یادداشت

عوارض آبله‌مرغان در بزرگسالی

مسعود مردانی
متخصص عفونی

گروه‌های پرخطر مانند افراد دارای نقص ایمنی، مبتلایان سرطان و زنان در آستانه بارداری، نسبت به تزریق واکسن این بیماری اقدام کنند. آبله‌مرغان یکی از بیماری‌های شناخته‌شده در کشور ماست و تقریبا هیچ مادری نیست که نام این بیماری را نشنیده باشد یا تجربه ابتلای فرزندش را نداشته باشد. هرچه سن ابتلا پایین‌تر باشد، علائم بالینی این بیماری معمولا خفیف‌تر و بدون عارضه است؛ به همین دلیل در گذشته بسیاری از کودکان بدون تشخیص دقیق، این بیماری را پشت سر می‌گذاشتند. البته یکبار ابتلا به آبله‌مرغان، ایمنی دائمی ایجاد می‌کند و فرد دیگر مجددا به بیماری مبتلا نمی‌شود. با افزایش شهرنشینی و کاهش تماس‌های مستقیم میان افراد، الگوی ابتلا تغییر کرده و ابتلا به آبله‌مرغان از کودکی به بزرگسالی انتقال یافته است. همین موضوع سبب شده که امروزه موارد ابتلا در بزرگسالان بیشتر دیده شود و هرچه سن ابتلا افزایش می‌یابد، شدت علائم و عوارض بیماری نیز بیشتر می‌شود. پیشگیری: خوشبختانه درمان‌های مؤثر دارویی برای کنترل آبله‌مرغان وجود دارد و در ایران نیز در دسترس است. علاوه بر آن، یک واکسن مؤثر برای پیشگیری از این بیماری اخیرا وارد کشور شده و در دسترس عموم قرار دارد. این واکسن در دو دوز تزریق می‌شود که دوز دوم یک ماه پس از دوز اول دریافت می‌گردد و می‌تواند در حدود ۹۶ تا ۹۷ درصد ایمنی ایجاد کند. عوارض خطرناک: از جمله عوارض شدید می‌توان به: عفونت مغزی (آنسفالیت)، عفونت ریوی (ذات‌الریه) و حتی درگیری سیستم عصبی مرکزی و نخاع اشاره کرد که در برخی موارد می‌تواند منجر به فلج دائمی شود. به همین دلیل، توصیه می‌شود افراد در معرض خطر، از جمله مبتلایان نقص سیستم ایمنی، بیماران سرطانی، افراد تحت شیمی‌درمانی، مبتلایان HIV و زنان در آستانه بارداری، نسبت به تزریق واکسن آبله‌مرغان اقدام کنند. زنان متقاضی بارداری که از وضعیت ابتلای خود در دوران کودکی مطمئن نیستند، باید آزمایش آنتی‌بادی انجام دهند و در صورت منفی بودن پاسخ، دو دوز واکسن آبله‌مرغان را به فاصله یک ماه تزریق کنند. در مورد این واکسن، یکماه پس از تزریق دوز دوم، برای بارداری اقدام شود. واکسن‌های مبتنی بر ویروس زنده در افراد با ضعف سیستم ایمنی تجویز نمی‌شود و انجام مشاوره پزشکی پیش از تزریق واکسن برای این بیماران ضروری است.

میان وعده‌های سالم برای افزایش وزن

مصرف میان وعده می‌تواند در مدیریت وزن از جمله افزایش و کاهش وزن مفید نقش داشته باشد. نحوه استفاده از میان وعده‌ها در برنامه غذایی خود، تأثیر آنها را بر شما تعیین می‌کند. میان وعده‌ها زمانی که بین وعده‌های غذایی اضافه می‌شوند، راهی عالی برای افزایش کالری دریافتی روزانه هستند.

کره بادام و موز

مقدار زیادی کره بادام را روی نان برشته شده بمالید، سپس روی آن را با موز برش داده شده برای یک میان وعده خوشمزه و مغذی اضافه کنید. منبع خوبی از چربی‌های سالم، ویتامین‌های B، پتاسیم و فیبر است.

آووکادو و ماهی آزاد دودی

ابتدا یک تکه ماهی آزاد دودی بردارید و یک لایه آووکادوی له شده را روی آن بمالید. ماهی را محکم بغلتانید، آن را به قطعات کوچک برش دهید و با خلال دندان برای یک میان وعده خوشمزه و شیک، آن را محکم کنید. این میان وعده منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا۳، پروتئین، پتاسیم، ویتامین D و سلنیوم است.

سالاد با سبزیجات

برای تهیه سالاد با سبزیجات بوداده، با پخت ۱ فنجان کینوا طبق دستورالعمل بسته شروع کنید. در همین حین، سبزیجات مختلف را تفت دهید، سپس آنها را با کینوآ پخته شده، روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل ترکیب کنید تا یک سالاد خوشمزه و مقوی داشته باشید. این میان وعده منبع خوبی از پروتئین گیاهی و امگا۳، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است.

کره بادام زمینی و جودوسر

۱ فنجان جودوسر، ۱/۲ فنجان کره بادام زمینی و ۱/۴ فنجان عسل را در یک کاسه مخلوط کنید. برای آماده شدن این میان وعده خوشمزه و انرژی‌زا، آن را در یخچال قرار دهید تا سفت شود. این میان وعده منبع خوبی از انرژی، منیزیم، ویتامین B و فیبر است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی- موسی بالازاده

دانستنی‌ها

تهدید قلب کودکان با موبایل و تبلت

یک مطالعه جدید می‌گوید: مدت زمانی‌که کودکان و نوجوانان صرف بازی‌های ویدیویی، وقت گذرانی در رسانه‌های اجتماعی یا تماشای تلویزیون می‌کنند، می‌تواند سلامت قلب آنها را در آینده به خطر بیندازد. محققان گزارش دادند که هر ساعت اضافی استفاده از صفحه نمایش با افزایش عوامل خطر قلبی مانند فشارخون، کلسترول و سطح قند خون مرتبط است. «دیوید هورنر»، محقق ارشد گفت: «این تغییر در هر ساعت کوچک است، اما وقتی زمان استفاده از صفحه نمایش به سه، پنج یا حتی شش ساعت در روز افزایش می‌یابد، این تغییر قابل توجه است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۰۰۰ شرکت‌کننده در مورد سلامت دوران کودکی را جمع‌آوری کردند. محققان گفتند که هر کودک بر اساس عواملی مانند اندازه دور کمر، فشارخون، کلسترول HDL خوب، تری‌گلیسیرید و قند خون، نمره خطر سلامت قلب دریافت کرد. والدین در مورد زمان استفاده از صفحه نمایش کودکان گزارش دادند. نتایج نشان داد که به ازای هر ساعتی که یک کودک یا نوجوان به صفحه نمایش خیره می‌شد، ریسک بروز این عوامل خطر بیشتر می‌شود. محققان افزودند که الگوهای خواب کودک در این خطر نقش دارد. نتایج نشان می‌دهد که هم مدت زمان خواب کوتاه‌تر و هم دیر خوابیدن، رابطه بین زمان استفاده از صفحه نمایش و خطر سلامت قلب را تشدید می‌کند. کودکان و نوجوانانی که خواب کمتری داشتند، خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی به طور قابل توجهی در آنها بالاتر بود. هورنر افزود: «حدود ۱۲ درصد از ارتباط بین زمان استفاده از صفحه نمایش و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی از مدت زمان خواب کوتاه‌تر ناشی می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که خواب ناکافی نه تنها ممکن است تأثیر زمان استفاده از صفحه نمایش را افزایش دهد، بلکه می‌تواند یک مسیر کلیدی باشد که عادات استفاده از صفحه نمایش را به تغییرات متابولیکی اولیه مرتبط می‌کند.» هورنر بیان داشت: «ما همچنین ارزیابی کردیم که آیا زمان استفاده از صفحه نمایش با خطر قلبی‌وعروقی پیش‌بینی شده در بزرگسالی مرتبط است یا خیر، و یک روند مثبت در کودکی و یک ارتباط قابل توجه در نوجوانی یافتیم. این نشان می‌دهد که تغییرات متابولیک مرتبط با صفحه نمایش ممکن است سیگنال‌های اولیه‌ای از خطر سلامت قلب در درازمدت را به همراه داشته باشد. با این وجود، متخصصان اطفال باید در طول معاینات منظم، بحث در مورد عادات استفاده از صفحه نمایش کودکان را در نظر بگیرند.» او در یک بیانیه خبری اضافه کرد که والدین نیز باید آماده باشند تا الگوی خوبی باشند. وی گفت: «همه ما از صفحه نمایش استفاده می‌کنیم، بنابراین مهم است که کودکان، نوجوانان و بزرگسالان جوان را به استفاده سالم از صفحه نمایش به روشی که با آنها رشد می‌کند، هدایت کنید. به عنوان والدین، می‌توانید الگوی استفاده سالم از صفحه نمایش باشید - چه زمانی آن را کنار بگذارید، چگونه از آن استفاده کنید، و با بزرگ‌ترشدن بچه‌ها، صریح‌تر باشید و توضیح دهید که چرا لازم است هنگام شام یا سایر اوقات با هم بودن، دستگاه‌های خود را کنار بگذارند.»

نکته

نقش پروتئین در افزایش قد

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بر نقش موثر تغذیه سالم در سلامت، رشد و یادگیری دانش‌آموزان و ضرورت توجه ویژه به برنامه غذایی این گروه سنی تاکید کرد. دکتر آناهیتا منصوری گفت: کودکان و نوجوانان نیاز دارند به طور روزانه مواد مغذی ضروری را دریافت کنند. مصرف تنقلات ناسالم و صنعتی نه تنها معده آن‌ها را پر کرده و اشتهایشان را برای غذاهای مفید از بین می‌برد، بلکه می‌تواند منجر به فقر آهن و کمبود روی در بدن آن‌ها شود. منصوری ادامه داد: کمبود این ریزمغذی‌ها باعث کاهش تمرکز، بی‌حالی و خواب‌آلودگی دانش‌آموزان در کلاس درس و در بلندمدت نیز موجب ایجاد اختلال در رشد و کوتاهی قد می‌شود. این متخصص تغذیه به اهمیت وعده‌های اصلی و میان وعده‌های مقوی با تاکید بر تأمین پروتئین کافی در برنامه غذایی دانش‌آموزان اشاره کرد و افزود: دوره نوجوانی، به‌ویژه بین ۱۲ تا ۱۵ سالگی، دوره رشد سریع است و در این زمان، پروتئین نقش مهمی در افزایش قد و تراکم استخوان دارد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز توصیه کرد: در تمام وعده‌های اصلی غذایی، ماده غذایی سرشار از پروتئین مانند انواع گوشت‌ها، حبوبات، لبنیات یا تخم‌مرغ گنجانده شود. برای مثال، یک لقمه کوچک گوشت چرخ‌کرده یا چند تکه گوشت در وعده غذایی ناهار، یا استفاده از غذاهای حاوی مرغ در وعده شام می‌تواند مؤثر باشد. منصوری افزود: والدین برای مدرسه فرزندان خود، میان وعده‌های سالم و خانگی مانند میوه، سبزیجات، گردو و خرما را تهیه کنند تا آن‌ها از خرید خوراکی‌های ناسالم بی‌نیاز شوند. وی بیان داشت: متأسفانه برخی از خوراکی‌های موجود در بوفه مدارس، مانند ساندویچ‌های سوسیس و کالباس یا کیک‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، از نظر بهداشتی و تغذیه‌ای مناسب نیستند و نباید مصرف شوند. منصوری با اشاره به اهمیت مصرف آب در تمرکز و یادگیری اظهار داشت: کم‌آبی یکی از خطرات جدی برای دانش‌آموزان به خصوص در مناطق گرمسیری است. کم‌آبی باعث کاهش شدید تمرکز می‌شود و دانش‌آموزان باید همواره یک بطری آب سالم همراه خود داشته باشند و از نوشیدن نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی پرهیز کنند. مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب، بسته به جثه کودک، کفایت می‌کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز همچنین بر اهمیت فعالیت بدنی مستمر در کنار تغذیه سالم تأکید کرد و افزود: تغذیه سالم بدون فعالیت بدنی، مؤثر نخواهد بود. دانش‌آموزان باید روزی حداقل یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشند و خانواده‌ها باید استفاده از موبایل و تبلت را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کرده و ساعت‌های مشخصی برای استفاده از وسایل دیجیتال تعیین کنند تا فرزندانشان زمان کافی برای بازی و تحرک داشته باشند. منصوری در ادامه، در مورد مصرف مکمل‌ها اظهار داشت: مصرف مکمل‌ها باید با توجه به وضعیت هر فرد انجام شود. مصرف مکمل ویتامین D برای افراد زیر ۱۲ سال، هر دو ماه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی و برای افراد بالای ۱۲ سال، ماهی یک عدد توصیه می‌شود.

طب سوزنی کمردرد مزمن را تسکین می‌دهد

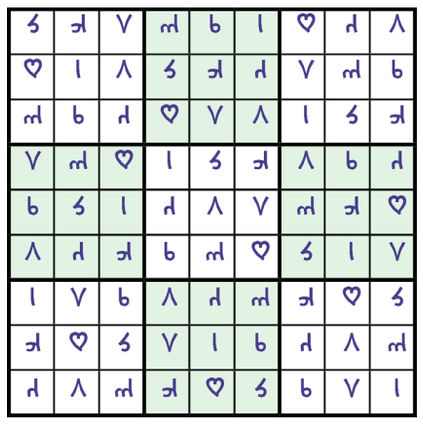
یک مطالعه جدید نشان داد که سالمندان مبتلا به کمردرد مزمن که تحت درمان طب سوزنی بودند، در مقایسه با افرادی که فقط مراقبت‌های پزشکی معمول را دریافت کردند، کاهش درد بیشتری را تجربه کردند. «لین دبار»، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: «آنچه این مطالعه را متمایز می‌کند این است که به طور خاص بر بزرگسالان ۶۵ سال به بالا متمرکز بوده و به صورت عملی طراحی شده است.» در این کارآزمایی بالینی ۸۰۰ شرکت‌کننده، ثبت‌نام کرد. در هر دو دوره پیگیری ۶ و ۱۲ ماهه، شرکت‌کنندگانی که طب سوزنی دریافت کردند، در مقایسه با افرادی که فقط مراقبت‌های معمول را دریافت کردند، کاهش بیشتری در شدت درد و ناتوانی مرتبط با درد نشان دادند. محققان همچنین دریافتند که درمان طب‌سوزنی با علائم اضطراب کمتری همراه است. این مطالعه بر اهمیت طب سوزنی برای بزرگسالان تأکید کرد.

سالاد نمی‌تواند جایگزین شام باشد

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: جایگزینی سالاد به جای وعده شام، نه‌تنها به کاهش وزن کمک نمی‌کند، بلکه ممکن است نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین نکند. سعید هادی، تصریح کرد: سالاد اگر به‌تنهایی مصرف شود، عمدتا فقط کربوهیدرات و فیبر را تأمین می‌کند و نمی‌تواند پاسخگوی نیاز بدن به درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌های ضروری باشد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا... افزود: توصیه می‌شود در کنار سالاد، از منابع پروتئینی مانند مرغ، تخم‌مرغ یا حبوبات، و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون یا روغن کنجد استفاده شود. هادی گفت: سالاد باید شامل نان تست به‌عنوان منبع کربوهیدرات، فیبرهای گیاهی، پروتئین از مرغ یا تخم‌مرغ، و دورچین‌هایی مانند غلات و حبوبات است که می‌تواند یک وعده سبک اما کامل باشد. وی افزود: برای کاهش وزن اصولی، باید به ترکیب مواد غذایی توجه داشت و از حذف کامل گروه‌های غذایی خودداری کرد.

جدول سودوکو

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



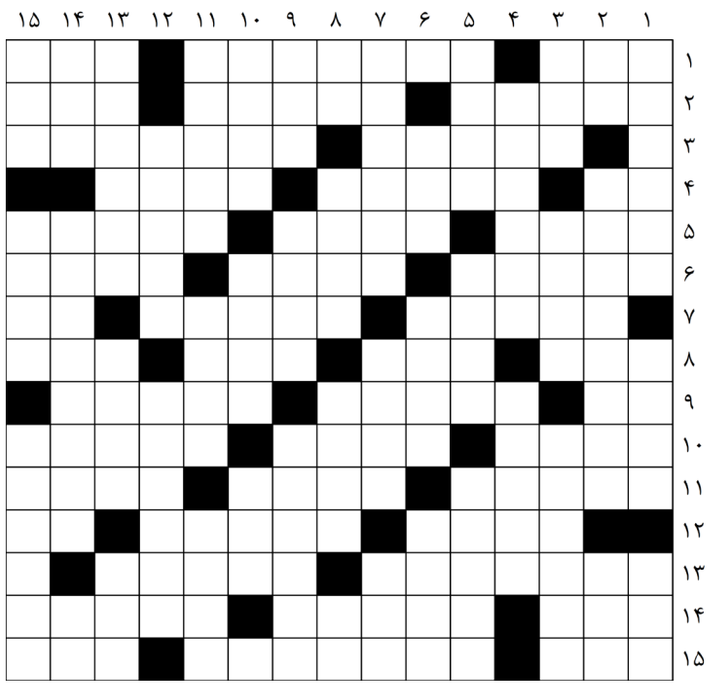
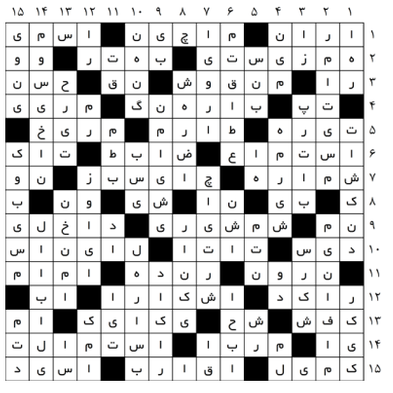
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۲۲۰۳

افقی

۱- یار مشهدی- معادل فارسی باندرل- شجاع‌ودلاور ۲- واحد پول زامبیا- جنگ و رزم- پایتخت اتریش ۳- رهایی بخشیدن از اندوه- پیچ‌درپیچ ۴- برگ برنده- چهارپایان- آب حاصل از یخ ۵- ملایمت- اصل‌ونسب- بافته ۶- موسیقی‌دان آلمانی- جدیدوتازه- شهری روی آب ۷- سوغاتی قم- از سنگ‌های قیمتی- گشوده ۸- ضایع شده- پیام آسمانی- شهرها- ازجانوران دریایی ۹- صدای کلفت- پیمانه- ازکشورهای باستانی ۱۰- عقیق- شیون‌وناله- نقاش فرانسوی ۱۱- آش زیره- ویران‌وخراب- پوسته سفید سر انسان ۱۲- آرام یافتن- مانندهم- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۳- از روی یک‌رنگی و دوستی- سوغاتی رودبار ۱۴- قرص روانگردان- نماد ویژه روی‌کالاها- از شهرهای استان اصفهان ۱۵- عضوفعال بدن- پایتخت‌الجزایر- دیبای نازک ولطیف

عمودی

۱- منحصر به فرد- نانوا- از حروف الفبای فارسی ۲- مقابل زیر- آشفتگی و پریشانی- فیلم سامان‌مقدم ۳- نام هندی استخوان- معلق‌ووابسته- هنرپیشه سینما ۴- متصل شده- خندان لب ۵- گریه و زاری- کاسه بزرگ چوبین- استانی در شمال اسپانیا ۶- هذیان بیمار- لاغرونزار- از القاب امرای ترک ۷- هر ماده‌ای که توسط دستگاه ایمنی قابل شناسایی باشد- نافرمان- بی‌نظمی ۸- علامت مفعولی- جایگاه- عجزوالتماس- بوی پشم سوخته ۹- بیابان بی‌آب و علف- اهرم- یکی از بهترین دوران قبل از عروسی ۱۰- منزل بزرگ- نوعی کلاه- بسیارزیاد ۱۱- بیچاره‌وتیره‌روز- جاوید- ایزدبانوی خرد یونان ۱۲- خدای آغاز زمان یونانیان- کر ۱۳- از وسایل تولید انرژی- یار پشتک در ژیمناستیک- رودمصر ۱۴- سیلاب- از شهرهای کردستان- حرف انتخاب ۱۵- کشیدنی بعد از قهر- بسیارشوخی‌کننده- شهری در همدان



حل جدول ۲۲۰۲