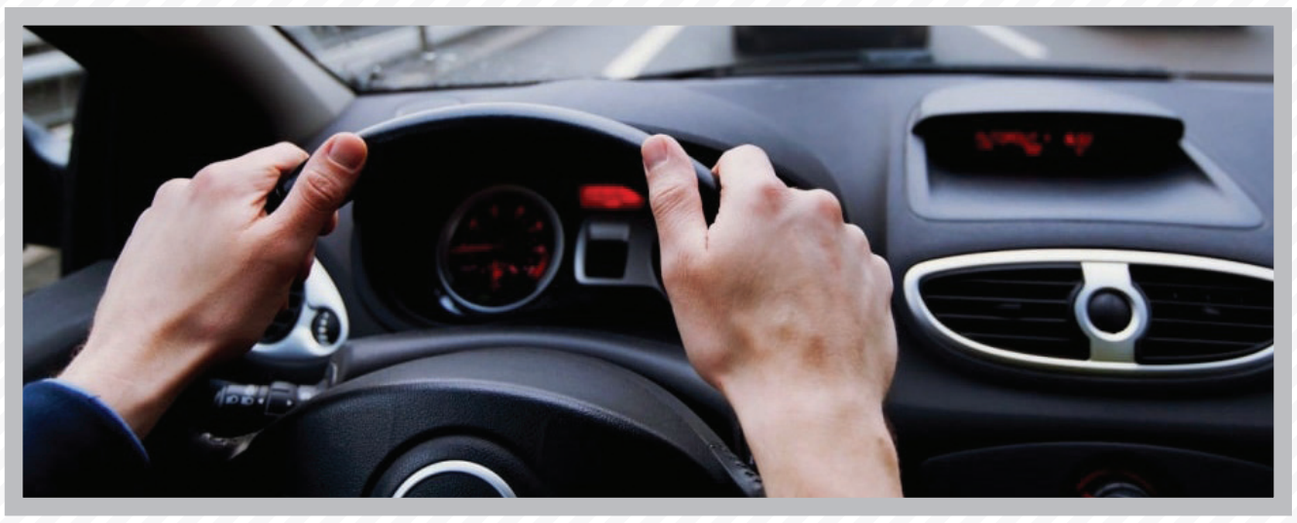
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۰۲
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۴•۲۸
۰۱ محرم۱۴۴۵ / ۱۹ جولای ۲۰۲۳

وسایلی که نباید داخل خودرو جا بگذاریم

اینفوگرافیک: آرمان ملی

گذاشتن برخی اقلام در داخل خودرو می‌تواند باعث آسیب جدی شود، یک متخصص خودرو اقلامی را که در تابستان نباید داخل خودرو جا گذاشت را برشمرده است. در ادامه به وسایلی که نباید در تابستان در خودرو جا بگذارید، اشاره می‌کنیم:



کرم ضدآفتاب

از آنجا که اکثر مردم فقط در هوای گرم از ضدآفتاب استفاده می‌کنند، بنابراین ممکن است عجیب به‌نظر برسد که توصیه شود آن را در گرما رها نکنید. در ضدآفتاب‌ها چندین ماده وجود دارد که اگر در خودرو داغ باقی بمانند، می‌توانند تجزیه شوند و از کارایی ضدآفتاب بکاهند و در نتیجه از پوست در مقابل اشعه‌های یووی (UV) محافظت نکنند.

بطری آب

بطری پلاستیکی آب که در گرما باقی می‌ماند، می‌تواند واکنش شیمیایی داشته باشد و مواد شیمیایی سمی مانند «آنتیموان» از آن‌ها به آب نشت کند. آنتیموان می‌تواند به چشم و پوست آسیب برساند و برای ریه، قلب و معده مشکلاتی به وجود بیاورد. بهتر است یک بطری از جنس فلز، شیشه یا پلاستیک بدون BPA تهیه کنید.

فندک

هرچند یک فندک با توجه به اندازه کوچکش بی‌ضرر به نظر می‌رسد اما اگر در هوای گرم در خودرو باقی بماند، خطر بروز آتش‌سوزی چندان دور از ذهن نیست. بهتر است مایعات قابل اشتعال را در تابستان از وسیله نقلیه خود دور نگه دارید.

دارو

برخی داروها مانند انسولین و تعدادی از آنتی‌بیوتیک‌ها باید در یخچال نگهداری شوند. گرما ممکن است داروها را خراب، بی‌فایده یا حتی مضر کند. همیشه بسته‌بندی دارو را به دقت مطالعه کنید تا نحوه نگهداری صحیح آن را بدانید.

دانستنی‌ها

سندروم تونل کارپال، علائم و درمان

در محل مچ دست هشت استخوان کوچک به‌نام استخوان‌های کارپال وجود دارند. یک رباط (که به آن رتیناکولوم هم می‌گویند) در قسمت جلوی مچ دست قرار دارد. بین این رباط و استخوان‌های کارپال فضایی به‌نام تونل کارپال وجود دارد. تاندون‌هایی که عضلات ساعد را به انگشتان متصل می‌کنند، از تونل کارپال رد می‌شوند. علاوه بر این عصب اصلی دست (عصب میانی) قبل از تقسیم شدن به اعصاب زیر مجموعه در کف دست، از این تونل عبور می‌کند. عصب میانی می‌تواند احساس را برای انگشتان شست، اشاره و انگشتان میانی ایجاد کند و به این ترتیب کنترل آنها را بر عهده دارد. علاوه بر این، عصب میانی حرکت عضلات کوچک در پایه انگشت شست را تحت کنترل خود دارد. درمان سندرم تونل کارپال به‌وسیله دستگاه ASA انجام می‌شود. این سندروم مربوط به مجموعه‌ای از علائم است که در نتیجه وارد شدن فشار به عصب میانی در تونل کارپال ایجاد می‌شود. با بالارفتن سن، سندروم تونل کارپال را بیشتر می‌توان در افراد زیر مشاهده کرد. افراد در دهه ۵۰ سالگی، که به‌طور خاص زنان را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. افراد در دهه ۷۰ سالگی که زنان و مردان را به‌طور مشابه تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. سندروم تونل کارپال بیشتر در افرادی مشاهده می‌شود که چاق هستند و اغلب ریشه فامیلی دارد. این سندروم بیشتر در بین زنان باردار شیوع دارد.

علائم

مورمور و سوزن سوزن: در این حالت احساس سوزش یا سوختگی در تمام یا بخشی از نواحی سایه زده شده در تصویر فوق احساس می‌شود. این علائم احتمالا اولین نشانه‌های ابتلا به بیماری هستند. علاوه بر این معمولا انگشتان اشاره و میانی بیش از بقیه انگشتان دست تحت‌تاثیر این سندروم قرار می‌گیرند. درد: احساس درد ممکن است در انگشتان ذکر شده فوق ایجاد شود. این درد ممکن است به ناحیه ساعد و حتی شانه نیز کشیده شود. بی‌حسی احساس: بی‌حسی ممکن است در انگشتان ذکر شده فوق یا در بخشی از ناحیه کف دست با تشدید بیماری ایجاد شود. خشک شدن پوست: ممکن است در انگشتان ذکر شده فوق مشاهده شود. ضعف احساس: ضعف در بعضی عضلات انگشتان در موارد تشدید بیماری احساس می‌شود. این احساس می‌تواند به تدریج افزایش پیدا کرده و باعث شود عضلات پایه انگشت شست نیز دچار مشکل شوند. این علائم از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند به‌صورت ملایم تا شدید در افراد بیمار مشاهده شود. همچنین در این حالت ممکن است یک دست یا هر دو دست تحت‌تاثیر بیماری قرار گیرد. در ابتدا علائم بیماری به‌صورت موقت و گه‌گاه ایجاد شده و معمولا پس از استفاده دست احساس می‌شوند. علاوه بر این، معمولا این علائم در زمان شب و هنگام بیدار شدن از خواب تشدید می‌شوند. علائم این بیماری می‌تواند با چند لحظه بلندکردن دست یا آویزان کردن آن کاهش پیدا کند. تکان دادن مچ نیز می‌تواند باعث کاهش علائم بیماری شود. به هر حال در صورتی که شرایط بیماری تشدید شود، علائم بیمار ممکن است به‌طور مداوم و ماندگار وجود داشته باشد.

علل

در اکثر موارد دلیل اصلی ایجاد سندروم تونل کارپال مشخص نیست. در حقیقت در اکثر مواقع تغییرات ناچیز در تاندون‌ها یا سایر ساختارهای موجود در تونل کارپال باعث ایجاد مشکل می‌شود. این شرایط می‌تواند باعث افزایش فشار وارد شده به این تونل شود. به این ترتیب افزایش فشار می‌تواند بر عملکرد رگ‌های خونی تاثیر گذاشته و مقدار خون‌رسانی به عصب میانی را کاهش دهد. در نتیجه، عملکرد عصب میانی تحت‌تاثیر این شرایط قرار گرفته و علائم بیماری ایجاد می‌شود. مسائل ژنتیک می‌تواند نقش مهم در این رابطه داشته باشند. به‌نظر می‌رسد فاکتورهای ژنتیک (ارثی) نقش با اهمیت در این رابطه داشته باشند. در حدود ۱ نفر از هر ۴ نفر مبتلا به سندروم تونل کارپال دارای یک عضو نزدیک در خانواده هستند (پدر، مادر، برادر، خواهر) که به مشکل مشابه دچار شده است. شرایط استخوانی یا آرتروز مچ دست مثل آرتروز روماتوئید یا شکستگی استخوان مچ دست نیز می‌تواند باعث ابتلای فرد به سندروم تونل کارپال شود. سایر شرایط نیز می‌تواند بر ابتلا به سندروم تونل کارپال تاثیرگذار باشد. برای مثال، بارداری، چاقی، کم‌کاری تیروئید، دیابت، یائسگی، سایر بیماری‌های نادر، و عوارض جانبی برخی داروها می‌تواند بر ابتلا به این بیماری تاثیر داشته باشد. بعضی از این شرایط می‌تواند باعث جمع شدن آب زیر پوست شده و بر وضعیت مچ تاثیرگذارد. در نهایت این شرایط می‌تواند باعث ابتلای فرد به سندروم تونل کارپال شود. دلایل نادر شامل تشکیل کیست، تومور، و ورم نیز می‌تواند بر عملکرد تاندون‌ها یا رگ‌های خونی که از تونل کارپال عبور می‌کنند، تاثیر داشته باشند.

درمان

سندروم تونل کارپال باید در اسرع‌وقت پس از شروع علائم بیماری درمان شود. بعضی افراد که علائم بیماری آنها در سطح خفیف یا متوسط باشد، ممکن است با کمی استراحت دادن بیشتر به دست‌ها و اجتناب از انجام فعالیت‌هایی که علائم بیماری را تشدید می‌کنند، ناراحتی ناشی از بیماری را کاهش دهند و با استفاده از بسته‌های یخ ورم احتمالی ایجاد شده در محل مچ دست را از بین ببرند. اگر استفاده از این تکنیک‌ها نتوانست باعث کاهش علائم بیماری شود، لازم است از روش‌های درمانی دیگر همچون اسپیلینت مچ دست، دارو و عمل جراحی استفاده شود.

دارو

داروهای ضدالتهاب غیراستروئید همچون (ایبوپروفن (آدویل، مورتین IB، و سایر داروهای مانند آن می‌توانند به کاهش درد کمک کنند.

فیزیوتراپی

روش‌های فیزیوتراپی شامل استفاده از امواج مافوق صوت، حرکت‌های کششی، و حرکت‌های بهبود دامنه حرکت است. در بعضی از کلینیک‌ها، این روش‌ها ممکن است توسط متخصص کاردرمانی برای بیمار تجویز شده و مورد استفاده قرار گیرد. درمان‌های فیزیوتراپی شامل: ماساژ بافت نرم، الکترودرمانی، حرکت دادن مفصل، درای نیدلینگ، گرما یا سرمادرمانی، تمرین‌های حرکتی به منظور بهبود انعطاف‌پذیری، آموزش و ارائه توصیه‌های لازم برای اصلاح فعالیت‌ها.

یادداشت

روتاویروس چیست؟

عمادالدین حاجی‌نژاد
پزشک

روتاویروس‌ها معمولا موجب اسهال آبکی غیرخونی در اطفال زیر ۵ سال شده و علائمی مانند تب و لرز، سر درد و بدن درد، درد شکم و بی‌اشتهایی را به‌همراه دارند. نکته قابل توجه این است ک این بیماری فقط در اطفال نیست و افراد با سنین بالاتر مانند پدر و مادر یا خواهر و برادر که با اطفال در ارتباط هستند هم در معرض خطر قرار دارند. روش انتقال روتاویروس معمولا از طریق تماس با فرد آلوده و رعایت نکردن بهداشت فردی بعد از تماس (مانند نشستن دست‌ها یا لمس سطوح آلوده به ویروس و خوردن خوراکی‌هایی که در آن‌ها مقدار کافی ویروس وجود دارد) است؛ از لحاظ شیوع می‌توان گفت یکی از شایع‌ترین علل عفونت‌های گوارشی است که در فصول ابتدایی سال که هوا نه چندان گرم و نه چندان سرد است بیشتر دیده می‌شود. به طور کلی این بیماری چندان خطرناک نیست و راحت درمان می‌شود و روش درمان آن جایگزینی مایعات و استفاده از پروبیوتیک‌ها و ors است؛ اما چنانچه رسیدگی درست و درمان مناسب انجام نشود، به علت از دست رفتن آب زیادی از بدن شخص مبتلا (که اغلب شامل اطفال می‌شود) می‌تواند باعث آسیب به کلیه‌ها و در صورت عدم تشخیص به‌هموقع باعث آسیب‌های جدی‌تر و حتی مرگ شود.

ویژه

کاهش زوال عقل با درمان به‌موقع اختلالات بینایی

بنابر یک مطالعه بین اختلال بینایی درمان‌نشده و احتمال بروز زوال عقل ارتباط وجود دارد. متخصصان، چشم دریافتند کسانی‌که مشکل بینایی دارند بیشتر احتمال دارد به زوال‌عقل مبتلا شوند. بر اساس یافته‌های این مطالعه، ۳۲.۹ درصد افراد دچار اختلال بینایی شدید یا نابینایی، علائم زوال‌عقل داشتند. «شیلا وست» از متخصصان مرکز چشم‌پزشکی گفت: ضعف بینایی با انزوای اجتماعی، دشواری در مطالعه و به طور کلی کاهش محرک‌های فردی و اجتماعی همراه است. او در ادامه افزود: انزوای فردی و اجتماعی از عوامل خطرزا برای زوال شناختی است. اگر حتی ارتباطی غیرمستقیم بین اختلال بینایی و زوال‌شناختی وجود داشته باشد، پس بهبود بینایی باید خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد یا دست‌کم از سرعت پیشرفت بیماری بکاهد. پژوهشگران متذکر شدند این دو عارضه به یکدیگر مرتبط هستند.

باکتری‌های روده بر سلامت قلب تأثیر می‌گذارند

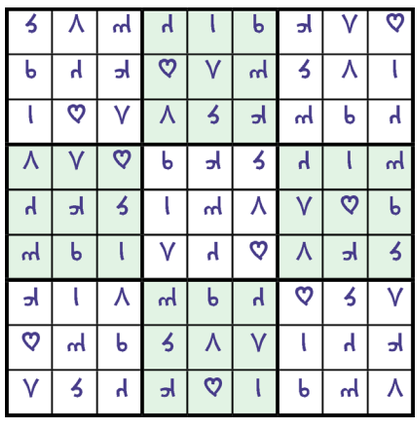
تحقیقات جدید ارتباط بین باکتری‌های روده و پلاک‌های آترواسکلروتیک عروق کرونر را نشان داد. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آنچه در روده اتفاق می‌افتد می‌تواند تأثیر قابل توجهی در سلامت کلی قلب داشته باشد. محققان باکتری‌های روده و تصویربرداری قلبی ۸۹۷۳ شرکت‌کننده را که بیماری قلبی نداشته و بین ۵۰ تا ۶۵ سال بودند، بررسی کردند. «تاو فال»، محقق ارشد می‌گوید: «پس از تجزیه و تحلیل تصویربرداری قلبی و فلور روده، ما دو نوع باکتری خاص را کشف کردیم.» گونه‌های استرپتوکوک رابطه نزدیکی با نشانگرهای زیستی التهاب سیستمیک در گردش خون داشتند. محققان معتقدند برخی باکتری‌های خاص ممکن است عوامل خاصی را که از سلامت قلب بهره می‌برند آزاد کنند، یا این گونه‌های باکتری ممکن است در سرکوب التهاب یا احتمالا رشد سایر باکتری‌هایی که موادی را که برای قلب مضر هستند، نقش داشته باشند.

پروبیوتیک‌ها کلید درمان افسردگی هستند

بر اساس تحقیقات پروبیوتیک‌ها ممکن است در اثربخشی درمان‌های سلامت روان موثر باشند. افراد مبتلا به اختلال افسردگی که مکمل‌های پروبیوتیک را همراه با داروهای ضدافسردگی استاندارد مصرف می‌کردند علائم‌شان کاهش یافت. کارشناسان توصیه می‌کنند که غذاهای غنی از پروبیوتیک مانند ماست، کفیر را در رژیم غذایی خود بگنجانید. داروهای ضدافسردگی معمولا اولین خط درمان برای افراد مبتلا به اختلال افسردگی حاد هستند. در یک تحقیق افراد مبتلا به اختلال افسردگی حاد که مکمل‌های پروبیوتیک حاوی ۱۴ سویه باکتری مصرف می‌کردند، علائم افسردگی در آنها کاهش یافت. این کارآزمایی ۸ هفته‌ای با دارونما انجام شد. مکانیسم‌های احتمالی شامل تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی است که می‌تواند بر خلق‌وخوی تأثیر بگذارد و مولکول‌های سیگنال‌دهنده پیش‌التهابی به نام سیتوکین‌ها را کاهش می‌دهد. اثرات فیزیکی مثبت یک میکروبیوم روده سالم می‌تواند به وضعیت روانی سالم‌تری منجر شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

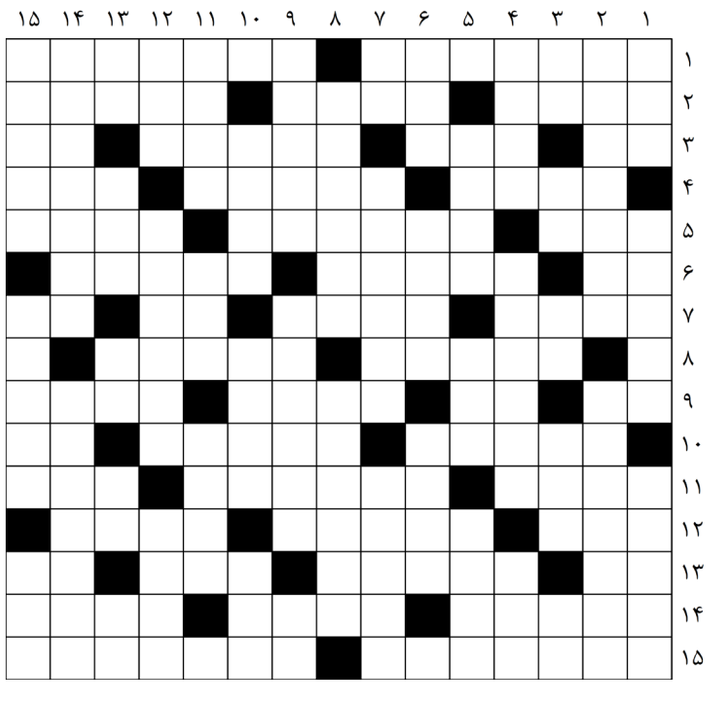
شماره ۱۶۰۲

افقی

۱- سمی- وزیرانوشیروان ساسانی ۲- بزرگوار- به‌خاطر- مجسمه‌ای که در آن تنها شکل یک سر، پیکرتراشی شده باشد ۳- پایان‌نامه- مرطوب- خداحافظی- گفت‌وگوی اینترنتی ۴- حاشیه کتاب- درهم داخل‌شدن- آتشدان حمام ۵- مطلع- لقب‌امپراتورژاپن بود- پل مردابی ۶- مخالف کهنه- بخشش از مال‌وجان خویش- انیمیشنی از داوید سورن ۷- پاداش‌دهنده- حیله‌گران- دفاع فوتبال- همراه خم ۸- خودرأی‌ومغرور- کمک‌رسان ۹- اشاره‌به‌دور- لبه شمشیر- مرطوب- اکنون ۱۰- تلخی- از بین رفته- نوعی مدل مو ۱۱- وسیله حل جدول- پایتخت جزایرکوک- نوعی آب‌نبات ۱۲- بین‌وداخل- اتاق کوچک- فیلمی از مسعود مددی ۱۳- علامت مفعولی- تحلیل غذا در معده- کم‌پشت- چوب خوشبو ۱۴- فیلمی از آنتونی مان- نوعی ساز- کیک معروف ۱۵- فاقد تصمیم- بچگانه

عمودی

۱- بدمنظروبی‌ریخت- همسر اردشیراول- آلتی برای نواختن سازهای زهی ۲- بیهوده‌گوی- ازمشاغل دستی ۳- چهارمن تبریزی- نفس بلند- مادرعرب- بالای پا- پسوندشباهت ۴- بزرگوارتر- بسته‌شدن- گرفتگی‌ومانع ۵- رنگ سبزتند- سوغات گجرات- دوستان ۶- خشک مزاج- نام قدیم مدینه- لکنت زبان ۷- جنس مذکر- حرکت‌دادن و جنباندن- مقابل صادره ۸- مومیا- باهم مجادله کردن ۹- ظلم‌وستم- معادل فارسی پارتیشن- منقارکوتاه ۱۰- سستی- گلابی- توانایی ۱۱- پیامبر- پشم شتر- بخشی از قطار ۱۲- به شکل دایره‌ای- شهری در هلند- تک‌تک ۱۳- بالاآمدن آب دریا- سبزی نقلی- عددماه- یار شلوار- به‌دنیا آوردن ۱۴- مفت‌ومسلم- آب به کسی خوراندن ۱۵- آنچه از زمین‌بروید- استانی در ایران- خون‌بها



حل جدول ۱۶۰۱