دانستنی‌ها

تفاوت‌های سرماخوردگی و آلرژی

یک فوق تخصص آسم و آلرژی گفت: با توجه به شباهت علامت‌های آلرژی با سرماخوردگی، درمان‌های خودسرانه دردسرساز می‌شود. سید علیرضا مهدویانی، آلرژی یا رینیت آلرژیک را بیماری التهابی شایع مخاط بینی عنوان کرد و افزود: این مساله با عطسه‌های مکرر، خارش، آبریزش بینی و احتقان بینی مشخص همراه است. به گفته این فوق تخصص آسم و آلرژی، اغلب از رینیت آلرژیک به عنوان یک مشکل فصلی یا آلرژی نام برده می‌شود اما این بیماری می‌تواند با التهاب پایدار مخاط بینی و التهاب عفونی نظیر سرماخوردگی یا سینوزیت همراه باشد. وی ادامه داد: افرادی که به بیماری‌های آلرژیک مبتلا هستند، مشکلات بیشتری با سرماخوردگی ویروسی دارند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، رینیت آلرژیک را به دو نوع فصلی (Seasonal) و سالپا (perennial) طبقه بندی کرد و گفت: در آب و هوای معتدل، گرده گیاهان مسئول رینیت آلرژیک فصلی هستند. مهدویانی خاطرنشان کرد: رینیت آلرژی سالپا (perennial) اغلب در اثر آلرژن های داخل محیط منزل (Indoor) نظیر مایت، (هیره) پشم و پر حیوانات خانگی مثل سگ، گربه و سوسک‌ها ایجاد می‌شود. وی، تظاهرات کلینیکی این بیماری را شامل شکایاتی نظیر احتقان بینی، خارش، عطسه، آبریزش از بینی ذکر کرد و ادامه داد: این نشانه‌ها گاهی با خارش و اشک ریزش چشم همراه می‌شود و هنگامیکه فرد در معرض آلرژن‌های مسئول قرار گیرد این شکایات افزایش می‌یابد. مهدویانی تاکید کرد: این بیماری با سایر بیماری‌های التهابی غشای مخاط تنفسی مانند آسم، سینوزیت، اوتیت مدیا (عفونت گوش میانی) ارتباط تنگاتنگی دارد. وی، درمان آلرژی بینی را بر سه اصل پیشگیری از تماس با آلرژن‌ها، درمان دارویی (فارماکوتراپی) و در نظر قرار دادن حساسیت زدایی (ایمونوتراپی، واکسن‌های آلرژی) استوار دانست.

پیشگیری

این فوق تخصص آسم و آلرژی، اقدامات اختصاصی در راستای تماس کمتر با آلرژن‌های خارج و داخل محیط خانه را باعث کاهش ریسک حساسیت و علائم آلرژیک در فرد برشمرد. تنها اقدام مؤثر برای اجتناب از آلرژن‌های حیوانات (سگ و گربه) دورکردن آنها از خانه است. اجتناب از گرده گیاهان و قارچ‌ها نیز با قرارگرفتن در محیط‌های دارای دستگاه‌های تهویه هوا امکان‌پذیر است. مهدویانی استفاده از پوشش‌های ضدآلرژی (Allergen-Proof) بر روی بالش‌ها را باعث کاهش تماس با مایت‌ها دانست و تاکید کرد: ملحفه تشک و پوشش بستر خواب فرد مبتلا به آلرژی نیز باید هر هفته با آب داغ شسته شود.

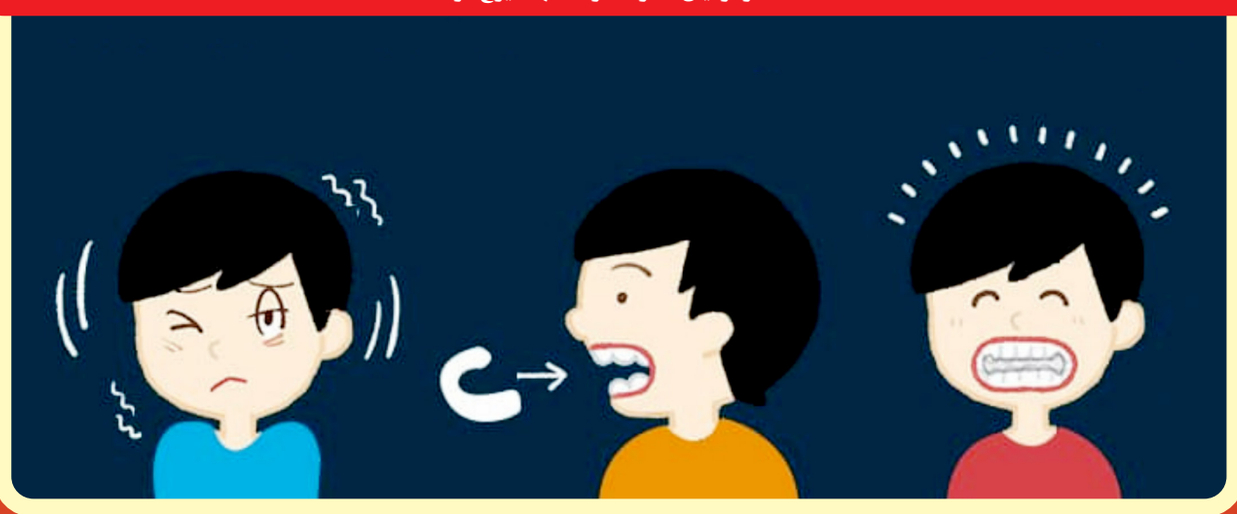
نشانه‌های آلرژی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه خاطرنشان کرد: در بیماری ویروسی غالبا علاوه بر تب، سرفه، بدن درد و ضعف عمومی، شاهد بروز علائمی نظیر آبریزش بینی، گرفتگی و احتقان بینی و گلو درد در بیمار هستیم. حداقل کار در زمان ابتلاء به بیماری‌های ویروسی در موارد خفیف، رعایت موارد توصیه شده نظیر درمان علامتی، استراحت در منزل، تغذیه مناسب و مصرف مایعات و در شرایط وخیم‌تر مراجعه سریع به پزشک است. مهدویانی، سابقه وجود آلرژی در فرد مبتلا را یکی از عوامل افتراق آن از بیماری‌های ویروسی برشمرد و گفت: در آلرژی یا رینیت آلرژیک علائم آبریزش از بینی، احتقان بینی و گاها سرفه و سردرد وجود دارد، افراد مبتلا به آلرژی بهاره اغلب دارای سابقه این علائم در سال‌های گذشته یا حداقل ماه‌های گذشته بوده‌اند درحالیکه در بیماری کرونا این نشانه‌ها به صورت ناگهانی اتفاق می‌افتد. وی خاطرنشان کرد: علاوه بر این در رینیت آلرژیک معمولاً تب، بدن درد، ضعف و بی اشتهایی وجود ندارد درحالی که ویروس‌ها اغلب همراه با این علائم و بعضا همراه با کاهش یا فقدان حس بویایی هستند. مهدویان خاطر نشان کرد: وجود تب و سرفه شایع‌ترین شکایات در زمان ابتلاء به بیماری‌های ویروسی است که در آلرژی فصلی به کلی وجود ندارد یا کمتر دیده می‌شود، در حالی که خارش بینی و چشم از شکایات کلیدی برای تشخیص رینیت آلرژیک و افتراق آن از ویروس‌هاست.

انواع «تیک عصبی» و علت آن

اینفوگرافیک: آرمان ملی

افراد مبتلا به تیک عصبی ممکن است در زندگی روزمره خود با مشکلاتی مواجه شوند به ویژه به دلیل نگاه دیگران به آنها. تیک‌ها حرکات یا صداهای ناگهانی و غیرارادی هستند که به دلیل ماهیت تکراری خود می‌توانند غافلگیرکننده باشند. اما دلیل بروز آنها چیست و در مغز ما چه اتفاقی می‌افتد؟ این رفتارها به عنوان اختلالات عصبی- رشدی طبقه‌بندی می‌شوند که شامل اختلال در مدارهای مغزی مسئول کنترل حرکتی است. تیک‌ها می‌توانند ساده باشند، مانند پلک زدن سریع، اخم‌کردن یا بالاانداختن شانه یا حتی پیچیده‌تر مانند تکرار کلمات یا عبارات خاص یا درآوردن اصوات ویژه مثل سرفه‌کردن. تیک‌ها به ویژه در کودکان شایع هستند و در میان حدود ۵ درصدِ آنها شیوع دارند.



علت

تیک‌ها از اختلالات عملکرد مدارهای مغز به ویژه آنهایی که شامل عقده‌های قاعده‌ای یا گانگلیون‌های پایه (Basal ganglia)، یک منطقه کلیدی برای هماهنگی حرکات، نشات می‌گیرند. حساسیت یا عدم تعادل در آزادسازی انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. علاوه بر عوامل عصبی، عناصر ژنتیکی و محیطی نیز در ظاهرشدن آنها نقش دارند. مطالعات نشان داده‌اند که تیک‌ها اغلب با استرس، اضطراب یا خستگی بدتر می‌شوند. این حالت‌ها باعث افزایش فعالیت در مدارهای مغزی مربوطه می‌شود و تیک‌ها را بیشتر می‌کند. برعکس، دوره‌های آرامش و تمدد اعصاب باعث کاهش شدت آنها می‌شود. در برخی از بیماران، درمان‌هایی مانند رفتاردرمانی، آرام‌سازی یا در موارد شدیدتر دارو می‌تواند به محدودکردن تأثیر تیک‌ها بر زندگی روزمره کمک کند.

انواع

تیک‌ها می‌توانند موقت یا مزمن باشند. تیک‌های موقت که اغلب در کودکان دیده می‌شود، معمولا پس از چند ماه ناپدید می‌شوند. تیک‌های مزمن بیش از یکسال طول می‌کشد و با «سندرم تورت» همراه است. این بیماری عصبی با ترکیبی از تیک‌های حرکتی و صوتی پایدار بروز می‌کند. به طور متوسط از هر ۲۰۰۰ نفر یک نفر دچار این سندرم می‌شود و در میان پسران شایع‌تر از دختران است.

تشخیص

تشخیص و مدیریت تیک نیاز به یک رویکرد شخصی دارد. متخصصانی مانند متخصصان مغز و اعصاب یا روانشناسان، تأثیر تیک‌ها را بر کیفیت زندگی بیمار ارزیابی کرده و راهبردهای مناسب را پیشنهاد می‌کنند. اینها اغلب شامل درمان‌های رفتاری برای کمک به کنترل تیک‌ها و همچنین حمایت روان‌شناختی برای مدیریت تأثیر عاطفی آنها می‌شوند.

یادداشت

کمردرد نوجوانان را جدی بگیرید

محمدحسین دلشاد
دبیر انجمن درد

کمردرد نه تنها بزرگسالان را درگیر می‌کند، بلکه نوجوانان نیز در معرض این مشکل قرار دارند. کمردرد در سنین پایین می‌تواند به مشکلی مزمن تبدیل شود که ۲۵ درصد از این دردها در آینده به شکل دائمی ادامه خواهند یافت. کمردرد نوجوانان و جوانان، را باید جدی گرفت. کمردرد دومین علت شایع مراجعه به پزشک پس از سرماخوردگی است. مطالعات نشان می‌دهند که ۸۵ درصد از افراد ایرانی در طول زندگی خود به این درد دچار می‌شوند و ۲۵ درصد از آنها با گذشت زمان، دچار دردهای مزمن خواهند شد. زندگی شهری، نشستن طولانی‌مدت و عدم تحرک کافی، تغذیه نادرست و فشارهای روحی از مهمترین عواملی هستند که منجر به بروز کمردرد در افراد، به‌ویژه نوجوانان می‌شود. تب مالت، یک بیماری شایع در ایران، می‌تواند به مشکلات سیاتیک و دردهای شدید کمر منجر شود. این بیماری به‌ویژه در مناطقی که از لبنیات محلی استفاده می‌شود، دیده می‌شود. در صورتی‌که کمردرد با مشکلاتی نظیر بی‌اختیاری ادرار و دفع همراه باشد، به احتمال زیاد نیاز به جراحی است. این شرایط به‌شدت به درد و اختلال در عملکرد اندام‌های تحتانی منجر می‌شود. همچنین بر اهمیت معاینه دقیق بیماران به‌جای تنها اتکا به تصویربرداری تأکید می‌شود در برخی موارد، تصویربرداری‌های پزشکی ضرورتی ندارند و معاینه دقیق توسط پزشک می‌تواند به تشخیص و درمان به موقع کمک کند. در خصوص درمان‌های نوین نیز در مواردی که کمردرد با داروهای مسکن و استراحت درمان نمی‌شود، باید از روش‌های پیشرفته مانند تزریق اپیدورال و بلوک‌های ریشه‌ای عصبی استفاده کرد. اگر دردکمر نوجوانان آنها را از خواب بیدار کند، باید فورا پیگیری شود. این مساله نباید نادیده گرفته شود. مشکلاتی مانند گردن درد نیز به دلیل الگوهای نادرست زندگی، به‌ویژه استفاده مفرط از تلفن همراه، در حال گسترش هستند. دردگردن که به دست‌ها و انگشتان سرایت کند، باید سریعا مورد توجه قرار گیرد. تأکید می‌شود کمردرد و دردهای گردنی، اگر بی‌توجهی شوند، می‌توانند به مشکلات جدی و مزمن تبدیل شوند، بنابراین از همان ابتدای بروز این علائم باید اقدامات درمانی و مراقبتی لازم انجام شود.

راهی برای افزایش طول عمر افراد مسن

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند مرگ‌ومیر ناشی از همه علل را کاهش دهد. این نتایج نشان می‌دهد که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته می‌تواند استقلال فرد مسن و همچنین سلامت شناختی و ذهنی را افزایش دهد. یک فرد مسن می‌تواند با مشورت پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود به تدریج و با خیال راحت این مقدار ورزش را انجام دهد. مقدار ورزش توصیه شده برای افراد جوان- ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هر هفته- برای افراد مسن نیز صدق می‌کند. ورزش می‌تواند قدرت و در نتیجه استقلال جسمی فرد را بهبود و احتمال زمین خوردن در سنین بالا را کاهش دهد. این مطالعه خاطرنشان می‌کند: «سالمندانی که از نظر بدنی فعال‌تر می‌شوند، می‌توانند به طوربالقوه سال‌ها به زندگی خود اضافه کنند و همچنین کیفیت زندگی بالاتری در آن سال‌ها داشته باشند.»

راهکار افزایش سوخت‌وساز بدن

سوخت‌وساز یا متابولیسم فرایندی است که در آن، بدن شما غذا را به انرژی تبدیل می‌کند. کارشناسان توصیه می‌کنند بهتر است روی تغییر «نقطه تنظیم وزن» کار کنید. «نقطه تنظیم»، وزن خاصی است که اگر سعی نکنید میزان دریافت کالری خود را محدود کنید بدنتان به طور طبیعی به محدوده این وزن خاص بازمی‌گردد. در این حالت بدن در حال مبارزه است تا وزن خود را همانطور که هست حفظ کند. اما با گذشت زمان، می‌توان این نقطه تنظیم وزن را تغییر داد. چند نکته را می‌توان انجام داد که عبارتنداز: درست غذاخوردن: انتخاب‌های سالم و وعده‌های مناسب کلید اصلی هستند. ورزش: انجام تمرین هوازی و تمرینات مقاومتی بسیار مهم است. کاهش استرس: هورمون استرس (کورتیزول) می‌تواند کاهش وزن را دشوارتر کند. خوب خوابیدن: کمبود خواب باعث افزایش کورتیزول می‌شود و همچنین بر توانایی‌های تصمیم‌گیری تاثیر می‌گذارد.

نکته

میکروپلاستیک‌ها در جفت نوزادان نارس

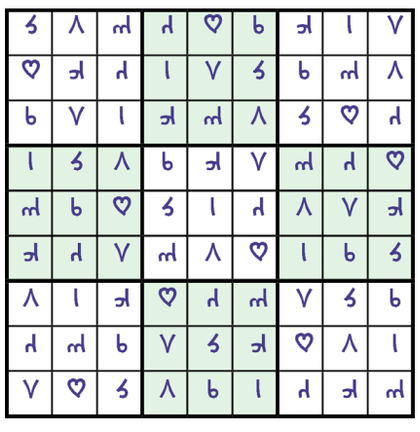
محققان گفتند: میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها در غلظت‌های بالاتری در جفت نوزادان نارس در مقایسه با نوزادان ترم وجود دارند. در دنیای امروز، میکروپلاستیک‌ها، ذرات ریز پلاستیکی کوچک‌تر از پنج میلی‌متر به‌طور فزاینده‌ای همه جا حضور یافتند و واقعیت نگران‌کننده این است که میکروپلاستیک‌ها در هر گوشه‌ای از محیط زندگی ما نفوذ یافتند. این ذرات آنقدر کوچک هستند که بدون میکروسکوپ قابل مشاهده نیستند، با این حال، اثرات آنها بر محیط زیست و سلامت انسان به هیچ وجه قابل مشاهده نیست. نتایج تحقیقات نوظهور، میکروپلاستیک‌ها را با آسیب سلولی، التهاب و خطرات بالقوه طولانی‌مدت سلامتی مرتبط کرده است. میکروپلاستیک و زایمان زودرس به‌عنوان موضوع مهمی برای بررسی محققان این تحقیق بود و یافته‌ها نشان داد که میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها در غلظت‌های بالاتری در جفت نوزادان نارس در مقایسه با تولدهای ترم وجود دارند. میکروپلاستیک‌ها ممکن است با توجه به اندازه کوچک و ترکیب شیمیایی خود، فرآیندهای بیولوژیکی بدن را با حمل مواد افزودنی مضر یا عملکرد به‌عنوان ناقل سایر مواد سمی مختل کنند. این نگرانی در مورد اثرات طولانی‌مدت آنها بر رشد جنین و پیامدهای بارداری ایجاد می‌کند.

شناسایی

درک مسیرهای میکروپلاستیک در بدن انسان برای توسعه راهبردهایی در کاهش مواجهه و کاهش خطرات برای مادران و نوزادان ضروری است. فناوری‌های پیشرفته اکنون متحصصان را قادر می‌سازد تا میکروپلاستیک‌ها را به روش‌هایی که در گذشته قادر به اندازه‌گیری دقیق آن نبوده‌ایم، اندازه‌گیری کنیم. هنگامی که محققان اطلاعات جمع‌آوری شده از جفت‌ها را تجزیه‌وتحلیل کردند، دریافتند که سطح میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها در نوزادان زودرس به‌طور قابل توجهی بالاتر بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

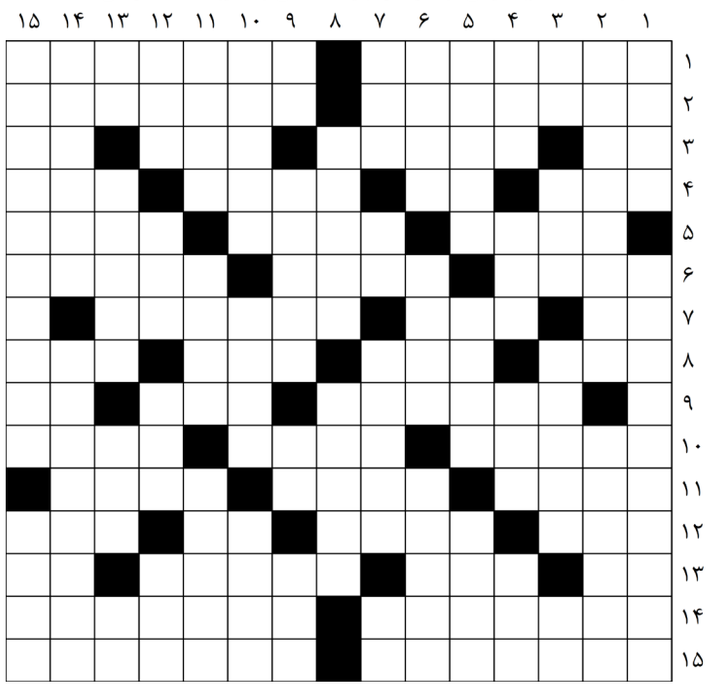
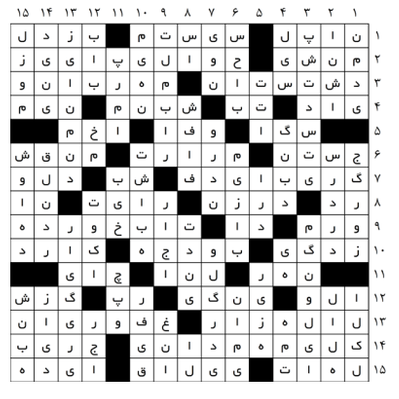
شماره ۲۰۴۰

افقی

۱- اساس و پایه هرچیز- واپس خواستن ۲- سلمانی قدیم- ساده‌لوح ۳- نمک هندی- دوست مخلص- خانه- شمای بیگانه ۴- اشتباه- حیوان وحشی- ترسناک- بچه بازیگوش ۵- شتاب- باقلای مصری- پیشوند ضدیت ۶- گلی خوشبو- پیه درخت خرما- آماده‌ومهیا ۷- واحد سطح- میوه‌ونتیجه- پیش قراول ۸- پرده دری- واحد توان الکتریکی- دستی- مأنوس شدن ۹- بیگانه و غریبه- ضعف و سستی- میان و وسط ۱۰- درخت یاس- دوستی و محبت- جانور تک سلولی ۱۱- درخت سایه‌گستر- آرزومند کسی شدن- نتیجه‌دهنده ۱۲- قفل کمربند- کفشدوز- مخفف شاه- لب کلفت ۱۳- حرف دهن‌کجی- لباس- کارگران- اشاره به دور ۱۴- استانی با مرکز سنندج- پایتخت اسکاتلند ۱۵- ماشینی- تنظیم جای استقرار هنرپیشگان و وسایل صحنه

عمودی

۱- فیلسوف به‌نام یونانی- پنجمین پادشاه از دودمان صفویان بود ۲- یکی از سریال‌های خاطره‌انگیز قدیمی- از بیماری‌های پوستی ۳- رودی در فرانسه- اندازه دست- شهری در استان سیستان و بلوچستان- بله روسی ۴- بخشنده- آلوده‌کردن- از کلمات سوالی- بند و طناب ۵- آنچه با حواس ظاهری احساس شود- باایمان- مخالف راحتی ۶- داخل- پزشک اتاق عمل- یکه سوار ۷- فارسی امروزی- موضوع و زمینه- سرزمین اسب چوبی- آخرین عدد یک رقمی ۸- بیرون‌کردن- دفاع‌کننده ۹- صدای درد- سریالی با بازی مصطفی زمانی- سفیدآذری- آن را از بانک بخواهید ۱۰- از فرآورده‌های گوشتی- بسیار مهربان- خوشحالی و نشاط ۱۱- شرف‌یاب شدن- سرب‌ها- از ملزومات سواری ۱۲- پول نامشروع- نظریات و عقاید- پختنی نانوا- رودی در روسیه ۱۳- مکان- پوشاک و جامه- مسافرخانه کنار جاده‌ای- ریشه ۱۴- معلق- آبراهی در جنوب بوشهر ۱۵- فیلمی از خسرو ملکان- دیوانگی



حل جدول ۲۰۴۰