جوابدهی فیلتر هوا برای کودکان مبتلا به آسم

طبق نتایج یک تحقیق جدید، استفاده از فیلتر هوا در اتاق خواب به شکل قابل توجهی موجب بهبود نفس کشیدن در کودکان مبتلا به بیماری آسم می‌شود. محققان می‌گویند در آزمایش آنها در زمان استفاده از فیلتر HEPA در اتاق خواب کودک، میزان ذرات ۲/۵ میکرونی درون اتاق در مقایسه با زمان استفاده از فیلتر ساختگی، بالغ بر دوسوم کمتر بود. محققان دریافتند به طور میانگین ۲۴ درصد کاهش در مقاومت کل مجاری هوا، ۴۳/۵ درصد کاهش در مقاومت مجاری هوای کوچک، ۷۳ درصد افزایش در قابلیت ارتجاعی مجاری هوا و ۲۸ درصد کاهش در میزان اکسید نیتریک استنشاق شده، عامل التهاب در ریه‌ها، وجود داشت. جانفنگ ژانگ، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه دوک کارولینای شمالی، در این باره می‌گوید: نتایج ما نشان می‌دهد استفاده از دستگاه‌های تهویه هوا به منظور کاهش قرارگیری مجاری هوا تحتانی در معرض آلاینده‌ها می‌تواند به کودکان مبتلا به بیماری آسم برای نفس کشیدن راحت‌تر بدون استفاده از داروهای گران کمک کند./مهر

کلینیک جراحی

چگونه در قرنطینه خانگی چاق نشویم؟

دکتر شهاب شهابی

جراح

یکی از دغدغه‌های اصلی بسیاری از افراد این است که در روزهایی که فعالیت چندانی ندارند و امکان خروج از منزل نیز برایشان مهیا نیست، برای جلوگیری از اضافه‌وزن چه کنند؟ اینها راهکارهایی است که اگر به‌خوبی دنبال کنید، می‌توانید امیدوار باشید که بدون افزایش وزن، این دوران را پشت سر بگذارید.

فعالیت فیزیکی داشته باشید: به طور کلی در روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ورزش کردن ضروری است. ورزش در خانه می‌تواند نکته اساسی و مهمی برای جلوگیری از چاقی (یا همان اضافه‌وزن) باشد. با درجا زدن، طناب زدن و حرکات کششی، حرکت پروانه، راه رفتن با کش با پاهای بسته و انجام حرکات بدنسازی و شکم شنا می‌توان این کار را انجام داد.

صبحانه بخورید: معمولا بیدار ماندن طولانی، مصرف تنقلات و خوابیدن تا نزدیک ظهر، مانع از تمایل به خوردن صبحانه می‌شود. اما برای حفظ سلامتی و تناسب اندام لازم است صبحانه سرشار از پروتئین در ساعت منظمی از روز میل شود تا انرژی روزانه تامین و بروز گرسنگی حوالی ظهر به تعویق بیفتد.

خوردن غذاهای کم‌کالری: سعی کنید از مواد غذایی کم‌کالری یا چربی‌سوز مانند سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات سبوس‌دار استفاده کنید.

افزایش تعداد وعده‌های غذایی: به جای سه‌وعده غذایی، چهار تا شش وعده غذایی را با فاصله دو تا سه ساعت از یکدیگر بخورید. البته در این صورت باید حجم هر وعده غذایی کمتر از وعده‌های قبلی باشد، یعنی همان مقدار غذایی را که در سه وعده می‌خورید، باید در شش وعده بخورید نه این‌که بیشتر غذا بخورید.

مصرف شیرینی را کم کنید: مواد قندی و نشاسته‌ای به‌آسانی تبدیل به چربی شده و در بدن ذخیره می‌شود و ایجاد چاقی می‌کند.

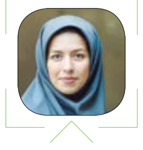
پروتئین را فراموش نکنید: پروتئین به حفظ وزن کمک می‌کند، زیرا رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین، سیری بیشتری به دنبال دارد و باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شود.

آب کافی بنوشید: کمبود مصرف آب می‌تواند اختلالات مهمی در سلامت انسان به‌جا بگذارد؛ از جمله آن‌که موجب بروز یبوست و ناراحتی‌های گوارشی ناشی از آن می‌شود.

غذا را به آرامی بخورید، خوب بجوید: غذا را به آرامی بخورید، خوب بجوید و در دهان‌تان مزه‌مزه کنید، به این ترتیب هم از غذای‌تان لذت می‌برید و هم معده شما فرصت پیدا می‌کند تا احساس سیری خود را اعلام کند و هم غذا بهتر هضم می‌شود.

شوینده‌ها پوست‌تان را نکنند

این روزها به دلیل استفاده بیشتر از شوینده‌ها، ضدعفونی‌کننده‌ها و ماسک و دستکش، بیشتر مراقب پوست خود باشید



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

شست‌وشوی مرتب دست‌ها و صورت، ضدعفونی کردن و پوشیدن پوشش‌های محافظتی مانند دستکش و ماسک‌های تنفسی حالا دیگر به مهم‌ترین اصول اولیه شهروندی تبدیل شده است. تغییر سبک زندگی در این روزها که خیلی بیشتر از گذشته ما را با انواع شوینده‌ها و محلول‌های ضدعفونی‌کننده عجین کرده، در کنار استفاده طولانی‌مدت از انواع دستکش‌های یک‌بار مصرف و ماسک‌های تنفسی، موجب شده که برخی از ما با عارضه‌های پوستی مانند خشکی، سوزش، خارش، سرخی و حتی در موارد شدیدتر اگزما‌های پوستی مواجه شویم. اما در شرایط کنونی که چاره‌ای جز ادامه این سبک زندگی جدید نداریم، چطور از پوست خود که مهم‌ترین سد دفاعی بدن در برابر بسیاری از عوامل بیماری‌زا و عفونت‌زاست مراقبت کنیم. دکتر سید مسعود داودی، متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با جام جم از نکات مهمی می‌گوید که این روزها باید در کنار رعایت اصول بهداشت فردی به آنها توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

دکتر داودی: بهتر است در زمانی که در محیط خارج از خانه هستید از دستکش استفاده کنید تا دفعات نیاز به استفاده از شوینده‌ها کاهش یابد

حساسیت‌های پوستی از عارضه‌های شایعی است که حتی در شرایط عادی زندگی نیز ممکن است برخی از ما که دارای پوست‌های حساس‌تری نسبت به سایرین هستند را درگیر کند. این در حالی است که به گفته دکتر داودی با افزایش حجم استفاده از شوینده‌ها، ضدعفونی‌کننده‌ها و پوشش‌های لاتکس شاهد بروز گسترده‌تر این عارضه‌ها در جامعه هستیم.

به همین جهت این روزها علاوه‌بر این که افراد دارای پوست‌های حساس باید بیش از پیش به فکر مراقبت از پوستشان باشند، سایرین نیز بهتر است توجه بیشتری به مراقبت‌های پوستی داشته باشند تا کمتر دچار عارضه‌های ناشی از استفاده مداوم از شوینده‌ها و مواد حساسیت‌زا شوند.

مواد ضدعفونی‌کننده را به صورت نزنید!

دکتر داودی با اشاره به حساسیت بالاتر پوست صورت نسبت به پوست دست تأکید می‌کند: «همان‌طور که می‌دانید آب و صابون بهترین روش ضدعفونی پوست در برابر این ویروس شناخته شده‌اند. اما بسیاری از افراد به دلیل نگرانی بیش از حد، از مواد و ژل‌های ضدعفونی‌کننده روی پوست صورت استفاده می‌کنند. این مواد به دلیل داشتن الکل یا سایر مواد ضدعفونی‌کننده می‌توانند پوست صورت را به‌شدت خشک کنند و موجب بروز حساسیت‌های پوستی شوند. اگر بنا به هر دلیلی ناچار به استفاده از این مواد روی صورت شدند بهتر است پس از مدت کوتاهی حتما پوست را با آب شست‌وشو دهند.»

توجه به پوست دست

اگرچه پوست دست مقاومت بیشتری دارد ولی در شرایط فعلی به دلیل استفاده مداوم از مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده ممکن است مقاومت پوست دست نیز از بین رفته و دچار حساسیت‌های پوستی شویم.

این متخصص پوست و مو بهترین راهکار ضدعفونی کردن صورت را استفاده از شوینده‌های صابونی ملایم مثل شامپو بچه و صابون بچه معرفی می‌کند و تأکید می‌کند: «در شرایط فعلی استفاده از شوینده‌های غیرصابونی که برای شستن پوست صورت استفاده می‌شدند را به دلیل این‌که ممکن است نتوانند عملکرد ضدعفونی‌کنندگی کاملی ایجاد کنند توصیه نمی‌کنیم. پس از شست‌وشو با صابون برای جلوگیری از خشکی پوست، استفاده از مرطوب‌کننده‌های صورت می‌تواند راه‌حل مناسبی باشد.»

دکتر داودی با اشاره به‌شدت بیشتر این عارضه در افراد دارای پوست حساس به جام جم می‌گوید: «بهتر است افراد در طول زمانی که در محیط خارج از خانه هستند از دستکش استفاده کنند تا دفعات نیاز به استفاده از شوینده‌ها کاهش یابد یا نوع ماده ضدعفونی‌کننده‌ای که موجب بروز حساسیت در آنها شده است را تغییر دهند.»

وی در ادامه تأکید می‌کند: هنگام استفاده از دستکش باید حتما به این نکات توجه شود:

- استفاده از دستکش به معنای مصونیت کامل در برابر کووید ـ ۱۹ نیست!
- به هیچ عنوان نباید صورت یا سطوح غیرآلوده را با دستکش لمس کرد.
- دستکش در طول مدت استفاده باید به دفعات با مواد ضدعفونی‌کننده پاکسازی شود.
- دستکش لاتکس بیشترین محافظت را در میان انواع دستکش ایجاد می‌کند.
- جنس لاتکس می‌تواند برای برخی افراد حساسیت‌زا باشد.
- پس از شست‌وشو یا ضدعفونی دست حتما تا خشک شدن کامل دست نباید دستکش پوشیده شود.
- محیط مرطوب داخل دستکش می‌تواند احتمال بروز حساسیت را بیشتر کند.
- به محض احساس رطوبت در داخل دستکش باید دستکش از دست خارج شود.
- بهتر است افراد دارای پوست حساس یا تعریق زیاد ناحیه دست از دستکش نخی زیر دستکش لاتکس استفاده کنند.
- دستکش نخی نیز بهتر است حتما چند جفت تهیه شود تا در صورت بروز آلودگی شسته و دستکش دیگر استفاده شود.
- دستکش لاتکس پیش از ورود به منزل در داخل کیسه در بسته دور انداخته شود.

اگرچه ممکن است همه افراد مستعد بروز حساسیت‌های پوستی نباشند اما از آنجاکه شستن و ضدعفونی کردن مداوم پوست چربی طبیعی پوست را از بین می‌برد، اغلب ما در این روزها با خشکی پوست مواجه شده‌ایم. مرطوب کردن پوست با کرم‌های مرطوب‌کننده می‌تواند از ادامه‌دار شدن این مشکل و ایجاد خارش و اگزما پیشگیری کند. دکتر داودی در این رابطه به خوانندگان جام‌جم توصیه می‌کند که هر یک از اعضای خانواده به صورت مجزا از کرم دست شخصی استفاده کند تا با تماس دست افراد مختلف با یک کرم احتمال انتقال ویروس پیش نیاید.

ماسک‌های بی‌عارضه

این روزها میزان استفاده از ماسک‌های جراحی و ماسک‌های سوپاپ‌دار افزایش یافته است. دکتر داودی با اشاره به این‌که در چنین ماسک‌هایی معمولا از قطعه‌ای فلزی برای ثابت‌کردن لبه ماسک روی بینی استفاده می‌شود، توضیح می‌دهد: «ممکن است برخی افراد نسبت به این قطعه فلزی حساسیت پوستی نشان دهند. در این صورت بهتر است پیش از استفاده از ماسک، یک تکه چسب پانسمان ضد حساسیت روی بینی بچسبانند و سپس از ماسک استفاده کنند تا از تماس مستقیم فلز با پوست جلوگیری شود.»

وی درخصوص امکان ایجاد حساسیت به بخش پارچه‌ای ماسک می‌افزاید: «جنس بیشتر انواع ماسک‌های موجود در بازار به‌گونه‌ای انتخاب می‌شود که حساسیت‌زا نباشد، اما از آنجاکه مدت زمان استفاده از ماسک ممکن است طولانی باشد، ممکن است جای قرارگیری ماسک روی صورت دچار سوزش، قرمزی، خشکی و حتی افزایش جوش‌های آکنه‌ای شود. در این صورت بهتر است فرد با مشورت پزشک از درمان‌های دارویی کمک بگیرد.»

به گفته این متخصص پوست و مو استفاده طولانی‌مدت از ماسک‌های تنفسی می‌تواند محیط ماسک را مرطوب کند که این موضوع می‌تواند نفوذپذیری ماسک را افزایش دهد. در نتیجه در صورت استفاده از دستکش و ماسک از تماس دستکش آلوده با سطح ماسک بپرهیزید. همچنین ماسک‌های تنفسی را بیش از پنج تا شش ساعت استفاده نکنید.

عارضه‌های پوستی تکرارپذیر، اما موقتی

دکتر داودی درخصوص احتمال بلندمدت شدن عارضه‌های پوستی که در این دوران بروز پیدا می‌کنند توضیح می‌دهد: «عوارض ناشی از شرایط کنونی زندگی همان‌گونه که اشاره شد در حد خشکی پوست، خارش، اگزما و در بدترین حالت عفونی‌شدن این عارضه‌های پوستی خواهد بود که در این حالت نیز ناراحتی پوست با درمان‌های دارویی قابل کنترل خواهد بود. اما از آنجاکه فعلا این شرایط ادامه‌دار است، ممکن است عارضه‌های پوستی نیز تکرارپذیر شوند. به همین جهت توصیه می‌شود در این دوران به محض احساس خشکی در پوست، آن را چرب و مرطوب کنیم. برای این منظور می‌توان از وازلین و روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون تا انواع کرم‌های مرطوب‌کننده تجاری استفاده کرد.

البته درخصوص افرادی که دارای پوست حساسی هستند بهتر است از کرم‌های بدون بو و اسانس مانند محصولات مخصوص اطفال استفاده کنند.» به توصیه این متخصص پوست در صورتی که خشکی و خارش با کرم‌های معمولی برطرف نشود و قرمزی، ترک پوستی یا ترشح به این علائم اضافه شود بهتر است با مراجعه به پزشک درمان‌های دارویی آغاز شود.

حل سودوکو ۳۵۴۱

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

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.

سودوکو ۳۵۴۲

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

دستچین

راهنمای خرید شیرینی و شکلات در دوران کرونا

فاخره بهبهانی

سلامت

شیوع ویروس کرونا در کشورمان باعث شد تعداد زیادی از خانواده‌ها برای خرید انواعی از شیرینی و شکلات عید سردرگم بمانند زیرا نمی‌توانستند به بهداشتی بودن شیرینی‌ها به‌خصوص انواعی که در قنادی‌ها عرضه می‌شد اعتماد کنند. اما حالا چه باید کرد؟

در کشور ما واحدهای صنفی یا همان قنادی‌هایی که در داخل واحد اقدام به تهیه و تولید انواع شیرینی و شکلات می‌کنند بیشتر از واحدهای صنعتی (کارخانه‌ای) هستند.

در واحدهای صنعتی به دلیل استفاده از دستگاه‌های مجهز اغلب دخالت دست کمتر و رعایت موازین بهداشتی بیشتر و مراحل تولید تحت نظارت مستمر مسوول فنی واحد صنعتی است. اما در واحدهای صنفی با وجود ضوابطی که مرکز بهداشت تدوین کرده است نظارت با قناد بوده و دخالت دست در تهیه شیرینی‌ها و احتمال رعایت نشدن پاره‌ای از نکات بهداشتی وجود دارد. معمولا کارخانجات شیرینی و شکلات، در سطح شهر واحدهای زنجیره‌ای با برندی یکسان برای فروش محصولاتشان دارند. این واحدها محصول را از کارخانه‌ای که آنها را تحت پوشش قرار داده تحویل گرفته و فقط به فروش می‌رسانند.

اما در مورد قنادی‌های صنفی موجود در سطح شهر مشاهده کارت معاینه پزشکی و گواهی بهداشت پرسنل و رعایت موازین بهداشتی در هنگام فروش محصول باید مورد توجه و قابل مشاهده برای مشتریان باشد که البته در دورانی که شیوع ویروس کرونا ادامه‌دار است محصولات کارخانه‌ای در اولویت مصرف قرار دارند.

شیرینی‌های خانگی و سنتی چطور؟

گاهی در برخی مراکز و نمایشگاه‌ها تعداد زیادی از عرضه‌کنندگان شیرینی‌های خانگی یا محلی را می‌بینیم که محصولاتشان را به روش سنتی تهیه کرده‌اند و جالب این‌که تعداد زیادی از خانواده‌ها به صرف این‌که محصول موردنظر خانگی است یا به دلیل محلی بودن طعم و مزه متفاوت و همچنین قیمت کمتری دارد از این محصولات استقبال بیشتری می‌کنند.

اما باید بدانید به‌دلیل این‌که تولیدکنندگان چنین محصولاتی اغلب به صورت کارگاهی یا در خانه محصولاتشان را تولید می‌کنند و تحت نظارت وزارت بهداشت نبوده و فاقد پروانه بهداشت و بهره‌برداری‌اند و امکان استفاده از مواد اولیه نامرغوب و ناسالم و به‌کاربردن افزودنی‌های غیرمجاز به‌خصوص در شرایط غیربهداشتی وجود دارد هرگز توصیه به خرید چنین محصولاتی نمی‌شود. مگر این‌که چنین محصولاتی گواهی‌های لازم را دریافت کرده باشند.