آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۱۹
شنبه
۱۶ • ۰۸ • ۱۴۰۵
۲۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۰۷ نوامبر ۲۰۲۶

یادداشت

شپش؛ مسری اما قابل درمان



رضا رباطی
متخصص بیماری‌های پوست و مو

شپش یک انگل کوچک است که حتی با چشم غیرمسلح نیز دیده می‌شود و به راحتی از فردی به فرد دیگری منتقل می‌شود، از مهم‌ترین اما کمتر کسانی که افراد به شپش مبتلا می‌شوند، می‌توان به مکان‌های شلوغ و پرتجمع مانند مدارس، مهدهای کودک، پادگان‌ها و کمپ‌ها اشاره کرد. شپش دارای تخم‌هایی به نام رشک است که این رشک‌ها سفید و یا زرد رنگ هستند. ایجاد حالت شوره‌زدگی روی مژه‌ها یا به وجود آمدن دانه‌های کوچک کهیری شکل روی منطقه آلوده از دیگر علایم وجود شپش است. به طور کلی سه دسته شپش وجود دارد، شپش سر، تنه و عانه. شپش‌های سر معمولا در پشت گوش و گردن هستند، سرایت پذیری سریعی دارند و در افراد عادی در صورت حضور در محیط های آلوده بروز می کند، اما شپش تنه معمولا در افراد با سطح بهداشت خیلی کم مانند افراد بی خانمان یا در شرایط خاص بحرانی مانند زلزله و جنگ که امکان رعایت اصول بهداشتی نیست، بروز می یابد. ابتلا شپش تنه همراهی بارزی یک سری عفونت های دیگر مانند تیفوس دارد. ممکن است اولین علامت ایجاد شپش، خارش باشد به این شکل که فرد مبتلا احساس می‌کند که چیزی روی پوست سرش در حال راه رفتن یا خزیدن است. در شپش عانه نیز موهای نواحی تناسلی درگیر می شود که با خارش شدید همراه است و راه عمده انتقال شپش عانه رابطه جنسی است. شپش سر متداول ترین نوع آلودگی توسط این انگل است که معمولا پشت گوش بیشتر دیده می‌شود و در مراحل پیشرفته تر این بیماری با چشم غیرمسلح به راحتی قابل شناسایی است. برای درمان بیماری شپش باید انگل زنده و رشک های آن از بین برود اگر چنانچه تخم‌ها یا همان رشک های شپش باقی بمانند امکان این است که بعد از چند هفته دوباره این بیماری ظاهر شود وجود دارد. تخم ها یا رشک های شپش به شوره سر شباهت زیادی دارند با این تفاوت که رشک ها دارای چسبندگی زیادی هستند که به راحتی از ساقه موی سر جدا نمی شوند. نکته مهم در درمان شپش به دلیل قدرت سرایت پذیری بالا این است که تمام افراد خانواده در صورت داشتن علامت باید تحت درمان تحت نظر پزشک قرار بگیرند. درمان قطعی شپش باید دو نوبت و به فاصله زمانی متناسب با داروی تجویز شده (معمولا یک هفته)، انجام شود. بعد از درمان های که توسط پزشک تجویز می شود می‌توان از درمان های ساده تر مثل شست و شوی مو و یا آغشته کردن شانه به سرکه رقیق شده برای از بین بردن کامل تخم های انگل شپش چسبیده به ساقه های مو استفاده کرد.



منابع غذایی سرشار از ویتامین D

ویتامین D نقش‌های متعددی در بدن ایفا می‌کند؛ از کمک به حفظ استحکام استخوان‌ها تا حمایت از جذب کلسیم و عملکرد سیستم ایمنی. این ویتامین محلول در چربی، حتی در پیام‌رسانی‌های مغزی نیز نقش دارد.

برخی از فواید ویتامین D

- کمک به حفظ استحکام استخوان‌ها
- حمایت از جذب کلسیم
- تقویت عملکرد سیستم ایمنی
- مشارکت در پیام‌رسانی‌های مغزی

می‌توان ویتامین D را از طریق مواد غذایی، مکمل‌ها و پرتوهای فرابنفش (UV) خورشید دریافت کرد؛ اما بسیاری از افراد به اندازه کافی از آن بهره‌مند نمی‌شوند.



«سارا گارون» متخصص تغذیه، می‌گوید: «افرادی که در عرض‌های جغرافیایی بالاتر زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین D هستند، زیرا شدت تابش نور خورشید در این مناطق کمتر است. در واقع، در عرض‌های جغرافیایی ۴۰ درجه شمالی و بالاتر، در برخی ماه‌های سال، حتی میزان تابش پرتوهای UVB برای ساخت ویتامین D در بدن کافی نیست».

چهار ماده غذایی سرشار از ویتامین D

1 ماهی‌های چرب



ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل‌آلا، ماهی خال‌مخالی، شاه‌ماهی (هرنیگ) و تن، در بافت چرب خود حاوی ویتامین D هستند. برای متال، ۸۵ گرم ماهی سالمون حدود ۱۴.۲ میکروگرم ویتامین D دارد.



حدود **16.2 میکروگرم** در هر ۸۵ گرم ماهی قزل‌آلا

2 شیر



بیشتر انواع شیر با ویتامین D غنی‌سازی می‌شوند. با مصرف شیر غنی‌شده، از مزایای کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان‌ها بهره‌مند می‌شوید. شیر گاو همچنین تأمین‌کننده پروتئین، کلسیم، پتاسیم و ویتامین A است.

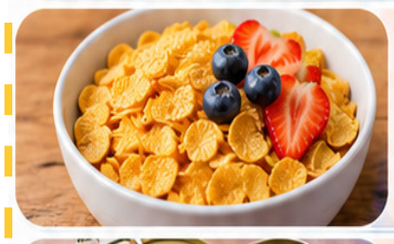


منبع خوب ویتامین D (در انواع غنی‌شده)

3 غلات صبحانه



بسیاری از انواع محصولات غلات صبحانه با ویتامین D غنی شده‌اند و راهی آسان برای افزایش دریافت این ویتامین به شمار می‌روند.

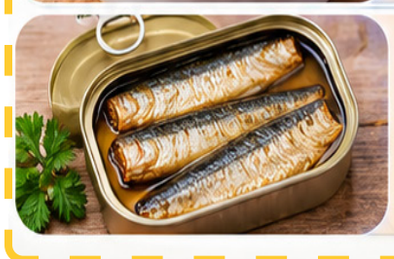


منبع آسان و قابل دسترس ویتامین D (در انواع غنی‌شده)

4 ساردین



ساردین این ماهی کوچک، سرشار از مواد مغذی است؛ از جمله پروتئین، ویتامین B12، سلنیوم، منیزیم، پتاسیم، اسیدهای چرب امگا-۳ و البته ویتامین D.



حدود **1.2 میکروگرم** در هر وعده (دو ساردین)

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

آنفلوآنزا چه زمانی خطرناک می شود

استاد بیماری های عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در خصوص خطرناک شدن آنفلوآنزا، نکاتی را مطرح کرد. محمدرضا صالحی، با عنوان این مطلب که آنفلوآنزا همیشه یک بیماری ساده نیست، به علائمی اشاره کرد که بیمار با داشتن آنها، باید هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کند. وی گفت: اگر تب بیمار بعد از ۳ روز قطع نشد و سرفه های همراه با خلط پیدا کرد، باید به پزشک مراجعه کند. استاد بیماری های عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: تشدید علائم تنفسی همراه با تنگی نفس، یکی دیگر از علامت هایی است که بیمار باید جدی ببرد. صالحی ادامه داد: درد یا فشار مداوم در قفسه سینه، گیجی شدید، کاهش هوشیاری یا تشنج ضعف شدید و ناتوانی در انجام فعالیت های روزانه نیز باید جدی گرفته شوند. وی تاکید کرد: سالمندان، زنان باردار، کودکان خردسال و افراد دارای بیماری های زمینه‌ای بیشتر در معرض عوارض شدید آنفلوانزا هستند.

سه دقیقه صبوری برای مقابله با سرطان مری

سه دقیقه صبوری برای مقابله با سرطان مری

نوشیدنی های داغ، از عوامل بروز سرطان مری هستند و این در حالی است که چای نوشیدنی پرطرفدار ایرانی ها است. سرطان مری رشد کنترل نشده سلول های بدخیم در دیواره لوله مری است که به تدریج بلع را دشوار می کند و می تواند به کبد، ریه و استخوان گسترش یابد. مهم‌ترین علامت اولیه سرطان مری، سختی پیش رونده در بلع (ابتدا غذای سفت، سپس مایعات) همراه با کاهش وزن بی دلیل است که در صورت تداوم چند هفته باید بررسی شود. اصلی‌ترین عوامل خطر شامل سیگار، مصرف زیاد الکل، رفلاکس مزمن معده، چاقی و رژیم غذایی کم میوه هستند؛ کنترل آنها خطر را کاهش می دهد اما صفر نمی کند. در همین حال، اکرم پورشمس، رئیس مرکز تحقیقات سرطان های گوارشی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به یافته‌های کلیدی «مطالعه فراگیر کوهورت گلستان»، گفت: در این طرح، دمای مصرف چای بیش از ۵۰ هزار نفر از شرکت‌کنندگان به صورت دقیق و علمی اندازه‌گیری شد.

دانستنی ها

منابع غذایی سرشار از ویتامین D

ویتامین D نقش‌های متعددی در بدن ایفا می‌کند؛ از کمک به حفظ استحکام استخوان‌ها تا حمایت از جذب کلسیم و عملکرد سیستم ایمنی. این ویتامین محلول در چربی، حتی در پیام‌رسانی‌های مغزی نیز نقش دارد.

می‌توان ویتامین D را از طریق مواد غذایی، مکمل‌ها و پرتوهای فرابنفش (UV) خورشید دریافت کرد، اما بسیاری از افراد به اندازه کافی از آن بهره‌مند نمی‌شوند.

«سارا گارون»، متخصص تغذیه، خاطرنشان می‌کند: «افرادی که در عرض‌های جغرافیایی بالاتر زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین D هستند، زیرا شدت تابش نور خورشید در این مناطق کمتر است. در واقع، در عرض‌های جغرافیایی ۴۰ درجه شمالی و بالاتر، در برخی ماه‌های سال، حتی میزان تابش پرتوهای UVB برای ساخت ویتامین D در بدن کافی نیست.»

میزان توصیه شده روزانه ویتامین D برای بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ ساله، ۱۵ میکروگرم (یا ۶۰۰ واحد بین‌المللی) است. بزرگسالان ۷۱ ساله و بالاتر به ۲۰ میکروگرم (۸۰۰ واحد بین‌المللی) در روز نیاز دارند. اگرچه نور خورشید به تولید ویتامین D کمک می‌کند، اما دریافت مقدار کافی از طریق مواد غذایی و در صورت لزوم، مکمل‌ها نیز می‌تواند مؤثر باشد.

در ادامه، پنج ماده غذایی سرشار از ویتامین D معرفی شده‌اند که می‌توانید آنها را در برنامه غذایی خود بگنجانید. این موارد بر اساس میزان ویتامین D موجود در هر وعده به ترتیب اولویت رده بندی شده‌اند.

۱. ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب به دلیل محتوای ویتامین D خود، در صدر این فهرست قرار می‌گیرند. ماهی‌هایی مانند سالمون، قزل‌آلا، ماهی خال‌مخالی، شاه‌ماهی (هرینگ) و تن، همگی در بافت چرب خود حاوی ویتامین D هستند. برای مثال، حدود ۸۵ گرم ماهی قزل‌آلای حاوی تقریباً ۱۶.۲ میکروگرم ویتامین D است، در حالی که همین مقدار ماهی سالمون حدود ۱۴.۲ میکروگرم از این ویتامین را تأمین می‌کند. گارون می‌گوید: «ماهی‌های چرب نظیر سالمون، ماهی خال‌مخالی و شاه‌ماهی، گزینه‌ای عالی برای دریافت ویتامین D، چربی‌های سالم و پروتئین در قالب یک وعده غذایی هستند.»

اگر برای کودکان ماهی انتخاب می‌کنید، یا باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می‌دهید، به دستورالعمل‌های سازمان غذا و دارو در مورد جیوه مراجعه کنید و بر اساس آن ماهی مناسب را برگزینید. انواع مختلف ماهی تن و ماهی خال‌مخالی می‌توانند سطوح بسیار متفاوتی از جیوه داشته باشند؛ بنابراین بهتر است همه آنها را یکسان در نظر نگیرید.

۲. شیر

آیا می‌خواهید میزان دریافت ویتامین D خود را افزایش دهید؟ شیر را امتحان کنید؛ در حال حاضر، بیشتر انواع شیر با ویتامین D غنی‌سازی می‌شوند. با مصرف شیر غنی‌شده، از مزایای کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان‌ها بهره‌مند می‌شوید. شیر گاو همچنین تأمین‌کننده پروتئین، کلسیم، پتاسیم و ویتامین A است.

۳. غلات صبحانه

بسیاری از انواع محصولات غلات صبحانه با ویتامین D غنی شده‌اند و راهی آسان برای افزایش دریافت این ویتامین به شمار می‌روند.

۴. ساردین

این ماهی‌های کوچک سرشار از مواد مغذی هستند؛ از جمله پروتئین، ویتامین B۱۲، سلنیوم، منیزیم، پتاسیم، اسیدهای چرب امگا-۳ و البته ویتامین D. گارون می‌گوید: «ساردین یکی دیگر از گزینه‌های غذای دریایی است که منبع غنی ویتامین D محسوب می‌شود.» یک وعده (دو ساردین) ۱.۲ میکروگرم ویتامین D فراهم می‌کند و می‌توانید به راحتی این مقدار را دو برابر کنید و حتی بیشتر مصرف کنید.

۵. تخم مرغ

تخم مرغ یک غذای اصلی صبحانه است و در هر یک تخم مرغ بزرگ ۱.۱ میکروگرم ویتامین D وجود دارد. اما به یک نکته مهم توجه کنید: ویتامین D در زرده تخم مرغ یافت می‌شود، بنابراین آن قسمت را از دست ندهید.

نکته

ارتباط بین نور خورشید و قند خون

نور خورشید از بسیاری جهات برای ما مفید است. به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می‌کند، خلق و خو را بهبود می‌بخشد و از تولید ویتامین D که برای استخوان و سلامت کلی ضروری است، پشتیبانی می‌کند. به گزارش هلث یاهو، تحقیقات جدید دلیل دیگری برای بهره‌مندی از نور خورشید تا جایی که می‌توانید ارائه می‌دهد و قرار گرفتن بیشتر در معرض نور خورشید را با بهبود متابولیسم و کاهش قند خون مرتبط می‌داند. «پاتریک شراوون»، دانشمند ارشد مرکز دیابت آلمان در دوسلدورف، می‌گوید: «نور یک عامل سبک زندگی است که در مورد متابولیسم دست کم گرفته می‌شود. ما بر رژیم غذایی و ورزش تمرکز می‌کنیم، اما فکر می‌کنم قرار گرفتن در معرض نور طبیعی نیز در این مورد موثر است.» در مطالعه کوچک شراوون، ۱۳ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ چندین روز را در طول ساعات کاری در یکی از دو محیط گذراندند. آنها یا از طریق پنجره در معرض نور طبیعی روز قرار گرفتند یا فقط از ساعت ۸ صبح تا ۵ بعد از ظهر در معرض نور مصنوعی بودند. نظارت مداوم بر قند خون نشان داد که افراد وقتی به نور روز دسترسی داشتند، زمان بیشتری محدوده طبیعی قند خون داشتند. شراوون می‌گوید: «این یکی از اولین مطالعات تجربی بود که نشان داد نور طبیعی چنین تاثیری دارد.» مطالعه‌ای بر روی بیش از ۴۲۰ هزار نفر در بریتانیا، قرار گرفتن بیشتر در معرض نور خورشید را با کاهش قند خون مرتبط دانست. همین مطالعه نشان داد در افرادی که از روش برنزه کننده - که مانند خورشید، اشعه ماوراء بنفش ساطع می‌کنند - استفاده کردند، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ به طور قابل توجهی کمتر است. محققان از نتایج آزمایش قند خون از بیوبانک بریتانیا، یک پایگاه داده بزرگ زیست پزشکی، همراه با تخمین های ماهواره‌ای از نور خورشید در محل زندگی شرکت‌کنندگان، برای بررسی اینکه آیا قرار گرفتن در معرض نور خورشید در روزهای قبل از آزمایش خون بر سطح گلوکز تأثیر می‌گذارد یا خیر، استفاده کردند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۱۲

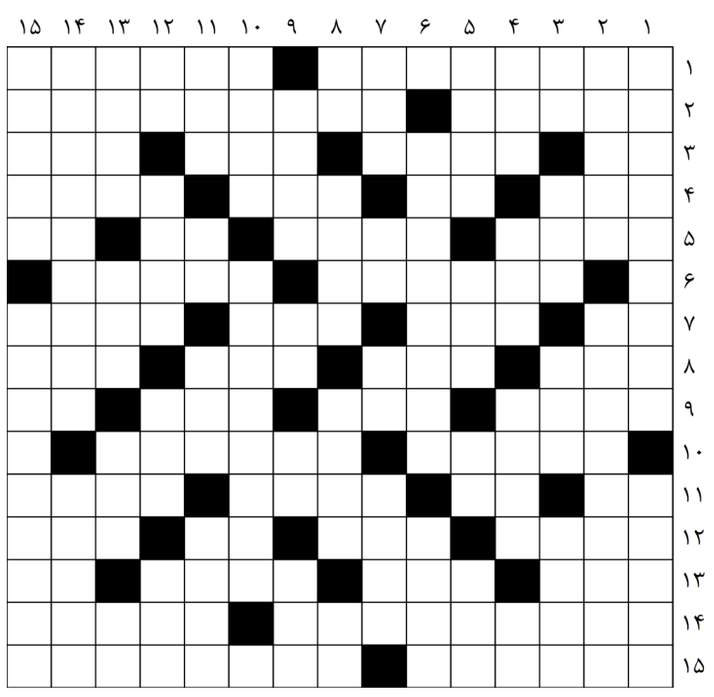
آ ر م ا ن م ل ای

افقی

۱- خانه چند طبقه- نوعی سلاح کمری ۲- امضای کوتاه- فیلمی از روی آندرشون ۳- طرف و جهت- کشوری آفریقایی- یار خراج!- خالص ۴- کوفتن- جدید وتازه- گردش کودکانه- نوعی رنگ قرمز ۵- قوم ترکمنی- سرباز نیروی دریایی- کلمه پرسشی- گل بتونه ۶- تغار و کاسه بزرگ- وانمود به بیماری ۷- واحد پول ژاپن- گله گوسفندان- رهن- شهری در استان مرکزی ۸- نام دیگر بلدرچین- راهزن- از حیوانات درنده- از وسایل بازی کودکان در پارک ۹- احتیاج- کلمه‌ای در خطاب به مردان- طایفه چادرنشین- آش ۱۰- زیرا- مبارزه و کشمکش با کسی یا چیزی ۱۱- عادت- بیماری صرع- منظور و مقصود- دسته خنجر ۱۲- خشونت- سوره ۷۸ قرآن کریم- چهره- ناسپاسی ۱۳- علامت کارخانه- جوش ریز بدن- کالا- داخل ۱۴- از خوراکی ها- دالان ۱۵- لابیرنت- انحراف فکری

عمودی

۱- مخالفت در برابر یک اندیشه سیاسی- گنجینه ۲- زیردمی و رانکی- یکی از گوشه های دستگاه سه گاه ۳- واحد سطح- برق غیرفاز- اسباب و لوازم منزل- خواهش و التماس ۴- نوعی سبک موسیقی- تیره و کدر- پرنده‌ای از گنجشک سانان- فتنه و بدی ۵- سرگرمی و بازی- پارچه مالیدنی- پنج ترکی- معجزه الهی ۶- از مزارع علوفه- قدرت و توان ۷- پاکی و درستی- حرف ندا- مردن از غصه- استوار و محکم ۸- رطوبت- واحد پول ویتنام- پایتخت غنا- کالای دست نخورده ۹- جاویدان- معبر خون- میان و وسط- نارون کوهی ۱۰- لقب پادشاهان روس بود- اپرای جاکومو پوچینی ۱۱- عدد فرد یک رقمی- همراه خم- کم حواس- چیزی را به کسی سپردن ۱۲- نام ترکی- سمت‌ها- حرف عصا- از دعاهای معروف ۱۳- از حیوانات دریایی- مقابل آمد- حسد- قدم یکپا ۱۴- از گوشه های دستگاه نوا- جستجو کردن ۱۵- از فرزندان حضرت آدم (ع)- نوعی داروخانه



حل جدول — ۲۳۱۱

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