پیشگیری از آنفلوآنزا با آداب بهداشتی

عادات خوب بهداشتی مانند پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه یا سرفه کردن و شستن مرتب دست‌ها می‌تواند به جلوگیری از انتشار میکروب‌ها و پیشگیری از بروز بیماری‌های تنفسی از جمله آنفلوآنزا کمك کند. نکات و توصیه‌های زیر برای جلوگیری از انتشار میکروب‌ها و ابتلا به آنفلوآنزا آورده شده است:

ـ از تماس نزدیك با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید.
ـ وقتی بیمار هستید در خانه بمانید و از رفتن به مدرسه، دانشگاه یا محل کار خودداری کنید.
ـ هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید.
ـ شستن مرتب دست‌ها در محافظت از شما در برابر میکروب‌ها کمك می‌کند.
ـ از لمس چشم‌ها، بینی یا دهان خود اجتناب کنید.
ـ خواب کافی داشته باشید. از نظر جسمی فعال باشید. استرس خود را مدیریت کنید. مایعات زیادی بنوشید و غذای مغذی بخورید./ ایسنا

سلامت و ایمنی غذا

شیر استریل مواد نگهدارنده ندارد

دکتر بهادر حاجی‌محمدی
عضو آکادمی سم‌شناسی بالینی آمریکا

یکی از پرسش‌های مطرح شده توسط برخی از افراد این است که چرا شیرهای استریل یا فرادما با وجود نگهداری در خارج از یخچال، تا ماه‌ها فاسد نمی‌شود؟ برخی بر این باورند که احتمالا در کارخانجات لبنی، نگهدارنده‌های شیمیایی به شیرهای استریل یا فرادما اضافه می‌شود که موجب ماندگاری طولانی آنها در خارج از یخچال می‌گردد. در این یادداشت، به باور رایج وجود نگهدارنده در شیر استریل یا فرادما می‌پردازیم.

در کارخانجات لبنی، شیر استریل یا فرادما دمایی حدود ۱۳۰ تا ۱۵۰ درجه سانتیگراد را تحمل می‌کند و بنابراین تمام میکروب‌های موجود در آن نابود می‌شوند. هیچ یك از میکروب‌های مولد فساد در شیر استریل باقی نمی‌ماند و لذا شیر استریل را می‌توان بدون بروز فساد میکروبی تا شش ماه خارج از یخچال نگهداری کرد. به همین علت دیگر هیچ دلیلی برای استفاده از نگهدارنده‌های شیمیایی متصور نبوده و اساسا توجیه علمی یا اقتصادی ندارد. البته بعد از گذشت شش ماه، با احتمال بروز فساد شیمیایی چربی شیر که به تندشدگی موسوم است، دیگر نمی‌توان شیر استریل را مصرف کرد.

از سوی دیگر، از آنجا که شیرهای استریل یا فرادما در مقایسه با شیرهای پاستوریزه در معرض حرارت بالاتری قرار می‌گیرند، بنابراین باید کیفیت شیر خام اولیه آنها مطلوب باشد و در غیر اینصورت کیفیت نهایی شیر استریل به علت مواجهه با حرارت‌های زیاد، کاهش محسوسی پیدا می‌کند. لذا بر خلاف تصور عده‌ای از افراد، باید تاکید شود که شیرهای استریل یا فرادما کیفیت بهداشتی ضعیفی نداشته و فاقد هرگونه نگهدارنده شیمیایی هستند.

البته تاکید می‌شود پس از بازکردن در پاکت یا بطری شیرهای استریل، باید باقیمانده شیر را حتما در یخچال نگهداری کرد و همچنین باید بلافاصله در عرض چند روز مصرف شوند. زیرا پس از بازکردن در پاکت یا بطری، باکتری‌های موجود در هوا ممکن است وارد شیر شده و می‌توانند طی مدت کوتاهی موجب فساد شیر شوند.

گفتنی است شیرهای پاستوریزه دمای ۷۲ درجه را تحمل می‌کنند؛ در این دما فقط میکروب‌های بیماری‌زا از بین می‌روند و بخشی از میکروب‌های مولد فساد باقی می‌مانند؛ به همین دلیل است که بر خلاف شیر استریل، باید شیر پاستوریزه را در یخچال و تا حداکثر ۴۸ تا ۷۲ ساعت نگهداری و مصرف کرد.

زندگی با روماتیسم تلخ نمی‌شود

درد و التهاب مفصل، الزاما به معنای ابتلا به روماتیسم نیست

پونه شیرازی
دانش و سلامت

بسیاری از مردم رشته روماتولوژی را به اندازه سایر رشته‌های تخصصی پزشکی نمی‌شناسند و نمی‌دانند که روماتولوژی به معنای شناخت بیماری‌های روماتیسمی است. روماتیسم فقط یك بخش نسبتا کوچك از بیماری‌هایی را تشکیل می‌دهد که شامل یك سری بیماری‌های غیرروماتیسمی التهابی هم می‌شود. به بیان دیگر، روماتیسم کلمه‌ای عمومی است و بیماری‌های زیادی را شامل می‌شود که هرکدام علائم خاص خود را دارد. شایع‌ترین علامتی که شما را از خطر ابتلا به یك بیماری روماتیسمی مفصلی آگاه می‌کند شامل تورم مفاصل، محدود شدن حرکت و خشکی مفاصل می‌شود که صبح‌ها اتفاق می‌افتد و حدود نیم تا یك ساعت نیز طول می‌کشد. اگر می‌خواهید روماتیسم مفصلی را بشناسید و از ابتلا به این بیماری خیلی زود مطلع شوید، گفت‌وگوی ما را با دکتر محسن سروش، دبیر انجمن روماتولوژی ایران و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران بخوانید.

دکتر سروش: مبتلایان به روماتیسم نباید فعالیت غیرعادی و سنگین داشته باشند. همچنین باید خواب کافی و فعالیت فیزیکی منظم داشته باشند و بدن‌شان را از نظر عضلانی، سیستم قلب و ریه در شرایط مناسب نگه دارند

مهم‌ترین علامت روماتیسم مفصلی، تورم، درد و التهاب مفاصل است که این درد به‌خصوص در صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب بیشتر است. البته هر کسی که صبح‌ها از خواب بیدار می‌شود و دست‌هایش مقداری خشك است به این معنی نیست که به روماتیسم مبتلا شده. اما به هرحال، خشکی دست در این نوع روماتیسم‌ها وجود دارد. این خشکی مفصل، بیمار را به شدت آزار می‌دهد. حتی بیمار حدود یك ساعت با این درد درگیر است تا این علامت به تدریج کاهش پیدا کند.

هر درد مفصلی از روماتیسم نیست

دکتر سروش معتقد است: درد و التهاب مفصل می‌تواند نشانه‌ای از روماتیسم باشد، ولی الزاما به معنای ابتلا به روماتیسم نیست؛ مثلا عفونت مفصلی هم با التهاب همراه است یا این‌که در یك درگیری پوستی، ضعف عضلانی یا زخم دهان نیز ممکن است علائمی شبیه به روماتیسم دیده شود.

هر تبی، روماتیسمی نیست

تب به‌عنوان یکی از علائم روماتیسم مطرح است، ولی تب روماتیسمی نباید شدید و طولانی باشد. تب شدید و طولانی ممکن است ناشی از عفونت یا حتی بیماری‌های سرطانی باشد. تب روماتیسمی یك بیماری التهابی است که می‌تواند بسیاری از اعضای بدن مثل قلب، مفاصل، سیستم عصبی و پوست را درگیر کند. گرچه تب روماتیسمی می‌تواند در تمام سنین ایجاد شود، ولی اغلب در کودکان بین شش تا ۱۵ سال دیده می‌شود. در بسیاری از موارد، تب روماتیسمی دریچه‌های قلب را درگیر می‌کند (کاردیت روماتیسمی) و موجب اختلال در جریان طبیعی خون در قلب می‌شود. ولی باید به‌طور مشخص تعیین کنیم که تب وجود دارد یعنی باید درجه حرارت بدن از طریق دماسنج بالای ۳۷/۵ درجه نشان داده شود. ناگفته نماند که در برخی بیماری‌های روماتیسمی، تب به‌طور مشخص وجود دارد و در برخی موارد نیز تب به‌عنوان یك علامت اصلی تلقی نمی‌شود.

ضایعات پوستی با برچسب روماتیسم

به گفته دبیر انجمن روماتولوژی ایران، طیف ضایعات پوستی به‌عنوان روماتیسم خیلی متغیر است. فرم‌های مزمن و کهیر علائمی از روماتیسم است، ولی قبل از تشخیص قطعی باید متخصصان پوست روی آن نظر بدهند. به‌علاوه بعضی ضایعات به‌طور مشخص خود را ابتدا نشان نمی‌دهند و گاهی لازم است از این ضایعات نمونه‌برداری شود.

تشخیص قطعی روماتیسم زمان می‌برد

معمولا درد ناشی از بیماری‌های روماتیسمی طول می‌کشد تا تشخیص داده شود. ولی اگر علائمی به نفع بیماری وجود داشته باشد ابتدا باید با مراجعه به پزشك خانواده بررسی شود و اگر شك به این بیماری‌ها قوت گرفت به متخصص روماتولوژی مراجعه شود. نکته مهم آن است که انجام آزمایش‌های تشخیصی به تنهایی به تشخیص روماتیسم کمك نمی‌کند، بلکه باید ابتدا علائمی به نفع بیماری وجود داشته باشد تا آزمایش‌ها به تایید بیماری کمك کند.

به گفته دکتر سروش، هر چه این بیماری‌ها زودتر تشخیص داده شود درمان موثرتری خواهد داشت و هر چه تشخیص و شروع درمان به تعویق بیفتد ممکن است عوارضی به‌جا گذارند که دیگر برگشت‌پذیر نباشد.

از روماتیسم نترسید

کسانی بیشتر در معرض خطرند که سابقه فامیلی یا زمینه ژنتیکی داشته باشند که البته بررسی آن کمی سخت است. دبیر انجمن روماتولوژی با بیان این مطلب می‌افزاید: البته این افراد نباید نگران باشند که بیماری روماتیسم لزوما از والدین به ارث می‌رسد، بلکه فقط افزایش ریسك وجود ابتلا در این دسته افراد وجود دارد و باید به آن توجه کنند. این دسته افراد زمانی که علامت دارند باید بررسی شوند، ولی نیازی به آزمایش برای پیشگیری یا نگرانی از ابتلا وجود ندارد. این افراد باید آرامش و شرایط روحی و استرسی مناسب و همچنین باید تحرك فیزیکی داشته باشند. به این ترتیب خودشان می‌توانند پیشگیری کنند تا زمانی که علائمی از بیماری‌ها را مشاهده کنند که نیاز به اقدام خاصی باشد.

کنترل روماتیسم با سبك زندگی ایده‌آل

سبك زندگی مبتلایان به روماتیسم باید یك سبك ایده‌آل باشد. حداقل استرس و فشارهای روحی و روانی و حداقل فعالیت فیزیکی سنگین در این دسته افراد ضروری است.

دکتر سروش تاکید می‌کند: این دسته بیماران نباید فعالیت غیرعادی و سنگین داشته باشند. همچنین باید خواب کافی و فعالیت فیزیکی منظم داشته باشند و بدن‌شان را از نظر عضلانی، سیستم قلب و ریه در شرایط مناسب نگه دارند. این بیماران باید تغذیه متنوع داشته و پرهیز نابجای غذایی نداشته باشند. ترس از این‌که سردی‌ها باعث تشدید بیماری شان می‌شود صحت نداشته و لزومی ندارد که بیشتر گرمی بخورند. بلکه باید رژیم غذایی سالم و متنوعی را رعایت کنند.

دانستنی‌ها

خطر پارکینسون بعد از ۵۰ سالگی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: مهم‌ترین عامل خطر ابتلا به پارکینسون، سن است.

دکتر سیدامیرحسن حبیبی افزود: شیوع بیماری پارکینسون بستگی به سن دارد و یك در هزار نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند. مهم‌ترین عامل خطر ابتلا به پارکینسون سن است که از ۵۰ سالگی شروع می‌شود. البته یك تعداد از پارکینسون‌ها ژنتیك و ارثی است که شروع زودرس دارند و عواملی چون کمبود ویتامین D، کاهش فعالیت بدنی و قرار گرفتن در معرض سموم کشاورزی، احتمال ابتلا به پارکینسون را افزایش می‌دهد. وی بهترین راه پیشگیری و درمان پارکینسون را فعالیت‌های حرکتی و ذهنی عنوان کرد و گفت: هرچه فعالیت ورزشی بالا باشد شانس بهبود و تاخیر بروز علائم بالا می‌رود./ مهر

بدون مرگ مغزی

گاهی گول دارو را می‌خوریم!

دکتر علیرضا طبیب خویی
جراح مغز و اعصاب

برای ما پزشکان زیاد پیش می‌آید که درمانی را به بیمار خود توصیه می‌کنیم و از او می‌شنویم که یکی از آشنایان درمان ساده‌تری را انجام داده و به نتیجه بسیار خوبی هم رسیده و به این دلیل او در انجام این درمان مردد می‌شود. خصوصا اگر درمان پیشنهادی ما عمل جراحی باشد که طبیعتا با خطرات و احتمال وقوع عوارض همراه است این تردید بیشتر هم خواهد شد. هرگز نمی‌توان گفت درمان پیشنهادی ما به موفقیت خواهد انجامید و توصیه ما پزشکان بر اساس علم تجربی طبابت است که در درصدی از موارد هم با شکست مواجه می‌شود.

پس پاسخ این سوال چیست که چرا مصرف فلان داروی گیاهی یا شیمیایی یا فلان درمان سنتی یا مدرن در مورد فردی دیگر بسیار موثر بوده و سبب بهبود او بدون هیچ عارضه‌ای شده است؟ و البته این‌که حالت‌های دیگری هم وجود دارد: گاهی بعضی بیماری‌ها بدون هیچ درمانی خودبه‌خود بهبود می‌یابد. مثلا پیش می‌آید بیمار مبتلا به بیرون‌زدگی دیسك کمر فقط با استراحت و چند داروی ساده گیاهی یا شیمیایی درمان می‌شود و بدون درد یا هیچ مشکل دیگری به زندگی خود بازمی‌گردد. اما آیا مواردی نبوده که با هیچ درمان دارویی و فیزیوتراپی بهبود نیافته و ناچار به رفتن زیر تیغ جراحی شده‌اند و حتی حاضر به عمل جراحی باز یا بسته هم نشده و در نهایت دچار عارضه فلج یکی از پاها گشته‌اند؟ در واقع بیماری که بدون درمان یا با درمان‌های ساده‌تر از آنچه انتظار داشته بهبود می‌یابد تجربه‌ای صرفا منحصر به خود را در اختیار دیگران قرار می‌دهد و این تجربه با علم تجربی پزشکی بسیار متفاوت است و در علم نوین پزشکی استناد به تجربه فردی هیچ ارزشی ندارد، زیرا عوامل مداخله‌گر فراوانی برشمرده نمی‌شوند؛ مثلا بدن انسان‌ها و سیستم دفاعی آنها با هم متفاوت است، همچنین گاهی شانس، تلقین فردی یا قوای روحی بیمار به درمان او کمك می‌کند.

در علم پزشکی برای اثبات اثربخشی یك درمان معمولا پروژه‌ای تحقیقاتی اجرا می‌شود که در آن دو گروه از بیماران مشابه تحت دو درمان مختلف قرار می‌گیرند. گاهی یکی از این دو درمان اصلا درمان نیست و به بیمار دارویی بی‌اثر تجویز می‌شود به نام «گول دارو» و خود فرد هم از این عدم درمان آگاه نیست. البته چنین پروژه‌های تحقیقاتی با ضوابط و قوانین سخت و با رضایت افراد شرکت‌کننده اجرا می‌شوند. در این صورت می‌توان دو گروه را به شکلی منطقی با هم مقایسه کرد، زیرا برخی بیماران صرفا با تلقین یا حس انجام درمان واقعا خوب می‌شوند و در واقع «گول دارو» روی آنها اثر کرده و می‌توان آنها را از مطالعه خارج کرد. اینها افرادی هستند که بدون هیچ درمانی هم احتمالا خوب می‌شدند و با این کار اثر واقعی درمان مشخص می‌شود.

خبر سلامت

علائم اسیدی شدن بدن و راه بهبود آن

یاسمین مشرف
سلامت

به طور کلی بدن ما در محیط کمی قلیایی‌تر بهترین کارایی را از خود نشان می‌دهد. پس بهتر است بیشتر از غذاهایی استفاده کنیم که پس از هضم تولید قلیا می‌کنند. وقتی بر اثر مصرف برخی مواد غذایی، بدن بیش از حد اسیدی می‌شود، واکنش‌های منفی زیادی از خود نشان می‌دهد. برخی از این واکنش‌ها شامل موارد زیر است:

افزایش وزن: سوخت و ساز در بدن نیاز به محیط قلیایی دارد و وقتی بدن اسیدی می‌شود فرآیند سوخت و ساز به‌درستی انجام نمی‌شود. درنتیجه سوخت کالری در بدن متوقف می‌شود و شما افزایش وزن پیدا می‌کنید.

ضعف استخوان‌ها: وقتی محیط بدن اسیدی می‌شود، بدن برای خنثی کردن این اسیدیته از استخوان‌ها کلسیم می‌گیرد و در نتیجه استخوان‌ها ضعیف می‌شوند و شما دچار شکستگی و پوکی استخوان می‌شوید.

حساس شدن دندان‌ها: تحقیقات نشان داده است بین اسیدی شدن محیط بدن و از بین رفتن مینای دندان ارتباط وجود دارد. اگر با مشکل پوسیدگی دندان مواجه هستید یا در مصرف مواد غذایی داغ یا سرد مشکل دارید، مینای دندان‌تان به کمک نیاز دارد.

مشکلات خواب: بی‌خوابی معمولا با اسیدی شدن بدن مرتبط است. بدن برای خنثی کردن اسیدیته، از استخوان‌ها کلسیم می‌گیرد و کمبود این ماده معدنی به بی‌خوابی منجر می‌شود.

مشکلات گوارشی: بیش از حد اسیدی بودن، هضم را سخت‌تر کرده و مشکلاتی مانند رفلاکس، زخم معده و گاستریت ایجاد می‌کند.

افسردگی: اگر احساس می‌کنید دچار افسردگی شده‌اید و داروها تاثیری ندارند، بهتر است مشکل را در مصرف غذاهای اسیدی جست‌وجو کنید. غذاهای اسیدی باعث کمبود انرژی و نشاط می‌شوند. همچنین می‌توانند شما را بسیار عصبی بسازند.

دیگر علائم: سردرد، گرفتگی پا، ورم ملتحمه و پایین بودن درجه حرارت بدن از دیگر علائم اسیدی شدن بدن است. همچنین اگر به سرعت به عفونت مبتلا می‌شوید دلیلش ممکن است اسیدی شدن بدن‌تان باشد.

چه باید کرد؟: تغییر در رژیم غذایی و مصرف مواد غذایی ایجادکننده محیط قلیایی مانند کلم، کلم بروکلی، خیار، اسفناج، کدوسبز، سویا، توفو، آجیل، کشمش و حبوبات به برطرف شدن مشکل کمک می‌کند. همچنین بهتر است از مصرف موادی مانند لبنیات، تخم‌مرغ، گوشت، برخی از انواع حبوبات، غذاهای بسته‌بندی و فرآوری‌شده و کافئین خودداری شود.

منبع: healthyfoodhouse.com

حل سودوکو ۳۴۵۳

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۴۵۴

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

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

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

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

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