آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۱۳۴
دوشنبه
۱۴۰۰•۰۷•۲۶
۱۱ ربیع الاول۱۴۴۳/۱۸ اکتبر ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

میوه‌هایی برای روزهای آلوده

متخصص طب ایرانی گفت: سیب، گلابی، انار شیرین و پرتقال و خیار و لیمو از میوه‌هایی هستند که بوییدن و خوردنشان در آلودگی هوا به بدن کمک کند. ناصر رضایی‌پور متخصص طب ایرانی درباره آلودگی هوا و راهکارهای طب سنتی برای تقویت اندام تنفسی افزود: هوای تهران بسیار آلوده است و ما که در تهران زندگی می‌کنیم باید به وضعیت مزاجی؛ تعادل هورمونی و خواب خود توجه بیشتری داشته باشیم. وقتی شب‌ها خوب نمی‌خوابیم و صبح‌ها هم دیر بیدار می‌شویم، سیستم ایمنی کاهش می‌یابد و ما بیشتر در معرض عوارض هوای بد قرار می‌گیریم. وی بر لزوم نرمش روزانه تاکید کرد و گفت: اگرچه به‌خاطر کرونا و آلودگی هوا نمی‌توانیم در فضای عمومی و یا باشگاه‌ها ورزش کنیم اما می‌توانیم در منزل نرمش منظم روزنه داشته باشیم و از ورزش‌های آنلاین استفاده کنیم و پیاده‌روی منظم روزانه داشته باشیم. رضایی‌پور تاکید کرد: استفاده از قلیان و سیگار و خوشبوکننده‌ها و حشره کش‌ها می‌تواند عوارض بدی برای بدن داشته باشد. با استفاده از یک بخور ساده اکالیپتوس یا آب خالی می‌توان ظرفیت تنفسی را بالا برد. تهویه منزل به ویژه آشپزخانه مورد بسیار مهمی است.

دوری از دخانیات

وی توصیه کرد: باید از مواد غلیظ کننده خون مثل چیپس و پفک، مصرف زیاد بادمجان و گوشت گاو و گوساله، سوسیس و کالباس، پاستیل و ژله و تمامی مواد غذایی که آب بدن را می‌کشند و ایجاد یبوست می‌کنند؛ دوری کنیم. یبوست ام‌الامراض است و در شرایط آلودگی هوا باید بیشتر به آن توجه کرد. رضایی‌پور یادآور شد: در عین اینکه رژیم گیاهخواری و حذف مطلق گوشت را توصیه نمی‌کنیم، مصرف زیاد گوشت را هم توصیه نمی‌کنیم و مصرف سه وعده گوشت در هفته کافی است. وی افزود: سیب، گلابی، انار شیرین و پرتقال و خیار و لیمو از میوه‌هایی هستند که بوییدن و خوردنشان در آلودگی هوا به بدن کمک کند. بوییدن گیاهانی مثل شمعدانی، رزماری و بهارنارنج در کاهش آلودگی بدن بسیار مهم است. متخصص طب ایرانی نوشیدن دمنوش آویشن و عناب را برای افرادی که آسم و خلط پشت حلق و سرفه‌های خلط‌دار و غلظت خون دارند توصیه کرد و گفت: افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون می‌خورند، قبل از استفاده از دمنوش‌ها باید با پزشک متخصص مشورت کنند. اما نوشیدن روزانه یک فنجان دمنوش آویشن یا عناب مصرف سوء آنچنانی ندارد ولی باید توجه داشته باشیم هر گیاهی یک دارو است و مصرف روزانه آن می‌تواند بر معده، روده یا تیروئید و دیگر ارگان‌های بدن اثر بگذارد. دمنوش‌ها را نباید به‌صورت مکرر و در مقادیر زیاد استفاده کرد.

نکته

کدام واکسن را برای «دز یادآور» بزنیم؟

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت از آغاز واکسیناسیون دزسوم کادر درمان کشور خبر داد و گفت: تزریق دزسوم یا یادآور به ترتیب همه گروه‌های سنی جامعه را در برمی‌گیرد. سیدمحسن زهرایی، رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت با اشاره به تجویز دزیادآور واکسن کرونا به کادربهداشت و درمان اظهارداشت: طبق مصوبه کمیته کشوری واکسیناسیون بنا بر این شد براساس همان منوالی که این افراد دزاول و دوم را دریافت کرده‌اند، دزسوم یا یادآور را نیز دریافت کنند. وی اعضای کادردرمانی در مراکزدرمانی کرونا، مراکز ۱۶ ساعته و آزمایشگاه‌ها را از گروه‌های اولویت‌دار کادربهداشت و درمان در تزریق دزسوم واکسن کرونا برشمرد و گفت: بعداز این گروه‌ها کل نیروهای کادر بهداشت و درمان را نیز در بر خواهد گرفت. زهرایی اضافه کرد: مکاتبه‌ها با دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور صورت گرفته و واکسیناسیون دزیادآور آغاز شده است و نوع واکسن تزریقی بستگی به پلتفرم تزریقی در دزهای اول ودوم دارد؛ به‌طوری که افرادی که در نوبت اول و دوم واکسن از واکسن سینوفارم یا بعداز آن از واکسن برکت استفاده کرده‌اند، در دزیادآور می‌توانند از واکسن‌های مشابه آنها استفاده کرده یا می‌توانند واکسن آسترازنکا یا پاستوکوک پلاس را مورد استفاده قرار دهند. رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت یادآور شد:افرادی که در نوبت اول و دوم واکسن آسترازنکا یا اسپوتنیک وی تزریق کرده‌اند می‌توانند برای دزیادآور واکسن‌های آسترازنکا یا پاستوکوک را استفاده کنند؛ البته در آینده ممکن است در واکسن‌های مورد استفاده دز یادآور تنوع ایجاد شود. وی با اشاره به اینکه برای تزریق دز یادآور باید ۶ماه از تزریق دز دوم واکسن گذشته باشد، ادامه داد: بعداز کادربهداشت و درمان که در خط‌مقدم مقابله با کرونا هستند، همه گروه‌ها به ترتیب دزسوم را دریافت خواهند کرد. زهرایی متذکر شد: همچنین سالمندانی که در مراکز نگهداری قرار دارند، جانبازان شیمیایی و ۵۰ درصد، گروه‌هایی هستند که در اولویت دریافت دزسوم واکسن قرار دارند و طبق برنامه‌ریزی‌های انجام شده پس از این گروه‌ها همه افراد جامعه تحت پوشش تزریق دزسوم قرار خواهند گرفت.

ضرورت تزریق دز سوم

زهرایی با اشاره به ضرورت تزریق دز سوم واکسن کرونا به همه افراد جامعه، اظهارداشت: فعلا مستندات علمی نشان می‌دهد که ایمنی واکسن کرونا بعداز مدت زمانی کاهش می‌یابد و مثلا مانند واکسن سرخک نیست که برای سال‌های طولانی اثر آن پایدار باشد، به عبارتی شبیه واکسن آنفلوآنزا که لازم است سالی یکبار آن را تزریق کنیم، واکسن کرونا نیز نیاز به تکرار دارد. رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت اضافه کرد: بعداز کادر بهداشت و درمان، سالمندان در مراکز نگهداری و افراد بالای ۷۵ سال، ۶۵ سال و به ترتیب در سنین پایین‌تر در ماه‌های آینده واکسن دزسوم را دریافت خواهند کرد. وی با اشاره به آخرین وضعیت واکسیناسیون در کشور، ابراز داشت: نزدیک به ۷۲ میلیون دز واکسن تزریق شده که از این تعداد حدود ۴۸.۵ میلیون دز مربوط به نوبت اول و ۲۳.۵ میلیون دز مربوط به افرادی است که دز دوم را دریافت کردند. زهرایی اظهارکرد: امیدوارم در یکی دو ماه آینده به پوشش خوبی در واکسیناسیون برسیم؛ ضمن اینکه واکسن به تعداد زیادی واردشده و تولیدکنندگان داخلی نیز به‌سرعت در حال تولید هستند.

«کدوتنبل» سرشار از آنتی اکسیدان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

آنتی اکسیدان موجود در آب کدوتنبل به التهاب پوست و همچنین مشکلاتی مانند: درمان گزش و جای نیش حشرات کمک می‌کند. کدوتنبل یکی از صیفی جات‌های بسیار مفید برای بدن است که در نقاط مختلف و سیستم دفاعی تاثیر به‌سزایی دارد. برای مثال کدوتنبل حاوی ویتامین‌های گروه A، C و E است که هر کدام به نوبه خود برای سلامت بدن مفید هستند. کدوتنبل حاوی آنتی اکسیدان مفید است. علاوه بر طعم خوشمزه کدو، نوشیدن روزانه آب کدو می‌تواند برای مو و پوست شما مفید باشد. برای داشتن پوست درخشان سالم و یک نرم‌کننده برای موهای خشک آسیب‌دیده شما می‌توانید روی آب کدوتنبل حساب باز کنید.

پوست سالم

ویتامین C و ویتامین E موجود در آب کدوتنبل، موادمغذی فوق‌العاده‌ای برای حفظ سلامت و درخشندگی پوست هستند. کدوتنبل، یک لایه نازک از پوست را برمی‌دارد و آن را جوان، نرم و زیبا نگه می‌دارد.

کمک به کاهش وزن

کدوتنبل حاوی فیبر است و این فیبر به کاهش وزن کمک می‌کند، همچنین باعث می‌شود تا احساس گرسنگی در شما از بین برود و از خوردن کالری بیش از حد جلوگیری کنید.

رشد مجدد مو

برخی افراد ممکن است به‌دلیل داشتن بیماری‌های مختلف، حجم زیادی از موهای خود را از دست بدهند. در این صورت پس از درمان بیماری می‌توانند به‌سراغ آب کدوتنبل برای رشد مجدد موهای بروید. آب کدوتنبل منبع عالی ویتامین A و دارای مقدار زیادی پتاسیم است که به رشد مجدد موها و درمان ریزش مو کمک می‌کند.

ضد چروک صورت

کدوتنبل موجب زیبایی صورت می‌شود که برای ضد چین و چروک و آبرسانی به پوست تاثیر بسزایی دارد.

از بین بردن التهاب پوست

آنتی اکسیدان موجود در آب کدوتنبل به التهاب پوست و همچنین مشکلاتی مانند نیش حشرات و سوختگی کمک می‌کند.

یادداشت

مراقبت از چشم‌ها در دوران کرونا

محمود جباروند
فوق تخصص قرنیه

ترس از کرونا باعث تاخیر در مراجعه به پزشک برای شناسایی مشکلات چشمی و پیگیری بیماری‌های مزمن چشمی در این دوران شده است. براساس آخرین آمار تخمین زده شده از سوی سازمان جهانی بهداشت تقریبا یک‌میلیون نفر از موارد نابینایی و کم‌بینایی در جهان، قابل پیشگیری یا قابل اجتناب بوده است. همچنین بیش از یک‌میلیون نفر در جهان برای بینایی بهتر نیاز به عینک دارند و در دنیا ۲.۵ میلیون نفر مبتلا به نزدیک‌بینی هستند که از این تعداد حدود ۳۰۰ هزار نفر زیر ۱۸ سال هستند. بیماری نزدیک‌بینی بیشتر در افراد زیر ۱۸ سال اتفاق می‌افتد و با توجه به زیادبودن جمعیت جوان در ایران و استفاده روزافزون از وسایل دیجیتال، اهمیت این مساله بیشتر می‌شود. همچنین با توجه به اینکه افراد نزدیک‌بین حتما نیاز به عینک دارند، مساله تامین عینک نیز مطرح می‌شود. تحلیل‌رفتگی شبکیه از بیماری‌های مهم چشمی در دوران سالمندی است که با تشخیص زودرس، مراجعات منظم افراد به چشم پزشکی و پیگیری دقیق می‌توان مداخله موثر انجام داد و بسیاری از کم بینایی‌ها و نابینایی‌ها را کنترل کرد. در رابطه با انتقال کرونا از طریق چشم، احتمال انتقال ویروس از طریق چشم، از راه‌های دیگر مثل سرفه و عطسه کمتر است، اما این مساله باعث نمی‌شود که اهمیت آن کمتر شود؛ زیرا ویروس می‌تواند از طریق سرفه و عطسه در هوا منتشر شود و چشم به مسیری برای انتقال ویروس به بدن تبدیل شود. هر عفونت و قرمزی در چشم ممکن است دلایل ارجح‌تری از کرونا داشته باشد، اما به‌دلیل جدی‌بودن این بحران نباید از آن چشم‌پوشی کرد، با رعایت موارد بهداشتی مثل شستن مرتب دست‌ها، اجتناب از تماس دست با چشم، پرهیز از تماس با افراد بیمار، رعایت فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از شیلد برای ایمنی بیشتر در تماس با افراد بیمار می‌توان از ابتلا به کرونا جلوگیری کرد. شیوع کرونا باعث مراجعات کمتر و پیگیری کمتر افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن چشمی شده است، لازم است افراد مراقبت‌های چشمی و پیشگیری از این بیماری‌ها و نابینایی را به تعویق نیندازند و حتی به‌صورت غیرحضوری با پزشک خود در تماس باشند؛ چرا که اگر این بیماری‌ها زودتر تشخیص داده شوند با درمان موثرتری همراه است.

«پیر گوشی»، علل و درمان

استاد بیماری‌های گوش، حلق‌وبینی گفت: پیر گوشی یک نوع اختلال شنوایی است که با بالارفتن سن ایجاد می‌شود و مقدار زمینه ژنتیکی دارد. محمد محسنی، بیان داشت: افرادی که در محیط‌های شلوغ زندگی می‌کنند معمولا زمینه این بیماری شایع‌تر است. محسنی تصریح کرد: این حالت معمولا در سنین ۶۰ و ۶۵ به بالا شروع می‌شود و در برخی افراد سرعت بیشتر و در برخی کمتری دارد؛ به‌طوری که شنوایی افت می‌کند. وی متذکر شد: ما به بیمار توصیه می‌کنیم در محیط‌های شلوغ از خود مراقبت کند. وی ابرازداشت: اگر فرد دچار افت‌شنوایی شد، زودتر شنوایی‌سنجی انجام دهد. توصیه می‌کنیم بیمار باید از سمعک استفاده کند در غیر این‌صورت به‌سمت آلزایمر می‌رود.

ارتباط آفتکش‌ها با بیماری کلیوی

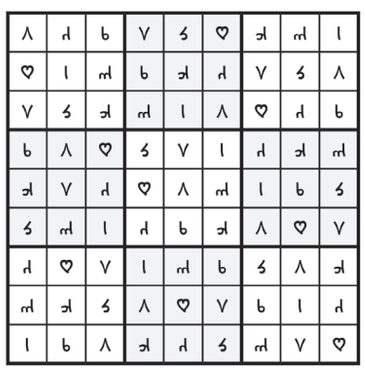
محققان می‌گویند یک آفتکش معمولی با افزایش خطر بیماری مزمن کلیه مرتبط است. محققان داده‌های حاصل از نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه، ارتباط بین قرارگرفتن در معرض آفتکش‌ها و خطر اختلال عملکرد کلیه را در ۴۱۸۴۷ نفر تجزیه‌وتحلیل کردند. «نیکلاس.آزبورن»، می‌گوید: «افرادی که در معرض مقادیر بیشتری از حشره‌کش‌ها قرار دارند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض اختلال عملکرد کلیه هستند.» وی در ادامه افزود: «تقریبا از هر ۱۰ نفر در کشورهای با درآمدبالا، یک نفر دارای علائم بیماری مزمن کلیوی است که شامل آسیب دائمی به کلیه و ازدست‌دادن عملکرد کلیه است.» فاکتورهای پرخطر ابتلا به بیماری کلیه شامل سن، فشارخون بالا و دیابت است.

عوارض «آنفلوآنزا» در بیماران قلبی

بیماران قلبی‌وعروقی در معرض خطر عوارض جدی آنفلوانزا هستند. مطالعه‌ای نشان داد که پیامدهای شناخته شده مربوط به آنفلوانزا نه‌تنها در برخی از بیماران قلبی‌عروقی شدیدتر است، بلکه عفونت در این بیماران نیز با افزایش خطر حوادث قلبی‌وعروقی همراه است. با این حال محققان تاکید می‌کنند دریافت واکسن آنفلوانزا خطرات قلبی‌وعروقی را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. مشخص شده است که آنفلوانزا می‌تواند منجر به علائم تنفسی قابل‌توجهی مانند ذات‌الریه، برونشیت و عفونت باکتریایی ریه‌ها شود. هم‌چنین مرگ‌ومیرهای قلبی هم افزایش می‌یابد. بیماران قلبی در مدت یک هفته بعداز عفونت آنفلوآنزا ۶ برابر بیشتر در معرض حمله قلبی قرار دارند تا هر زمان دیگری.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ای

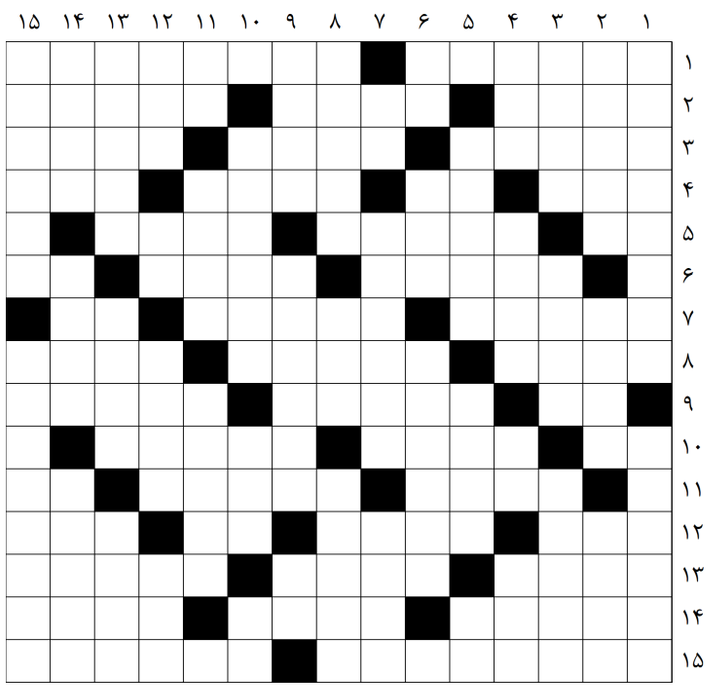
شماره ۱۱۳۴

افقی

۱- کنایه از داغون‌شده- ازشهرهای اسکاتلند ۲- سرخاب- پینه‌پوست- باکتری میله‌ای ۳- عصروروزگار- خانه پشت به آفتاب- سفره ۴- از حروف فارسی- حرف ندا- ریسمان- به‌جز ۵- قلم انگلیسی- بایگانی- امر به نوشتن ۶- پنهان‌شده- ازهم دورشدن- ازحروف مقطعه قرآن کریم ۷- خدای آغاززمان یونانیان- مودب- پارچه کهنه ۸- آسودگی- آگاه- چیستان ۹- یکی از ۲جنس- غرامت- تنظیم‌موتور ۱۰- قامت- واحدالکتریسیته ساکن- استخوان‌بندی بدن ۱۱- لکنت‌زبان- اجرای همزمان چند نت- طرف‌وجهت ۱۲- حق ناحق سازمان‌ملل- اتاق قطار- عددارشمیدس- ازانگشتان دست ۱۳- دو تن که به یک اندازه عمر کنند- اشعه فرابنفش- چشمه‌ای دربهشت ۱۴- سروده‌ها- بیهوده- پارچه‌عریض ۱۵- گوینده سخن نیش‌دار- حمل‌ونقل ریلی

عمودی

۱- از او خطا سر می‌زند- رنگ پوست کیوی ۲- امان‌دادن- جنگ‌وپیکار- ازمیوه‌ها ۳- صفت باد- جای روشنایی- گسترش ۴- عریض- الگو- ویتامین دولی!- خالص ۵- رشته کوهی در آلمان- نی‌لبک- رودی درفرانسه ۶- کلام صریح- بخشی ازاوستا- ازکشورهای آفریقایی ۷- ریشه- ازگیاهان طبی- ازشبکه‌های تلویزیون کشورمان ۸- فیلسوف به‌نام یونانی- مادرترکی- مرکزخوزستان ۹- عضوی درصورت- روشن- شمای بیگانه ۱۰- ماشین را به حرکت درمی‌آورد- غذای‌مریض- شامل همه می‌شود ۱۱- غرور- دربان- ازشهرهای عراق ۱۲- موسیقی‌دان آلمانی- هالوژن- تولیدکننده- ازجشن‌های باستانی ۱۳- دقت بیمارگونه- نفرین‌کردن- کر نیست ۱۴- واحدپول عربستان- بی‌شک- ابزاروآلت ۱۵- آهنگی از فریدون آسرایی- خانه چندطبقه



حل جدول ۱۱۳۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	ر	ت	ر	■	م	ا	د	ا	گ	ا	س	ک	ا	ر
۲	ل	و	ا	م	■	ر	م	ه	ی	ا	ر	■	پ	ر	و
۳	ن	ا	ر	ا	س	ی	■	م	ل	■	س	ک	■	ا	ن
۴	د	ن	■	س	ر	ب	■	ا	ه	ر	م	ن	■	چ	و
۵	ا	ک	ت	■	ب	ه	ش	ت	■	ی	ر	■	ک	ی	ش
۶	خ	ا	ر	چ	ی	■	ه	ن	ی	■	س	خ	ا	ف	ت
۷	ت	و	■	ا	ش	و	ر	ا	د	ه	■	ط	ی	■	■
۸	ر	ی	ز	■	ه	ت	ک	■	ا	ر	د	■	ن	و	ک
۹	■	■	و	ز	■	د	ر	ق	ل	ب	م	ن	■	ا	ن
۱۰	ت	ل	ا	ل	و	■	د	ا	ل	■	پ	ا	ر	ی	س
۱۱	ه	ن	ر	■	ت	ا	■	پ	ه	ن	ا	■	و	و	م
۱۲	د	ف	■	د	و	ق	ل	و	■	ف	ی	س	■	م	ی
۱۳	ن	ا	پ	ل	■	و	و	■	گ	ر	ی	ت	ب	ی	ر
۱۴	ی	و	ز	■	و	ا	ن	ی	ل	ی	■	ب	ر	ن	ز
۱۵	ا	ی	و	ا	ن	م	د	ا	ی	ن	■	ر	ی	ک	ا