

دانستی‌ها

راهکارهای جلوگیری از سرمازدگی

سرمازدگی و هیپوترمی دسته‌ای از بیماری‌های عمومی است که به دنبال کاهش دمای بدن باعث آسیب به همه اندام‌ها و اختلال کارکرد آنها می‌شود. در این وضعیت متابولیسم گلوکز کاهش یافته و در نتیجه اسیدوز متابولیک رخ می‌دهد. در ادامه نکاتی ارائه شده که باید در مورد آسیب پوستی ناشی از قرارگرفتن در معرض سرما بسیار شدید و نحوه جلوگیری از آن بدانید:

سرمازدگی چیست؟

سرمازدگی زمانی است که پوست و بافت بدن یخ می‌زند. این عارضه معمولاً اندام‌های انتهایی بدن مثل انگشت‌های دست و پا و نیز بینی، گوش‌ها و صورت را هدف قرار می‌دهد. این عارضه ابتدا بابتی حس ناشی از سردی همراه با سرخی روی پوست پریده‌رنگ آغاز می‌شود و با تاول و تورم ادامه می‌یابد. این عارضه می‌تواند به خاطر جذب بیشتر خون به اندام‌های حیاتی و در نتیجه محدود شدن جریان خون به نوک انگشتان و اندام‌هایی که در دورترین نقاط بدن قرار گرفته‌اند به آنها لطمه بزند. بخش‌هایی از بدن که خون کمتری به آنها می‌رسد، سردتر می‌شود و مایعات درون آن به صورت بلورهای یخ منجمد می‌شود. با سرد حدود ۳۰ منهای ۲۷ درجه سانتیگراد یا کمتری می‌تواند سریع‌تر از ۳۰ دقیقه موجب سرمازدگی شود. هرچند فرد در دمای بالای نقطه انجماد (صفر درجه) دچار سرمازدگی نمی‌شود، اما همچنان می‌تواند دچار هیپوترمی شود که بر اثر آن دمای داخل بدن به زیر ۳۵ درجه سانتیگراد افت می‌کند.

عوارض

بسیار جدی رخ دهد. عوارض خفیف آن شامل بی‌حسی، سرخی پوست، درد ملایم و سوزن سوزن شدن اندام‌ها است. این یک اخطار است که باید به جایی گرم بروید. در موارد جدی‌تر از سرمازدگی سطحی، پوست تاول می‌زند و حتی ممکن است احساس گرمی کند. سرمازدگی شدید شامل تمام لایه‌های پوست و بافت زیر آن می‌شود. در این موارد، ممکن است فرد نداند دچار سرمازدگی شدید شده است زیرا دیگر حس درد یا سرما در محل سرمازده ندارد. ممکن است افرادی که رنگ پوستشان روشن‌تر است متوجه تغییر رنگ آن به آبی-خاکستری شوند. احتمال دارد اندام‌هایی مثل نوک انگشتان و بینی و گوش‌ها که خون به آن‌ها نمی‌رسد بمرزند و نیاز باشد که بافت‌های مرده با عمل جراحی برداشته شوند. اگر سرمازدگی شدید باشد، اندام‌ها می‌تواند از بین برود.

توصیه‌ها

در محلی مناسب پناه بگیرید و خود را گرم نگاه دارید. اگر باید در هوای باز قرار بگیرید، چند لایه لباس گرم بپوشید (از جمله روی محل‌های آسیب‌پذیر - با استفاده از بالاکلاوا (کلاه دوچشمی)، دستکش‌های ضخیم و چکمه‌های ضد آب و گرم) و مدت زمان زیادی را در سرما نماند. اگر در سرما گیر کردید، برای تولید گرما در بدن‌تان حرکت کنید. سالمندان و کودکان و نیز بی‌خانمان‌ها، کوهنوردان و شکارچیان بیشتر در معرض خطر سرمازدگی قرار دارند. به گزارش ایندیندنت، بهترین توصیه این است که بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. سعی کنید محل سرمازدگی را لمس نکنید آن را ماساژ ندهید و نخاراندید زیرا این عمل پوست آن محل را می‌کند و موجب لطمه‌های دائمی خواهد شد. همچنین روی پای سرمازده راه نروید. تا هنگام فرارسیدن کمک سعی کنید جایی گرم‌مانه (داغ در کنار آتش) پیدا کنید. هنگامی که به محل گرم رسیدید، تمام البسه خیس‌تان را دریاورید و لباس گرم بپوشید یا پتو درتان بپوشید. هیچ شی‌ داغی را روی محل سرمازده نگذارید. این محل باید به آرامی گرم شود. آبرگرم ۳۷ تا ۳۹ درجه می‌تواند کمک کند. گرم کردن محل سرمازده می‌تواند دردناک باشد که کادر درمان به احتمال قوی برای فرد آسیب‌دیده داروهای ضد درد تجویز خواهد کرد.

نکته

خواص «شوید» از دیدگاه طب سنتی

شوید که در طب سنتی به نام «شبت» شناخته می‌شود، طبیعتی گرم و خشک دارد و مدر، افزایش دهنده ترشح شیر و بازکننده انسدادها است. روغن آن را نیز برای رفع خستگی و درد مفاصل مفید می‌دانند. شوید با نام علمی Anethum graveolens شناخته می‌شود. شوید گیاهی یکساله با ریشه‌های نازک با گل‌های کوچکی به رنگ زرد است. این گیاه بومی مناطق مدیترانه‌ای و جنوب روسیه است اما در اغلب نقاط جهان کاشته شده است و پرکارندگی آن در کشور ما نیز در اکثر نقاط است. میوه خام خشک شده و یا برگ‌های تازه و یا خشک شده آن به صورت خوراکی قابلیت مصرف دارد. میوه‌های گیاه بیشتر به دلیل وجود ترکیبات اسانس اثر ضد اسپاسم روی عضلات صاف دستگاه گوارش دارند. کاربرد تایید شده شوید نیز رفع مشکلات هاضمه است. در طب هندی برای رفع تنفس بدبو، آلودگی به گرم‌های انگلی، ناراحتی‌های دستگاه تنفسی و سیفیلیس مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در طب سنتی به نام «شبت» شناخته می‌شود. طبیعت شوید گرم و خشک است. مدر، افزایش دهنده ترشح شیر و بازکننده انسدادها است. گفته شده نخستین درجوشانده آن برای درد و بیماری‌ها مفید است. روغن آن را نیز برای خستگی و درد مفاصل مفید می‌دانند. همچنین از بین برنده تهوع ناشی از برگشت غذا است. برای سسکه بلغمی و ناشی از پر شدن معده مفید است. روغن گیاه شوید خواب‌آور است. ریختن عصاره شوید در گوش برای بیماری‌های گوش مفید است. مضرات خوردن زیاد شوید شامل ضعف بینایی و کاهش اسپرم‌هاست و اثر تهوع‌آور نیز دارد و برای افراد گرم مزاج نیز مضر و ضرر آن به سر است. مصلح شوید، آب لیمو، سکنجبین، آبنوره و ترشی‌ها است. در افراد سرد مزاج مصلح آن قرتفل و دارچین و عسل و آب رازبانه است. برای مصرف دانه‌های کامل و میوه‌های له شده برای تهیه چای و دیگر فرآورده‌های جالبیوسه برای مصارف داخلی به کار می‌رود. مقدار مصرف روزانه دانه‌ها ۳ گرم است. البته مصرف به این شکل در بارداری توصیه نمی‌شود. در برخی افراد واکنش‌های حساسیت‌زایی شامل خارش دهان و زبان، متورم شدن حلق، کهیر، استفراغ و اسهال وجود دارد. احتمال بروز سمیت نوری در افرادی که در مواجهه با عصاره گیاه تازه برداشت شده بوده‌اند نیز وجود دارد.

نشانه‌های پنهان کمبود ویتامین D در زمستان

کاهش سطوح ویتامین D معمولاً در زمستان به خاطر کمبود نور خورشید احساس می‌شود و می‌تواند به اشکال مختلف سلامت ما را تهدید کند. افرادی که ویتامین D کافی ندارند ممکن است درد مکرر استخوان، ضعف عضلانی و افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان را به‌ویژه در ماه‌های زمستان تجربه کنند. در ادامه با نشانه‌های پنهان این ویتامین در فصل زمستان آشنا می‌شوید.

۱ خستگی
شایع‌ترین علامت پنهان کمبود ویتامین D در زمستان خستگی و سطح انرژی پایین است. بسیاری از افراد این خستگی را به عنوان یک پیام معمولی فصل زمستان رد می‌کنند، غافل از اینکه می‌تواند نشانه خاموش یک موضوع جدی‌تر باشد.

۲ بدن درد
ویتامین D برای جذب کلسیم، یک ماده معدنی حیاتی برای حفظ استخوان‌های قوی، ضروری است. افرادی که ویتامین D کافی ندارند ممکن است درد مکرر استخوان، ضعف عضلانی و افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان را به‌ویژه در ماه‌های زمستان تجربه کنند.

۳ بیماری مکرر
کمبود ویتامین D در این فصل می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا و سایر عفونت‌های تنفسی کند و بر همین اساس حفظ سطح کافی ویتامین D برای یک سیستم ایمنی قوی تأکید می‌شود.

۴ افزایش وزن
افزایش وزن غیرقابل توضیح یکی دیگر از پیامدهای بالقوه کمبود ویتامین D در زمستان است.

۵ بیماری مکرر لته
برای بزرگسالان، بیماری مکرر لته و از دست دادن دندان ممکن است نشان‌دهنده کمبود زمینه‌ای ویتامین D باشد. هوشیار بودن در مورد این شاخص‌های ظرفیت کمبود ویتامین D، افرادی را قادر می‌سازد تا اقدامات پیشگیرانه‌ای را برای محافظت از سلامت خود در طول فصل سرد زمستان اتخاذ کنند. دریافت مشاوره حرفه‌ای پزشک و گنجاندن غذاها یا مکمل‌های غنی از ویتامین D در برنامه روزانه افراد می‌تواند تفاوت قابل توجهی در بهبود کلی ایجاد کند.

۶ ریزش مو
با کمال تعجب، کمبود ویتامین D ممکن است به روش‌های غیرمنتظره‌ای از جمله ریزش مو ظاهر شود. بیماری‌هایی که با ریزش موی غیرقابل توضیح مراجعه می‌کنند باید احتمال سطح نا کافی ویتامین D را در نظر بگیرند و به دنبال راهنمایی‌های پزشکی مناسب باشند.

یادداشت

بارداری‌های پرخطر



زهره داودی مقدم
متخصص زنان

بارداری پرخطر به بارداری‌ای گفته می‌شود که به دلیل وجود یک یا چند عامل خطر به مراقبت‌های خاص نیاز دارد. وقتی که بارداری طبیعی و نرمال رخ می‌دهد، تمام اندام‌های بدن، از جمله قلب، ریه، روده‌ها، مجاری ادراری و غیره، دچار تغییرات گوناگون می‌شوند. رحم که عضوی کوچک با وزن چند گرم است، شروع به رشد می‌کند، تا جایی که تمام فضای شکم را پر می‌کند و به ارگان‌های اطراف فشار وارد می‌کند. بدن مادر این تغییرات و فشارها را تحمل می‌کند تا دوران بارداری طی شود و پس از زایمان، بدن به حالت عادی بازگردد. وقتی از بارداری پرخطر صحبت می‌کنیم، یعنی مشکلاتی غیر از این مشکلات و فشارهای معمول وجود دارد. عواملی مثل سن بالاتر از ۳۵ سال یا کمتر از ۱۸ سال مادر، چاقی مفرط یا لاغری مفرط مادر، ابتلای مادر به بیماری‌های زمینیه‌ای مانند دیابت، فشارخون، صرع، بیماری کلیوی و بیماری‌های خودایمنی و اعتیاد مادر از جمله عواملی هستند که یک بارداری را تبدیل به بارداری پرخطر می‌کنند. همچنین، ممکن است مشکلاتی در خود بارداری و جنین وجود داشته باشد که بارداری را در دسته پرخطر قرار دهد. برای نمونه، بارداری دو یا چند قلوپی، سابقه سقط مکرر، سابقه زایمان زودرس، بارداری حاصل از روش‌های کمک باروری، کندبودن رشد جنین، مشکلات جفتی و کم یا زیاد بودن مایع آمنیونیک از این جمله هستند. مراقبت‌های بارداری در مشخص می‌شود و یک نسخه یکسان برای مراقبت‌های بارداری‌های پرخطر وجود ندارد. برای نمونه، اگر بارداری‌ای به دلیل دوقلوپی بودن پرخطر باشد، احتمال بروز عوارضی مانند مشکلات جفتی، اختلالات رشد جنین‌ها، زایمان زودرس و سقط بیشتر است و به همین دلیل، ویزیت‌ها، اطلاعات، اقدامات و مراقبت‌های خاص خود را می‌طلبد. اما اگر پرخطر بودن بارداری ناشی از دیابت مادر باشد، عوارض احتمالی آن متفاوت و در نتیجه، روند و نوع کنترل و مراقبت‌های بارداری متفاوت است. بسیار مهم است که پزشک، خانم باردار را با توجه به شرایط و دانش او، از مشکلات و عوارض احتمالی بارداری آگاه کند و به او آموزش باردار با پزشک همکاری می‌کند و پزشک می‌تواند بر اساس عامل خطر، یک برنامه کنترل و مراقبت را دنبال کند تا خانم باردار به سلامت بارداری را طی کند.

آیا هوای سرد می‌تواند باعث حمله آسم شود؟

تغییرات آب و هوا و نوسانات دما باعث التهاب بیشتر مجاری هوایی و تشدید علائم آسم می‌شود. اگر بیماری آسم شما شدید است، هوای سرد می‌تواند یک عامل محرک قوی محسوب شود و اگر در معرض هوای سرد قرار بگیرید، خطر حمله آسم می‌تواند به مراتب یک عامل تهدیدکننده جدی قلمداد شود. پزشکان تأکید می‌کنند افرادی که سابقه حملات آسم دارند در روزهای سرد، دهان و

تغییرات آب و هوا و نوسانات دما باعث التهاب بیشتر مجاری هوایی و تشدید علائم آسم می‌شود. اگر بیماری آسم شما شدید است، هوای سرد می‌تواند یک عامل محرک قوی محسوب شود و اگر در معرض هوای سرد قرار بگیرید، خطر حمله آسم می‌تواند به مراتب یک عامل تهدیدکننده جدی قلمداد شود. پزشکان تأکید می‌کنند افرادی که سابقه حملات آسم دارند در روزهای سرد، دهان و

عدم مصرف لبنیات با کدام بیماری‌ها همراه است

رئیس گروه تغذیه در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اصلاح شیوه زندگی و عادت‌های غذایی را راهکار اساسی پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر عنوان کرد. فرشته فزونی با اشاره سرانه پایین مصرف شیر و لبنیات، اظهار داشت: سرانه پایین مصرف شیر و لبنیات می‌تواند زمینه‌ساز شیوع بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، سرطان، پوکی استخوان و حتی شکستگی‌های متعدد استخوانی باشد. مصرف نمک زیاد را یکی از

عوامل خطر پرفشاری خون برشمرد و گفت: متأسفانه میزان دریافت روزانه نمک در کشور ما ۲ برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت است. وی افزود: پرفشاری خون پیامدهای آن از علل مهم مرگ و میر در جهان است و کاهش حتی اندکی از فشارخون بالا می‌تواند خطر سکته و حمله قلبی را کاهش دهد. فزونی ادامه داد: به هموطنان توصیه می‌شود استفاده از نمک را کاهش دهند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- سخته‌ها- گل چهارفصل ۲- نوعی آس محلی سنندج- کشوری آفریقای- شهر خراسان قدیم ۳- شیوه‌وروش- مایع لعابدار- جمع عیب ۴- گام- همسر حضرت آدم (ع)- بیه و چربی ۵- از غذاهای ایرانی- از اصول اسلام- با آن آب را نکوبید ۶- سپس- چرک جامه- پسر- درجه حرارت ۷- نوشته حک شده روی فلز که در چاپ از آن استفاده کنند- تب همیشگی از سل- ترکمان ۸- بدون آن زندگی میسر نیست- موافق- رودی در روسیه ۹- کجاست- در ارمان بودن ۱۰- دایه پیامبر اکرم (ص) ۱۱- چین و چروک پوست- سوی چشم- خشک مزاج- جاده قطار ۱۲- مردسنگ‌انداز- عبودیت- شهرزادی ۱۳- سخن ظریف- شکننده- قسمتی از گوش ۱۴- سرخگر- رنگ مشک- از ماه‌های سریانی ۱۵- پرزنده سعادت- بیمناک- افراطی ۱۶- لقب جبرئیل- خوش‌رووخندان

افقی

۱- شهری در استان کرمان- از شهرهای دیگر استان کرمان ۲- نوبت بازی- مشتعل- صفت میوه خراب ۳- زغال- موجود خیالی ترسناک- راحتی یافتن ۴- بندری در اوکراین- غذای شب- زیرکی ۵- عدد دوزخی- رسیده- صوت- سوره ۲۷ قرآن کریم ۶- آرامش واطمینان- دو برابر صد- حرف فاصله ۷- حرف تنبیه- فقیر و تنگدست- آداب و سنن ۸- اندازه عرض در طول- بسیار زیاد- آشکارا واضح ۹- واحد پولی در اروپا- طلای سفید- مکان بی‌خطر ۱۰- پراکندگی- مرکز خوزستان- نوعی بیمه خودرو ۱۱- گیاه مقدس زرتشتیان- پول خارجی- معادل فارسی سنسور- پایان ۱۲- دشمن- جمع ملت- برد آن معروف است ۱۳- شبیه و مثل- بسیار درخشان- ازدهای افسانه‌ای یونان باستان ۱۴- کج و منحرف- کتاب حضرت داوود (ع)- نظریات و عقاید ۱۵- آماده و مهیا- رودی در استان کرمان

حل جدول ۱۷۵۴

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

جدول سودوکو

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

b	v	m	l	s	i	v	d
l	d	v	l	m	b	d	s
d	l	s	d	v	l	m	v
v	m	d	l	s	v	d	l
s	l	b	m	d	l	d	v
d	b	v	v	l	d	m	s
l	v	b	d	v	l	s	d
m	d	d	s	b	v	l	l
v	s	l	m	d	l	d	b