آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۳۳
سه شنبه
۱۰ • ۰۷ • ۱۴۰۳
۲۷ ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۱ اکتبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

جولان بیماری‌های ویروسی در پاییز

یک متخصص بیماری‌های داخلی، نسبت به جولان بیماری‌های ویروسی به دنبال تغییر فصل و سرد شدن هوا هشدار داد. سهیلا حسن‌زاده، با اشاره به اینکه با آغاز سال تحصیلی در ایران، به ویژه در فصل پاییز، شاهد افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی، خصوصا در میان کودکان و نوجوانان هستیم، گفت: این موضوع به عوامل مختلفی از جمله تغییرات فصلی، شرایط محیطی مدارس و سیستم ایمنی بدن مرتبط می‌شود. وی به ارتباط شرایط محیطی و فصلی با افزایش شیوع بیماری‌های ویروسی اشاره کرد و افزود: با آغاز فصل پاییز، شرایط جوی در بسیاری از مناطق ایران به‌سرعت تغییر می‌کند، هوای سردتر و مرطوب‌تر، کاهش میزان تابش آفتاب و افزایش زمان حضور افراد در محیط‌های بسته، زمینه‌ساز رشد و انتقال ویروس‌ها می‌شود. به گفته این متخصص بیماری‌های داخلی، در برخی مدارس و مهدهای کودک که تهویه کافی وجود ندارد، این امر منجر به تجمع ویروس‌ها و افزایش شیوع آنها می‌شود به شکلی که بسیاری از ویروس‌ها، مانند آنفلوانزا و ویروس سین سیشیال تنفسی (RSV)، در هوای سرد پاییز و زمستان به دلیل کاهش رطوبت داخلی سیستم‌های گرمایشی فعال‌تر شده و توانایی زنده ماندن آنها در سطوح و هوا افزایش پیدا می‌کند. حسن‌زاده ادامه داد: کودکان گروه‌های آسیب‌پذیر در برابر بیماری‌های ویروسی هستند، زیرا سیستم ایمنی آنها هنوز در حال رشد و تکامل است، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که فصل پاییز به دلیل تغییرات ناگهانی دما و افزایش استرس‌های فصلی، بر سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار است و این مساله باعث می‌شود که ویروس‌ها راحت‌تر به بدن کودکان حمله کنند. وی به مطالعاتی که در سال ۲۰۲۲ در مجله Pediatrics منتشر شده اشاره کرد و افزود: این مطالعات نشان داده که در طول ماه‌های مهر و آبان، شیوع عفونت‌های ویروسی تنفسی مانند RSV و آنفلوانزا تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد، همچنین تحقیقات وزارت بهداشت ایران در سال ۱۴۰۱ تایید می‌کند که تعداد بستری‌های مرتبط با عفونت‌های ویروسی تنفسی در کودکان زیر ۵ سال طی ماه‌های پاییز افزایش چشمگیری دارد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مدارس و محیط‌های آموزشی به دلیل تراکم جمعیتی بالا و تماس نزدیک دانش‌آموزان، مکان‌های پرخطری برای انتقال ویروس‌ها هستند، بسیاری از ویروس‌ها از طریق قطرات ریز تنفسی منتشر می‌شوند و با توجه به این‌که کودکان اغلب کمتر به پروتکل‌های بهداشتی پایبند هستند، ریسک انتقال ویروس‌ها افزایش می‌یابد. حسن‌زاده به راه‌های انتقال ویروس‌ها اشاره کرد و افزود: تماس مستقیم با سطوح آلوده از مهم‌ترین عوامل ابتلا به ویروس‌های تنفسی است، به همین دلیل ضدعفونی مرتب سطوح و آموزش دانش‌آموزان درباره بهداشت فردی از اهمیت بالایی برخوردار است. وی با بیان اینکه پیشگیری کلید کنترل شیوع بیماری‌ها است، اظهار کرد: پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی نیازمند اقداماتی چندجانبه است که واکسیناسیون یکی از موثرترین روش‌های آن است. حسن‌زاده توضیح داد: واکسن آنفلوانزا به ویژه برای کودکان، سالمندان و افراد دارای بیماری‌های مزمن توصیه می‌شود، طبق آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO)، واکسن آنفلوانزا می‌تواند خطر ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهد. این متخصص داخلی با بیان اینکه در کنار واکسیناسیون، شست‌وشوی دست‌ها، استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ و تهویه مناسب کلاس‌های درس از جمله راهکارهای موثر در جلوگیری از شیوع بیماری‌ها است، اضافه کرد: مطالعات متعدد نشان داده که رعایت بهداشت فردی، به خصوص در فصول سرد سال، می‌تواند تا ۴۰ درصد از انتقال ویروس‌های شایع جلوگیری کند. حسن‌زاده اضافه کرد: تحقیقات در سال ۲۰۲۱ در مجله Journal of Infectious Diseases نیز گویای این مطلب است که استفاده از ماسک در مدارس و فضاهای بسته منجر به کاهش ۵۰ درصد موارد ابتلا به عفونت‌های تنفسی شده است. به گفته وی، یکی از نکات مهم در کنترل بیماری‌های ویروسی، تشخیص زودهنگام و مداخلات مناسب است، علائمی مانند تب بالا، سرفه‌های شدید، تنگی نفس، و درد عضلانی نیازمند توجه فوری هستند. حسن‌زاده تاکید کرد: اگر علائم طی ۴۸ ساعت بهبود نیابد یا تشدید شود، به‌ویژه در کودکان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، مراجعه به پزشک ضرورت دارد مطالعات پزشکی نشان می‌دهند که مراجعه دیرهنگام به پزشک در موارد عفونت‌های ویروسی می‌تواند به عوارض جدی‌تری مانند عفونت‌های ثانویه باکتریایی و حتی بستری شدن در بیمارستان منجر شود. حسن‌زاده افزود: مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ در بیمارستان‌های تهران انجام شد، نشان داد که ابتلا به RSV در میان کودکان در ماه‌های مهر و آبان به اوج خود می‌رسد. وی تاکید کرد: واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، و مراجعه به‌موقع به پزشک می‌تواند به‌طور چشمگیری از شدت شیوع بیماری‌ها بکاهد، ضمن اینکه همکاری بین مدارس، والدین و کادر درمان در این زمینه بسیار مهم است تا کودکان در محیطی امن و سالم به تحصیل خود ادامه دهند.

نکته

مواد غذایی غنی از امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ نقش مهمی در حفظ سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌های عصبی و افسردگی دارند. امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای بدن است که توسط متخصصان تغذیه به دلیل فواید فراوان آن، به ویژه برای جلوگیری از بیماری‌های عصبی و کاهش افسردگی توصیه می‌شود. اگر به دنبال مواد غذایی غنی از امگا ۳ هستید، این چهار ماده غذایی می‌توانند به رژیم غذایی شما اضافه شوند: تخم مرغ‌های مرغ‌هایی که در مرتع و فضای باز پرورش یافته‌اند، غنی از امگا ۳ هستند. تغذیه مرغ‌ها با دانه‌های کتان باعث افزایش مقدار امگا ۳ در تخم‌های آن‌ها می‌شود و منبع مناسبی از این اسید چرب فراهم می‌کند. دانه‌های چیا نه‌تنها منبع غنی امگا ۳ هستند، بلکه سرشار از مواد معدنی مانند منگنز، کلسیم و فسفر نیز هستند. می‌توانید این دانه‌ها را به ماست یا سالاد اضافه کرده و از فواید آن بهره‌مند شوید. سویا، که به‌ویژه در میان گیاهخواران بسیار محبوب است، نه تنها حاوی فیبر و پروتئین بالاست، بلکه یکی از بهترین منابع گیاهی امگا ۳ به شمار می‌رود. ۱۴۴۳ میلی‌گرم امگا ۳ در هر ۱۰۰ گرم سویا یافت می‌شود که آن را به یک گزینه عالی برای افزودن به سالاد یا غذاهای دیگر تبدیل می‌کند.

نکاتی تغذیه‌ای برای کاهش چربی مضر خون

برای جابه‌جایی کلسترول در بدن به پروتئین نیاز است. ترکیب پروتئین و چربی باعث ایجاد ماده‌ای به نام «لیپوپروتئین» می‌شود. این ماده در بدن به دو صورت LDL و HDL در آزمایش خون وجود دارد. هر زمان صحبت از کلسترول بالا و راه‌های پیشگیری از آن می‌شود، منظور LDL یا همان «لیپوپروتئین با چگالی کم» است. افزایش سطح LDL می‌تواند شما را در معرض خطر سکته مغزی یا بیماری قلبی قرار دهد. به همین دلیل است که پزشکان شما را به داشتن سطح سالم کلسترول LDL تشویق می‌کنند. بیشتر بزرگسالان باید کلسترول LDL خود را زیر ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (mg/dL) نگه دارند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

آجیل

آجیل غنی از چربی‌های خوب است که باعث کاهش کلسترول می‌شود. دانه کتان، گردو و بادام دارای چربی‌های اشباع نشده هستند که به افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد کمک می‌کنند.

تحرک

فعالیت بدنی نقش زیادی در کنترل کلسترول دارد. ورزش روزانه می‌تواند به کاهش کلسترول LDL و افزایش کلسترول HDL (خوب) کمک کند. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی انجام کارهای معمولی روزانه خانه همگی می‌توانند به حفظ سبک زندگی فعال کمک کنند.

فیبر

غذاهای سرشار از فیبر محلول مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و لوبیاها به کلسترول متصل می‌شوند و آن را از بدن دفع می‌کنند. گنجاندن غذاهای غنی از فیبر در هر وعده غذایی نه تنها فرایند هضم را بهبود می‌بخشد بلکه به کنترل کلسترول شما نیز کمک می‌کند. سعی کنید حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنید.

غلات کامل

غلات کامل بهترین دوست برای قلب هستند. جو به‌ویژه حاوی فیبر محلول به نام «بتا گلوکان» است که سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد. تلاش برای خوردن یک کاسه بلغور جو دوسر برای صبحانه یا افزودن جو به سوپ و سالاد می‌تواند فواید قابل توجهی برای شما داشته باشد.

یادداشت

میان‌وعده خوب برای دانش‌آموزان

سپیده دولتی
کارشناس تغذیه

یکی از مواردی که با شروع سال تحصیلی والدین با آن درگیر می‌شوند انتخاب تغذیه خوب و مناسب برای میان‌وعده مدرسه فرزندان‌شان است. انتخاب مواد غذایی سالم و مغذی بسیار در سلامت دانش‌آموزان اهمیت دارد. یکی از مواد غذایی که توصیه می‌شود ساندویچ‌های سالم هستند. منظور از ساندویچ سالم، ساندویچی است که نان آن سبوس‌دار باشد و مواد غذایی داخل آن از نظر تغذیه‌ای، ارزش تغذیه‌ای مناسب داشته باشد که می‌توان به انواع ساندویچ‌های نان و پنیر همراه با مغزیجات مثل بادام و گردو، خرما، خیار و گوجه‌فرنگی، موز، سبزی خوردن، انواع کوکو و کتلت، اولویه، فلافل و همبرگرهای خانگی و تخم‌مرغ اشاره کرد. همچنین باید متذکر شد که زیاد از سس‌های مایونز برای ساندویچ‌ها به دلیل کالری بالا استفاده نشود. یکی از مواد غذایی که مصرف آن زیاد شده است، ارده و شیره است که به دلیل کالری بالا مصرف آنها هفته‌ای یکبار آن هم برای کودکان و نوجوانان بدون اضافه وزن و چاقی توصیه می‌شود و مصرف آن به کودکان دچار اضافه‌وزن و چاقی اصلا توصیه نمی‌شود. هم‌چنین مصرف میوه و سبزیجات است که غنی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و برخی از مواد معدنی هستند و منجر به تقویت سیستم ایمنی می‌شود. برخی از مواد غذایی به‌دلیل ارزش غذایی کم توصیه نمی‌شوند که از جمله این مواد غذایی می‌توان به انواع نوشیدنی حاوی قند افزوده مثل نوشابه و نوشیدنی‌های میوه‌ای اشاره کرد. همچنین بیسکویت و کیک‌های مغزدار به‌دلیل قند بالا و چسبندگی زیاد به دندان‌ها نیز توصیه نمی‌شوند و بهتر از بیسکویت‌های بدون کرم و سبوس‌دار استفاده کنند. شیر نیز یکی دیگر از مواد غذایی بسیار خوب برای دانش‌آموزان است که بهتر است والدین با تشویق کودکان خود آنها را به مصرف این ماده غذایی تشویق کنند. یکی از نکات مهم تغذیه‌ای اینکه حتما دانش‌آموزان صبحانه خورده به مدرسه بروند. توصیه می‌شود حتما والدین به فرزندان خود آموزش دهند که به مقدار کافی باید در طول روز آب مصرف کنند. علاوه بر تامین آب کافی بدن، مصرف مقدار مناسب آب می‌تواند از ایجاد مشکلات گوارشی مثل یبوست پیشگیری کند؛ چراکه میزان تحرک در کودکان و نوجوانان به‌دلیل زندگی ماشینی کاهش یافته است و مصرف کافی آب و سبزیجات به‌دلیل داشتن فیبر می‌تواند از ایجاد یبوست پیشگیری کند.

سیگار الکترونیکی عامل افزایش «آسم»

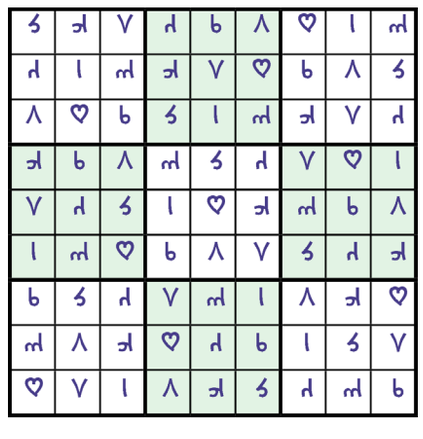
یک تحقیق نشان داد سیگار الکترونیکی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آسم را در جوانان و بزرگسالان افزایش دهد. «ترسا تو»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «سیگار الکترونیکی موجب تشدید مشکلات از قبل موجود نظیر بیماری آسم می‌شود.» در این مطالعه، داده‌های مربوط به بیش از ۱۷ هزار شرکت‌کننده ۱۲ سال به بالا بررسی شد. محققان همچنین به رابطه قوی‌ای بین استعمال سیگار الکترونیکی و بیماری آسم پی بردند. نتایج این مطالعه همچنین نشان داد که نسبت قابل‌توجهی از کسانی که از سیگار الکترونیکی استفاده می‌کردند ۱۵ درصد، دارای سلامت روان نسبتا ضعیفی در مقایسه با افرادی که از این نوع سیگار استفاده نمی‌کردند ۷ درصد بودند. کسانی که از سیگار الکترونیکی استفاده می‌کردند نیز ۶۰ درصد با احتمال بالاتر استرس روبه‌رو بودند. به‌گفته «تو»، «سیگار اکترونیکی به ریه‌ها آسیب رسانده و باعث مرگ می‌شود. این نوع سیگارها ضربان قلب و فشارخون را افزایش می‌دهند.»

کدام سرطان‌ها با سیگار سراغ ما می‌آیند؟

افراد سیگاری و آنهایی‌که در شروع راه مصرف سیگار هستند، باید بدانند که دود سیگار چه بلایی سر سلامت آنها می‌آورد. مصرف سیگار باعث بروز سرطان‌های ریه، معده، روده، کبد، لوزالمعده، حنجره، مثانه و...، بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های ریوی، دیابت و کبد چرب می‌شود. سیگار همچنین خطر ابتلاء به سل، بیماری‌های چشمی و مشکلات سیستم ایمنی از جمله آرتریت روماتوئید را افزایش می‌دهد. سالانه بیش از ۱۴ میلیون نفر بر اثر سیگار جان خود را از دست می‌دهند. بیش از یک میلیون نفر از افراد غیرسیگاری بر اثر قرارگرفتن در معرض دود جان خود را از دست می‌دهند. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۷۰۰۰ هزار ماده شیمیایی است که سمیت بیش از ۴۰۰ نوع آن و سرطان‌زایی بیش از ۷۰ نوع این مواد شیمیایی به اثبات رسیده است. این محصولات حاوی مقادیر زیادی نیکوتین هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

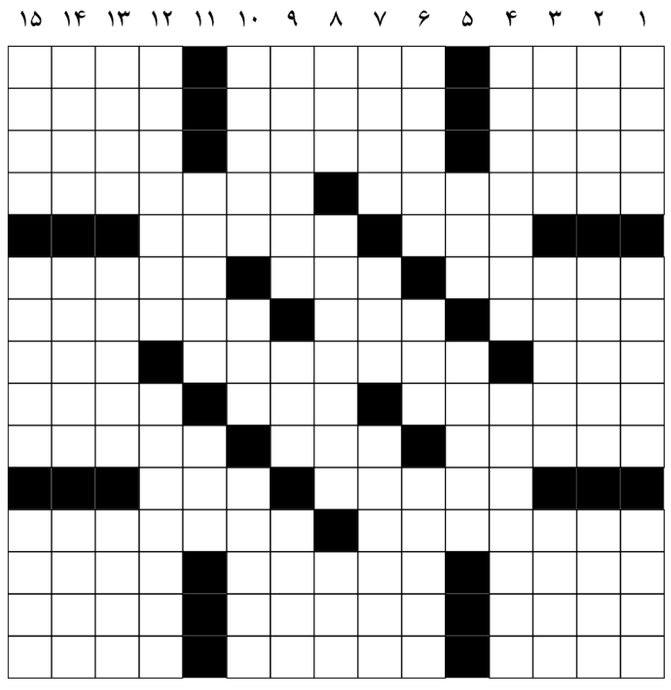
شماره ۱۹۹۳

افقی

۱- دستکش چرمی- دندان‌های نیش- تفریق ۲- نوعی معادله در ریاضی- غارتگر نفت ایران بود- روباه صحرا ۳- از ماه‌های رومی- مرتکب اختلاس- اندک ۴- از گل‌های آپارتمانی- از طوائف آذری ۵- پایان شطرنج- پرستاری از بیمار ۶- رایج و متداول- رنج- قله‌ای در شمال کشور ۷- آوابر- از شهرهای مراکش- مراسم تذکره ۸- پرنده سعادت- شب‌زنده‌داری- طناب ۹- ادیت‌کردن مطلب- دورکردن- بانو ۱۰- صبحانه نخورده- دور از هم- کم ارتفاع ۱۱- کم‌بها- جسد ۱۲- مقابل انتقاد- گاوباز اسپانیایی ۱۳- بلندمرتبه- جامه و لباس- پول مشترک اروپا ۱۴- جای دوشاخه برق- اثری از فدریکوگارسیا لورکا- دل از فرزند داشتن بریده است ۱۵- طایفه بیابان گرد- از مصالح- پرنده‌ای از راسته کبک‌ها

عمودی

۱- نسب‌شناس- چوبی سخت و قیمتی- هدهد ۲- کوچکتر- از علوم خفیه- فلانی ۳- نشانه تیر- توصیه- میوه شبیه زردآلو ۴- حوالی و گرداگرد- قتل از روی ترحم ۵- مادرمیهن- النگو ۶- انسان بودن- ناسزا و دشنام- لاستیک یدکی ۷- استخوان روی انگشت- چینه دیوار- سحرآمیز ۸- چراگاه- تهدید و بیم‌دادن- حیا و آزرم ۹- عکسی که از فیلم گرفته شده- بهبودیافتن مریض- قابله ۱۰- نوعی تلفن- کاردست- از توابع رشت ۱۱- در حال زاری- برش سینمایی ۱۲- گوهر صدف- مقبول و پسندیده ۱۳- تازه و مدرن- نیکی‌ها و اعمال خیر- گردنده ۱۴- دو تن که دارای یك رأی و اندیشه باشند- فروغ و تابش- گاو شخم‌زن ۱۵- زبانه آتش- پیوستگی- گسترش یافتن



حل جدول ۱۹۹۲

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