دانستنی‌ها

علل آسیب به «ریه»

سلامت هر یک از اعضای بدن نقش بسزایی در سلامت عمومی بدن دارد. ریه‌ها با توجه به اینکه نقش بسزایی در اکسیژن‌رسانی به کل بدن دارند از اعضای بسیار مهم بدن هستند که باید به سلامت آن توجه بسیاری داشت. عوامل شگفت‌انگیزی وجود دارد که به ریه‌ها آسیب می‌رساند و ما از مضر بودن آن بی‌اطلاع هستیم. برای حفظ سلامت ریه‌ها پاکیزگی هوایی که مورد دم و بازدم قرار می‌گیرد، مهم است. لذا بهداشت محیط به‌خصوص بهداشت فضای خانه باید مورد توجه ویژه قرار گیرد. بدون ریه‌های سالم، دریافت تمام اکسیژنی که هر سلول بدن شما به آن نیاز دارد، دشوارتر می‌شود. هنگامی که نفس می‌کشید، ریه‌های شما پر از هوای غنی از اکسیژن شده و به داخل جریان خون شما حرکت می‌کند. بیشتر اوقات، ریه‌های شما این کار مهم را بدون اینکه متوجه شوید انجام می‌دهند. اما عوامل زیادی وجود دارد که می‌توانند تنفس راحت و موثر را کاهش دهند. در این مطلب ما به بیان برخی از این شرایط که ممکن است در فضای اطراف شما موجود باشد و شما اصلا متوجه آن نباشید، می‌پردازیم.

کپک

کپک نوعی قارچ است که ذرات ریزی به‌نام هاگ را در هوا پخش می‌کند. در صورت داشتن آلرژی به کپک، بیماری ریوی مانند بیماری مزمن انسدادی ریه، یا در صورت ضعیف بودن سیستم ایمنی در برابر میکروب‌ها، گاهی اوقات می‌تواند باعث عفونت‌های جدی ریه شوند. اگر به کپک حساس هستید، هرگونه نشتی در خانه خود را برطرف کنید. دقت کنید ممکن است نشتی داخل دیوارها باشد. در صورتی که احساس کردید داخل اتاقتان بوی نم می‌آید حتما احتمال نشتی لوله‌های داخلی را در نظر بگیرید. علاوه بر این توجه کنید که آب دادن زیاد به گلدان‌های داخل منزل سبب ایجاد کپک در گلدان می‌شود.

فرش

فرش می‌تواند کپک، فضولات سوسک، کنه‌ها، گرد و غبار و گازهای سمی را به دام انداخته و به ریه‌های شما آسیب بزنند. وقتی فرش را جاروبرقی می‌کشید یا روی آن راه می‌روید وارد هوا می‌شوند. مواد شیمیایی مورد استفاده در ساخت و نصب فرش‌های ماشینی نیز می‌تواند مشکلاتی برای ریه ایجاد کند. فرش خود را سه بار در هفته جاروبرقی بکشید و هر سال آن را با بخار آب تمیز کنید.

آفت‌کش‌ها

آفت‌کش‌ها دشمن سرسخت سلامت ریه هستند. اگر آنها را بخورید، لمس کنید یا نفس بکشید، ممکن است در اعصاب، هورمون‌ها، چشم‌ها، پوست و ریه‌های شما نیز مشکل ایجاد کند. در صورتیکه در خانه خود باغ یا گل و گیاه دارید و قصد دارید از آفت کش‌ها استفاده کنید حتما کودکان را از فضا دور کنید و خودتان نیز از ماسک، عینک و لباس‌های مخصوص استفاده کنید.

آرد

افرادی که به‌عنوان نانوا کار می‌کنند بیش از دیگران سرفه و خس خس سینه دارند. مشکلات تنفسی که بر اثر استنشاق آرد به‌وجود می‌آید آنقدر رایج است که نام خود را دارد؛ آسم نانوایی. با گذشت زمان می‌تواند شرایط ریوی مانند آسم را بدتر کند و به ریه‌های شما آسیب برساند. به نظر می‌رسد که نه تنها نانوا، بلکه خانواده آنها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، احتمالا به دلیل گرد و غباری که روی لباس، پوست و مو به خانه منتقل می‌شود.

لوازم گازسوز

اجاق‌ها و بخاری‌های گازسوز یکی از دلایل پنهان مشکلات ریوی هستند. همان‌طور که گاز می‌سوزد، ماده شیمیایی به نام اکسید نیتروژن می‌سازد که می‌تواند ریه‌های شما را ملتهب کند، باعث سرفه و خس خس سینه شود و باعث آسم شود. این گاز همچنین هنگام سوزاندن چوب، نفت، زغال سنگ یا نفت سفید نیز درست می‌شود. اطمینان حاصل کنید که وسایل برقی را به درستی نصب، تمیز و نگهداری کنید و به نحوه ارسال گازهای زائد به بیرون از خانه توجه بیشتری داشته باشید.

دستگاه بخور

دستگاه بخور یا رطوبت ساز به اندازه کافی بی‌ضرر به نظر می‌رسد. تنها کاری که انجام می‌دهد این است که رطوبت را در هوا قرار می‌دهد تا به شما کمک کند بهتر نفس بکشید. اما ممکن است به تنفس شما نیز آسیب برساند. این به این دلیل است که یک قارچ می‌تواند در دستگاه شما رشد کرده و به کل فضای خانه شما دمیده شود. همین مشکل ممکن است در سیستم‌های تهویه مطبوع و سیستم‌های گرمایشی نیز رخ دهد. ریه‌های شما به قارچ حساسیت پیدا کرده و ملتهب می‌شوند. برای جلوگیری از مشکل، سیستم گرمایش و سرمایش خود را تمیز و سرویس کنید.

جکوزی

در بسیاری از خانه‌ها جکوزی داخل منزل تعبیه شده است. باکتری‌هایی که در جکوزی‌های داخلی رشد می‌کنند، می‌توانند با تنفس بخار ایجاد شده توسط آبگرم وارد ریه‌های شما شوند. ریه‌های شما ممکن است ملتهب شوند و ممکن است تب، سرفه و مشکلات تنفسی داشته باشید. حتما وان‌های آبگرم، دوش‌ها و استخرها را تمیز نگهداری کنید و در مورد مشکلات تنفسی به پزشک مراجعه کنید.

شمع‌ها

رایج‌ترین نوع شمع از پارافین بر پایه نفت ساخته می‌شود، مواد شیمیایی را در هوا آزاد می‌کند و ممکن است خطر واکنش‌های آلرژیک، مشکلات تنفسی مانند آسم و حتی سرطان را افزایش دهد. استفاده گاه به گاه احتمالا خوب است، اما روشن کردن هر روز ممکن است در درازمدت ایده خوبی نباشد. برای گزینه‌های ایمن‌تر، شمع‌های ساخته شده از موم زنبور عسل یا سویا را امتحان کنید و مطمئن شوید که هر زمان چیزی را می‌سوزانید جریان هوای خوبی وجود داشته باشد.

کیسه هوای خودرو

یک ماده شیمیایی سفید و بی‌بو به نام سدیم آزید به جلو بردن این کیسه‌ها کمک می‌کند تا از شما در هنگام تصادف محافظت کند. این ماده یک پودر ریز ایجاد می‌کند که ممکن است باعث آسم و سایر مشکلات تنفسی شود. سطوح بالا ممکن است باعث پر شدن ریه‌های شما از مایع شود. همچنین می‌تواند دیواره‌های ریه‌های شما را تحریک و ملتهب کند. اگر بعد از باز شدن کیسه هوا متوجه مشکلات ریوی شدید، فورا با پزشک خود صحبت کنید.

کلام آخر

همه ما در برابر سلامت بدن خود مسئول هستیم و باید تمام تلاش خود را در راستای حفظ و بهبود آن انجام دهیم لذا باید سعی کنیم در کنار حفظ پاکیزگی فضای خانه، در راستای پاکیزگی شهر، کشور و دنیای پیرامون خودمان کوتاهی نکنیم و سعی کنیم جهانی پاک را برای خودمان، اطرافیانمان و نسلهای آینده بسازیم.

این خوراکی‌ها خستگی‌تان را برطرف می‌کنند

خستگی مفرط ناشی از بی‌خوابی هم مانند هر مشکل و درد دیگری درمانی دارد. یکسری مواد غذایی هستند که می‌توانند باعث کاهش احساس خستگی و افزایش توان بدنی شوند. خواب ناکافی اغلب احساس خستگی مفرط و بی‌حالی را در بدن ایجاد می‌کند. افراد اغلب تلاش دارند با مصرف ویتامین‌های تقویتی و انجام سایر درمان‌های دارویی این احساس خستگی مفرط را از خود دور کنند. اما به باور متخصصان می‌توان در صورت خستگی مفرط و کاهش توان جسمانی با مصرف یکسری مواد غذایی تا حد زیادی نیروی از دست رفته بدن را جبران کرد. سطوح ناکافی منیزیم در بدن ممکن است بر سلامت جسم و روان تأثیر منفی بگذارد. کمبود منیزیم ممکن است باعث گرفتگی ناگهانی عضلانی، ضعف و خستگی شود.

اسفناج

اسفناج یکی از بهترین منابع گیاهی منیزیم است. اسفناج پخته شده در هر ۱۰۰ گرم حدود ۷۹ میلی‌گرم منیزیم را فراهم می‌کند. استفاده از اسفناج در سالاد، سوپ، ماست یا همراه سیب‌زمینی سرخ شده یا حتی آنگونه که در کشور ما مرسوم است به صورت خورش (خورش اسفناج یا آلو اسفناج) می‌تواند به افزایش مصرف منیزیم کمک کند.

لوبیای سیاه

لوبیای سیاه یکی از انواع حبوبات مغذی است که سرشار از منیزیم است. لوبیای پخته در هر ۱۰۰ گرم، تقریبا ۱۶۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. گنجاندن لوبیای سیاه در غذاهایی مانند انواع آش‌های ایرانی، سالاد یا سوپ می‌تواند به افزایش سطح منیزیم شما کمک کند.

بادام

بادام غنی از مواد مغذی و سرشار از منیزیم است و در هر ۱۰۰ گرم حدود ۲۶۸ میلی‌گرم منیزیم دارد. خوردن بادام به همراه سایر مغزها و آجیل‌ها یا اضافه کردن آن به غذاها راه‌های آسانی برای افزایش مصرف منیزیم است.

آووکادو

آووکادو نه تنها سرشار از چربی‌های سالم است، بلکه منبع خوبی از منیزیم نیز است و در هر ۱۰۰ گرم حدود ۲۹ میلی‌گرم منیزیم دارد. افزودن آووکادو به ساندویچ‌ها، سالادها یا اسموتی‌ها می‌تواند به دریافت منیزیم شما کمک کند.

تخم کدو تنبل

تخم کدو تنبل یکی دیگر از منابع عالی منیزیم است که در هر ۱۰۰ گرم تقریبا ۵۳۵ میلی‌گرم منیزیم دارد. پاشیدن تخم کدو تنبل روی سالاد، بلغور جو دوسر یا ماست می‌تواند باعث رفع نیاز روزانه به منیزیم شود.

یادداشت

تشخیص التهاب روده با سونوگرافی

محمد اعظمی
متخصص رادیولوژی

طولانی‌ترین اندام در بدن، روده‌ها هستند. غذایی که می‌خوریم برای هضم کامل و یا دفع به کمک حرکات روده‌ای در طول آن حرکت می‌کند. در نهایت بخشی از مواد غذایی که می‌خوریم توسط سلول‌های پوششی روده کوچک جذب شده و باقی مواد از طریق روده بزرگ دفع می‌شوند. درمان مؤثر در التهاب و انسداد روده بستگی به تشخیص سریع و دقیق برای بیمارانی دارد که نیاز به مداخلات درمانی اولیه دارند. تشخیص التهاب و انسداد روده بر اساس تصویر بالینی سونوگرافی به‌عنوان قدم اول در درمان بیماری است. سونوگرافی یکی از ابزارهای حساس و دقیق برای تشخیص مشکلات شکمی است. در این روش با به‌کارگیری امواج فراصوت برای بررسی سلول‌های سرطانی در داخل روده استفاده می‌شود. امواج توسط یک کامپیوتر به تصویری روی صفحه نمایش تبدیل می‌شوند. انواع روش‌های تشخیص انسداد روده: معاینه فیزیکی: پزشک ابتدا سابقه فیزیکی و علائم بیمار را در نظر خواهد داشت. سپس برای ارزیابی موقعیت معاینه فیزیکی را انجام می‌دهد. سونوگرافی: سونوگرافی به‌عنوان یکی از ابزارهای دقیق برای تشخیص انسداد در روده‌هاست. داخل معده و روده را نمی‌توان در شرایط عادی دید؛ ولی در برخی بیماری‌ها متخصص سونوگرافی با انجام مانورهای خاص قادر است تا جدار معده و روده‌ها و ضخامت آنها را مورد بررسی قرار دهد. مزایا: استفاده از سونوگرافی آسان بوده و هزینه کمتری نسبت به سایر روش‌های تصویربرداری دارد. تصویربرداری با سونوگرافی بسیار بی‌خطر است و از اشعه در آن استفاده نمی‌شود. اقدامات قبل از انجام سونوگرافی روده: اگر دارویی مصرف می‌کنید باید پزشک خود را مطلع سازید. ۷ تا ۱۰ روز قبل از این سونوگرافی باید مصرف آسپرین قطع شود؛ چراکه جزء داروهای رقیق‌کننده خون محسوب می‌گردد و در حین سونوگرافی ممکن است برای بیمار مشکلاتی را ایجاد کند. اگر بیمار، حساسیتی نسبت به لاتکس داشته باشد، حتما باید این موضوع را به پزشک گزارش دهد. برای انجام سونوگرافی باید حتما روده و مثانه بیمار تخلیه شود؛ چراکه تصویربرداری با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود. ۱ تا ۴ ساعت قبل از سونوگرافی، پزشک دارویی را برای تخلیه روده به بیمار تجویز می‌نماید. ۱ تا ۴ ساعت قبل از این نوع سونوگرافی باید خوردن و آشامیدن اجتناب شود.

روشی جدید در تشخیص مبتلایان به اوتیسم

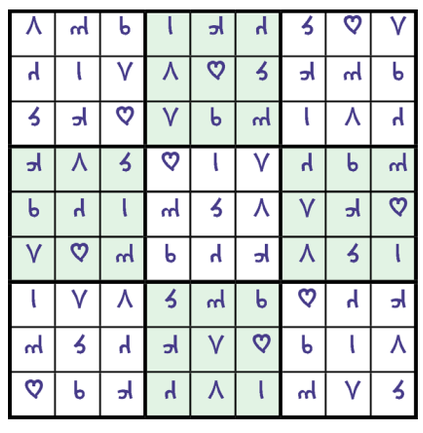
نتایج تحقیق کنونی نشان داد که کودکان مبتلا به اوتیسم میکروبیوم‌های منحصر بفردی دارند. دانشمندان داده‌های بیش از ۱۶۰۰ کودکان یک تا ۱۳ ساله را تجزیه و تحلیل کردند. چی سو، سرپرست گروه تحقیق گفت: آثار منحصر بفرد از باکتری‌های روده، قارچ‌ها، ویروس‌ها و موارد دیگر می‌توانند روزی به ابزار تشخیصی تبدیل شوند. او افزود که چنین ابزاری می‌تواند به متخصصان کمک کند تا اوتیسم را زودتر تشخیص دهند. در تحقیق جدید، محققان تفاوت‌های بیولوژیکی عمده‌ای را بین مدفوع کودکان مبتلا به اوتیسم و سایر نمونه‌ها شناسایی کردند. محققان تصمیم گرفتند علاوه بر باکتری‌ها، میکروارگانیسم‌های دیگری در روده از جمله قارچ‌ها و ویروس‌ها و... را بررسی کنند. برخی از محققان همچنین استدلال کردند که این رابطه به سمت دیگری پیش می‌رود و کودکان مبتلا به اوتیسم به احتمال زیاد بد غذا هستند و ساختار میکروبیوم خود را تغییر می‌دهند.

رژیم غذایی برای سلامت قلب دیابتی‌ها

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که دو رژیم غذایی سالم شناخته شده می‌توانند خطر بیماری قلبی را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ کاهش دهند. محققان گزارش دادند افرادی که رژیم مدیترانه‌ای یا رژیم غذایی DASH مصرف می‌کردند سطوح پایین‌تری از نشانگرهای خونی داشتند که در محیط‌های بالینی برای ارزیابی خطر سلامت قلب استفاده می‌شود. محقق ارشد «آرپیتا باسو»، گفت: «هر دو رژیم غذایی DASH و مدیترانه‌ای ارتباط‌های محافظتی را نشان دادند، به این معنی که این الگوهای غذایی می‌توانند در صورت مصرف منظم تفاوت ایجاد کنند.» برای این مطالعه، ۱۲۵۵ بزرگسال به مدت شش سال پیگیری شدند. محققان این مطالعه دریافتند که بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ تمایل به مصرف رژیم‌های غذایی پرچرب دارند. غذاهای خاصی مانند زیتون و آجیل در رژیم غذایی مدیترانه‌ای، می‌توانند به رژیم غذایی اضافه شوند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

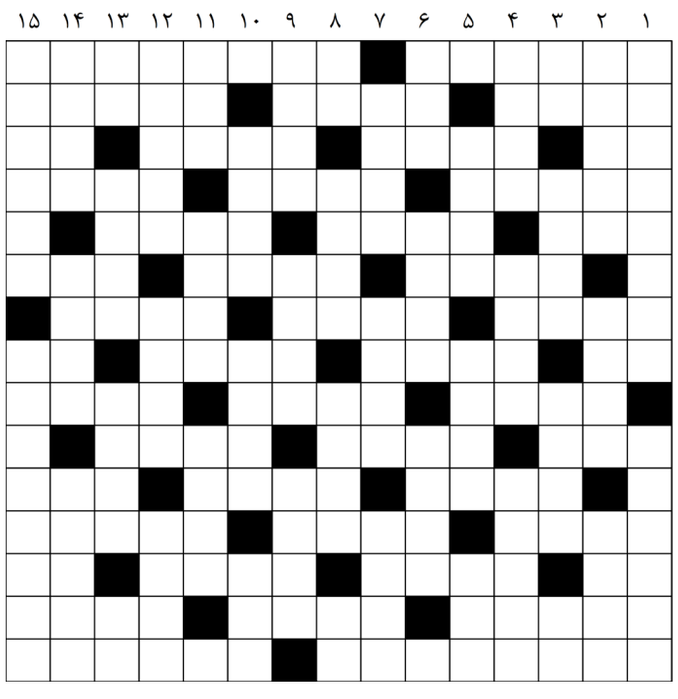
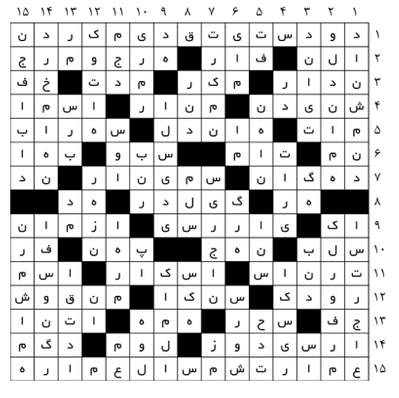
شماره ۱۸۷۷

افقی

۱- اغتشاش- دریاچه‌ای در آفریقا ۲- ورزش برفی- صدای اعلام خطر- نظارت و مراقبت ۳- حرف همراهی- نوعی امتحان- آماده‌وفراهم- الفبای موسیقی ۴- کشوری آفریقایی- شهری تاریخی در اردن- پنبه‌زن ۵- جوش ریزبدن- سنگدل‌وبی‌رحم- به اتفاق ۶- شجاع- فیلمی از ران هاوارد- اداره نامه‌رسانی ۷- برملا کردن- درس دیکته- زبانه آتش ۸- جنس مذکر- عصای معلولین- باریدن باران- شماومن ۹- پاکیزه‌تر- جایگاه- حالتی از پرواز هواپیما ۱۰- برس اسب- محل عبورسیل- مرکزمازندران ۱۱- نمایش همراه با شعروموسیقی- دالان ورودی خانه‌های قدیمی- ازحروف فارسی ۱۲- بزرگ‌تر- دانشمند- به‌تنهایی ۱۳- طلا- کنجدکوبیده- بدبین‌ودودل- ضمیر فرانسوی ۱۴- معادل فارسی اندکس- دوات- قوم وحشی ۱۵- از شهرهای استان کرمان- پایدار و برقرار

عمودی

۱- بی‌نظم- از هنرهای سنتی و ظریف ۲- مخالف سختی- پیشخدمت و خدمتکار- تنگه‌ای در جنوب ایران ۳- کالای دست نخورده- چرخ زدن چیزی به دور خود- صاحبان و مالکان- نام ترکی ۴- سنگ طلق- کاسه بزرگ چوبین- پایتخت و بزرگ‌ترین شهر کیپ ورد، در اقیانوس اطلس غرب سنگال ۵- ملاقات کردن و برخوردکردن- گاوآهن- نوعی اجاره ساختمان ۶- ضایع و بیهوده- مرکز استان مرکزی- قسمتی از دست ۷- سنگ گچ- پرتاب شده- گویش ۸- حرف پیروزی- قلمرو فرمانروایی- خدایی- طرف و جهت ۹- انتظار و نگرانی- اسب بارکش- از ابزاربنایی ۱۰- تلسکوپ فضایی- فرمان توقف- خزنده خاکی ۱۱- به‌تنهایی- محصول زلزله- اشاره ۱۲- نان کلفت- قشون وسپاه- خواری وفلاکت ۱۳- عریان- بخش پایینی شلوار- مهربان- رفوزه ۱۴- حنا- کشتی ژاپنی- جزیره‌ای در دریای کارائیب ۱۵- توجه‌کردن همراه با لطف- آلبومی از فریدون آسرایی



حل جدول ۱۸۷۶