آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۶۶
دوشنبه
۱۴۰۲•۱۱•۲۳
۰۲ شعبان ۱۴۴۵/ ۱۲ فوریه ۲۰۲۴

عفونت‌های شایع فصل سرما

با شروع فصل سرما، ابتلا به بیماری‌های عفونی نظیر آنفلوآنزا، کووید-۱۹ و... به‌صورت گسترده‌ای شیوع یافته است. با این حال، نشانه‌های این بیماری‌ها ممکن است مشابه یکدیگر باشند و تشخیص آنها اغلب اوقات دشوار به نظر می‌رسد. بهترین راه تشخیص این بیماری‌ها، انجام آزمایش است. دکتر «توماس روسو»، استاد و متخصص بیماری‌های عفونی گفت: بین علامت‌های این بیماری‌های ویروسی شباهت زیادی وجود دارد، چنانکه گاهی کارپزشکان را نیز در تشخیص بیماری سخت می‌کند.

آنفلوآنزا

طبق اعلام پزشکان علائم و عوارض اصلی آنفلوآنزا عبارتند از: تب یا احساس تب و لرز، سرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، دردهای عضلانی یا درد در بدن، سردرد و خستگی و نیز اسهال و استفراغ که در کودکان شایع‌تر از بزرگسالان است.

کووید- ۱۹

نشانه‌های معمول کووید-۱۹ نیز عبارتند از: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا دشواری در تنفس، خستگی، دردهای عضلانی یا درد بدن، سردرد، از دست‌دادن حس چشایی یا بویایی، گلودرد، احتقان یا آبریزش بینی، حالت تهوع یا استفراغ و اسهال. ویروس تنفس RSV عوارضی نظیر: آبریزش بینی، کاهش اشتها، سرفه‌کردن، عطسه کردن، تب و خس‌خس سینه دارد.

سرماخوردگی

متداول‌ترین عوارض ابتلا به سرماخوردگی عباترتند از: عطسه کردن، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، گلودرد، سرفه کردن، مخاط بینی در گلو، چشمان اشک‌آلود و تب که البته رایج نیست.

چگونه تشخیص بدهیم؟

بهترین راه تشخیص، کمک گرفتن از آزمایش است. کووید-۱۹ و آنفلوآنزا ممکن است به‌صورت خفیف یا شدید ظاهر شوند. به گفته متخصصان، سرماخوردگی به‌تدریج شروع می‌شود، اما آنفلوآنزا گاهی ناگهان به سراغتان می‌آید. بنابراین، اگر زمانی احساس کردید که ناگهان به شدت بیمار شده‌اید، احتمالا آنفلوآنزا است. تشخیص سرماخوردگی معمولی و RSV ممکن است سخت‌تر باشد، اما تاثیر این بیماری بر سیستم تنفس می‌تواند سرنخ خوبی باشد. دکتر روسو می‌گوید: سرماخوردگی ممکن است با خارش گلو و سپس آبریزش بینی شروع شود، RSV هم خس‌خس مکرر سینه نشانه آلودگی بدن با این ویروس تنفسی است. سرماخوردگی با گلودرد، گرفتگی بینی و آبریزش چشم همراه است. در کووید-۱۹ از دست دادن حس بویایی و چشایی بسیار شایع است.

اقدامات

اگر در گروه‌های پرخطر مانند افراد مسن، افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای یا افراد باردار قرار دارید یا سیستم ایمنی بدنتان ضعیف است، حتما در اسرع وقت با متخصص مراقب‌های درمانی تماس بگیرید. در چنین مواقعی، فرد بیمار با بستری شدن یا برخورداری از داروها و روش درمانی متناسب با بیماری، سریع‌تر روند بهبود را طی خواهد کرد.

دانستنی‌ها

افسردگی علت واحد ندارد

مدیر گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی زنجان گفت: افسردگی علت واحد ندارد و حاصل تعامل عوامل ژنتیکی، زیستی، اجتماعی و روانشناختی است. سیده الناز موسوی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: خط اول درمان در افسردگی‌های خفیف، درمان‌های روانی، اجتماعی و در افسردگی‌های متوسط و شدید، ترکیب دارودرمانی و روان‌درمانی است. وی با بیان اینکه سروتونین، هورمونی است که کاهش سطح آن در بدن باعث اختلال‌های روانی مانند افسردگی می‌شود، ادامه داد: دو دسته درمان دارویی برای افسردگی وجود دارد که شامل داروهای بازدارنده بازجذب سروتونین و داروهای بازجذب سروتونین و نوراپی‌نفرین است. این عضو هیأت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی زنجان با اشاره به اینکه جلسه اول مشاوره افراد دارای اختلال افسردگی به ایجاد ارتباط با بیمار و آموزش او اختصاص می‌یابد، بیان کرد: در جلسه دوم فعال‌سازی بیمار و آشنایی او با ارتباط بین خلق افسرده و عدم فعالیت انجام می‌شود و ضمن شناسایی فعالیت‌ها و وضع‌کردن اهداف واقع‌بینانه برای بیمار، برنامه‌ریزی‌های لازم برای انجام فعالیت‌ها انجام می‌شود. وی در ادامه به تعریف اختلال اضطراب فراگیر پرداخت و گفت: این اختلال به منزله احساس مستمر اضطراب و نگرانی در اغلب زمان‌ها و موقعیت‌ها درباره موضوعات مختلفی مانند سلامت جسمی، مسائل مالی، خانوادگی و شغلی است. موسوی عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی و استرس‌های زندگی را از عوامل ایجادکننده اختلال اضطراب فراگیر ارزیابی کرد و افزود: خلق مضطرب، نگرانی بیش از اندازه، خلق تحریک‌پذیر، بی‌قراری، خستگی مفرط، تمرکز مختل، تنش عضلانی و بی‌خوابی از علائم این اختلال است. این مدرس دانشگاه بیان کرد: اختلالات همراه اختلال اضطراب فراگیر شامل فوبیای اجتماعی و فوبیای خاص، افسردگی، سندرم روده تحریک‌پذیر و اختلال شخصیت (اجتنابی و وابسته) است. این عضو هیأت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی زنجان با بیان اینکه اختلال اضطراب فراگیر با روان‌درمانی و دارودرمانی قابل درمان است، اظهار کرد: جلسه اول مشاوره با این بیماران به ارزیابی و آموزش روانشناختی و جلسه دوم به آموزش آرام‌سازی شامل آموزش تمرین‌های تنفسی و آموزش آرمیدگی عضلانی اختصاص می‌یابد. وی اختلال پانیک را نوع دیگری از اختلال‌های روانی دانست و گفت: در این اختلال، حمله‌ای پانیک به‌صورت خود به خود و غیرمنتظره رخ می‌دهد و باعث ترس و وحشت زیاد در فرد می‌شود. موسوی درباره علائم جسمی و شناختی اختلال پانیک، اظهار کرد: علائم جسمی این اختلال شامل تپش قلب، عرق‌کردن، لرزیدن، نفس‌نفس زدن، احساس خفه‌شدن، درد یا ناراحتی سینه، تهوع یا ناراحتی در شکم، احساس سرد یا داغ‌شدن، احساس کرختی، گیجی و منگی، گزگزکردن، مورمورشدن و گرگرفتگی و علائم شناختی شامل ترس از مردن یا دیوانه شدن، ترس از سکته قلبی، ترس از دست دادن کنترل و احساس جداشدن از واقعیت یا از خود است. مدیرگروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی زنجان افزود: اهداف اولین جلسه مشاوره با افراد دارای اختلال پانیک شامل برقراری ارتباط درمانی، گرفتن شرح حال از بیمار و آموزش روان‌شناختی و اهداف دومین جلسه شامل آشنایی با نقش عوامل فیزیولوژیک در تشدید پانیک، یادگیری آرام‌سازی و یادگیری بازآموزی تنفس است.

یادداشت

نکاتی در مورد «سردرد»

سید محمد حسن پاک‌نژاد
متخصص مغز و اعصاب

سردرد یکی از شکایت‌های شایع افراد است، به‌رغم اینکه سردرد به‌نظر یک مشکل ساده می‌آید ولی این مشکل می‌تواند باعث ناتوان‌کردن بشر از لحاظ کیفیت زندگی و عقب‌ماندن از تحصیلات شود. شایع‌ترین نوع سردرد، سردردهای تنشی است و همان‌طور که از اسم آن معلوم است ریشه اعصاب و تنش و اضطراب و مشکلات روان در آن خیلی دیده شده است البته آن چیزی که مردم بیشتر با آن مواجه می‌شوند سردردهای میگرنی که تا 80 درصد موارد ممکن است زمینه فامیلی هم داشته باشد، یعنی می‌بینیم خانمی یا آقای جوانی با شکایت از سردرد مراجعه می‌کنند و می‌گویند که پدر یا مادرشان نیز چنین سردردهایی را تجربه کرده‌اند. سردرد در اکثر موارد خوش‌خیم است اما گاهی اوقات ممکن است سردرد علامتی از یک پاتولوژی یا یک مشکل جدی تهدیدکننده سلامت بدن باشد به‌عنوان مثال سرطان‌ها و تومورهای مغزی ممکن است با سردرد خودشان را نشان دهند. هم‌چنین افزایش یا کاهش فشار مایع مغزی نخاعی داخل جمجمه و نخاع موجب سردرد می‌شود. مغز ما به‌صورت غوطه‌ور در مایع مغزی نخاعی است اگر ترشح این مایع زیاد شود یا بازجذبش کم شود افزایش فشار را خواهیم داشت که این افزایش فشار یا در موارد کمتر شایع، کاهش فشار مایع مغزی نخاعی هم می‌تواند از علل ایجادکننده سردرد باشد. افزایش فشار داخل جمجمه به‌غیر از سردرد و تهوع، سردردهای صبحگاهی و استفراغ‌های صبحگاهی می‌تواند با فشار روی اعصاب باعث نابینایی و پایدار و دائمی شود پس تشخیص نوع سردرد بسیار مهم است. وقتی سردرد با تب همراه است دقت بیشتری را می‌طلبد. وقتی سردرد همراه با یک علامت مغزواعصاب شامل تاری دید، اختلال در تکلم و ضعف اندام‌ها، عدم تعادل و کاهش هوشیاری شود این نوع سردرد بسیار مهم است. درمان سردرد با وجود رشته فوق‌تخصصی سردرد سهل‌الوصل‌تر شده است. با توجه به اینکه بیش‌ترین سردرد؛ سردرد میگرنی است مسائل تغذیه‌ای بسیار مهم است. بعضی مواد غذایی به‌خصوص مواد غذایی که حاوی افزودنی‌ها هستند مثل چیپس، پفک، سوسیس و کالباس و مواد غذایی که حاوی افزودنی‌ها هستند افراد را مستعد حمله میگرن می‌کند. اگر سردردی دارید که به‌صورت ناگهانی و شدید و همراه با علائم مغزواعصاب و تاری دید همراه است باید حتما به پزشک مراجعه کنید.

زوال حافظه در مبتلایان به سرطان

مطالعه‌ای نشان داد برخی از تومورها، پروتئینی شبیه ویروس آزاد می‌کنند که می‌تواند سیستم ایمنی خارج از کنترل را برای آسیب‌رساندن به سلول‌های مغز راه‌اندازی کند. تشدید سریع علائمی از جمله زوال حافظه، تغییرات رفتاری، نبود هماهنگی و حتی تشنج، بخشی از بیماری به‌نام سندرم عصبی پارانئوپلاستیک (نشانگان منتج از سرطان) ضد MA۲ است. به‌گفته متخصصان، این علائم ناشی از آن است که سیستم ایمنی، پروتئین‌های خاصی در مغز از جمله پروتئینی به‌نام PNMA2 را به‌طور ناگهانی هدف قرار می‌دهد. متخصصان دریافتند از آنجا که کارکرد اصلی سیستم ایمنی حمله به ویروس‌ها است، ساختار ویروس مانند پی‌ان‌ام‌ای۲ آن را مستعد هدف قرارگرفتن می‌کند. آن‌ها دریافتند سیستم ایمنی تنها زمانی به پی‌ان‌ام‌ای۲ حمله می‌کند که به این ساختار ویروس‌مانند تبدیل شده باشد.

تقویت سیستم ایمنی بدن با «ماست»

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن تاکید بر تاثیر مصرف ماست در تقویت سیستم ایمنی، گفت: ماست منبع غنی کلسیم، فسفر و پتاسیم است. احمد اسماعیل‌زاده، اظهار کرد: ماست را می‌توان در کنار غذای اصلی و یا به‌عنوان میان‌وعده در طول روز استفاده کرد. وی با بیان اینکه ماست منبع غنی کلسیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین A، ویتامین B ۲ و ویتامین B ۱۲، است، افزود: ماست می‌تواند پروتئین‌های با ارزش بیولوژیکی بالا و اسیدهای چرب ضروری را نیز فراهم کند. بنابراین، ماست یک غذای مغذی و یک حامل پروبیوتیک عالی است. اسماعیل‌زاده خاطرنشان کرد: مصرف ماست عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد. اسماعیل‌زاده اضافه کرد: افزایش مصرف ماست با کاهش نشانگرهای زیستی در گردش التهاب مزمن مرتبط است. همچنین مصرف ماست می‌تواند از عفونت جلوگیری کند و بیماری‌های گوارشی را بهبود بخشد.

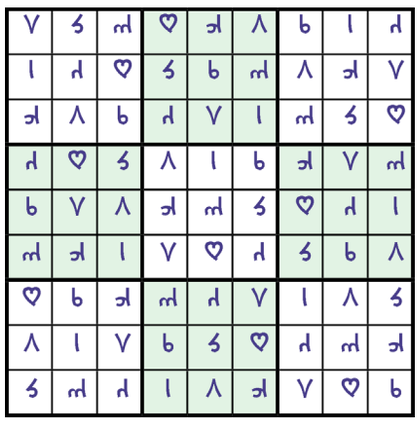
نکته

پیشگیری از دیابت با «شیر»

کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به اهمیت مصرف شیر گفت: دریافت مقدار کافی کلسیم علاوه بر تاثیر آن روی سلامت استخوان‌ها، در تنظیم بسیاری از فعالیت‌های حیاتی بدن مانند انعقاد خون، هدایت جریان عصبی، انقباض عضلات، فعالیت آنزیمی و کنترل فشار خون نقش دارد. ندا فرح‌بخش در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اجرای پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم از اول تا ۱۵ بهمن ماه اظهار کرد: پیام روز هشتم این پویش روزانه دو لیوان شیر بخورید، خواب بهتر با مصرف لبنیات بیشتر است. شیر یک غذای کامل است و به دلیل دارا بودن پروتئین با کیفیت بالا، انواع مواد معدنی و تعدادی از ویتامین‌ها، نقش مهمی در رشد و حفظ سلامت انسان دارد. وی افزود: شیر و فرآورده‌های لبنی مهم‌ترین منبع تامین کلسیم هستند و مصرف آن برای حفظ سلامت و استحکام استخوان‌ها، دندان‌ها و پوست توصیه می‌شود. تنوع اجزای غذایی در شیر موجب شده است که با مصرف یک لیوان از آن در روز بتوان بخش عمده‌ای از مواد ضروری مورد نیاز بدن را تامین کرد. کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: دریافت مقدار کافی کلسیم علاوه بر تاثیر آن روی سلامت استخوان‌ها، در تنظیم بسیاری از فعالیت‌های حیاتی بدن مانند انعقاد خون، هدایت جریان عصبی، انقباض عضلات، فعالیت آنزیمی و کنترل فشار خون نقش دارد. وی عنوان کرد: مصرف روزانه و منظم منابع غذایی غنی از کلسیم مانند شیر و ماست کم‌چرب می‌تواند خطر بروز برخی سرطان‌ها را کاهش دهد. ترکیبات طبیعی موجود در شیر، عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد و با خنثی کردن سموم در شرایط آلودگی هوا، از دستگاه تنفس و قلب و عروق محافظت می‌کند. فرح‌بخش با بیان اینکه مصرف شیر و لبنیات خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می‌دهد، ادامه داد: نقش محافظتی لبنیات در ابتلا به دیابت نوع دو تا حد زیادی به مواد مغذی لبنیات مربوط می‌شود که یکی از آن‌ها پروتئین لبنیات است. وی بیان کرد: کیفیت خواب ضعیف و خواب ناکافی بر بخش بزرگی از جمعیت تاثیر می‌گذارد. با توجه به شواهد فزاینده‌ای که نشان می‌دهد خواب ضعیف یک عامل خطر رفتاری برای ایجاد بیماری‌های قلبی متابولیک است، این موضوع نگران‌کننده است.

جدول سودوکو

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



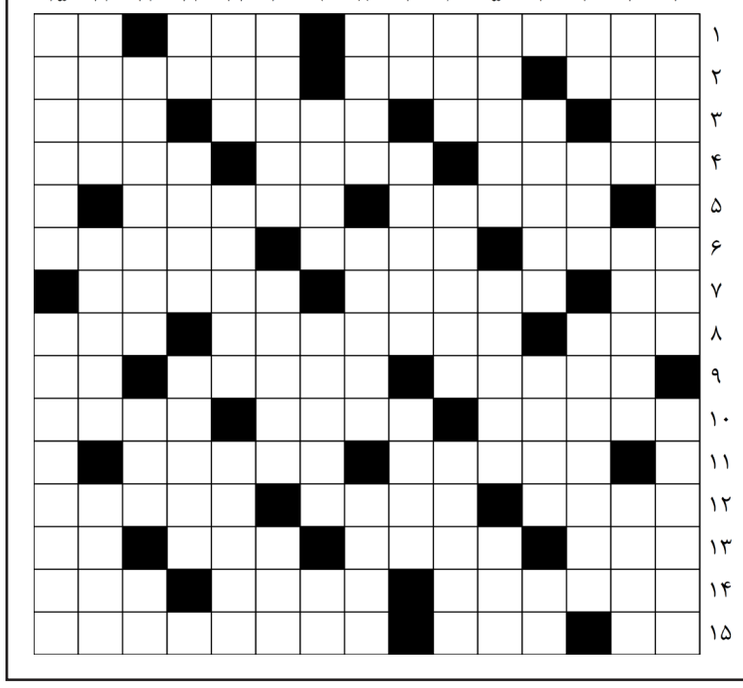
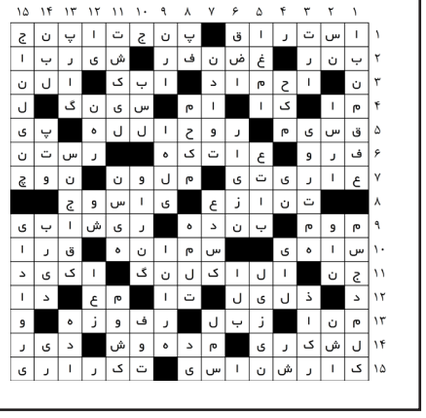
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۷۶۶

افقی

۱- خالق زن مجلل- فلات آسیایی- ازاعضای تنفسی ۲- پسوندصفت‌ساز- طرف چپ- اثری از ژولین گرین ۳- از افعال ربطی- رنگ قرمز- نام قدیم تایلند- از آن کوه می‌سازند! ۴- ترتیب- غلاف شمشیر- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی علی حضرتی ۵- کشوری آفریقایی- درخت همیشه سبز در خط میانه زمین ۶- شهری در آذربایجان‌شرقی- زخم پشت‌گوش- ستایش‌شده ۷- هم‌بازی «پت»- شاعر، نمایش‌نامه‌نویس و رمان‌نویس اهل فرانسه- سرکرده قوم ۸- درجه حرارت- از علمای شیعه سده ۴ هجری- تابع‌وپیرو ۹- شبگردوگزمه- نشان‌دادن- عددماه ۱۰- جنگل رابین‌هود- جوانمردی- فریادبلند ۱۱- ساختمان‌سازی- بی‌شوق ۱۲- باطل‌کننده- حالتی بین خواب‌وبیداری- آبدارو ۱۳- پایه اداری- درخشان- گرسنه نیست- حرارت‌وگرمی ۱۴- فیلم کمدی فانتزی به کارگردانی ابراهیم ابراهیمیان- فراوانی- ساخته شده از نی ۱۵- باران اندک- دومین مهره گردن- معادل فارسی ایمیل

عمودی

۱- مقدمه‌ودیباچه- رمانی از کورت ونه گات ۲- از وسایل نجاری- ظالم- خنده‌رو ۳- زیرپامانده- آلوی کوهی- معادل فارسی آنارشیست ۴- نوعی‌دوخت در جامه- حفره‌ای در کوه- میان‌ووسط ۵- درام‌نویس فرانسوی- ازشاگردان میرعماد- خوگرفتن ۶- ریشه- سرزمین اسب‌چوبی- معادل فارسی فریزری ۷- برگ برنده- بلندترین قله افغانستان- گوشت دوطرف ستون فقرات گاووگوسفند برای کباب ۸- پدربزرگ بخاری!- جمع کلمه- مهترورئیس ۹- قانون مغولی- بریان کرده- نت‌چهارم موسیقی ۱۰- کل‌وهمگی- شهری در ایالت واشنگتن- جهت‌وطرف ۱۱- پرده‌نقاشی- بی‌رونقی- زن گندمگون ۱۲- خط‌کش مهندسی- فضاپیمای بالدار- سیاهی لشکر فیلم‌ها ۱۳- بی‌نظیر در تاخت‌وتاز- فناونیستی- رمق آخر ۱۴- بدی کردن- گرفتاری‌ومخمصه- پدر از دست‌داده ۱۵- از کوه‌های گرگان- اثرمنثورمولوی



حل جدول ۱۷۶۵