داد: پایین‌بودن میزان سلنیوم در بدن با کاهش عملکرد ایمنی و زوال شناختی مرتبط است. افزایش مصرف سلنیوم نیز به طور بالقوه می‌تواند به پیشگیری از مشکلات تولید مثل، بیماری خودایمنی تیروئید و حتی انواع خاصی از سرطان کمک کند. وی با اشاره به خواص سیرابی برای لاغری عنوان کرد: خوردن غذاهای سرشار از پروتئین می‌تواند به کنترل اشتها و کنترل‌وزن کمک کند. مصرف غذاهایی با پروتئین بالا در طول پروسه کاهش‌وزن می‌تواند در کاهش اشتها تاثیر زیادی داشته باشد. صاحبدل گفت: یکی از خواص سیرابی، تامین حدود ۱.۵ میلی‌گرم روی در هر وعده است. بدن برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی، بهبود زخم، لخته‌شدن خون، تولید مثل، عملکرد تیروئید و انسولین، بینایی سالم و حس بویایی و چشایی مناسب، به روی نیاز دارد. روی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را نیز به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان و محافظ سلول‌ها در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد، کاهش دهد.

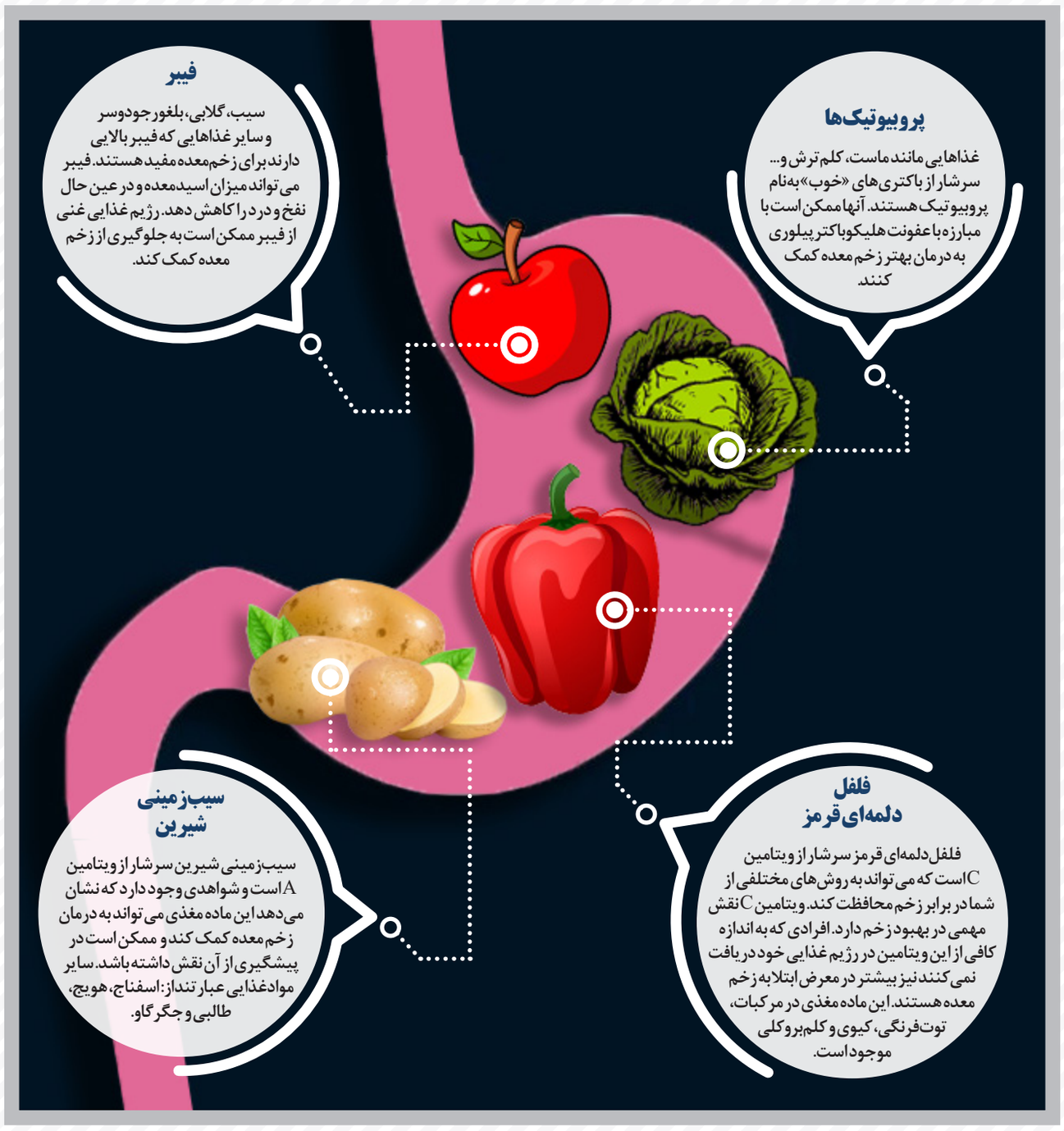
هشدار

وی افزود: یکی از مضرات سیرابی و شیردان در مقایسه با سایر قطعات گوشت، کلسترول بالای آن است؛ یک وعده از این غذا می‌تواند تا ۱۰۸ میلی‌گرم کلسترول داشته باشد که حدود یک‌سوم کلسترول مورد نیاز کلی توصیه شده در روز است. صاحبدل ادامه داد: برای تهیه سیرابی و ایجاد طعم مطلوب، معمولا از نمک زیادی برای پخت آن استفاده می‌شود به همین دلیل مصرف این غذا به افرادی که فشارخون بالا دارند، توصیه نمی‌شود.

خوراکی‌های مفید برای «معده»

اینفوگرافیک: آرمان ملی

زخم معده می‌تواند ناشی از عوامل گوناگون از قبیل عوامل عصبی و روانی، شیمیایی، مصرف طولانی‌مدت قرص آسپرین و تنباکو باشد. اما یکی از مهم‌ترین دلایل ایجاد آن عفونت ناشی از باکتری موسوم به هلیکوباکتر پیلوری است. خوب جویدن غذا، وعده‌های کم و مکرر در طول روز، عدم مصرف وعده سنگین قبل از خواب می‌تواند در بهبود علائم این بیماران موثر باشد. هلیکوباکتر پیلوری مهم‌ترین عامل التهاب مزمن بافت تولیدکننده موکوس معده، زخم‌معده، سرطان معده و التهاب معده است.



یادداشت

نکاتی درباره روتاویروس

افشین منیری
متخصص بیماری‌های عفونی

روتاویروس، ویروسی مسری است که موجب اسهال، استفراغ، دل‌درد و تب می‌شود، نشانه‌های ابتلاء به این ویروس دو روز پس از قرارگرفتن فرد در معرض ویروس آغاز می‌شود. استفراغ و اسهال ناشی از ویروس که بیشتر در نوزادان و کودکان دیده می‌شود، ممکن است بین ۳ تا ۸ روز طول بکشد. بی‌اشتهایی و کم‌آبی بدن که به‌دنبال ابتلاء به روتاویروس بروز می‌کند در نوزادان و کودکان می‌تواند خطرناک باشد. کم‌آبی بدن شامل کاهش ادرار، خشکی دهان و گلو، احساس سرگیجه هنگام ایستادن، گریه با اشک کم یا بدون‌اشک و خواب‌آلودگی غیرعادی است، مراجعه فوری به پزشک متخصص در صورت بروز این نشانه‌ها را مورد تأکید می‌شود. اغلب افرادی که با بیماران مبتلا به روتاویروس در تماس نزدیک هستند به این بیماری ویروسی مبتلا می‌شوند، اگر ذرات روتاویروس وارد دهان شود، درگیر این بیماری خواهید شد، مبتلایان به روتاویروس این ویروس را همراه با مدفوع خود دفع می‌کنند، در این صورت ویروس وارد محیط می‌شود و دیگران را نیز آلوده می‌کند. واکسیناسیون روتاویروس بهترین روش برای محافظت از کودک در برابر این بیماری است. پزشکان برای تسکین علامت‌های مربوط به آن داروهایی را تجویز می‌کنند، ولی از آنجا که روتاویروس باعث بروز استفراغ و اسهال شدید می‌شود، فرد مبتلا کم‌آبی بدن را تجربه می‌کند؛ بنابراین بهترین روش برای محافظت در برابر کم‌آبی، نوشیدن مایعات فراوان است. در صورت مشاهده علامت‌های ابتلا به این ویروس به‌ویژه در کودکان به پزشک مراجعه و از خوددرمانی پرهیز کنید.

ویژه

مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک و سرطان روده

محققان دریافتند آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است خطر سرطان روده‌بزرگ را افزایش دهند. «سارا پروت»، می‌گوید: «این اولین مطالعه است که ارتباط آنتی‌بیوتیک را با خطر فزآینده ابتلا به سرطان روده بزرگ نشان می‌دهد.» محققان داده‌های ۸۰۰۰ نفر را که مبتلا به سرطان روده بودند، مقایسه کردند و به ارتباط بین استفاده از آنتی‌بیوتیک و افزایش خطر ابتلا به سرطان روده‌بزرگ در همه سنین پی بردند. استفاده از آنتی‌بیوتیک با احتمال ۵۰ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان روده‌بزرگ در افراد زیر ۵۰ سال ارتباط داشت. یافته‌های محققان نگرانی در مورد اثرات افزایش ۶۵ درصدی استفاده از آنتی‌بیوتیک را افزایش می‌دهد.

بارداری برای زنان مبتلا به لوپوس پرریسک است

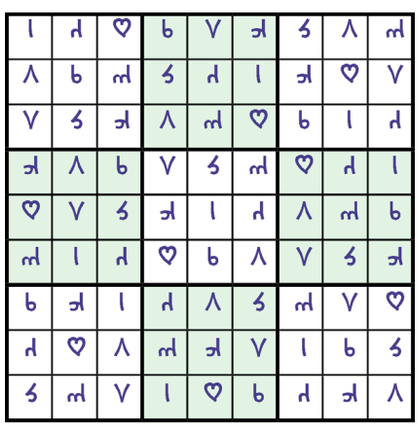
براساس یک مطالعه جدید در ایالات‌متحده زنان باردار مبتلا به لوپوس با عوارض احتمالی از جمله خطر زایمان زودرس روبه‌رو هستند. محققان اطلاعات ۷ میلیون بستری در بیمارستان را بررسی کردند. تیم تحقیق دریافت که بیش از ۵۱۰۰۰ زن باردار مبتلا به لوپوس در بیمارستان بستری شدند تا نوزادان خود را در طول دوره مطالعه به دنیا آورند. زنان باردار مبتلا به لوپوس بیش از سه برابر بیشتر احتمال دارد که به یک عارضه جدی مرتبط با بارداری مانند اکلامپسی (فشارخون بالا) یا لخته‌شدن غیرطبیعی خون مبتلا شوند. این یافته‌ها نشان داد که آنها همچنین ۱۱ برابر بیشتر در معرض ابتلاء به اختلالات قلبی و عروقی محیطی و احتمال ابتلاء به مشکلات عمومی پزشکی بودند. همچنین احتمال بیشتری داشت که نوزادان آنها محدودیت رشد داشته باشند و زودتر از موعد متولد شوند.

داروی تزریقی دیابت موجب کاهش‌وزن می‌شود

محققان اعلام کردند که داروی دیابت نوع ۲ موسوم به تیرزپاتید (Mounjaro) به افراد مبتلا به دیابت که دارای اضافه‌وزن یا چاق هستند، کمک می‌کند تا بیش از ۱۵ کیلوگرم را در طی ۱۷ ماه کاهش دهند. این مطالعه نشان داد افراد دارای اضافه‌وزن بدون دیابت تا ۲۲ درصد از وزن بدن خود را در آن دوره با تزریق هفتگی دارو از دست دادند. برای یک بیمار معمولی که بالاترین دوز را دریافت می‌کند، این به معنای کاهش‌وزن بیش از ۲۲.۵ کیلوگرم است. تیرزپاتید با تحریک بدن برای تولید انسولین پس از خوردن غذا، و کاهش قندخون در حالی که به افراد کمک می‌کند با کُندکردن حرکت غذا از معده، مدت طولانی‌تری احساس سیری کنند، عمل می‌کند. این موفقیت‌ها می‌تواند این دارو را به رقیب سرسخت سماگلوتید تبدیل کند که برای بیماران دیابتی که به‌دنبال کاهش‌وزن هستند، استفاده می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

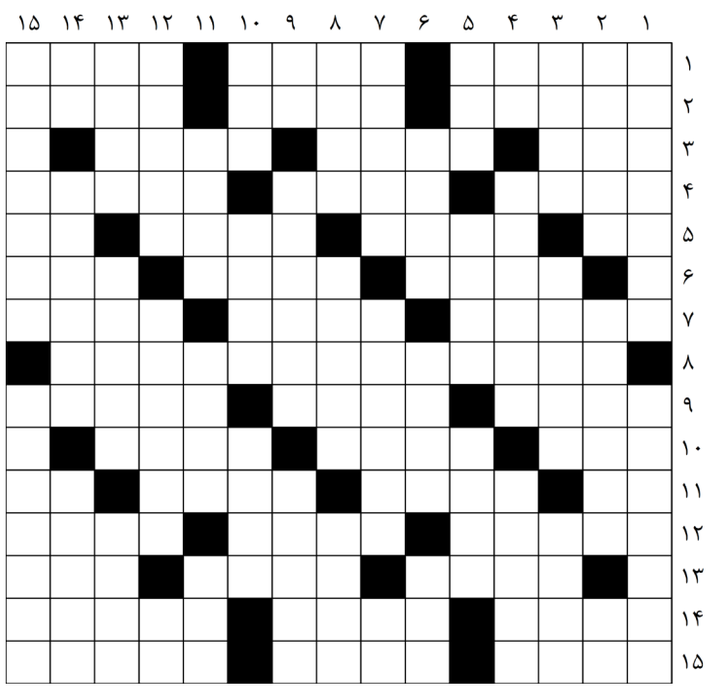
شماره ۱۵۴۲

افقی

۱ - مشورت - قهرمان شاهنامه - نوعی پارچه گرانبها ۲ - ساکن‌وبی‌حرکت - ریزه و تراشه چیزی - از وسایل خنک‌کننده ۳ - نهیب - دختر سروزبان‌دار - به‌قتل‌رساندن ۴ - پدر از دست‌داده - قصدکننده - پیشامدوحادثه ۵ - طرف‌وجهت - حلال رنگ - تجهیزشده - معبرخون ۶ - هدیه‌دادن - گربه - منظره‌ونما ۷ - از فرزندان چنگیزخان - بلیغ‌ورسا - به‌خاطر ۸ - از آثار تاریخی استان زنجان ۹ - تپه‌هاوپشته‌ها - روش‌وطریق - شهری در استان گیلان ۱۰ - از اعمال اصلی‌ریاضی - گونی - سرباز نیروی دریایی ۱۱ - حرف پوست‌کنده - در قدیم فیلم‌ها به این شکل ساخته می‌شدند - مجله ورزشی اصلی آلمان - عضو رونده ۱۲ - ابر پاره شبیه به کوه - متقارب - سرزمین‌ووطن ۱۳ - پوسیده - پایداری - رونوشت ۱۴ - بازگشتن - محل نمایش دلقک‌بازی - سازمان امور آبزیان ۱۵ - تخم‌کتان - نوعی ساز - از بیماری‌های چشمی

عمودی

۱ - موشک زمین به زمین - از هنرهای معماری ایرانیان ۲ - وسیله رگزنی - فیلمی از رسول ملاقلی‌پور - مکان ۳ - طاق ویران شده عهد ساسانی - گشادگی - مخترع یونان باستان ۴ - اسب آذری - حمله‌ور - عبادتگاه راهب ۵ - غمگین نیست - ترکیب ید و عنصر دیگر در آن - فعال‌وپرتلاش ۶ - خوش‌قدوقامت - تنومند - سوره ۱۱۱ قرآن‌کریم ۷ - عمل‌ورفتار - سزاوارولایق - یک‌خودمانی ۸ - تاکنون - سدی در استان ایلام - جدیدوامروزی ۹ - رفوزه - سریالی از امیر پورکیان - نشانی ترسیمی ۱۰ - بوی خوب زیرشکم آهو - پروانه کسب - شبیه به نی ۱۱ - همسرزن - ملاحت‌وزیبایی - دست گره‌شده ۱۲ - یکه‌سوار - مرکز خراسان‌شمالی - مساوی ۱۳ - گرمی بازار - پرحرفی - لباس بی‌آستر ۱۴ - صابون‌خیاطی - برهنگی - کلاه پوستی ۱۵ - بیهوده‌گوی - مبحثی در ریاضی



حل جدول ۱۵۴۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ن	ک	ا	ر	گ	ر	م	■	م	ک	ا	ش	ف	ه
۲	چ	ر	ا	ح	ی	■	ب	و	ی	ی	ن	ز	ه	ر	ا
۳	س	ک	■	د	ن	ی	ا	■	ق	ا	د	■	ل	چ	ر
۴	م	س	ن	■	گ	و	■	س	ی	ن	■	ش	ا	ه	و
۵	ه	ی	ا	م	■	ن	و	ا	ن	■	چ	ل	■	پ	ت
۶	ز	■	ک	ل	ن	چ	ا	ر	■	ک	ت	ی	ر	ا	■
۷	ی	س	■	ح	ق	ه	■	ا	ر	ش	■	ک	ن	ی	ا
۸	و	ت	و	■	د	ز	د	■	ف	ت	ی	■	ت	ا	ب
۹	س	و	ر	ی	■	ا	د	ا	■	ا	ش	و	■	ن	ش
۱۰	■	ن	م	ا	ب	ر	■	پ	ی	ر	م	ر	د	■	ا
۱۱	ا	ف	■	ک	د	ن	■	ب	ی	ر	ک	■	ز	ر	ر
۱۲	ر	ق	ع	■	ه	پ	ی	ک	■	ا	ر	■	و	ز	ر
۱۳	ت	ر	ا	■	ع	و	ض	■	م	ه	و	ش	■	ی	ن
۱۴	چ	ا	م	ه	د	ر	ی	د	ن	■	س	ا	ر	ن	ک
۱۵	ا	ت	ر	و	س	ک	■	م	و	گ	ا	د	ی	ش	و