آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۴۹۳
چهارشنبه
۱۵ • ۰۷ • ۱۴۰۵
۲۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۸ / ۰۷ اکتبر ۲۰۲۶

یادداشت

انتقال ویروس‌های تنفسی



زهرا منتصری
متخصص بیماری‌های عفونی

با کاهش دما و افزایش حضور افراد در فضاهای سرپوشیده، شرایط برای انتقال ویروس‌های تنفسی فراهم‌تر می‌شود و بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها نیز می‌تواند به افزایش موارد ابتلا کمک کند. سرماخوردگی، آنفلوآنزا، کووید ۱۹ و ویروس سین‌سیشیال تنفسی (RSV) از مهم‌ترین عوامل بروز علائم تنفسی در فصل پاییز هستند. سرماخوردگی معمولاً با علائمی مانند آبریزش بینی، عطسه و گلودرد خفیف و به‌صورت تدریجی آغاز می‌شود، در حالی که آنفلوآنزا اغلب شروعی ناگهانی دارد و با تب و لرز، بدن‌درد و کوفتگی شدید، سردرد و احساس ضعف قابل توجه همراه است. این ویروس در بزرگسالان ممکن است علائمی مشابه سرماخوردگی ایجاد کند، اما در نوزادان و کودکان خردسال می‌تواند موجب درگیری دستگاه تنفسی تحتانی و بروز علائمی مانند تنفس سریع و خس‌خس سینه شود. بخش قابل توجهی از عفونت‌های حاد تنفسی منشأ ویروسی دارند و آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان این بیماری‌ها مؤثر نیستند. مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند آزیترومایسین و آموکسی‌سیلین علاوه بر نداشتن اثر در بیماری‌های ویروسی، می‌تواند موجب افزایش مقاومت میکروبی شود؛ بنابراین مصرف این داروها باید تنها با تشخیص و تجویز پزشک و در صورت وجود عفونت باکتریایی انجام شود.

کوتاه

رژیم غذایی سالم برای قلب

طبق بیانیه علمی جدید، برای حفظ سلامت قلب، داشتن یک رژیم غذایی کلی سالم و متعادل که تداوم آن در درازمدت آسان باشد، اهمیت بسیار بیشتری نسبت به تمرکز بر مواد غذایی خاص یا رژیم‌های مد روز دارد. «فرانک هو»، استاد تغذیه و اپیدمیولوژی و مدیر گروه تغذیه در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، بیانیه‌ای منتشر کرد که بر نقش تغذیه در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های قلبی عروقی تمرکز دارد. این بیانیه، توصیه‌هایی را برای افراد جهت داشتن رژیم غذایی سالم برای قلب و همچنین راهکارهایی برای متخصصان بالینی جهت ارائه مشاوره تغذیه‌ای بهتر به بیماران ارائه می‌دهد. این توصیه‌ها با در نظر گرفتن چالش‌های کنونی، از جمله افزایش قیمت مواد غذایی، اشباع سیستم غذایی با غذاهای فرآوری شده و استفاده روزافزون از داروهای مدیریت وزن، تدوین شده‌اند.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

این نوع بی‌خوابی نشانه مشکلات مغزی است

بسیاری از افراد می‌دانند که خاصیت باکتری‌کشی آنتی‌بیوتیک‌ها، در عین حال که بیماری را درمان می‌کند، می‌تواند تعادل میکروبیوم سالم روده را نیز برهم بزند. به گزارش مدیسن نت، اکنون، پژوهشی که بر روی بیماران مبتلا به سرطان انجام شده، نشان می‌دهد که کاهش مصرف قند در دوران مصرف آنتی‌بیوتیک ممکن است به حفظ سلامت میکروبیوم کمک کند. دکتر «مارسل ون دن برینک»، یکی از نویسندگان ارشد این مطالعه و مدیر ارشد پزشکی در بیمارستان سیتی آو هوپ در لس‌آنجلس، گفت: «بیمارانی که در حین مصرف آنتی‌بیوتیک شیرینی جات بیشتری می‌خوردند، بیشتر در معرض خطر کاهش تنوع میکروبیوم قرار داشتند؛ زیرا میکروب‌های مهاجم جایگزین سایر سویه‌های باکتریایی می‌شدند.» ون دن برینک در بیانیه خبری بیمارستان توضیح داد: «آنتی‌بیوتیک‌ها تنوع باکتری‌های روده یا همان میکروبیوم‌ها را مختل می‌کنند.

مصرف سیب برای سلامت مغز، قلب و روده

سیب‌ها یک انتخاب پاییزی برجسته برای سلامتی کلی هستند زیرا فیبر و ترکیبات گیاهی آنها به هضم غذا، سلامت قلب و عملکرد سالم مغز کمک می‌کند. به گزارش یاهو هلث، اگر سلامت قلب، روده و مغز را در اولویت قرار می‌دهید، یک گزینه به عنوان یک انتخاب هوشمندانه مصرف سیب است. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در این زمان از سال برای حمایت از سلامت مغز، قلب و روده، سیب مصرف کنید. گذشته از خوشمزه بودن فوق‌العاده‌اش، دلایل زیادی برای سلامتی وجود دارد که سیب را در این موقع از سال انتخاب کنید. «الیزاویتاکر»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «سیب سرشار از پکتین - نوعی فیبر محلول - و پلی‌فنول‌هاست. این مواد مغذی زمینه‌ساز سلامت بهتر مغز، روده و قلب هستند.» فیبر موجود در سیب که مقدار آن در یک پیمانه به حدود سه گرم می‌رسد، فواید متعددی دارد. به گفته محققان، «این فیبر نه‌تنها برای دستگاه گوارش و سلامت روده عالی است، بلکه به کاهش کلسترول خون نیز کمک می‌کند.»

دانستنی‌ها

بهبود یبوست تنها با ۲۰ دقیقه پیاده‌روی

پژوهشگران دریافتند که تنها ۲۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت ملایم می‌تواند به سرعت روده را تحریک کند.

به گزارش ساینس دیلی، یبوست یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که افراد را در گروه‌های سنی و اقشار مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد. این عارضه علاوه بر ایجاد نفخ، دشواری در دفع و کاهش دفعات اجابت مزاج، می‌تواند با افزایش استرس، کاهش بهره‌وری و پایین آوردن کیفیت کلی زندگی، در فعالیت‌های روزمره اختلال ایجاد کند.

زمانی که یبوست مزمن می‌شود، ممکن است به بروز عوارضی مانند بواسیر (هموروئید)، فشار بر سیستم قلبی-عروقی و افزایش خطر مشکلات روده بزرگ (کولورکتال) منجر گردد.

با وجود شیوع بالای یبوست، این مشکل اغلب نادیده گرفته می‌شود یا تا زمانی که مدیریت علائم دشوار نشود، درمان نمی‌گردد. از این رو، درک بهتر علل کندی عملکرد روده و شناسایی راهکارهایی برای بازگرداندن هضم طبیعی به حالت عادی، اهمیت زیادی دارد.

فعالیت بدنی یکی از ساده‌ترین و رایج‌ترین توصیه‌ها برای رفع یبوست است. افرادی که تحرک بیشتری دارند معمولاً از عملکرد روده‌ای سالم‌تری برخوردارند، در حالی که بی‌تحرکی طولانی‌مدت اغلب با کندی هضم همراه است.

با این حال، دلیل دقیق تأثیر مثبت تحرک هنوز به‌طور کامل مشخص نشده است. درک این تغییرات سریع می‌تواند توضیح دهد که چرا حتی یک پیاده‌روی نسبتاً کوتاه ممکن است به تحریک عملکرد روده کمک کند.

پژوهشگران دانشگاه علوم بهداشت فوجیتا ژاپن تصمیم گرفتند بررسی کنند که فعالیت بدنی با چه سرعتی می‌تواند بر تحرک روده در بزرگسالان سالم تأثیر بگذارد. این تیم در مطالعه خود، از «صداهای روده» به عنوان روشی غیرتهاجمی برای پایش فعالیت روده استفاده کردند.

صداهای روده در اثر حرکت گاز و مایعات در طول روده ایجاد می‌شوند. از آنجاکه این حرکات با انقباضاتی مرتبط هستند که محتویات دستگاه گوارش را در طول روده به جلو می‌رانند، این صداها می‌توانند سرنخ‌هایی درباره تحرک روده به دست دهند. پژوهشگران با ثبت این صداها پیش و پس از ورزش، توانستند بررسی کنند که دستگاه گوارش با چه سرعتی به پیاده‌روی واکنش نشان می‌دهد.

این مطالعه شامل ۲۱ فرد جوان و سالم بود. در آغاز آزمایش، هر شرکت‌کننده در حالت استراحت دراز کشید و پژوهشگران با استفاده از گوشی پزشکی الکترونیکی و نرم‌افزار پیشرفته پردازش سیگنال، یک دقیقه از صدای پایه روده را ثبت کردند.

سپس شرکت‌کنندگان به مدت ۲۰ دقیقه با سرعتی راحت و دلخواه روی تردمیل راه رفتند. پس از پیاده‌روی، آن‌ها دوباره دراز کشیدند و پژوهشگران در طول ۱۵ دقیقه بعدی، صداهای روده را در چندین نوبت ثبت کردند.

تنها یک تا دو دقیقه پس از پایان پیاده‌روی، دامنه صداهای روده تقریباً دو برابر شد، این صداها در بخش بسیار بزرگ‌تری از زمان ثبت شنیده می‌شدند و تعداد صداهای مجزا در هر دقیقه نیز افزایش یافت.

این اثر دیری نپایید و میزان افزایش‌ها ظرف دو تا سه دقیقه کاهش یافت. با این حال، سرعت واکنش نشان داد که حتی فعالیت سبک نیز می‌تواند موجب افزایش فوری و قابل اندازه‌گیری در تحرک روده شود.

پروفسور «یوهی اوتاکا»، نویسنده ارشد این مطالعه، می‌گوید: «پیاده‌روی می‌تواند ابزاری مؤثر و فوری برای تحریک عملکرد روده باشد. این یافته‌ها همچنین به مکانیسم‌های احتمالی زیربنایی اشاره دارند؛ مکانیسم‌هایی نظیر تغییر در فعالیت سیستم عصبی خودمختار یا رفلکس‌هایی که در اثر نوسانات طبیعی بدن هنگام حرکت ایجاد می‌شوند.»

سیستم عصبی خودمختار به تنظیم بسیاری از عملکردهای خودکار بدن، از جمله گوارش، کمک می‌کند. حرکت فیزیکی ناشی از پیاده‌روی نیز می‌تواند با تحریک رفلکس‌هایی که روده را به فعالیت بیشتر وامی‌دارند، در این فرایند نقش داشته باشد.

این نتایج همچنین بر پیامی کلی‌تر درباره سلامت دستگاه گوارش تأکید دارند: حتی فعالیت بدنی نسبتاً سبک نیز ممکن است بسیار زودتر از آنچه پیش‌تر تصور می‌شد، بر روده تأثیر بگذارد.

نکته

مغز در پیری دچار افول نمی‌شود!

یافته‌های یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که مغز اغلب در دوران پیری دچار افول نمی‌شود، بلکه خود را سازگار می‌کند. با افزایش سن، حافظه رویدادی (اپیزودیک) ما که توسط ناحیه «هیپوکامپ» مدیریت می‌شود، به‌تدریج تضعیف می‌گردد. این نوع حافظه مربوط به جزئیات خاص است؛ مثلاً اینکه ماشین کجا پارک شده یا قرار ملاقات چه ساعتی است. در دوران سالمندی، حافظه معنایی (سمانتیک) که تحت کنترل قشر پیشانی مغز است، معمولاً نقش غالب‌تری پیدا می‌کند. این حافظه شامل درک کلیات، دانش عمومی و مفاهیم اصلی مانند دانستن قوانین فوتبال یا نام پایتخت کشورهاست. دیدگاه رایج میان متخصصان علوم اعصاب مدت‌ها این بوده است که این تغییر در عملکرد مغز، راهکاری برای سازگاری با فرسایش تدریجی عصبی و نوعی مکانیسم جبرانی محسوب می‌شود، اما اگر این تغییر، انتخابی آگاهانه و مناسب‌تر برای افراد مسن باشد، یعنی کسانی که حجم بسیار بیشتری از اطلاعات را نسبت به جوانان در مغز خود اندوخته‌اند، چه؟ اکنون پژوهشگران دانشگاه آریزونا مطالعه‌ای را در نشریه «Perspectives on Psychological Science» منتشر کرده‌اند که استدلال می‌کند تغییر کانون فعالیت مغز از هیپوکامپ به قشر پیشانی، نه یک عقب‌نشینی، بلکه نوعی بهینه‌سازی عملکرد مغز است. این پژوهشگران در مقاله خود می‌نویسند: نظریه‌های غالب درباره پیری شناختی، دوران سالمندی را به عنوان دوره‌ای از افول همراه با جبران توصیف می‌کنند؛ یعنی تلاشی برای حفظ عملکرد با وجود زوال تدریجی عصبی. ما در مقابل می‌گوییم که پیری در واقع ادامه روند رشد و تکامل است؛ نوعی سازمان‌دهی مجدد و سازگارانه در سیستم‌های حافظه که از نظر ژنتیکی حفظ شده و با تحولات مغز در مراحل پیشین زندگی هم‌راستا است.

جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۹۸

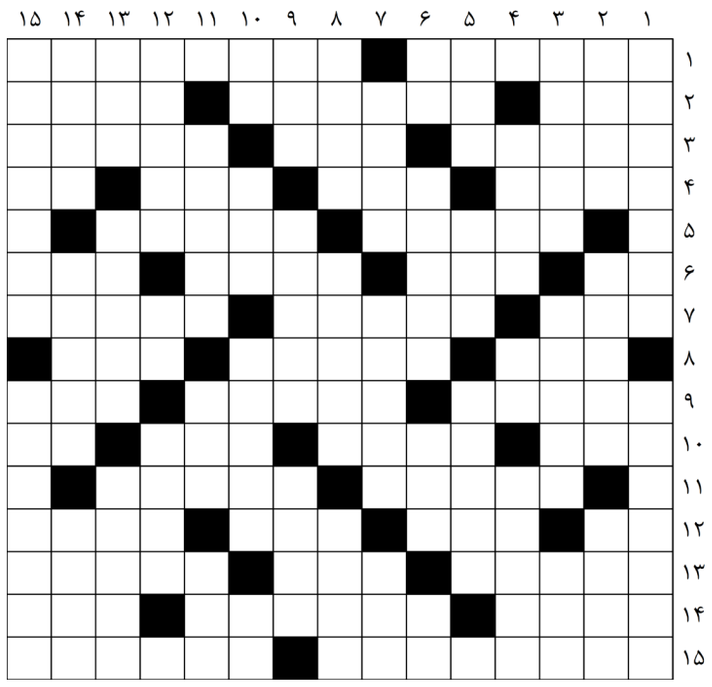
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

افقی

۱- اثر ماندنی و خاطره‌انگیز- لقب سهروردی ۲- مراسم سوگواری- حقیقی و واقعی- میان شانه و آرنج دست
۳- کشف شده- واحد شمارش کاغذ- کاخ مشهور فرانسه ۴- ترسناک- روش و شیوه- غم و اندوه- راه میانبر ۵- دستگاه کنترل از راه دور- دریاچه‌ای در روسیه ۶- گذرگاه خون- پیشوند ده‌تایی- چاره اندیشی- راه‌های روشن ۷- از انگشتان دست- هادی- احتمال داده می‌شود ۸- خالی- میوه مربایی- دیدنی از رژه ۹- به‌طور کامل- هر دو بخش دستگاه تنفس- حرف ۲۵ الفبای فارسی ۱۰- مأنوس شدن- کاسه بزرگ چوبین- جای سرخوردن- سرود دسته جمعی ۱۱- فاقد آرامش و امنیت- شعر ژاپنی ۱۲- رطوبت- ظاهر ساختمان- پلیدی- باطل کردن ۱۳- فعال و کاری- نسیه نیست- باربری ۱۴- برافراشته و بلندمرتبه- از آثار تاریخی استان سیستان و بلوچستان- کوره آجرپزی ۱۵- کبابی لذیذ- از گیاهان دارویی

عمودی

۱- از غذاهای قدیمی اصفهان- معادل فارسی رزومه ۲- تکیه کردن- جسور و بی‌پروا- حجم بسته سه بعدی ۳- از گیاهان دارویی- لقب رستم در شاهنامه- خروس مازندرانی ۴- مولود و کودک- پهلوان- دندان‌های نیش ۵- موسیقی کودکان- حیله و نیرنگ- قلعه تگزاس ۶- علامت مفعولی- بخشش‌ها- از کلمات شرط- ادا و اطوار ۷- نهاد و فطرت- از درختان پر شاخ و برگ- آلوی کوهی ۸- زمستانی- مالک گردانیدن- قطعی برای کتاب ۹- سال ترکی- پرده داری خانه کعبه- دمای پیشنهادی برای گرمایش در زمستان ۱۰- انبار کشتی- شهری در سوریه- میوه‌ای شبیه آلبالو- نگهبان گله ۱۱- نوعی قطع کتاب- ساخته شده از نی- ریسمان ۱۲- تیره و تاریک مانند شب- درک و شعور- سرما خوردگی ۱۳- واحد شمارش گاو- شاخه تازه روییده- میوه‌ای اذیت- مرطوب- بنده و چاکر ۱۵- تنومند- سفارشی



حل جدول — ۲۳۹۷

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

جدول سودوکو

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

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