آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۳۵
پنجشنبه
۱۲ • ۰۷ • ۱۴۰۳
۲۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۳ اکتبر ۲۰۲۴

ویژگی سویه‌های جدید کرونا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره سویه‌های جدید کرونا و همچنین همپوشانی آن با آنفلوآنزا و سرماخوردگی همزمان با فصل سرما توضیح داد. دکتر علیرضا زالی اظهار کرد: به واسطه تغییرات اکولوژیک فصل سرد سال، تغییرات متناسب برای سویه‌های سرمادوست فراهم می‌شود و این سوش‌ها می‌توانند از فرصت استفاده کنند و سبب افزایش بیماری‌های تنفسی می‌شوند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

پیک آنفلوآنزا

وی با بیان اینکه ویروس آنفلوآنزا به طور سنتی ۲ پیک در عرصه جهانی دارد، گفت: به طور معمول، پیک اول آنفلوآنزا از اواسط مهرماه آغاز می‌شود و به طور معمول تا اواخر آبان ادامه دارد. اگرچه زمان پیک نخست آنفلوآنزا از اواسط مهر تا اواخر آبانماه است. وی ادامه داد: همچنین پیک دوم آنفلوآنزای فصلی از اواسط دیماه آغاز می‌شود.

سویه‌های جدید اومیکرون

زالی همچنین در ادامه صحبت‌هایش درباره کروناویروس نیز با بیان اینکه اخیرا با سویه‌های جدیدی از خانواده «اومیکرون» در سطح جهانی مواجه هستیم، افزود: هم‌پوشانی ویروس خانواده اومیکرون با ویروس آنفلوآنزا و سایر ویروس‌ها می‌تواند سبب بروز مشکلاتی شود. تعداد افراد با تست مثبت کرونا و بیماران نیازمند به بستری به دلیل ابتلا به کرونا به تازگی در سطح جهان افزایش یافته است؛ هرچند میزان مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به کرونا مانند سال‌های گذشته نیست.

ویژگی سویه‌های جدید

رئیس دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: به نظر می‌رسد سویه‌های جدید کروناویروس از قدرت «ایمنی گریزی» و «حدانتقال» بیشتری برخوردار هستند. در حال حاضر، سوش KP۳، سویه غالب جهانی است و دو «جهش» نسبت سویه‌های گذشته دارد. دو جهش ژنی، فرصت بیشتری را برای انتقال در اختیار سوش KP۳ قرار می‌دهد و ایمنی گریزی بیشتری دارد. وی گفت: کماکان افراد بالای ۶۵ سال و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم، دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و کسانی که از داروهای نقص سیستم ایمنی استفاده می‌کنند، باید پروتکل‌های بهداشتی را بیشتر رعایت کنند.

میزان اثرگذاری واکسن‌ها

وی تاکید کرد: تزریق این واکسن نمی‌تواند ایمنی ۱۰۰درصدی حاصل کند. اگر سالمندان و افرادی مبتلا به بیماری‌های تنفسی مانند آسم و... واکسن آنفلوآنزا را تزریق کردند، در نظر داشته باشند که همچنان باید نسبت به رعایت نکات بهداشتی توجه داشته باشند.

دانستنی‌ها

خواص ذرت پخته برای کاهش وزن

ذرت پخته یک غذای سالم و مغذی است که می‌تواند در برنامه‌های کاهش‌وزن نقش موثری ایفا کند. در ادامه به برخی از خواص ذرت پخته برای کاهش‌وزن اشاره می‌شود: ذرت پخته یک ماده غذایی کم‌کالری است که می‌تواند در برنامه‌های کاهش وزن مورد استفاده قرار گیرد. یک فنجان ذرت پخته حاوی حدود ۱۰۰-۱۵۰ کالری است که این مقدار کالری نسبتاکم می‌تواند به کنترل وزن کمک کند. ذرت پخته حاوی فیبر غذایی بالایی است که به ایجاد احساس سیری کمک می‌کند. فیبر به کاهش اشتها و جلوگیری از پرخوری کمک می‌کند، که می‌تواند در روند کاهش وزن موثر باشد. فیبر موجود در ذرت پخته می‌تواند به تنظیم سطح قندخون کمک کند. با تثبیت سطح قندخون، احتمال ابتلا به افت قندخون و اشتهای ناگهانی به مواد غذایی شیرین کاهش می‌یابد، که این امر به کنترل وزن کمک می‌کند. ذرت پخته حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مهمی مانند ویتامین B، آهن، منیزیم، و فسفر است که به تامین نیازهای تغذیه‌ای بدن کمک می‌کند. تامین مواد مغذی کافی می‌تواند از ایجاد حس گرسنگی کاذب جلوگیری کند. ذرت پخته یک منبع عالی از کربوهیدرات‌های پیچیده است که به آهستگی هضم می‌شوند و انرژی پایداری را فراهم می‌کنند. این نوع کربوهیدرات‌ها باعث افزایش قند خون به طور ناگهانی نمی‌شوند و به کنترل اشتها کمک می‌کنند. ذرت پخته تقریبا فاقد چربی اشباع است و می‌تواند یک گزینه سالم در برنامه غذایی کاهش‌وزن باشد. مصرف غذاهای کم‌چرب به کاهش کالری دریافتی و در نتیجه به کاهش‌وزن کمک می‌کند. فیبر موجود در ذرت پخته به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و از یبوست جلوگیری می‌کند. سلامت دستگاه گوارش می‌تواند به جذب بهتر مواد مغذی و بهبود متابولیسم کمک کند، که این امر به کاهش‌وزن کمک می‌کند. ذرت پخته با تامین انرژی لازم، به حفظ سطح فعالیت بدنی کمک می‌کند. فعالیت بدنی منظم نقش مهمی در فرآیند کاهش‌وزن ایفا می‌کند و مصرف ذرت پخته می‌تواند به تامین انرژی لازم برای این فعالیت‌ها کمک کند. مواد مغذی موجود در ذرت پخته مانند ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. حفظ سلامت عمومی بدن می‌تواند در ایجاد یک روند کاهش‌وزن سالم و پایدار موثر باشد. ذرت پخته حاوی پتاسیم است که می‌تواند به تنظیم توازن مایعات در بدن کمک کند و از احتباس آب جلوگیری کند. این خاصیت می‌تواند به کاهش وزن از طریق کاهش نفخ و احتباس آب کمک کند.

نکات مصرف

مصرف بدون کره و نمک زیاد: برای بهره‌مندی از خواص کاهش‌وزن ذرت پخته، بهتر است از افزودن کره و نمک زیاد خودداری کنید. ترکیب با مواد غذایی سالم: ذرت پخته را می‌توان با سبزیجات تازه، پروتئین‌های کم‌چرب و چاشنی‌های کم‌کالری ترکیب کرد تا یک وعده غذایی سالم و متعادل برای کاهش‌وزن ایجاد شود. ذرت پخته به دلیل خواص تغذیه‌ای بالا و محتوای کالری کم، می‌تواند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای کاهش وزن مورد استفاده قرار گیرد.

نکته

راهکارهای پیشگیری از «نفخ»

غذاهایی که کربوهیدرات و فیبر محلول بیشتری دارند، بیشتر توسط باکتری‌های روده تخمیر می‌شوند و نفخ تولید می‌کنند. با این حال، بهتر است که از این غذاها به طور کامل اجتناب نکنید، زیرا بسیاری از آنها غذاهای حاوی کربوهیدرات و فیبر محلول سالم هستند. از خوردن گندم و چاودار به مقدار زیاد، مانند آرد گندم و چاودار که برای تهیه نان، ماکارونی و کراکر استفاده می‌شود، خودداری کنید. شیر گاو حاوی لاکتوز است، نوعی قند که هضم آن برای بدن سخت تر است، به خصوص اگر به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستید. اگر به طور منظم پس از خوردن لبنیات دچار گاز معده، نفخ، اسهال، استفراغ یا ناراحتی معده می‌شوید، به جایگزینی لبنیات گیاهی فکر کنید مانند: مانند لوبیا، سویا نیز نوعی حبوبات است که می‌تواند در برخی افراد گاز ایجاد کند. اگر متوجه شدید که محصولات سویا باعث بروز نفخ می‌شوند، مراقب باشید از آنها اجتناب کنید. این شامل شیر سویا می‌شود. هنگام خرید جایگزین‌های لبنی، مطمئن شوید که لیست مواد تشکیل دهنده را به دقت بخوانید. شیرهای گیاهی اغلب حاوی قندهای اضافه شده هستند که می تواند منجر به ایجاد گاز شود. در کنار سبزیجات و میوه‌های بدون گاز، میان وعده‌های خوب دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید از آنها لذت ببرید. اگر مقداری پنیر سفت یا سوئیسی بخورید، بسیار ایمن خواهید بود. اگر میل به شیرینی دارید، کمی ژله میل کنید. از سوی دیگر، باید از آبنبات یا شیرینی‌هایی که حاوی شیرین‌کننده‌هایی هستند که به «-ol» ختم می‌شوند، مانند سوربیتول، مانیتول، زایلیتول، اریتریتول و مالتیتول اجتناب کنید. همچنین باید نوشیدنی‌های ساخته شده با شربت ذرت با فروکتوز بالا مانند نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های ورزشی، و نوشیدنی‌های انرژی‌زا را نیز کنار بگذارید. گاز بخشی طبیعی از زندگی است و شما نمی‌توانید به طور کامل از آن اجتناب کنید. با این حال، اگر احساس می‌کنید که گاز و نفخ شما بیش از حد است، می‌توانید اقدامات بیشتری انجام دهید. مکمل‌های حاوی آنزیم‌های گوارشی می‌توانند به بدن شما کمک کنند تا غذاها را تجزیه کند و مواد مغذی آنها را بهتر جذب کند که به نوبه خود باید گاز را کاهش دهد. چند نوع مکمل آنزیم گوارشی بدون نسخه وجود دارد که می توانید بسته به نوع غذا مصرف کنید: مکمل‌های حاوی آنزیم آلفاگالاکتوزیداز به بدن شما کمک می‌کنند تا کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در لوبیا و سبزیجات را که منجر به تولید گاز می‌شوند، تجزیه کند. مکمل‌های حاوی آنزیم لاکتاز به بدن شما کمک می‌کنند لاکتوز - قند تولیدکننده گاز در محصولات لبنی را تجزیه کند.

یادداشت

کنترل بیماری‌های پاییزی

سهیلا حسن‌زاده
متخصص بیماری‌های داخلی

با آغاز فصل پاییز، شرایط جوی در بسیاری از مناطق ایران به‌سرعت تغییر می‌کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که فصل پاییز به‌دلیل 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. در طول ماه‌های مهر و آبان، شیوع عفونت‌های ویروسی تنفسی مانند RSV و آنفلوانزا تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد، تعداد بستری‌های مرتبط با عفونت‌های ویروسی تنفسی در کودکان زیر ۵ سال طی ماه‌های پاییز افزایش چشمگیری دارد. 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. راه‌های انتقال ویروس‌ها: 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. پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی نیازمند اقداماتی چندجانبه است که واکسیناسیون یکی از موثرترین روش‌های آن است. 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. 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، هم چنین رعایت بهداشت فردی، به خصوص در فصول سرد سال، می‌تواند تا ۴۰ درصد از انتقال ویروس‌های شایع جلوگیری کند. 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. اگر علائم طی ۴۸ ساعت بهبود نیابد یا تشدید شود، به‌ویژه در کودکان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، مراجعه به پزشک ضرورت دارد 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.

پیشگیری از ابتلا به سرطان «سر و گردن»

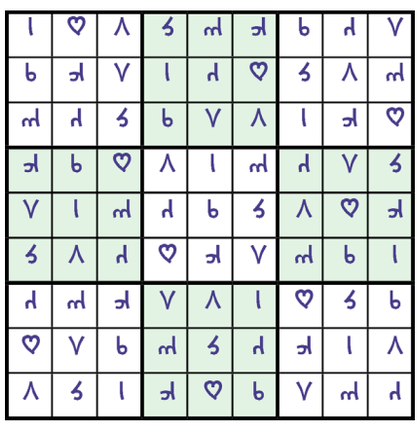
در یک مطالعه جدید ارتباط بین باکتری‌های دهان و ریسک ابتلا به بیماری‌های پرخطر مانند سرطان بررسی شد. دانشمندان استدلال می‌کنند که یافته‌های آن‌ها اهمیت بهداشت دهان و دندان خوب، از جمله مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و مراجعه منظم به دندانپزشک را برجسته می‌کند. پروفسور ریچارد هیز، نویسنده مطالعه، گفت: «مسواک زدن دندان‌ها و نخ دندان کشیدن ممکن است نه‌تنها به جلوگیری از بیماری پریودنتال کمک کند، بلکه از سرطان سر و گردن نیز محافظت کند.» هر ساله حدود ۱۳۰۰۰ مورد جدید سرطان سر و گردن وجود دارد. علائم می‌توانند ظریف باشند، به این معنی که اغلب در مراحل بعدی تشخیص داده می‌شوند. بیش از ۳۰ ناحیه در سر و گردن وجود دارد که تومورها می‌توانند در آن ایجاد شوند، تقریبا ۹ مورد از ۱۰ سرطان سر و گردن در سلول‌های سنگفرشی شروع می‌شوند.

تغذیه با شیرمادر به کاهش آسم کمک می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تغذیه با شیرمادر در سال اول زندگی نوزادان می‌تواند خطر ابتلا به آسم را با ایجاد ترکیبی سالم از میکروب‌ها کاهش دهد. محققان توضیح دادند که شیرمادر حاوی قندهای پیچیده و سایر مواد مغذی است که رشد میکروب‌های سالم را در روده تقویت می‌کند. از سوی دیگر، شیرخشک حاوی مواد مغذی است که باعث رشد مجموعه متفاوتی از میکروب‌ها می‌شود. «لیات شنهاو»، محقق ارشد گفت: «شیردهی و شیر انسان سرعت و توالی تشکیل کلونی میکروبی را در روده و حفره بینی نوزاد تنظیم می‌کند و تضمین می‌کند که این فرآیند به طور منظم و به موقع انجام می‌شود.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۳۵۰۰ نوزاد بررسی کردند. محققان دریافتند «تحقیق ما تأثیر عمیق شیردهی بر میکروبیوم نوزاد و نقش اساسی شیردهی در حمایت از سلامت تنفسی را نشان می‌دهد.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

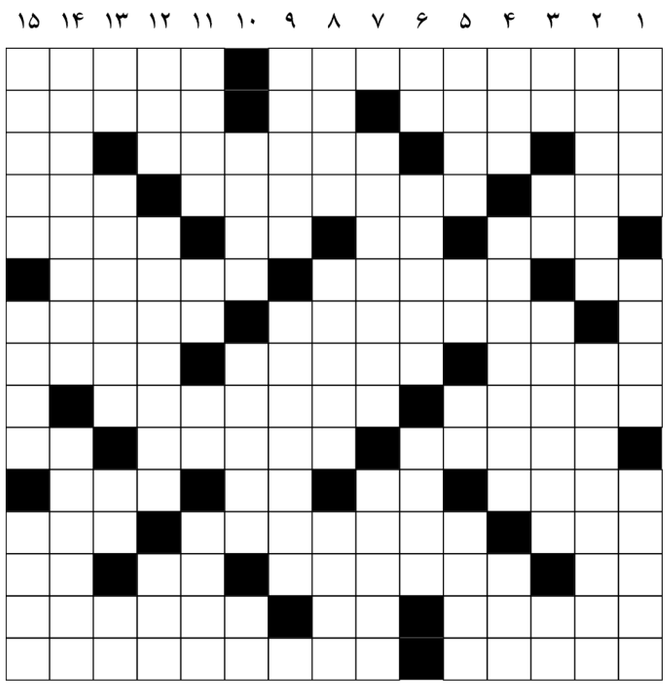
آرام‌ان‌ملی — شماره ۱۹۳۵

افقی

۱- از آثار تاریخی اصفهان- با نظم و هماهنگ ۲- زبروزرنگ- درخت انگور- شاعر و ادیب ۳- تظاهر وادعا- مایه پیشرفت بعضی‌ها!- قسمت جلوی سر- فرار آهو ۴- پارچه نخی نازك- خفتن- مقابل نزدیك ۵- شانه‌وکتف- اثر چربی بر پارچه- گرداگرد دهان- روییدنی از زمین ۶- سه کیلوگرم- پیداوآشکار- جمع موج ۷- آمار- سلاح آتشی دستی ۸- بازار اوراق بهادار- دوقلو- گیاهی درختی با چوب سفید ۹- ضربه‌ای در فوتبال- موسس سلسله افشاریه ۱۰- وسایل و ابزار- شعله آتش- عدد دایره ۱۱- تابناك و درخشان- نشانه مفعولی- بتی در عهد جاهلیت اعراب- سنگ باران‌ساز جادوگران ۱۲- واحد توان الکتریکی- بزرگ‌ترین شبکه ارتباطی جهانی- بی‌موتاس ۱۳- برج فرانسه- بیماری کمبود ویتامین B- لحظه- عنصرتیروئید ۱۴- خبرگزاری دانشجویان کشورمان- رئیس جیمزباند- بیم داشتن ۱۵- ظالم و بی‌رحم- یکی از عیوب چشم

عمودی

۱- سخن زیرلب- لباس پوشیده- از گیاهان رنگرزی ۲- تکان خوردن- نوعی گریس نسوز ۳- روزنیست- ضمیردوم شخص مفرد- تقدیر- حیوان باوفا ۴- بربادرفته- از تقسیمات کشوری- محل اتصال دوچیز ۵- رخنه‌ونفوذ- غوزه‌پنبه- گلسرخ- دریاچه‌ای در آسیا ۶- واحدبازی تنیس- مهمانی عروسی- قابل مشاهده ۷- نجیب‌وعفیف- کیسه همراه پول ۸- موجود تك سلولی- کم‌بها- پدالی زیر پای راننده ۹- گوارا‌وخوشمزه- تذکر ۱۰- شهر اوکراینی- پاره‌کردن- خطکش مهندسی ۱۱- دندانساز- نوعی رنگ مو- بدی- فرق سر ۱۲- نوعی پارچه- از آبزیان- خویشاوندی ۱۳- طول عمر- سلسله پس از آل‌بویه- کالای دست‌نخورده- حرف دهن‌کجی ۱۴- دارای گونه‌های مختلف- به دورخودگشتن ۱۵- دریای غرب ترکیه- گوشه‌ای ضربی در دستگاه چهارگاه- علم ذاتی



حل جدول ۱۹۳۴