

دانشتییها

عفونت های ویروسی و باکتریایی

متخصص عفونی گفت: به طور کلی سیستم ایمنی بدن بعد از قرار گرفتن در معرض برخی ویروس ها به ساخت و دفاعی قوی تر ادامه داده و این کار باعث آمادگی بیشتر بدن می شود. علیرضا ناجی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره برخی عفونت های ویروسی و باکتریایی که معمولاً بیش از یک بار در یک فرد رخ نمی دهد توضیحاتی داد. وی با اشاره به اینکه سلول های بدن در پاسخ ایمنی نقش دارند، اظهار کرد: سیستم ایمنی بدن دارای چیزی است که به عنوان «حافظه ایمنی» شناخته می شود، به این معنی که وقتی آن سلول ها پاتوژنی را می بینند که قبلاً وارد بدن شده، نه تنها به خلاص شدن از مهاجم کمک می کنند، بلکه کپی های بیشتری نیز می سازند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: معمولاً سیستم ایمنی بدن بعد از قرار گرفتن در معرض برخی ویروس ها و باکتری ها به ساخت و دفاعی قوی تر ادامه می دهد تا بدن آمادگی بیشتری برای مبارزه با آن بیماری در صورت ظهور مجدد داشته باشد. ناجی با بیان اینکه فعال شدن سیستم ایمنی بدن ممکن است حتی زمانی اتفاق بیفتد که به میکروب یا ویروس بیمار نشده باشید، توضیح داد: به عنوان مثال قرار گرفتن در معرض آنفلوآنزا همچنان می تواند به تقویت سیستم ایمنی شما کمک کند، حتی اگر به آن مبتلا نشوید، این قرار گرفتن در معرض به سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند تا آنتی بادی هایی بسازد که ویروس و نحوه حمله به آن را به یاد آورد. این متخصص ویروس شناسی دانشگاه درباره دلیل اینکه یک بزرگسال مسن تر نسبت به بزرگسالان جوان تر در برابر عفونت آسیب پذیرترند، گفت: آنتی بادی ها در بدن سالمندان معمولاً سریع تر از بین می رود بنابراین افراد مسن بیشتر احتمال دارد به بیماری های ویروسی مبتلا شوند. به گفته استاد دانشگاه واکسیناسیون راهکار مناسبی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری ها است. وی افزود: طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) یک واکسن با دفاع طبیعی بدن شما کار می کند تا به شما در ایجاد ایمنی در برابر بیماری به روشی ایمن کمک کند، بدون اینکه واقعاً بیمار شوید. وی اضافه کرد: سرخک (measles)، آبله مرغان (chickenpox)، آبله smallpox، اورپون (mumps)، سرخچه (rubella)، پولیو (polio)، تب زرد (yellow fever)، هپاتیت A و هاری (rabies) از جمله عفونت های ویروسی هستند که فرد معمولاً یک بار به آن مبتلا می شود. تب دنگی، سیروتیپ ابولا (ebola) و زیکا (zika) نیز از دیگر ویروس هایی هستند که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و گفت: اگر یک بار به این بیماری هایی ویروسی مبتلا شده باشید، معمولاً آنتی بادی برای همیشه در بدن شما باقی خواهد ماند. دکتر ناجی عفونت هایی باکتریایی که معمولاً بدن افراد را یک بار مورد حمله قرار می دهند نیز توضیح داد: سیاه سرفه، دیفتری، تب تیفوئید (سالمونلا)، طاعون (برسینیا پستیس)، تب مخمک (scarlet fever) با عاملیت استرپتوکوکس های تب را از این دسته اند. عفونت های انگلی و قارچی از دیگر مواردی بود که استاد ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد و اعلام داد: توکسوپلاسموزیس و تا حدودی مالاریا می تواند ایمنی در مبتلایان ایجاد کند. در مورد مالاریا در طول زمان و برخورد های متوالی در یک منطقه اندمیک می تواند به ایمنی تا حدودی پایدار منجر شود.

سبزیجاتی که سرشار از پروتئین هستند

پروتئین یک ماده ضروری برای عملکرد سیستم ایمنی، بازسازی عضلات و سلامت عمومی است. بسیاری از سبزیجات به طور شگفت انگیزی سرشار از پروتئین است و می توان آن ها را به راحتی در وعده های غذایی گنجانند. این مواد غذایی علاوه بر پروتئین حاوی مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و فیبر است.



اینفوگرافیک: آرمان ملی

- سویا**  
سویا ۲۲ گرم پروتئین در هر فنجان دارد. این تقریباً همان مقداری است که از یک وعده ۶ اونس سینه مرغ به دست می آید.
- تمپه**  
زمانی که باکتری ها از دانه های سویا تغذیه می کنند تمپه ساخته می شود. این هوراک را می توانید در برخی از دستورات الصل ها به جای گوشت استفاده کنید. تمپه در هر وعده ۱۳ اونس حدود ۱۷ گرم پروتئین دارد. می توانید با تمپه یک همبرگر فانتزی خوشمزه درست کنید.
- عدس**  
نصف فنجان عدس پخته ۹ گرم پروتئین دارد. آنها را با پیاز کاراملی و قارچ بپزید تا بافتی شبیه گوشت داشته باشد.
- سیب زمینی**  
یک سیب زمینی پخته بزرگ حدود ۸ گرم پروتئین دارد. اما سیب زمینی را با مقداری فلفل قرمز تهیه شده با پو قلمون کم چرب امتحان کنید. مقدار زیادی لوبیا را به آن فلفل قرمز اضافه کنید تا پروتئین بیشتری دریافت کنید.
- کلم بروکسل**  
کلم بروکسل حاوی مقدار زیادی پروتئین است. به طوری که هر فنجان از این سبزی ها و یک وعده ۳ گرم پروتئین بوده، همچنین منبع مناسبی از آنتی اکسیدان و ویتامین های K و C است.
- اسفناج**  
اسفناج حاوی مقدار زیادی آهن بوده و هر فنجان از این سبزیجات به صورت پخته شده حاوی حدود پنج گرم پروتئین است. همچنین مقدار زیادی ویتامین های A و K، فولات و آنتی اکسیدان دارد.
- کلم بروکلی**  
هر فنجان کلم بروکلی پخته شده حاوی حدود ۳ گرم پروتئین و دارای مقدار زیادی کلسیم، ویتامین C و فیبر است. بنابراین مصرف آن توصیه می شود.
- نخود فرنگی**  
هر فنجان نخود فرنگی حدود ۵ گرم پروتئین دارد. آن را با مقداری تمپه، پیاز و فلفل تند سرخ کنید و غذایی سرشار از پروتئین داشته باشید.
- قارچ سفید**  
یک فنجان قارچ سفید حدود ۳٫۵ گرم پروتئین دارد. آن را با سیر و تکه های فلفل سرخ کرده و با پاستا مخلوط کنید تا یک غذای ایتالیایی خوشمزه داشته باشید.
- کنگر فرنگی**  
ساده ترین راه این است که یک عدد کامل کنگر فرنگی را بجوشانید و روی آن نمک بپاشید. در صورت تمایل می توانید کمی کره یا روغن زیتون نیز به آن اضافه کنید. ساده و خوشمزه است و حدود ۳٫۵ گرم پروتئین دارد.

یادداشت

تقویت سیستم ایمنی



محمد رضا صالحی

متخصص بیماری های عفونی

واقعیت این است که برخی رفتارها در پیشگیری از ابتلا به بیماری باعث می شود از سرایت ویروس به بدن مان مراقبت کنیم؛ اما برخی دیگر از رفتارها باعث می شود مقاومت سیستم ایمنی بدن مان در زمان مواجهه با ویروس بیشتر از هر وقت دیگری باشد. اصلی ترین و ابتدایی ترین موضوع واکسیناسیون است. با انجام واکسیناسیون، می توانیم ایمنی بدن مان را به نسبت قابل قبولی بالا ببریم. برخی از افراد، نسبت به عوارضی که واکسن می تواند برایشان به همراه داشته باشد، ذهنیت منفی دارند. باید یاد داشت بدانیم که یکی از عواملی که انسان توانست برویروس کووید غلبه کند، همین واکسن بود. واکسن هایی که شاید بسته به نوعش، عوارض متفاوتی داشت اما با این وجود این موضوع اثبات شده است که عوارض واکسن، نسبت به عوارض خود ویروس، بسیار کمتر است؛ موضوعی که درباره واکسن آنفلوآنزا هم صدق می کند. پیشگیری در ایمنی بدن نقش مهمی دارد، اجتناب از استرس های مزمن و هر روزه؛ موضوعی که همه ما به شکل های مختلف با آن درگیر هستیم. اما چه بهتر که بتوانیم با تمام توان مان، آن را مدیریت کنیم و تا حد امکان، از اضطراب های بی سرانجام دوری کنیم. ما باید زمانی را به استراحت فیزیکی و روحی اختصاص بدهیم. به خصوص در افرادی که سن بیشتری دارند؛ لازم است به گونه ای برنامه ریزی کنند که فعالیت فیزیکی شان با زمان استراحت شان، همخوانی قابل توجهی داشته باشد. یکی دیگر از راهکارهای افزایش ایمنی بدن مان در این روزها که ویروس های تنفسی شیوع پیدا کرده اند، تغذیه است. استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه می تواند به مقدار قابل توجهی شمارا در برابر این ویروس ها ایمن کند. از طرف دیگر، مواد غذایی سرشار از پروتئین، مانند گوشت قرمز، گوشت سفید به خصوص گوشت ماهی می توانند کمک کننده باشند. به صورت مشخص، پرپروتئین غذاهای فست فودی، آماده و چرب از جمله سوسیس و کالباس می تواند در این روزها، اهمیت زیادی داشته باشد. در خصوص ویروس HMPV، این ویروس خیلی خطرناک گزارش نشده است. چیزی شبیه به سرماخوردگی همراه با عوارضی در کودکان و سالمندان است و آمار خطرناک و با مرگ و میر هم تا به حال نداشته است. اما با در نظر گرفتن این موارد، روش های تقویت سیستم ایمنی در برابر این ویروس و سایر ویروس های تنفسی صدق می کند.

چه میزان ورزش برای تناسب اندام لازم است؟

ورزش یکی از بهترین راه ها برای کاهش وزن است اما اینکه چقدر باید ورزش کنیم تا به تناسب اندام برسیم، همیشه محل بحث بوده است. مطالعه ای نشان می دهد که ۳۰ دقیقه ورزش در هفته تاثیر چندانی بر کاهش وزن ندارد، اما بیش از ۱۵۰ دقیقه ورزش هوزای در هفته می تواند وزن را کاهش دهد. تحقیقات قبلی پیشنهاد کرده اند که حداقل زمان بهینه برای ورزش بین ۲۰ تا ۴۵ دقیقه در روز است.

هویج و درمان دیابت نوع ۲

محققان می گویند خوردن هویج برای سلامت مفید است، به خصوص اگر مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید. «لارس پرسکار کریستنسن»، محقق ارشد می گوید: «ما هویج را به عنوان یک جز بالقوه در توصیه های غذایی آینده برای دیابت نوع ۲ می بینیم.» در طی ۱۶ هفته، آنها اثرات هویج را با استفاده از موش های مبتلا به دیابت نوع ۲ مورد مطالعه قرار دادند. نتایج: محققان با استفاده از تست های تحمل

گلوکز دریافتند که گروه هویج تنظیم قند خون بهبود یافته ای را نشان می دهند. این یافته منطقی است زیرا ترکیبات زیست فعال موجود در هویج توانایی سلول ها را برای جذب قند افزایش می دهد و در نتیجه به تنظیم قند خون کمک می کند. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر تاکید دارند. اگر ترکیبات موجود در هویج بتواند نتایج مشابهی را در انسان ایجاد کند، به طور بالقوه می تواند برای میلیون ها فرد دیابتی مفید باشد.

نکته

۲ عامل مهم در پیر شدن مغز

تحقیقات جدید کمبود خواب را با پیری مغز در افراد مبتلا به فشار خون مرتبط می داند. تحقیقات نشان می دهد که خواب کمتر از شش ساعت با افزایش خطر ابتلا به اختلالات شناختی و فشارخون بالا مرتبط است. به گزارش مهر، یک مطالعه جدید اکنون نشان می دهد که مدت زمان کوتاه خواب می تواند با فشارخون بالا مرتبط باشد و خطر عملکرد شناختی ضعیف و پیری مغز را افزایش دهد. در حالی که برخی از مطالعات ارتباط بین خواب ناکافی و خطر ابتلاء به اختلالات شناختی و زوال عقل را نشان داده اند، مطالعات دیگر نتوانسته اند ارتباط مشابهی بین طول مدت خواب و عملکرد شناختی پیدا کنند. مطالعه جدید نشان می دهد افراد مبتلا به فشارخون بالا که مدت زمان کوتاه تری نیز می خوابند، بیشتر احتمال دارد عملکرد شناختی ضعیف و افزایش سطح نشانگرهای پیری و آسیب مغزی را نشان دهند. افرادی که مدت کوتاه تری می خوابند، اما فشارخون طبیعی داشتند، این نقص در عملکرد شناختی یا افزایش سطح نشانگرهای آسیب مغزی را نشان ندادند. نقش فشارخون بالا در تأثیرگذاری بر اثر طول مدت خواب بر فشارخون شناختی می تواند نتایج ترکیبی یافته شده در مطالعات قبلی را توضیح دهد. این مطالعه همچنین راه را برای شناسایی زود هنگام افراد در معرض خطر زوال شناختی و بررسی درمان هایی برای عادی سازی الگوهای خواب و فشارخون بالا برای جلوگیری از تأخیر انداختن زوال شناختی هموار می کند. «متیو پاس»، محقق ارشد دانشگاه موناش، گفت: «نتایج بر اهمیت داشتن سطح فشارخون سالم و اولویت دادن به خواب کافی برای حفظ سلامت مغز تا سنین بالا تأکید می کند. باید به پزشکان یادآوری شود که سطح فشارخون بیماران را به طور منظم بررسی کنند و فشارخون بالا را به درستی مدیریت کنند. به طور مشابه، دنیای پزشکی اکنون شروع به درک اهمیت خواب خوب کرده است و خواب خوب باید بخشی از یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته شود.» طول مدت خواب کوتاه تر، علاوه بر ارتباط آن با زوال شناختی، با افزایش خطر ابتلاء به فشارخون بالا نیز مرتبط است. مطالعات نشان می دهد که فشارخون بالا در میانسانی به طور مستقل با اختلالات شناختی و زوال عقل در سنین بالاتر مرتبط است. فشارخون بالا می تواند باعث بیماری عروق کوچک مغزی شود که با افزایش خطر سکته مغزی و زوال شناختی همراه است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- اخترشناس آمریکایی - دلآوری ۲- ویروس کشنده - غده پانکراس ۳- رنق آخر - شهری در آلمان - از قبائل عصر جاهلیت - آرامش و اطمینان ۴- با دو برف - فلات آسیایی - به هم چسبیده - سست و بی حال ۵- اسب سفید - بخشش کردن - فرمان اتومبیل - از آنجا جیل معتبر ۶- شیرینی سنتی همدان - بخشی از قطار ۷- قرص روانگردان - آخرین عدد یک رقمی - دوستی - بی چیز ۸- زندگی کن - کشاورز - جنس - تپانچه ۹- آینده - غیر از - علامت مغفولی - بنده و غلام ۱۰- نتیجه دهنده - کبابی لذیذ ۱۱- جدا - مرض ریوی - از اعضای تنفسی - پوست بزغاله ۱۲- خیس - گدایی - فریاد - نزد ایرانیان است و بس ۱۳- غیرتمند - واحد پول اتیوپی - یا افزار ستور - حرف فاصله ۱۴- عکاسی - خصوصیت ۱۵- کارنامک - آهنگساز ایتالیایی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

حل جدول ۲۰۲۷

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

جدول سودوکو

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

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