آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۴۷
یکشنبه
۱۴۰۳•۱۱•۲۸
۱۷ شعبان ۱۴۴۶ / ۱۶ فوریه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

اهمیت شناخت علائم سینوزیت

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: شناخت علائم سینوزیت و تمایز آن با سایر بیماری‌ها، نقش مهمی در درمان مؤثر و جلوگیری از عوارض این بیماری دارد. دکتر جوانه جهانشاهی با تأکید بر اهمیت سینوس‌ها در عملکرد سیستم تنفسی، نقش آن‌ها را در کاهش انتشار عوامل بیماری‌زا و بهبود کیفیت هوای تنفسی تشریح کرد و افزود: سینوس‌ها به عنوان بخشی از ساختار تنفسی، با تهویه هوای ورودی به بدن، به بهبود کیفیت تنفس کمک کرده و تا حدی از انتشار باکتری‌ها و پاتوژن‌ها جلوگیری می‌کنند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به ساختار سینوس‌ها گفت: سینوس‌ها شامل چهار گروه اصلی یعنی سینوس‌های پیشانی، فکی، اتموئید (بین دو چشم) و پس‌سری هستند که در هر فرد ویژگی‌های منحصربه‌فردی دارند؛ به‌طوری که هیچ دو انسانی دارای سینوس‌های کاملا مشابه نیستند. جهانشاهی با بیان اینکه سینوس‌ها و بینی نقش ضربه‌گیر را در برابر صدمات به صورت ایفا می‌کنند، تصریح کرد: در صورت برخورد ضربه به ناحیه صورت، سینوس‌ها و بینی به دلیل دیواره نازک خود اولین ناحیه‌ای هستند که تحت تأثیر قرار می‌گیرند و می‌شکنند، این عملکرد باعث کاهش شدت آسیب به اندام‌های حیاتی مانند مغز و چشم‌ها می‌شود. وی به تأثیر صدمات دوران کودکی بر ساختار بینی اشاره کرد و افزود: برخوردهای مکرر به بینی در دوران کودکی می‌تواند منجر به انحراف تیغه بینی شود که در نتیجه آن فرد دچار مشکلات تنفسی شده و ممکن است در هنگام خواب تنها در یک وضعیت خاص احساس راحتی کند.

تأثیر آلرژی

این متخصص گوش، حلق و بینی با تأکید بر ارتباط مستقیم آلرژی و بیماری‌های سینوسی اظهار داشت: آلرژی می‌تواند موجب التهاب در دهانه سینوس‌ها شده و زمینه را برای عفونت‌های سینوسی و سینوزیت فراهم کند. جهانشاهی با بیان اینکه آلرژی درمان قطعی ندارد، گفت: بیماران باید تا حد امکان از تماس با آلرژن‌ها و عوامل حساسیت‌زا پرهیز کنند و در صورت لزوم، به طور مداوم از داروهای ضد حساسیت استفاده کنند. وی با اشاره به شیوع بیشتر سینوزیت در کودکان نسبت به بزرگسالان خاطرنشان کرد: به دلیل کوچک‌تر بودن حفرات سینوسی در کودکان، این بیماری در گروه سنی اطفال شایع‌تر است، علاوه بر این، وجود لوزه سوم در کودکان عاملی مهم در بروز سینوزیت محسوب می‌شود که در بسیاری از موارد، درمان لوزه سوم می‌تواند منجر به بهبود سینوزیت نیز شود. وی بر اهمیت رعایت نکات بهداشتی و مدیریت آلرژی در پیشگیری از مشکلات سینوسی تأکید کرد و افزود: مراقبت از سلامت سینوس‌ها می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت تنفس و جلوگیری از بیماری‌های تنفسی ایفا کند. این متخصص گوش، حلق و بینی تصریح کرد: شروع سینوزیت معمولا با یک سرماخوردگی ساده آغاز می‌شود، اما در برخی موارد این عفونت به شکل سینوزیت باکتریایی ادامه می‌یابد، از آنجا که در فصل‌های سرد، شیوع سرماخوردگی و عفونت‌های مرتبط بیشتر است، سینوزیت نیز در این دوره افزایش می‌یابد.

علائم

جهانشاهی با اشاره به شباهت برخی علائم سینوزیت و سرماخوردگی، خاطرنشان کرد: سینوزیت علائمی مانند ترشحات طولانی‌مدت بینی، ترشح پشت حلق، گرفتگی بینی، درد در دنده‌های فوقانی، کاهش حس بویایی، احساس بوی نامطبوع از حلق و بینی، تب و خستگی دارد. وی تأکید کرد: در صورتی‌که این علائم بیش از ۱۲ هفته ادامه داشته باشد، بیماری وارد مرحله مزمن می‌شود که معمولا به دلیل مشکلات ساختاری بینی، ابتلا به آلرژی و عدم مصرف صحیح داروها رخ می‌دهد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان توصیه کرد: در ۵ تا ۷ روز اول ابتلا به سرماخوردگی، استفاده از درمان‌های خانگی مانند دم‌نوش آویشن و شست‌وشوی مداوم بینی می‌تواند به بهبود علائم کمک کند. جهانشاهی بیان داشت: اما درصورتی‌که سینوزیت بیش از ۷ روز طول بکشد، لازم است بیمار به پزشک متخصص مراجعه کند. درمان این بیماری شامل مصرف کامل داروهای تجویز شده است و در موارد حاد و مقاوم، عمل جراحی سینوس‌ها توصیه می‌شود. وی در پایان تأکید کرد: شناخت علائم سینوزیت و تمایز آن با سایر بیماری‌ها، نقش مهمی در درمان مؤثر و جلوگیری از عوارض این بیماری دارد.

نکته

سردی مداوم پا نشانه چیست؟

آیا پاهای شما همیشه سرد است، حتی وقتی هوای بیرون سرد نیست؟ در حالی که هوای سرد می‌تواند یک علت شایع برای سردی پاها باشد اما سرمای مداوم پا ممکن است به عامل دیگری اشاره کند - مانند مشکلات گردش خون، مشکلات ایمنی یا اختلالات عصبی. در فصول سرد سال برخی از افراد با وضعیتی روبرو می‌شوند که پاهای آنها همیشه سرد است و این امر می‌تواند در صورت تداوم، آزاردهنده باشد. دکتر «جسی براکامونت»، پزشک خانواده مایو کلینیک می‌گوید: در صورت تداوم این وضعیت، مشاوره پزشکی ضروری است. معاینات به موقع و تخصصی می‌تواند به شناسایی و درمان هر گونه بیماری زمینه‌ای کمک کند. گاهی اوقات سردی پاها به این معنی است که شما به جوراب‌های گرم‌تر نیاز دارید. اما اگر پاهای شما همیشه سرد است، بدون توجه به آب و هوا، ممکن است یک مشکل جدی‌تر وجود داشته باشد. دکتر براکامونت ادامه داد: عوامل مختلفی از جمله مشکلات گردش خون، نداشتن جریان خون کافی، مشکلات مرتبط با بیماری قلبی، شرایط ایمنی یا خودایمنی مانند ابتلا به بیماری تیروئید و گاهی اوقات مشکلات عصبی یا نوروپاتی می‌توانند منجر به این وضعیت شوند. این متخصص چند گام فوری را توصیه می‌کند. به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، او می‌گوید: جوراب‌های گرم، قراردادن پاها بالاتر از سطح بدن در مواقع استراحت، هیدراته ماندن و رژیم غذایی، واقعا مهم هستند.

خوراکی‌های ممنوعه برای افراد بالای ۴۰ سال

بعد از ۴۰ سالگی، مراقبت از رژیم غذایی می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت کلی و پیشگیری از بیماری‌ها داشته باشد. در این دوران، برخی خوراکی‌ها باید از برنامه غذایی مردان کنار گذاشته شوند یا مصرف آن‌ها به حداقل برسد تا از مشکلات جدی سلامتی جلوگیری شود. یک حقیقت جالب و علمی است که پشت آن واقعیتی عمیق نهفته است. اگرچه نمی‌توانیم زمان را به عقب برگردانیم، انتخاب‌های سبک زندگی ما تأثیر زیادی بر سن بیولوژیکی‌مان دارند. با انجام انتخاب‌های سالم در رژیم غذایی و فعالیت بدنی، می‌توانید از افزایش وزن و دیگر مشکلات ناشی از پیری جلوگیری کنید.

سس‌های خامه‌ای

سس‌های خامه‌ای حاوی چربی اشباع شده بالا و ارزش غذایی کمی هستند. مصرف بیش از حد این سس‌ها در طولانی‌مدت می‌تواند منجر به افزایش وزن و مشکلات قلبی شود. جایگزین سالم: استفاده از سس‌های خانگی، یا روغن زیتون و لیمو.

پروتئین‌های پرچرب

این گوشت‌ها حاوی چربی اشباع بالا هستند که می‌توانند سطح کلسترول بد (LDL) را افزایش دهند و خطر بیماری‌های قلبی را بیشتر کنند. جایگزین سالم: گوشت‌های کم‌چرب مانند سینه مرغ، گوشت گاو بدون چربی (فیله) و ماهی.

بستنی

یک وعده بستنی معمولا نصف فنجان است، اما اکثر افراد بیش از این مقدار مصرف می‌کنند. این ماده غذایی سرشار از شکر و چربی‌های اشباع شده است و مصرف منظم آن باعث افزایش وزن و افزایش قند خون می‌شود. جایگزین سالم: بستنی خانگی با شیر بادام و میوه‌های طبیعی یا ماست یونانی منجمد.

غلات فرآوری شده

این غلات دارای فیبر کم هستند و باعث افزایش سریع قندخون می‌شوند، که می‌تواند منجر به افزایش وزن و مشکلات گوارشی شود. جایگزین سالم: نان‌های ۱۰۰ درصد غلات کامل، جو دوسر و غلات سبوس‌دار.

یادداشت

سلامت استخوان‌ها با کاهش نمک

احمد اسماعیل‌زاده
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه بهداشت

برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان توصیه می‌شود که لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف نکنید و روزانه سه واحد از آن، شامل شیر و ماست را مصرف کنید. در سنین میانسالی، استخوان‌ها معمولاً در وضعیت مناسبی قرار دارند اما با افزایش سن، ابتدا مرحله‌ای به نام استئوپنی (کاهش تراکم استخوان) آغاز می‌شود که می‌تواند با دردهای استخوانی همراه باشد و در صورت عدم پیشگیری و مراقبت به مرحله پوکی استخوان منجر شود بنابراین حفظ تعادل در رژیم غذایی و توجه به مصرف منظم لبنیات از گام‌های مهم برای داشتن استخوان‌هایی سالم و قوی در دوران سالمندی است. هم چنین مکمل‌های حاوی ویتامین D باید به بدن وارد شوند تا در مراحل بعدی نیازهای را برطرف کنند بنابراین اگر قرصی مصرف می‌کنید که ویتامین D ندارد، اما سطح ویتامین D بدن شما مناسب است، می‌توانید با خیال راحت از آن مکمل استفاده کنید، به‌ویژه برای افرادی که در معرض خطر پوکی استخوان و سالمندی قرار دارند، نمک یکی از عوامل اصلی در بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند پوکی استخوان، پرفشاری خون و حتی سرطان معده است. لازم است در تمام مراحل زندگی، از کودکی تا سالمندی، مصرف نمک را به حداقل برسانید و از این ماده با احتیاط استفاده کنید. بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم به‌طور طبیعی حاوی نمک هستند. برای مثال نان و برنج مقدار قابل توجهی نمک دارند و حتی برخی از میوه‌ها و سبزیجات نیز حاوی سدیم هستند بنابراین باید دقت کنیم که مصرف کلی نمک از تمامی منابع، از حد مجاز فراتر نرود تا از بروز مشکلاتی مانند پوکی استخوان و بیماری‌های دیگر جلوگیری کنیم. باید در مصرف نمک با دقت و احتیاط عمل کنیم، به‌ویژه اگر دچار دردهای استخوانی هستیم یا نگران ابتلا به پوکی استخوان در دوران سالمندی باشیم. رعایت این نکات می‌تواند نقش مؤثری در حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از عوارض ناشی از مصرف بیش از حد نمک داشته باشد. مواد غذایی مصرفی ما نیز نباید شور باشند. از مصرف زیاد غذاهای کنسروی، خیارشور و ترشی‌های شور خودداری و نان‌های شور را از برنامه غذایی حذف کنید همچنین غذاهای رستورانی و فست‌فودها معمولاً حاوی مقادیر بالایی نمک هستند که اگر مصرف آن‌ها را محدود نکنیم، مقدار زیادی نمک وارد بدن می‌شود و خطر ابتلا به پوکی استخوان به‌ویژه در سنین بالاتر افزایش می‌یابد.

کاهش استرس در محل کار

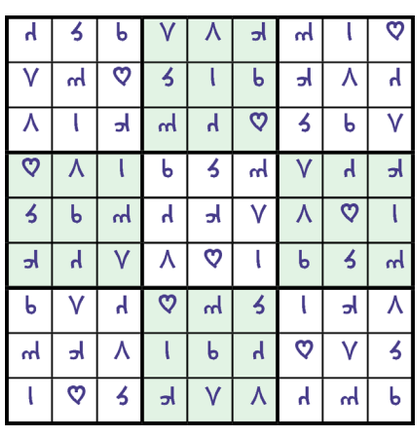
استرس در محل کار یک موضوع رایج است که بر سلامت روان و بهره‌وری تأثیر می‌گذارد. ضرب‌الاجل‌ها و زمانبندی‌های سخت، ساعات طولانی و فشار مداوم کاری، به راحتی می‌تواند در فرد ایجاد استرس کند. اما راه‌های عملی برای مدیریت استرس و مراقبت بهتر از سلامت روان در محل کار وجود دارد. نفس عمیق: در زمان استرس یک لحظه تمرکز بر شیوه نفس‌کشیدن می‌تواند به تنظیم مجدد ذهن کمک کند. یک استراحت کوتاه: پیاده‌روی سریع در محل کار یا انجام حرکات کششی، به تجدید قوای ذهنی کمک می‌کند. مهارت نه گفتن: اگر احساس می‌کنید خسته هستید، صادق باشید و بگویید که نمی‌توانید کار بیشتری انجام دهید. اولویت‌بندی وظایف: وظایف خود را براساس اهمیت به مراحل کوچک‌تر و قابل مدیریت تقسیم کنید. روابط مثبت: در محل کار همراهانی برای گفت‌وگو یا به اشتراک گذاشتن یک شوخی داشته باشید.

فایده صبحانه پُرکالری برای بیماران قلبی

داده‌های یک مطالعه نشان می‌دهد زمان غذاخوردن و مواد غذایی که مصرف می‌کنید، ممکن است در حفظ سلامت روان نقش داشته باشد. تیمی به سرپرستی «هونگ کوان شی» از دانشگاه پزشکی «هاربین» خاطرنشان کرد: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد مبتلا به بیماری قلبی بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. این تیم داده‌های تقریبا ۳۲ هزار را بررسی کردند. داده‌ها نشان داد افرادی که بیشترین کالری را در وعده صبحانه دریافت کردند (به طور متوسط ۷۹۱ کالری) ۳۰ درصد کمتر در معرض افسردگی بودند. متخصصان چینی دریافتند افرادی که بیماری قلبی دارند، در صورت خوردن صبحانه پرکالری احتمال بیشتری دارد که بتوانند از ابتلای خود به افسردگی جلوگیری کنند. همچنین زمانی‌که مردم حتی ۵ درصد از کالری روزانه خود را از شام یا ناهار به صبحانه تغییر دادند، این امر با کاهش ۵ درصدی افسردگی مرتبط بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

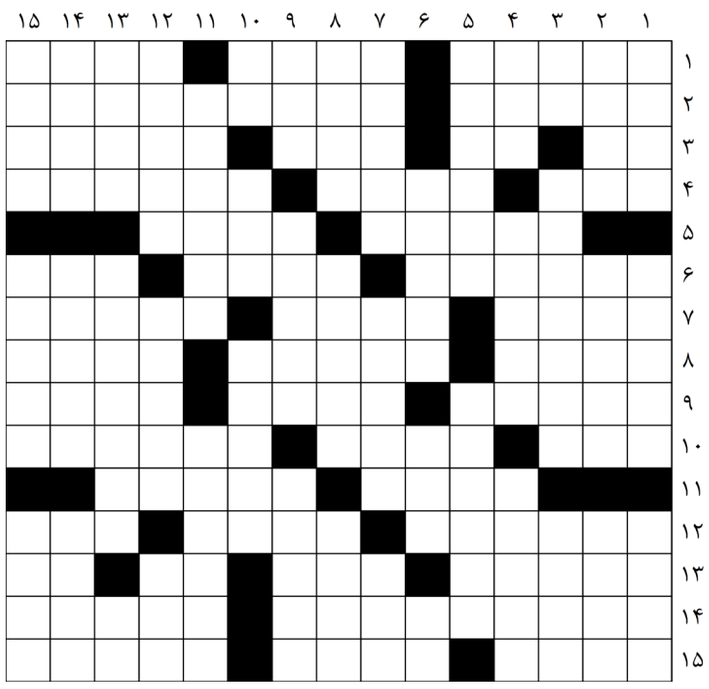
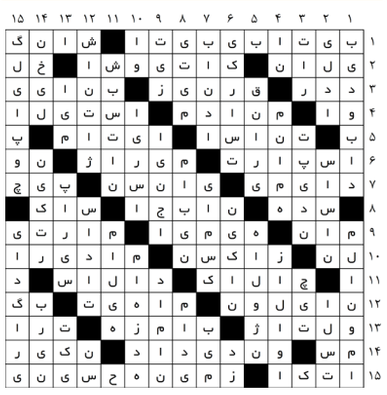
شماره ۲۰۴۷

افقی

۱- آهو و غزال- تلف و نابودی- خیمه صحرانشین ۲- رمانی از آندره ژید- از جزایر فیلیپین ۳- گشوده- ویتامین انعقاد خون- غول برفی- از رودهای جنوبی کشورمان ۴- صورت و چهره- از ابزار بنایی- کار اصلی رادارها ۵- نقاشی چهره- رنگ مشکی ۶- شبیه به هم بودن- تولید کننده- از کلمات شرط ۷- پیامبر خاور زمین- اخمو- یکدل و یکزبان ۸- همین حالا- گله کردن- مرد شجاع ۹- شلوار جنگی قدیمی- جست‌وجو کردن- کبوتر صحرایی ۱۰- از گناهان کبیره- مطلع و باخبر- گازی در آب ۱۱- کاخ خشایارشا- جمع شاهد ۱۲- جزیره‌ای در چین- خرمابن- شیرین‌تر از فرزند ۱۳- مقدمه بعضی از بیماری‌هاست- عام نیست- سقف دهان- برگ برنده ۱۴- خوشرویی- فلزی است سفید با علامت شیمیایی Co۱۵- تیرانداز- کهنگی و دیرینگی- عصا و چوبه‌دستی

عمودی

۱- در حال حل آن می‌باشید- جنگجو- ظرف مسی می‌سازد ۲- ساز و برگ اسب- کمند- رشوه دادن ۳- عریان- کاخی در تخت جمشید- از کلمات پرسشی ۴- بیماری آبله- عابد و عارف- هم‌بازی لورل ۵- نوشته و نقش کرده شده- مخفی ۶- لرزنده- شخصیتی در شاهنامه- بندگی ۷- پیوسته و همواره- بزرگ ایل و طایفه- از ضمایر مشترک ۸- نوعی ترشی- رویاروی، مقابل- خوابیده ۹- فوری و سریع- از فرآورده‌های گوشتی- مجموعه خصوصیات یک انسان ۱۰- پیش شماره- جاده قطار- برابر ۱۱- از انواع مسابقه دو- از وسایل نوزاد ۱۲- سخن مبنی بر طعنه، توهین، یا ریشخند- سال ۳۶۶ روزی- نوعی لباس مردانه بلند ۱۳- قدرت و توان- استراحت کردن- نام ترکی ۱۴- پیامبر صبور- مشت مال- استاندار سابق ۱۵- نوعی بستنی سنتی- دریاچه‌ای در روسیه- مرکز اتم



حل جدول ۲۰۴۶