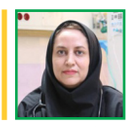
یادداشت

افزایش عفونت‌های ویروسی تنفسی



صفورا مرادی کوچی
متخصص اطفال

با سرد شدن هوا و بازگشایی مدارس و مهدهای کودک، شیوع بیماری‌های تنفسی در کودکان افزایش پیدا می‌کند.

آنفلوانزا، پاراآنفلوانزا، آدنوویروس، رینوویروس، کروناویروس و RSV از جمله ویروس‌های شایع تنفسی هستند که می‌توانند کودکان را در این فصل درگیر کنند.

بیشتر عفونت‌های ویروسی تنفسی با علائمی مانند تب، سرفه، آبریزش و گرفتگی بینی و گلودرد همراه هستند، بسیاری از این موارد به‌صورت خودبه‌خودی بهبود پیدا می‌کنند؛ با این حال، آنفلوانزا معمولاً با شروع ناگهانی تب، سرفه، گلودرد، بی‌حالی و بدن‌درد قابل توجه بروز می‌کند.

برخی عوارض عفونت‌های ویروسی از جمله عفونت‌های تنفسی و گوش، ممکن است به درمان اختصاصی و در برخی موارد آنتی‌بیوتیک نیاز داشته باشد، اما عفونت‌های ویروسی به‌طور معمول با آنتی‌بیوتیک درمان نمی‌شوند و مصرف خودسرانه این دارو باید مورد پرهیز قرار گیرد.

تأمین مایعات کافی، استراحت و شست‌وشوی بینی با سرم یا قطره سدیم کلراید از اقدامات مؤثر در مراقبت از کودکان مبتلا است. مهم‌ترین راه مقابله با عفونت‌های تنفسی، پیشگیری است.

شست‌وشوی مرتب دست‌ها، استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ، پرهیز از حضور غیرضروری کودکان در اماکن پرتجمع و رعایت فاصله از افراد دارای علائم بیماری از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری است.

کودکان مبتلا به علائم بیماری بهتر است در خانه بمانند تا علاوه بر استراحت و بهبودی، از انتقال ویروس به سایر کودکان و اعضای خانواده جلوگیری شود.

کوتاه

رژیم‌های غذایی «مدروز»

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه تغذیه نقش مؤثری در پیشگیری از بروز سرطان‌ها دارد، نسبت به ترویج رژیم‌های غذایی غیراصولی و خودسرانه هشدار داد. احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با بیان اینکه براساس مطالعات علمی، بخش قابل توجهی از علل بروز سرطان‌ها به الگوهای تغذیه‌ای مرتبط است، اظهار داشت: اگرچه فعالیت بدنی و پرهیز از دخانیات در پیشگیری از این بیماری‌ها نقش کلیدی دارند، اما اصلاح الگوی تغذیه به عنوان یکی از ستون‌های اصلی سلامت، نیازمند توجه ویژه است.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

تغییر غذایی ساده غلبه بر افسردگی

غذاهای ارزان، آماده و فوق‌فرآوری‌شده ممکن است فقط سلامت جسم را تحت تأثیر قرار ندهند. یک مطالعه مقدماتی نشان داده است که کاهش مصرف این مواد غذایی می‌تواند در مدت چهار هفته با بهبود علائم افسردگی همراه باشد، هرچند هنوز نمی‌توان رابطه علت و معلولی را ثابت کرد.

یک مطالعه کوچک و مقدماتی نشان می‌دهد کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده ممکن است در مدت تنها چهار هفته با کاهش علائم افسردگی همراه باشد.

غذاهای بسته‌بندی‌شده، نوشیدنی‌های شیرین و وعده‌های غذایی آماده، زندگی روزمره را آسان‌تر می‌کنند، اما پژوهشگران در حال بررسی این موضوع هستند که آیا کاهش مصرف این مواد غذایی می‌تواند بر علائم افسردگی نیز تأثیر بگذارد.

در یک مطالعه آزمایشی، افراد مبتلا به افسردگی در دوره‌ای که رژیم غذایی آنها حاوی مقدار کمتری از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده بود، در مقایسه با دوره‌ای که رژیم معمول خود را داشتند، امتیاز پایین‌تری در ارزیابی علائم افسردگی به دست آوردند.

هر دوره رژیم غذایی چهار هفته طول کشید و به پژوهشگران اجازه داد دو الگوی غذایی متفاوت را در همان افراد با یکدیگر مقایسه کنند.

این مطالعه به سرپرستی نیاشا چاگودرا، پژوهشگر حوزه روانپزشکی در دانشگاه کالیفرنیا، سان‌فرانسیسکو (UCSF)، انجام شد و ۲۰ فرد بزرگسال که مقدار قابل توجهی غذای فوق‌فرآوری‌شده مصرف می‌کردند، در آن شرکت کردند.

میانگین سنی شرکت‌کنندگان حدود ۴۴ سال بود و آنها به‌طور متوسط نزدیک به ۱۳ سال با افسردگی زندگی کرده بودند.

شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی در یکی از دو گروه قرار گرفتند. یک گروه به مدت چهار هفته رژیم غذایی معمول خود را ادامه داد و گروه دیگر مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را کاهش داد. سپس دو گروه جای خود را با یکدیگر عوض کردند.

شرکت‌کنندگان مواد غذایی مورد نیاز خود را با راهنمایی پژوهشگران تهیه می‌کردند و متعهد شدند در طول مطالعه، داروها، جلسات روان‌درمانی، میزان فعالیت بدنی و الگوی خواب خود را تغییر ندهند.

در نهایت ۱۹ نفر مطالعه را کامل کردند.

میانگین امتیاز پرسشنامه‌ای که میزان مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را ارزیابی می‌کرد، از ۱۰.۱۰ در ابتدای مطالعه به ۱.۴۲ پس از مداخله غذایی کاهش یافت.

کاهش علائم افسردگی

سه ارزیابی جداگانه برای سنجش افسردگی، امتیازهای پایین‌تری را در دوره کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده نسبت به دوره رژیم غذایی معمول نشان دادند.

در پرسشنامه PHQ-۹ که شامل ۹ سؤال برای ارزیابی علائم افسردگی است، میانگین امتیاز در دوره رژیم معمول ۸.۶۸ و در دوره مداخله غذایی ۵.۵۳ بود.

رتحلیلی که عواملی مانند شدت علائم در ابتدای مطالعه، ترتیب رژیم‌ها و دوره انجام مطالعه را در نظر گرفت، تفاوتی حدود ۳ امتیاز میان دو رژیم نشان داد.

در ارزیابی دیگری موسوم به MADRS نیز میانگین امتیاز افسردگی در دوره رژیم معمول ۱۸.۹ بود، در حالی که در دوره کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده به ۸.۰۵ رسید.

سومین ارزیابی افسردگی و همچنین پرسشنامه مربوط به اضطراب نیز امتیازهای پایین‌تری را در دوره مداخله غذایی نشان دادند.

مطالعات مشاهده‌ای پیشین نیز ارتباط میان مصرف بیشتر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده و افسردگی را نشان داده بودند. با این حال، در مطالعه جدید، پژوهشگران بررسی کردند که وقتی افراد مبتلا به افسردگی، الگوی غذایی خود را تغییر می‌دهند، چه اتفاقی رخ می‌دهد.

کاهش غذاهای فوق‌فرآوری‌شده

تغییر این عادت غذایی می‌تواند دشوار باشد، زیرا غذاهای فوق‌فرآوری‌شده معمولاً خوش‌خوراک، ارزان و در دسترس هستند.

تنقلات بسته‌بندی‌شده و برخی محصولات آماده نیز زمانی که فرد وقت یا انرژی کافی برای تهیه غذا ندارد، گزینه‌های آسانی محسوب می‌شوند.

البته پژوهشگران تأکید می‌کنند که همه غذاهای فرآوری‌شده، فوق‌فرآوری‌شده نیستند و نمی‌توان تمام مواد غذایی فرآوری‌شده را در یک گروه قرار داد.

شرکت‌کنندگان میزان سهولت اجرای این مداخله غذایی را به‌طور میانگین ۵.۷۴ از ۱۰ ارزیابی کردند. میانگین امتیاز آنها برای مفید بودن این مداخله نیز ۸.۴۲ از ۱۰ بود.

در طول مطالعه هیچ عارضه نامطلوبی گزارش نشد.

پژوهشگران در مجموع نتیجه گرفتند که کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، از نظر اجرای عملی و پذیرش توسط شرکت‌کنندگان، امکان‌پذیر است و می‌تواند مبنایی برای انجام مطالعات بزرگ‌تر باشد.

این مطالعه نمی‌تواند مشخص کند که دقیقاً کدام بخش از تغییر رژیم غذایی باعث کاهش علائم شده است.

کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده می‌تواند همزمان باعث کاهش مصرف قند، چربی یا کالری شود. همچنین ممکن است برخی ترکیبات یا افزودنی‌های مرتبط با فرآوری مواد غذایی در این ارتباط نقش داشته باشند.

بنابراین مشخص نیست که کاهش خود غذاهای فوق‌فرآوری‌شده عامل اصلی تغییرات مشاهده‌شده بوده است یا عوامل دیگری که همزمان با تغییر رژیم غذایی تغییر کرده‌اند.

از سوی دیگر، علائم افسردگی حتی در دوره رژیم غذایی معمول نیز نسبت به ابتدای مطالعه کاهش یافته بود.

برای مثال، میانگین امتیاز PHQ-۹ در ابتدای مطالعه ۱۲.۸ بود که در دوره رژیم معمول به ۸.۶۸ رسید.

بنابراین، اثر گزارش‌شده در این مطالعه مربوط به تفاوت میان دو دوره رژیم غذایی است و نمی‌توان تمام بهبود مشاهده‌شده از ابتدای مطالعه را به کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده نسبت داد.

بهترین ساعت مصرف B۱، B۱۲ و ویتامین C

یک متخصص تغذیه گفت: برای کاهش وزن نه تنها باید ورزش کرد بلکه داشتن رژیم غذایی و استفاده از مکمل توصیه می‌شود. الهام نوروزی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: برای کاهش وزن در کنار انجام ورزش، داشتن رژیم غذایی مناسب و استفاده از مکمل‌های غذایی توصیه می‌شود؛ در این بین مصرف هر کدام از این ویتامین‌ها برای کارایی بهتر زمان مخصوص به خود را دارد؛ ویتامین B۱ و B۱۲ از جمله ویتامین‌هایی است که باید تا ظهر مصرف شود؛ ویتامین B۱ به سوخت‌وساز بدن کمک و از سیستم عصب حمایت می‌کند و ویتامین B۱۲، برای ایجاد گلبول‌های قرمز استفاده می‌شود و در زمان اضطراب آرامش ایجاد می‌کند. این متخصص تغذیه بیان کرد: آهن به بدن شما کمک می‌کند تا اکسیژن را انتقال دهد و به سیستم دفاعی بدن نیز کمک می‌کند؛ ویتامین Q۱۰ از بیماری قلبی جلوگیری می‌کند و عملکرد جنسی را بهبود می‌دهد.

تداخل دارویی قاتل خاموش شماست

بسیاری از افراد با این تصور که مصرف هم‌زمان دو یا چند دارو لزوماً آسیب‌رسان نیست، بدون مشورت با متخصص این کار را انجام می‌دهند. نوشین محمد حسینی، داروساز در برنامه «مجله پزشکی» رادیو سلامت درباره خطرات پنهان ناشی از ترکیب خودسرانه داروها و تفاوت میان ترکیبات دارویی اصولی با تداخل‌های مرگبار هشدار داد. محمد حسینی توضیح داد: این کار می‌تواند منجر به پدیده‌ای به نام تداخل دارویی شود. لازم است میان ترکیبات دارویی که به‌طور علمی و با محاسبه توسط پزشک یا داروساز ساخته می‌شوند و ترکیب‌های خودسرانه، تفاوتی اساسی قائل شد. در ترکیبات علمی، هدف معمولاً افزایش اثرگذاری دارو با استفاده از مقادیر کنترل‌شده است اما در مصرف‌های خودسرانه، نتیجه می‌تواند کاملاً معکوس و خطرناک باشد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۳۹۶

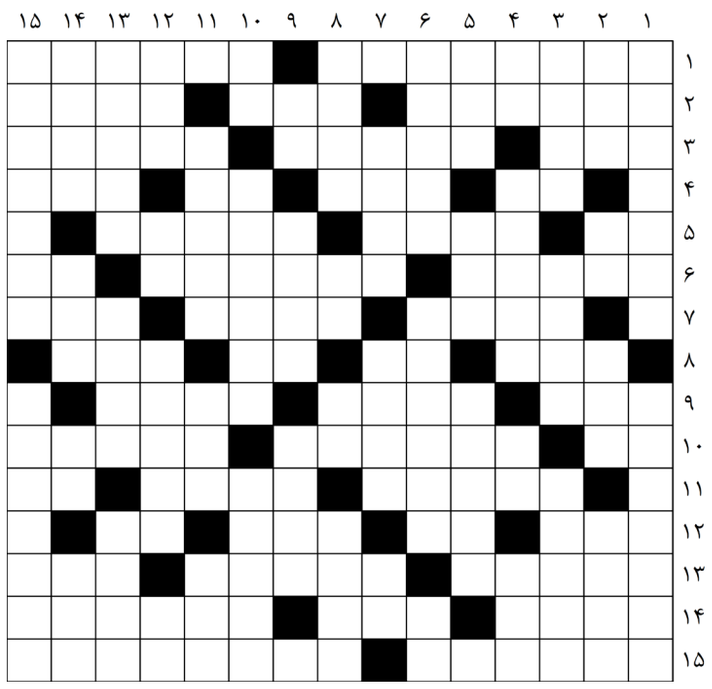
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- کنیه مبارک امام رضا(ع) - بلااستفاده ۲- از شهرهای استان آذربایجان شرقی - نخستین امپراتوری جهان - از پرندگان سخنگو ۳- یک ساعت - در قدیم خانم‌ها به سر می‌کردند - آسمان ۴- بله روسی - گرفتگی - بیماری ریوی - امر نهی از دویدن ۵- خاندان و قوم - انبار گندم - نوعی مالیات ۶- شرور - از ماه‌های سال میلادی - مردن از غصه ۷- صدای اسب - به خاطر - سلاح سرد قدیمی ۸- فندق هندی - عدد اول - حرف دهن‌کجی - عقاب ۹- پایتخت یونان - توبه کنندگان - گلی خوشبو ۱۰- دوستی - ظالم و بی‌رحم - فدیه ۱۱- افسر ارشد در ارتش - کسی که به جز مادر به کودک شیر بدهد - اشاره به دور ۱۲- گیاه فیلگوش - شکم بند طبی - شیار داخل لوله تفنگ - کالای دست نخورده ۱۳- اهل شهر ساری - آن چه که پیش از موقع مقرر به دست آید - شاعر مسافر ۱۴- با فرهنگ - روشنایی - نوعی ساندویچ ۱۵- شهری در استان مازندران - پایگاه پرتاب موشک روسیه

عمودی

۱- قبول شدن دعا - عواطف یا هیجانات ۲- شانه سر - دشمن سرسخت - جمع رتبه - زعفران ۳- بسیار مهربان - به قتل رساندن - فاقد نام تجاری ۴- واحد سطح - بدی کردن با کسی - انبار کشتی - از بیماری‌های واگیردار ۵- چپ چشم - یار مشهدی - سیاهی و کدورت ۶- دست کم - دریاچه مرز کانادا - ویژه و خاص ۷- بیعانه - تن‌پرور و تنبل - زندگی کن ۸- نقض کننده - صفحه اینترنتی - دفاع فوتبال - بیدار نیست ۹- پیش شماره - مرکز استان مازندران - سازنده بهشت خیالی ۱۰- مقابل خوب - خنک سازی محیط - کارمایه ۱۱- تحفه نطنز - بسیار زیاد - کیف سفری ۱۲- گذشتن - جنس مذکر - نمایش نامه‌ای از آریستوفان - روییدنی سر ۱۳- اثری از ابوریحان بیرونی - دل‌ها - عنصر غیرفلزی جامد ۱۴- حیله گران - آزرده و دلخور - از نشانه‌های جمع فارسی - نسبت دوزن با یک شوهر ۱۵- کمربند سربازی - مجازاً تریلی



حل جدول

۲۳۹۵

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