عوارض آلودگی هوا را با علائم کرونا اشتباه نگیرید

یک فوق‌تخصص عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: عوارض کرونا با آلودگی هوا تقریبا یکسان است با این تفاوت که کرونا معمولا اختلالاتی مانند از دست دادن حس بویایی و چشایی را به دنبال دارد.

دکتر علیرضا فاطمی با اشاره به این که آلودگی هوا برای افراد معمولی تغییرات آنی و لحظه‌ای ایجاد نمی‌کند، اظهار کرد: علامت‌هایی همانند سوزش چشم، سردرد و حالت تهوع از جمله علائم شایع آلودگی هوا در افراد معمولی است. آلودگی هوا می‌تواند آلرژی و بیماری‌های زمینه‌ای در مبتلایان به بیماری‌های ریوی را تشدید کند. وی با بیان این‌که افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای آلرژیک دارند ممکن است آبریزش بینی شدیدتری را در آلودگی هوا تجربه کنند، خاطرنشان کرد: ممکن است تداخل بیماری‌های زمینه‌ای مانند آلرژی با آلودگی هوا در این افراد عوارضی مشابه با کرونا داشته باشد .سینوزیت هم می‌تواند ترشحات پشت حلق را در آلودگی هوا افزایش دهد اما این نشانه‌ها و علائم نباید با کرونا اشتباه گرفته شود./ایسنا

روان‌شکافی

تبعات تحقیرکردن و سرخوردگی زناشویی

دکترمهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

کیفیت زندگی زناشویی مفهومی است که میزان شادی و رضایت و پایداری زندگی زوجین را نشان می‌دهد و لازمه آن متناسب‌بودن ویژگی‌های شخصیتی و ایجاد قواعد رفتاری مناسب است. این مهم باعث می‌شود زندگی زوج‌ها علاوه بر پایداربودن، کیفیت نیز داشته باشد.

این زوج‌ها در روابط کلامی و غیرکلامی با یکدیگر مناسب برخورد می‌کنند و از روابط نزدیک خود احساس رضایت دارند. نسبت به یکدیگر متعهد هستند و در مسائل مالی برنامه‌ریزی و مدیریت داشته و از انعطاف‌پذیری بالایی برخوردارند. از نظر کیفیت زندگی و معاشرت‌ها و تفریح و حتی تربیت و تعداد فرزندان با یکدیگر سازگارند و به خواسته‌های یکدیگر احترام می‌گذارند.

اما برخی زوج‌ها در طول زندگی مشترک رفته‌رفته دچار سردی در روابط خود شده و از لحاظ درک و همدلی از یکدیگر دور می‌شوند. کم‌کم سردی عاطفی بین آنها رخ می‌دهد و به نوعی دچار سرخوردگی زناشویی می‌شوند.

زمانی که سرخوردگی رخ می‌دهد، دلبستگی زوج‌ها نسبت به یکدیگر کاهش می‌یابد که علائم آن عبارت است از کاهش توجه نسبت به همسر، احساس دلخوری مداوم، احساس بی‌علاقگی، بی‌تفاوتی به همسر و احساس بیگانگی عاطفی که این علائم احتمال افسردگی یا جدایی را در زندگی افزایش می‌دهد.

یکی از مهم‌ترین دلایل ایجاد سرخوردگی در زوج‌ها، تحقیرشدن و ارزیابی‌شدن و مورد تمسخر قرارگرفتن توسط همسر است. این افراد به‌دلیل این‌که رفتارشان مدام مورد سرزنش قرار می‌گیرد و تحقیر می‌شوند، به‌تدریج از همسر خود فاصله روانی می‌گیرند و احساس ناراحتی و حتی تنفر نسبت به همسر خود پیدا می‌کنند. اینها مدام در ذهن خود در حال جنگیدن با همسرشان هستند.

تحقیر و سرزنش غالبا ممکن است در زمینه روابط نزدیک و فردی صورت گیرد و هم در سایر زمینه‌های زندگی مشترک، اعم از مسائل مالی و نحوه مدیریت مالی، تربیت فرزند، نحوه پوشش، روابط خانوادگی و شیوه و سبک زندگی. هر چه تحقیر و سرزنش افزایش یابد، عزت‌نفس طرف مقابل کاهش می‌یابد و احتمال تنش و دلخوری بالاتر می‌رود.

برخی افراد برای جلوگیری از تنش ممکن است سکوت کنند اما به دنبال این سکوت دچار سردی و نفرت می‌شوند؛ بنابراین لازم است افرادی که دچار این حالت‌ها هستند از زوج‌درمانی و درمان‌های انفرادی بهره بگیرند تا مشکلات‌شان گسترده‌تر نشود.

پزشکان می‌گویند عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز ناهنجاری مادرزادی شکاف کام و لب موثر است

لبخند تلخ لب‌های شکاف‌خورده

دکتر ابدالی:
حدود ۳۰تا ۵۰درصد موارد ابتلا به شکاف کام و لب، ژنتیکی بوده و با سندرم‌های متعددی همراه است، ولی در بقیه موارد ممکن است بدون زمینه ژنتیک ایجاد شود

پونه شیرازی

سلامت

آیا می‌دانید ناهنجاری مادرزادی شکاف لب و کام (سقف دهان) شایع‌ترین ناهنجاری مادرزادی است؟ شیوع این ناهنجاری در ایران ۰/۱ درصد است که با یک جمع و ضرب ساده می‌توانید تخمین بزنید چه جمعیت بزرگی می‌شود. شکاف لب در پسرها و شکاف کام در دخترها شایع‌تر است اما نکته بسیار مهم در درمان این نوع ناهنجاری که به‌طور مستقیم زیبایی و سلامت گفتاری و دهان و دندان کودک را تحت تاثیر قرار می‌دهد این است که بیماران مبتلا باید سال‌ها تحت نظر یک تیم پزشکی باشند و پروتکل‌های درمانی مختلفی برای آنها اجرایی شود. نوزادان مبتلا به این نوع اختلال باید در سه ماهگی جراحی شوند و در دو تا چهار سالگی نیز به گفتاردرمانی نیاز دارند. در شش سالگی نیاز به ارتودنسی و در ۹ سالگی نیز به ترمیم لثه و در مرحله نهایی در ۱۶ تا ۱۸ سالگی نیاز به بازسازی بینی دارند. به همین دلیل، درمان این افراد باید به‌صورت تیمی انجام شود. با مشاهده خبری مبنی بر این‌که جراحی بینی در بیمارانی که در کودکی دچار شکاف لب بوده‌اند نیازمند مهارت و تجربه کافی است سبب شد در ارتباط با این نوع ناهنجاری مادرزادی با دکتر حسین ابدالی، فوق‌تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی و عضو هیأت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت‌وگو کنیم.

شکاف کام و لب چه نوع نقصی است؟

شکاف لب و کام شایع‌ترین ناهنجاری موقع تولد در نوزادان است که ممکن است لب، کام و لثه را به‌صورت جداگانه یا به‌صورت توأم درگیر کند و شیوع آن یک به ۷۰۰ تا یک به ۱۰۰۰ در نوزادان متولد شده است و در همه نوزادان امکان ایجاد آن وجود دارد. شکاف کام، شایع‌ترین ناهنجاری مادرزادی چهره (فک و صورت) به‌شمار می‌رود که می‌تواند عوارض خطرناکی به‌همراه داشته باشد بنابراین آگاهی والدین از این عوارض و همچنین اقدامات لازم برای شناسایی این بیماران به‌ویژه در مناطق محروم می‌تواند سلامت بسیاری از کودکان کشور را حفظ کند.

چه نوزادانی با این نقص به دنیا می‌آیند و این‌که آیا لزوما جنبه ژنتیک دارد؟

در کسانی که سابقه فامیلی و خانوادگی داشته باشند شیوع این نوع ناهنجاری بیشتر است. به‌طوری‌که اگر پدر و مادر هر دو مبتلا به شکاف لب و کام باشند، شیوع آن ۱۴ تا ۱۵ برابر بیشتر می‌شود.

حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد موارد ابتلا به شکاف کام و لب، ژنتیکی بوده و با سندرم‌های متعددی همراه است، ولی در بقیه موارد ممکن است بدون زمینه ژنتیک ایجاد شود؛ چنان‌که علت این بیماری در بیشتر موارد ناشناخته است.

آیا امکان تشخیص این ناهنجاری در دوران جنینی وجود دارد؟

با انجام سونوگرافی در دوران حاملگی می‌توان تعداد زیادی از مبتلایان را تشخیص داد (به‌خصوص بیماران با شکاف لب). سایر آزمایش‌های طی بارداری نیز کمک‌کننده است.

چه عوامل محیطی و سبک زندگی در مادر به بروز این نقص در دوران جنینی منجر می‌شود؟

علاوه بر عوامل ژنتیکی و فامیلی، عوامل محیطی در بروز این ناهنجاری حین تولد موثر است که می‌توان به رژیم غذایی مادر، مصرف داروها، بیماری‌های ویروسی مادر و مصرف الکل و دخانیات در زمان بارداری اشاره کرد.

آیا شکاف کام و لب پس از انجام مراحل فوق به‌طور قطعی درمان می‌شود؟

اگر جراحی به موقع و توسط متخصص با تجربه انجام شود می‌تواند باعث بهبودی نسبتا کامل بیماران شود.

آیا عوارضی پس از درمان جراحی بیماران باقی نمی‌ماند؟

مشکلات عمده این بیماران صحبت‌کردن است که اگر درمان جراحی خوب صورت نگیرد، صحبت‌کردن آنها غیرطبیعی خواهد بود. همچنین مسأله ظاهر و زیبایی این بیماران مهم است که با اعمال جراحی زیبایی توسط همکاران جراحی پلاستیک تا حد زیادی این مشکل نیز رفع می‌شود.

درمان کامل و پیگیرانه این ناهنجاری طی سال‌ها از چه جهاتی اهمیت دارد؟

تشخیص به‌موقع، تحت‌نظر بودن از زمان تشخیص و درمان توسط تیم‌های شکاف لب و کام با محوریت فوق‌تخصص جراح پلاستیک، گفتاردرمانی، ارتودنسی و دندانپزشکی اطفال، جراحی فک، جراحی اطفال و ژنتیک می‌تواند باعث درمان قابل‌قبولی در این بیماران شود. به‌این ترتیب آنها می‌توانند مانند سایر افراد به زندگی طبیعی، تحصیل و موفقیت در کار و فعالیت بپردازند.

درمان مؤثر شکاف کام و لب

از دکتر ابدالی پرسیدم درمان مؤثر این نقص چه زمانی باید صورت بگیرد. وی در پاسخ گفت: پس از تشخیص از همان ابتدا این نوزادان تحت‌نظر تیم درمانی قرار می‌گیرند که این تیم‌ها شامل تخصص‌های مختلف هستند و از آموزش تغذیه شروع می‌شود و عمل جراحی لب در ۳ ماهگی و جراحی کام در ۹ ماهگی و لثه در ۸ سالگی و ارتودنسی در یک تا ۱۰ سالگی و عمل زیبایی لب و بینی در ۱۶ تا ۱۸ سالگی انجام می‌شود. در این مدت، مبتلایان به‌طور مرتب توسط تیم شکاف لب و کام تحت‌نظر هستند.

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۸۵۴

جدول عادی

افقی: ۱) نشریه‌ای که هر سه ماه یکبار منتشر می‌شود- دارای پستی و بلندی ۲) سخنور- بداخلاق- ورزشی گروهی ۳) خنده‌رو- سروری- باران اندک ۴) خالی- اقامت گزیدن- کاشف نیروی جاذبه زمین ۵) گشاده- کلیسای تاریخی پاریس- رساندن پیام ۶) شاگرد مغازه- مجموعه طنز شبکه دو سیما با محوریت مروری بر اخبار و حواشی فضای مجازی- بهشت ۷) ستارگان- چرب‌زبانی ۸) غلاف فشنگ- میگرن- صدای درازگوش ۹) دانشنامه پزشکی نوشته زکریای رازی- نوعی اسلحه کمری ۱۰) سوغات گجرات- مکتب‌ها- از پیامبران الهی ۱۱) خباز- طولانی‌ترین آبشار ایران- پرنده‌ای شناگر ۱۲) کشور ساعت- برتر- نقره ۱۳) دیوانه- پیش رفته- مقام ۱۴) دختر مازندرانی- رمان مشهور دافنه دو موریه- سفره ۱۵) طرحی برای قالی ایرانی- دانشی که اثر نور را بر واکنش‌های شیمیایی بررسی می‌کند.

عمودی: ۱) نوعی هواپیمای جنگی- آماده کردن غذا برای خوردن- ابزار میخ‌کوبی ۲) عدد قرن- شعر کوتاه ژاپنی- ملاتی ضدرطوبت ۳) سرزمین عمر مختار- شهری در سوئیس- مکان ۴) شکافتن قبر- اهل نیست- شهری در مشرق آلمان ۵) برجستگی زیر کفش فوتبال- پشتیبانی ۶) سپاسگزار- بخش انتهایی پرچم گل- زن گندمگون ۷) نفس خسته- پشیمانی- شیوه- بدعهدی ۸) پهنه آبی در جنوب غربی ترکیه ۹) از جنس الیاف پنبه- اعتیادآور- غزوه سال دوم هجرت- محصول آب و صابون ۱۰) هنگام- حجاب برتر- شهر تمر هندی ۱۱) فهرست- بی‌شرمی ۱۲) نوشته‌شده- کفش علمای دینی- قسمتی از هر چیز ۱۳) شبکه گسترده جهانی- به دریاچه ارومیه می‌ریزد- مقابل عمدی ۱۴) غده فوق‌کلیوی- از سبک‌های شعری ادبیات ایران- مادر عرب ۱۵) موی صورت مردان- عید ولایت- همسایه مجارستان.

جدول ویژه

افقی: ۱) نقل قول- معادل فارسی تلویزیون ۲) نمایشنامه شکسپیر- ترس غیرعقلانی- درختی جنگلی با چوب سفید ۳) امانتداران- کامل شدن رشد میوه- پدربزرگ ۴) گله چهارپایان- باور- نویسنده هلندی کتاب ستایش جنون ۵) پوستین- سزاوار- صادق و بی‌ریا ۶) پند- سی و یکمین سوره قرآن- مرجمک ۷) نامی برای بلدرچین- از ابزارهای شبکه جهانی اینترنت ۸) قدر زر می‌داند- از روی اجبار- بهانه‌تراشی ۹) بیماری ناشی از تجمع بیش از حد هوا در بافت‌های بدن- پیشوایی کردن ۱۰) خدمتکاران- فهرست- شهری در فارس ۱۱) اصلی مهم در تربیت فرزندان- دلواپسی- بسیار خوب ۱۲) از خطرناک‌ترین کوه‌های دنیا در آلاسکا - بیابان- بهشت ۱۳) حرف فاصله- بی‌گناه شاهنامه- به ذهن افکندن ۱۴) نوشیدنی- قوم مغول- عسکر ۱۵) از صفات خداوند- عنوانی برای پادشاهان بلژیک بود.

عمودی: ۱) نام قدیم بندرعباس- فاقد ظرافت- دیهیم ۲) سگ دریایی- پنداشتنی- لباس مردانه عربی ۳) فاسد- از غنی‌ترین موزه‌های جهان در برلین- دو یار همقد ۴) گناه- گرامی- گلی زیبا و خوشبو ۵) فنا- بسیار کوچک ۶) دوستی- اندک- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی ۷) نت اول- راه‌آذری- وزنده- برخی در آن حمام می‌کنند ۸) از غذاهای مهم پاکستان ۹) بشقاب بزرگ- سگ ماهی- فریاد مهیب- خاندان ۱۰) لازم- پنج دندان عقب دهان- مربوط به اداره ۱۱) رودی در صربستان- پایتخت فیلیپین ۱۲) مرطوب- نگهبان- جرعه ۱۳) توانایی درک و تشخیص- چالاکی و چابکی- کارگر کشتی ۱۴) عزیز و گرامی- سدی در تهران- همگی ۱۵) پیش- اعزام- سرقت، دزدی.

حل جدول عادی شماره ۵۸۵۳

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

حل جدول ویژه شماره ۵۸۵۳

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۷۶۴

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

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

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

سودوکو ۳۷۶۵

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

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

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

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

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