آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۴۸
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۶•۲۸
۰۳ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۱۹ سپتامبر ۲۰۲۳

اینفوگرافیک: آرمان ملی

واکسن‌هایی که در آستانه پاییز توصیه می‌شوند

واکسن‌های به‌روزرسانی‌شده برای مقابله با ویروس‌های آنفلوآنزا و کرونا به‌زودی از راه می‌رسند تا در پاییز و زمستان امسال (۲۰۲۳) به حفظ سلامت مردم در سراسر دنیا، کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های ویروسی و پیشگیری از نوع حاد این بیماری‌ها کمک کنند. اولین واکسن‌ها برای ویروس دیگری موسوم به «آر.اس.وی» (RSV) نیز برای سالمندان و زنان باردار عرضه می‌شود. متخصصان بهداشت عمومی امیدوارند امسال تعداد افراد واکسینه‌شده به اندازه‌ای باشد که جلوی یک «همه‌گیری سه‌گانه» دیگر گرفته شود.

واکسن کرونا

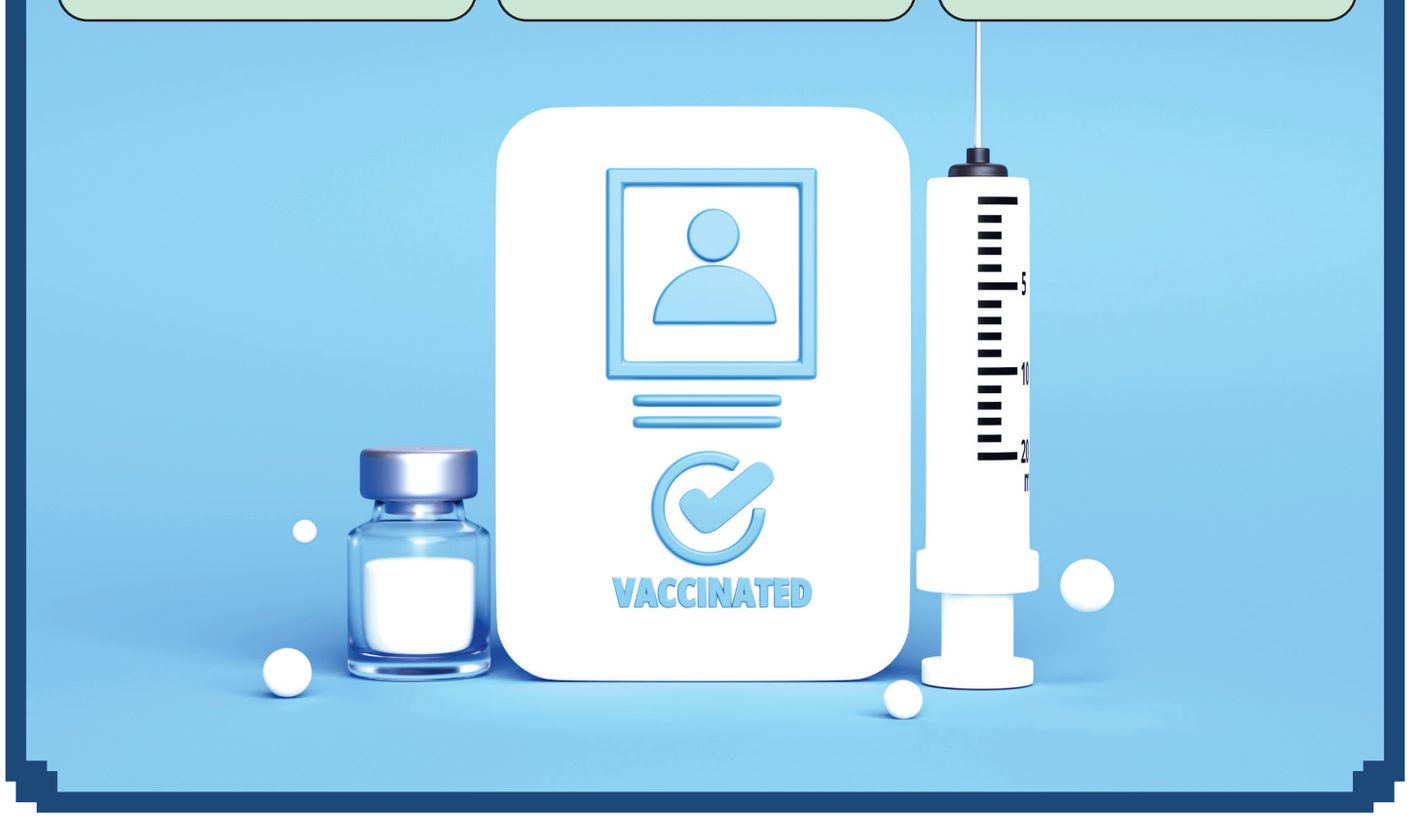
ویروس کرونا مدام در حال تغییر است و مانند واکسن‌های آنفلوآنزا که هر سال به‌روزرسانی می‌شوند، واکسن کرونا هم با توجه به بروز سویه‌های جدید، به‌روزرسانی می‌شود. پیش‌تر در ماه جاری، اروپا واکسن به‌روزرسانی‌شده فایزر را برای بزرگسالان و کودکان شش ماه به بالا تایید کرد. در حالی‌که ویروس مدام در حال تغییر است، مصونیت ایجاد شده با واکسن یا ابتلای قبلی به مرور زمان کاهش پیدا می‌کند.

واکسن آنفلوآنزا

تقریبا تمام افراد بالای شش ماه باید هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنند. آنفلوآنزا هم مانند کرونا برای برخی گروه‌ها از جمله کودکان، سالمندان و افراد دچار نقص سیستم ایمنی و بیماری ریوی یا قلبی خطرناک است. واکسن‌های آنفلوآنزا انواع گوناگون دارند از جمله به شکل اسپری بینی برای گروه‌های سنی پایین. پزشکان همچنین اطمینان می‌دهند که واکسن آنفلوآنزا و کرونا را می‌توان همزمان تزریق کرد.

واکسن آر.اس.وی

آر.اس.وی برای افرادی است که علائم شبه‌سرماخوردگی دارند و به اندازه آنفلوآنزا شناخته‌شده نیست. ویروس آر.اس.وی می‌تواند برای کودکان زیر پنج سال و سالمندان خطرناک باشد. واکسن‌های آر.اس.وی تولید دو شرکت دارویی فایزر و «جی‌اس‌کی» برای افراد بالای ۶۰ سال تایید شده است. واکسن آر.اس.وی همچنین برای تزریق به زنان در ماه‌های آخر بارداری تایید شده است تا مصونیت در مقابل این ویروس به نوزاد منتقل شود.



دانستنی‌ها

با این روش کاهش وزن را ۲ برابر کنید

نتایج تحقیق نشان داده آهسته غذاخوردن به افراد کمک می‌کند تا دو برابر بیشتر وزن کم کنند. جویدن هر لقمه غذا به مدت ۳۰ ثانیه منجر به کاهش‌وزن پنج پوندی شرکت‌کنندگان در این مطالعه در یک دوره ۶ ماهه شد. رویکرد آهسته غذاخوردن به این دلیل کارایی دارد که زمان بیشتری را برای انتقال احساس سیری از معده به مغز فراهم می‌کند. محقق این تحقیق گفت: شما می‌توانید این روش آهسته غذاخوردن را برای خود اتخاذ و تا آخر عمر آن را حفظ کنید. شما می‌توانید این رویکرد را به فرزندان خود بیاموزید و آنان نیز به نوبه خود آن را به فرزندان خود آموزش دهند. این مطالعه شامل ۵۴ کودک ۶ تا ۱۷ ساله بود. به آنان گفته شد که هر لقمه را به مدت ۳۰ ثانیه بجوند و یک‌ساعت شنی کوچک در اختیار آنان قرار داده شد تا کمک کند زمان را تعیین کنند. پروفسور پدرو کابرالز، یکی از محققان تحقیق اظهار کرد: ساعت شنی، این روش را بیشتر شبیه‌بازی کرد. ما هم متوجه شدیم که بچه‌ها همدیگر را پاسخگو نگه می‌دارند. اگر بعضی‌ها ساعت شنی را فراموش می‌کردند، بقیه به آنان یادآوری می‌کردند. تنها دستورالعمل دیگری که در این مطالعه داده شد نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا و پرهیز از تنقلات بین وعده‌های غذایی بود. نتایج نشان داد: کودکانی که به آرامی غذا می‌خورند، در یکسال بین ۳ تا ۵ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند. آهسته غذاخوردن موثر است زیرا زمان بیشتری را برای رسیدن رفلاکس سیری به مغز می‌دهد. این پیام که معده پر است حدود ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا برسد اما بسیاری از مردم یک وعده غذایی کامل را سریعتر از این زمان می‌خورند. دکتر روی پرز تامایو، یکی از محققان تحقیق بیان داشت: روش ما بر جلوگیری از افزایش وزن تمرکز دارد و این تکنیک روشی ساده، ارزان و آسان برای دنبال کردن است.

نکته

سیگار اختلالات روان را دو برابر می‌کند

سیگار اختلالات روان را دو برابر می‌کند و خطر بستری شدن بیمار روانی در آسایشگاه را تا ۲۵۰ درصد افزایش می‌دهد. فهرست بیماری‌هایی که سیگار عامل آنها است، طولانی و نگران‌کننده است. بیماری قلبی، سکته‌مغزی، دیابت، آمفیزم، برونشیت و چندین نوع سرطان از جمله موارد این فهرست هستند. با این حال، اکثر مردم متوجه نیستند که سیگارکشیدن به اختلالات روانی نیز مربوط می‌شود. محققان دانشگاه آرهوس دانمارک بر این باورند که سیگار عامل بیماری‌های روانی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی است. دکتر داگ اسپید، متخصص ژنتیک آماری، در این باره گفت: «اعداد خودشان صحبت می‌کنند- سیگارکشیدن باعث بیماری روانی می‌شود، با این وجود که سیگار تنها علت نیست، اما خطر بستری شدن بیمار روانی در آسایشگاه را تا ۲۵۰ درصد افزایش می‌دهد.» اسپید و دو همکارش از کانادا، برای انجام این پژوهش، به بانک ژنتیکی (بیوبانک) بریتانیا - یکی از بزرگ‌ترین پایگاه داده‌های اطلاعات سلامت انسان در جهان که حاوی داده‌های ژنتیکی بیش از نیم میلیون نفر است - دسترسی پیدا کردند. محققان برای تقویت تجزیه و تحلیل داده‌ها، زمان شروع سیگار کشیدن را در نظر گرفتند. اسپید در این‌باره توضیح می‌دهد: «مصرف سیگار در واقع مدت‌ها قبل از بیماری روانی آغاز می‌شود. داده‌ها نشان می‌دهد افراد معمولا در سن ۱۷ سالگی شروع به سیگارکشیدن کرده‌اند، در حالی که به دلایل اختلال روانی معمولاً تا سن ۳۰ سالگی بستری نشده‌اند.» با توجه به توضیحات اسپید، ژن‌های در بدن وجود دارند که می‌توانیم از آنها به‌عنوان «ژن‌های مربوط به مصرف سیگار» یاد کنیم. اسپید گفت: «در این پژوهش نشان دادیم که به‌دلیل ژن‌های مرتبط با سیگار، احتمال دارد خطر شروع سیگارکشیدن باعث افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی شود.» اما اکنون با توجه به این پژوهش سیگارکشیدن می‌تواند باعث بیماری روانی شود. اما هنوز این سوال که سیگار چگونه باعث این اتفاق می‌شود، بی‌جواب مانده است. محققان باید مکانیسم بیولوژیکی را پیدا کنند که نشان دهد سیگارکشیدن باعث ایجاد اختلالات روانی می‌شود. یک نظریه این است که نیکوتین جذب ناقل عصبی سروتونین در مغز را مهار می‌کند و همان‌طور که می‌دانیم افراد مبتلا به افسردگی، سروتونین کافی تولید نمی‌کنند.

کوتاه

ارتباط فشار خون بالا و بروز مشکلات قلبی

بر اساس تحقیقات جدید، افرادی که در حال درازکشیده، فشارخون بالایی داشتند در معرض خطر حمله قلبی، سکته‌مغزی، نارسایی قلبی یا مرگ زودرس قرار داشتند. تجزیه و تحلیل داده‌های ۱۱۰۰۰ بزرگسال نشان می‌دهد بزرگسالانی که هم در حالت نشسته و هم در حالت درازکشیده فشارخون بالایی داشتند در معرض خطر بالاتری از بیماری قلبی، سکته‌مغزی، نارسایی قلبی یا مرگ زودرس بودند. سیستم عصبی خودمختار فشارخون را در موقعیت‌های مختلف بدن تنظیم می‌کند. نویسندگان خاطرنشان کردند: با این حال، گرانش ممکن است باعث تجمع خون در هنگام نشستن یا ایستادن شود و بدن گاهی اوقات قادر به تنظیم صحیح فشارخون در حالت درازکشیدن، نشستن و ایستادن نیست. «دوک جیائو»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «اگر فشارخون فقط در حالتی که افراد به‌صورت عمودی اندازه‌گیری شود و در حالت درازکشیده اندازه‌گیری نشود، ریسک بیماری قلبی‌وعروقی به خوبی تشخیص داده نمی‌شود. محققان داده‌های سلامتی ۱۱۳۶۹ بزرگسال را بررسی کردند. داده‌های مربوط به فشارخون در حالت خوابیده و نشسته، جمع‌آوری شد. شرکت‌کنندگان در این تجزیه و تحلیل به طور متوسط بین ۲۵ تا ۲۸ سال، که شامل داده‌های بهداشتی جمع آوری شده از ۲۰۱۱-۲۰۱۳ است، تحت نظر بودند. محققان دریافتند در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که در حالت نشسته و خوابیده فشارخون بالا نداشتند، شرکت‌کنندگانی که در حالت نشسته و خوابیده فشارخون بالا داشتند، ۱.۶ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونر قلب؛ ۱.۸۳ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلاء به نارسایی قلبی؛ ۱.۸۶ برابر در معرض خطر سکته‌مغزی؛ و ۱.۴۳ برابر بیشتر در معرض مرگ زودرس کلی بودند و خطر مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب ۲.۱۸ برابر بیشتر بود. جیائو می‌گوید: «افرادی که دارای عوامل خطر شناخته‌شده برای بیماری‌های قلبی و سکته هستند، ممکن است از چک کردن فشارخون خود در حالی که دراز می‌کشند، بهره ببرند.» تلاش برای مدیریت فشار خون در طول زندگی روزمره ممکن است به کاهش فشارخون در هنگام خواب کمک کند.

یادداشت

راه‌های کاهش وزن

منصور رضایی
متخصص تغذیه

از نظر علمی ثابت شده مصرف غذاهای فست‌فود با تأثیرات منفی بر روی خلق‌وخوی افراد همراه است، بنابراین اگر می‌خواهید خلق‌وخوی خوبی داشته باشید از غذاهای خانگی بر پایه سبزیجات و گوشت سفید استفاده کنید. نفس‌های عمیق بکشید. یکی از مهم‌ترین توصیه‌های ما متخصصین تغذیه، در کنار خوب جویدن، خوب نفس کشیدن است، زیرا تنفس کوتاه متابولیسم بدن را کاهش می‌دهد. با کشیدن نفس عمیق، فرآیند چربی‌سوزی بدن بهینه و سریع‌تر می‌شود. روزی ۵ بار و هر بار، ۵ دقیقه نفس عمیق بکشید تا سالم‌تر باشید، این توصیه به‌خصوص در افرادی که به‌دلیل کهولت یا بیماری، توانایی تحرک ندارند از اهمیت بیشتری برخوردار است. برای طعم‌دار و مزه‌دار کردن غذا، به‌جای نمک، از ادویه‌جات و همچنین ترشیجاتی مانند آبغوره و آبلیمو استفاده کنید و از همه گروه‌های غذایی به طور متعادل مصرف کنید. خوشبختانه داروهای محرکی که باعث کاهش اشتهای افراد می‌شدند، چندین سال است که ممنوع شده‌اند زیرا اثرات سوؤ بر روی سیستم گردش خون و اعصاب فرد داشتند. دسته دوم، داروهای دفع‌کننده چربی هستند که ۳۰ درصد چربی مصرف شده در یک وعده را از بدن خارج می‌کنند. این داروها به‌همراه چربی دفعی، ویتامین‌های محلول در چربی را نیز از بدن خارج می‌کنند. همچنین در بیماران کبدی با تجویز داروی ال‌کارنیتین، باعث تزریق چربی به میتوکندری سلول‌ها و به‌دنبال آن، باعث بالارفتن سوخت و ساز چربی می‌شوند. دقت کنید که استفاده از ال‌کارنتین بدون ورزش و تحرک کافی، کارآمد نخواهد بود.

ویژه

ابتلا به زوال عقل با ۱۰ ساعت نشستن

مطالعه اخیر محققان نشان می‌دهد که نشستن روزانه خطر ابتلا به زوال‌عقل را به ویژه برای افراد مسن افزایش می‌دهد. کارشناسان دریافتند که این خطر در افراد مسن که بیش از ۱۰ ساعت در روز بی‌تحرک هستند، تشدید می‌شود. بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت با بلند شدن هر ۳۰ دقیقه یا بیشتر برای ایستادن یا راه رفتن آشنا هستیم. محققان کشف کردند که خطر زوال عقل پس از ۱۰ ساعت بی‌تحرکی روزانه، به سرعت شروع به افزایش می‌کند. یکی از محققان گفت: این نتایج نشان می‌دهد که کل زمان بی‌تحرکی، صرف‌نظر از نحوه انباشته شدن زمان بی‌تحرکی می‌تواند باعث ارتباط بین رفتار بی‌تحرک و خطر زوال عقل شود. مطالعه حاضر می‌گوید فعالیت‌های بی‌تحرکی خاص، مانند تماشای تلویزیون، ممکن است بر خطر زوال‌عقل تاثیر بگذارد.

محصولات پاک‌کننده، سموم ناسالم منتشر می‌کنند

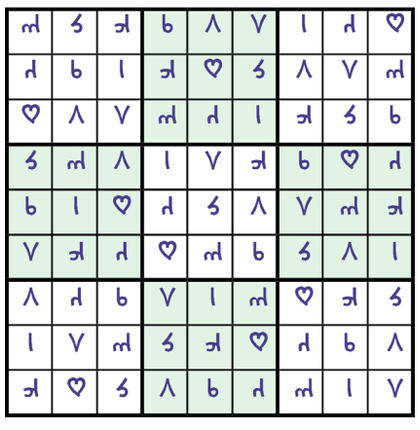
طبق تحقیقات محصولات روزمره‌ای که برای تمیزکردن یا خوشبوکردن هوا استفاده می‌شوند، ممکن است صدها ترکیب آلی فرار خطرناک را آزاد کنند. «الکسیس تمکین»، محقق ارشد گفت: «این مطالعه زنگ خطری برای مصرف‌کنندگان، محققان و است تا از خطرات احتمالی مرتبط با مواد شیمیایی متعددی که وارد هوای داخل خانه می‌شوند آگاه شوند.» در کل، دانشمندان ۳۰ محصول تمیزکننده را آزمایش کردند. طبق گفته محققان، افرادی که در صنعت نظافت کار می‌کنند ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر آسم هستند. همچنین خطر ابتلاء به بیماری مزمن انسدادی ریه در آنها ۴۳ درصد بیشتر است. زنانی که این کار را انجام می‌دهند نیز در معرض خطر بیشتر ابتلاء به سرطان ریه هستند. به نظر می‌رسد استفاده بیشتر از برخی پاک‌کننده‌های داخلی نیز بر جنین و نوزادان تأثیر می‌گذارد. این مواد با خطر بیشتر آسم همراه است.

واکسن خوراکی کووید ۱۹ در راه است

محققان گزارش دادند که در برخی از میمون‌ها که یک قرص آزمایشی واکسن کووید زیر زبانشان قرار داده شده بود، نوعی آنتی‌بادی تولید شد که ممکن است کرونا را متوقف کند. متخصصان می‌گویند: این واکسن‌های خوراکی می‌توانند برای مبارزه با کووید، بیماری را از بین ببرند. محققان یک قرص حاوی آنتی‌ژنی را آزمایش کردند که برای تحریک پاسخ ایمنی در برابر پروتئین اسپایک ویروس کووید طراحی شده بود. این مطالعه شامل ۹ میمون بود. سه میمون دوز بالای واکسن، سه نفر دوز کم و سه نفر اصلا واکسن دریافت نکردند. دو میمون به واکسن خوراکی پاسخ دادند و نوع خاصی از آنتی‌بادی‌ها به‌نام ایمونوگلوبولین A را تولید کردند که در مخاط عمل می‌کند و می‌تواند ویروس‌ها را از کار بیندازد. محققان خاطرنشان کردند که تلاش‌های برای تولید واکسن‌های استنشاقی بینی در حال انجام است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

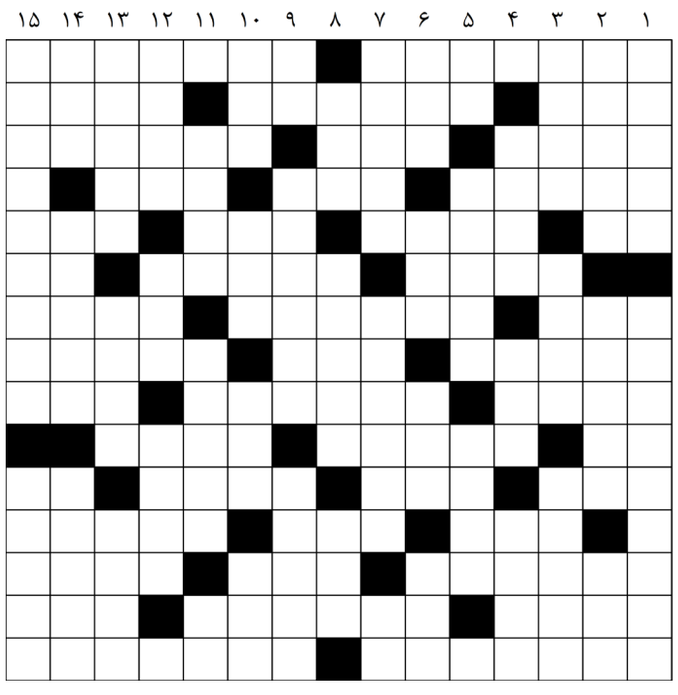
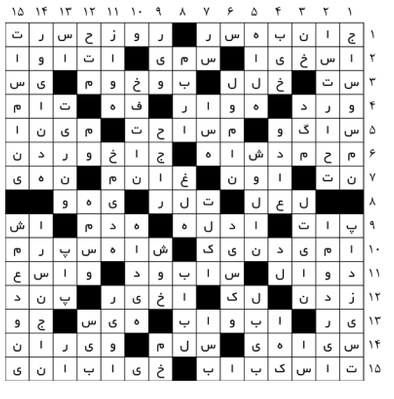
شماره ۱۶۴۸

افقی

۱- مغرور- ساده‌لوح ۲- پسوندشباهت- از ورزش‌های رزمی- ذخیره ۳- نوعی ماشین جنگی- از وسایل حمام- همچون تندر ۴- ییلاق تهران- گزیدن مار- گهواره ۵- دانه خوشبو- مسافر- از حروف فارسی- از برندهای موبایل ۶- تسخیرشده- ساختمان‌ها- اداواطوار ۷- افسانه- نوعی فرش- به‌خاطر ۸- از شاگردان میرعماد- نوعی آشپزخانه- نجات‌وخلاص ۹- گیاهی از تیره پنیرکیان- پروسه- تلاش ۱۰- حرکت‌وتکان کم- عمل ربودن- جمع شیخ ۱۱- به‌جز- رنگ قرمز- منظورومقصود- واحد بازی تنیس ۱۲- ضربه پا به توپ- دستی- باد همراه باران ۱۳- جای نگاهداشتن چیزهای گرانبها- نرمی‌ونازکی- خوردنی بیمار ۱۴- نغمه‌وآهنگ- هر سی روز یکبار- پست‌وفرومایه ۱۵- کج‌بودن- از عوامل تهیه فیلم

عمودی

۱- پایان- پیروان بابک خرم‌دین ۲- ابزاروآلات- شامل شونده- وسایل زندگی ۳- یک ششم از سهم چیزی- سوره ۱۹ قرآن کریم- درختان ۴- مسابقه اسب‌دوانی- زودنیست- روادید ۵- کشنده بی‌صدا- کشتی‌بان- مقابل بازکردن ۶- برق غیرفاز- بریدن شاخه‌های اضافه درخت- فانوس دریایی- کوشش قوی ۷- غیر- قدیمی‌وباستانی- حرف ندا ۸- کم پشت- از ابزار باغبانی- پرتگاه کوهستان ۹- دوش‌وکتف- خشمگین- وعده‌گاه ۱۰- هوش‌وحافظه- بینی- پراکنده‌کردن- مخالف کند ۱۱- از روی قصد و نیت- رادار- خدای درویش ۱۲- غلام- بخشش- بسیار مهربان ۱۳- وارسته- پابرجاواستوار- زعفران ۱۴- مهار بینی شتر- سرگذشت‌ها- پادشاه سرزمین آشور ۱۵- معادل‌فارسی پسیکوز- روشن‌کردن



حل جدول ۱۶۴۷