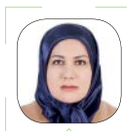
بی توجهی به علائم گرمازدگی خطرناک است

یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به علائم و نشانه‌های اصلی گرمازدگی گفت: گرمازدگی به دلیل وجود کم آبی گسترده در بدن، موجب آسیب جدی به اندام‌های کلیه، کبد و قلب می‌شود و اگر به موقع درمان نشود فرد به اغما رفته و خطر مرگ او را تهدید می‌کند. مرجان بهزادی مقدم با بیان این‌که گرمازدگی حالتی است که بر اثر ناتوانی بدن در دفع گرما و افزایش دمای داخلی بدن به حدود ۴۰ درجه سانتی‌گراد اتفاق می‌افتد، افزود: سالمندان به خصوص به علت نقص در توانایی تغلیظ کلیوی، استفاده از داروهای متعدد، تب، اسهال، استفراغ و کاهش توانایی در محافظت از خویش، بیشتر مستعد کم آبی هستند و در مواجهه با گرما، تشنگی نمی‌تواند منعکس کننده نیاز واقعی آنها به آب باشد. وی عنوان کرد: علائم اولیه کم آبی ناشی از گرمازدگی شامل سردرد، خستگی، حواس پرتی و گیجی، ضربان پوستی در ناحیه پیشانی، تغییرات فشار خون و افزایش ضربان قلب است. / ایسنا

معجزه لیزر

تسریع بازگشت ورزشکاران به مسابقات با لیزردرمانی



دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده‌روی و دویدن در زندگی مدرن اجتناب‌ناپذیر است و هر چه شدت این فعالیت‌ها بیشتر باشد، احتمال آسیب‌های ورزشی بیشتر خواهد بود. همه‌روزه بیماران بسیاری با آسیب‌های ورزشی اندام فوقانی، ستون مهره‌ها و اندام تحتانی برای انجام لیزردرمانی مراجعه می‌کنند.

لیزردرمانی کم‌توان در مراحل مختلف آسیب‌های ورزشی اثرات مثبت درمانی دارد. حتی در مواردی که علاوه بر آسیب بافت‌های نرم، آسیب‌های شکستگی استخوان نیز وجود دارد لیزردرمانی همراه با سایر درمان‌های لازم به‌کار می‌رود.

ضرورت بازگشت سریع‌تر ورزشکاران به فعالیت‌های حرفه‌ای و رقابت‌های ورزشی موجب به‌کارگیری لیزرهای درمانی در بسیاری از باشگاه‌های ورزشی مطرح دنیا شده است. بیماران با آسیب‌های ورزشی با استفاده از لیزردرمانی می‌توانند سریع‌تر فعالیت‌های ورزشی خود را آغاز کنند.

جنسیت بیمار تفاوتی در پاسخ‌های درمانی با لیزر ایجاد نمی‌کند، اما افراد بعد از ۶۰ سالگی به تعداد جلسات درمانی بیشتری نیاز خواهند داشت.

لیزرهای کم‌توان در آسیب‌های ورزشی موجب کاهش درد، ترمیم زخم، کاهش تورم و ترمیم بافت آسیب‌دیده می‌شود. لیزردرمانی کم‌توان در آسیب‌های ورزشی تنها درمان علامتی نیست بلکه موجب درمان علت است و بیمارانی که تحت درمان تابش نور لیزر کم‌توان قرار می‌گیرند به‌طور بارزی آسیب‌دیدگی‌های ورزشی مجدد و کمتری خواهند داشت.

سرعت بهبود آسیب‌های ورزشی در نواحی مختلف اندام‌های فوقانی، ستون فقرات و اندام‌های تحتانی با استفاده از لیزردرمانی تقریبا دو برابر خواهد شد.

مزایای لیزردرمانی کم‌توان در آسیب‌های ورزشی شامل: کاهش نیاز به مصرف داروهای ضدالتهاب و ضددرد، کاهش دوره درمان به حدود نصف و بهبود عملکرد عضو آسیب‌دیده است. لیزردرمانی بدون درد، بدون عوارض جانبی و مقرون به صرفه است. بعد از ایجاد آسیب‌های ورزشی و برطرف شدن درد، ورزشکاران باید به‌تدریج به‌شدت قبلی تمرینات خود بازگردند تا ترمیم عضو آسیب‌دیده کامل شود.

درمان لیزردرمانی آسیب‌های ورزشی باید منظم و روزانه انجام شود و حدود ۱۰ جلسه لیزردرمانی در این بیماران به‌صورت روزانه انجام می‌شود. بیماران با آسیب‌های شدید ورزشی دو جلسه در روز لیزردرمانی می‌شوند. پس از ایجاد آسیب ورزشی برای جلوگیری از مزمن شدن آن، لیزردرمانی بهتر است هر چه سریع‌تر آغاز شود.

چگونه مواد غذایی را در یخچال و فریزر نگهداری کنیم و از سلامت آنها مطمئن باشیم؟

شگردهای اصولی خرید مواد غذایی

عکس: جام جم

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

با این‌که تولیدکنندگان و فروشندگان مواد غذایی قوانین مربوط به ایمنی را رعایت می‌کنند، کیفیت و ایمنی غذای شما می‌تواند با روش خرید و جابه‌جایی آن نیز تحت تاثیر قرار بگیرد. از زمانی که شما ماده غذایی را خریدید، بخش زیادی از ایمنی ماده غذایی به مسؤولیت‌پذیری شما نسبت به آن غذا بستگی دارد. برخی افراد نظیر زنان باردار، کودکان، سالمندان یا افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشتر در معرض خطر مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی هستند. بنابراین باید دقت لازم در حین خرید، ذخیره‌سازی و آماده‌سازی مواد غذایی در خانه به عمل آید. در درجه اول لازم است مواد غذایی را به‌دقت انتخاب کنید. با این‌که بسیاری از تولیدکنندگان کالای با کیفیتی را به فروشندگان تحویل میدهند، اما ممکن است به دلیل نگهداری نامناسب در حین انتقال به فروشگاه‌ها، بسته‌بندی نامناسب یا آسیب به بسته‌بندی در حین فروش یا نگهداری، کیفیت آن محصول افت کند.

همیشه سعی کنید مواد غذایی منجمد و موادی که باید در یخچال نگهداری شوند را در انتهای خرید خود از یخچال‌ها یا فریزرهای فروشگاه بردارید

۸ فرمول نخریدن مواد خوراکی نامرغوب

در زمان خرید هرگز مواد زیر را انتخاب نکنید:

۱. مواد بسته‌بندی شده بدون هیچ‌گونه تاریخ تولید و انقضا. زیرا اغلب آنها مواد فله بی‌کیفیتی هستند که بسته‌بندی فقط به عنوان مانعی برای ارزیابی اولیه شما از بو یا مزه آنها انجام می‌شود. مثل برخی آجیل‌ها، حبوبات، نان، نان‌خشک و...

۲. محصولاتی که بسته‌بندی آنها آسیب‌دیده‌است.

۳. مواد غذایی منجمد یا فسادپذیری که در یخچال یا فریزر نگهداری نشده‌اند.

۴. تخم‌مرغ‌های بسیار کثیف و ترک‌دار که می‌توانند عامل انتقال میکروب‌ها باشند.

۵. مواد غذایی که علائم کپک دارند حتی اگر خشک باشند؛ مثل بسیاری از دانه‌ها، غلات یا آرد.

۶. تخم‌مرغ‌های بسیار کثیف و ترک‌دار. مواد غذایی آماده به مصرف بدون بسته بندی یا پوشش که در گوشه‌ای به حال خود رها شده‌اند.

۷. تخم‌مرغ‌های بسیار کثیف و ترک‌دار. قوطی‌های کنسروی که دارای نشتی، سوراخ، بادکردگی و هر گونه علائم مشکوک دیگر هستند.

۸. در کل هر چیزی که هنگام خرید به سلامت آن شک می‌کنید بهتر است نخرید.

دقت در فاصله خرید تا بسته‌بندی خانگی

در مورد گروه‌های غذایی پر خطر باید دقت ویژه‌ای به فاصله خرید تا آماده‌سازی در منزل داشته باشید؛ زیرا میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا به سرعت می‌توانند روی برخی مواد غذایی رشد کرده و تکثیر یابند. مواد غذایی پرخطر نباید در محدوده دمایی خطرناک (بین ۵ تا ۶۰ درجه سانتیگراد) قرار بگیرند. زمانی که این مواد غذایی در سبد خرید شما قرار دارند، بایستی زمانی را که ناحیه دمایی خطرناک می‌گذرانند تا حد ممکن کوتاه کنید و آنها را سریعا به منزل برسانید تا در دمای زیر ۵ درجه یا همان دمای یخچال یا فریزر (با توجه به نوع ماده غذایی) نگهداری کنید یا در دماهای بالاتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد بپزید. برخی از آنها عبارتند از:

- گوشت‌های خام یا پخته از قبیل گوشت قرمز و طیور و غذاهای حاوی آنها
- فرآورده‌های لبنی، دسرها، چیز کیک
- همبرگر
- غذاهای دریایی، سالادهای حاوی ماهی یا سایر فرآورده‌های دریایی، سوپ‌ها، خورش‌ها و سایر غذاها
- تخم مرغ تازه و غذاهای حاوی تخم مرغ خام (مثل برخی دسرها یا سس‌ها که لازم است مواد تشکیل دهنده مواد غذایی نگهداری شده به خصوص در بخش یخچال مغازه‌ها را به دقت بررسی کنید)
- برنج پخته
- سالادهای آماده (سالاد کلم، پاستا و برنج) یا سالادهای میوه
- غذاهای آماده مصرف مثل انواع ساندویچ‌ها، پیتزا یا هر غذایی که حاوی مواد ذکر شده در بالا باشد. بنابراین اگر پس از صرف غذا در رستوران قصد دارید بقیه آن را به منزل ببرید، حتما به فاصله زمانی بین منزل تا رستوران دقت کنید.

هرگز از بررسی تاریخ تولید و انقضا غافل نشوید

اهمیت چک کردن تاریخ تولید و انقضا برای مواد غذایی فسادپذیر (لبنیات و فرآورده‌های گوشتی) به خصوص غذاهایی که در یخچال یا فریزر نگهداری می‌شوند دوچندان است. مواد غذایی که تاریخ انقضای آنها به پایان می‌رسد نباید فروخته شود. تاریخ دیگری تحت عنوان «بهترین قبل از» روی برخی مواد غذایی درج می‌شود که با تاریخ انقضاء متفاوت است. اگر غذایی قبل از این تاریخ خریداری و مصرف شود کیفیت آن در بهترین وضعیت است اما پس از این تاریخ نیز تا زمان رسیدن به تاریخ انقضا قابل مصرف است.

برای خرید سالم و ایمن برنامه‌ریزی کنید

همیشه سعی کنید مواد غذایی منجمد و موادی را که باید در یخچال نگهداری شوند، در انتهای خرید خود از یخچال‌ها یا فریزرهای فروشگاه بردارید. این موضوع در مورد غذاهای داغ هم صدق می‌کند.

حتما فهرست خرید داشته باشید تا از اتلاف وقت و صد البته خریدهای غیر ضروری جلوگیری شود.

قبل از خرید نگاهی به یخچال و کابینت‌های خانه بیندازید تا از خرید مواد غذایی اضافی که در نهایت احتمالا بخشی از آنها را دور می‌ریزید، جلوگیری شود.

خریدهای آخر وقت و نزدیک به زمان بسته شدن مغازه‌ها همیشه بدترین نتیجه را در بر دارد؛ زیرا وقت کافی برای بررسی اطلاعات غذایی مورد اشاره را ندارید.

از خریدهای در حجم زیاد به جز مواد غذایی بسیار پر مصرف در خانواده‌تان پرهیز کنید چون نتیجه‌ای جز پر شدن یخچال و فریزر و از دست رفتن فضای کافی برای چرخش هوا و ندیدن مواد غذایی قدیمی و کهنه یا فاسد شدن آنها به‌دنبال نخواهد داشت.

در زمان خرید گوشت، ماهی و طیور مواظب نشت شیرابه آنها و انتقال به سایر مواد غذایی باشید و از فروشنده بخواهید آنها را به طور صحیح بسته‌بندی کند. مراقب پاره‌شدن بسته‌بندی آنها باشید و آن را در زیر بقیه خریدها قرار ندهید.

اگر قصد استفاده مجدد از پلاستیک‌های خرید را دارید، مراقب آلودگی‌های احتمالی آنها و به‌خصوص نشتی‌های مواد غذایی مایع باشید و هرگز آنها را در تماس مستقیم با مواد غذایی قرار ندهید.

مواد غذایی را چطور به منزل منتقل کنیم؟

مواد غذایی پر خطر که به صورت داغ نگهداری شده در یخچال یا منجمد خریداری شده‌اند باید حداکثر تا ۳۰ دقیقه پس از خرید به محل مناسب نگهداری منتقل شوند. اگر محل سکونت شما بسیار گرم است یا در فواصل مکانی، بیشتر می‌توانید از جعبه‌های یخچالی یا کیسه‌های ایزوله برای نگهداری مواد غذایی سرد استفاده کنید و به محض رسیدن به منزل مواد غذایی را طبق دستورالعمل تولیدکننده در شرایط مناسب و مقتضی قرار دهید.

مدیریت آسم

علائم آسم و آلرژی شبیه کرونا نیست

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

همه‌گیری کووید-۱۹ استرس روانی زیادی را به افرادی که از بیماری‌های تنفسی رنج می‌برند، وارد کرده است، زیرا این بیماری دستگاه تنفسی انسان را درگیر می‌کند، تنگی‌نفس از علائم ابتلا به این بیماری است و این امر افرادی مبتلا به آسم را دچار وحشت فزاینده‌ای کرده است. در کل آسم عامل خطری برای ویروس کووید-۱۹ به شمار نمی‌رود ولی هرگونه بیماری تنفسی از جمله کووید-۱۹ باعث شدت یافتن آسم می‌شود. افراد مبتلا به آسم (به خصوص نوع حاد آن) بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های شدید ناشی از ویروس‌های تنفسی قرار می‌گیرند.

آسم یک بیماری التهابی است که موجب تنگ‌شدن راه‌های هوایی می‌شود. افراد مبتلا علائمی از جمله سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس دارند. بیماران مبتلا به ویرس کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی دچار علائم تنفسی از جمله سرفه، تب و آبریزش بینی می‌شوند و از روی علائم نمی‌توان بین کرونا و سایر ویروس‌ها افتراق قائل شد. همچنین علائم کرونا بسیار شبیه آلرژی فصلی (بهاره) است. سرفه‌های خشک همراه با تب و خستگی، گلو و بدن‌درد از علائم تنفسی کروناست و در شدت بالا با تنگی‌نفس همراه می‌شود.

بیمار مبتلا به کرونا ممکن است سابقه رفتن به منطقه یا شهری که کانون شیوع کرونا باشد یا تماس با بیمار مبتلا را در سابقه خود داشته باشد. سرفه‌های خشک، خس‌خس تنفسی، بدون تب و درد از علائم آسم است. همچنین افراد مبتلا به آسم، سابقه سایر بیماری‌های آلرژی را در خانواده دارند. علائم تنفسی آسم به طور معمول به اسپری‌های بازکننده مجاری هوایی سریع پاسخ داده و رفع می‌شود، در صورتی که علائم بیماری کرونا با این اسپری‌ها درمان نمی‌شود. تفاوت‌های فاحشی در آزمون‌های آزمایشگاهی بین کرونا و آسم وجود دارد. البته برای تشخیص دقیق کرونا انجام آزمایشات سرولوژی و مولکولی و انجام سی‌تی‌اسکن لازم است.

علائم آلرژی فصلی (آلرژی بینی یا رینیت آلرژیک) شباهت‌های متعددی با علائم بیماری کووید-۱۹ دارد. علائم بالینی آلرژی فصلی شامل عطسه، آبریزش بینی، انسداد و خارش بینی است. البته خارش چشم‌ها، حلق و سقف دهان نیز شایع بوده و علائم بیان شده در صبحدم بسیار بیشتر است. بسیاری از افراد مبتلا به آلرژی تنفسی از سرفه و تنگی‌نفس نیز شکایت دارند، به‌ویژه سرفه و تنگی‌نفس آنها هنگام مواجهه با دود، بوهای مختلف، تحریک‌کننده‌ها و همچنین فعالیت بدنی تشدید می‌شود.

برخلاف بیماری کووید-۱۹ ایجاد تب و افزایش دمای بدن در بیماران مبتلا به آلرژی وجود نداشته و اساساً خارش، بسیار زیاد است، در حالیکه در بیماری کرونا خارش اصلا وجود ندارد. پاسخ به آنتی‌هیستامین‌ها از روش‌های متمایزکننده بیماری آلرژی با بیماری کروناست و افراد آلرژیک به آنتی‌هیستامین‌ها پاسخ داده و به میزان قابل‌توجهی علائم آنها فروکش می‌کند. در نهایت سابقه بالینی و پزشکی فرد نیز می‌تواند به افتراق بیماری آلرژی از بیماری کرونا کمک کند. بنابراین آنچه بسیار مهم است آگاهی داشتن از شرایط بیماری و پرهیز از تصمیم‌های خودسرانه و توجه به اهمیت مشورت با پزشک است.

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 ۳۵۹۶

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

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

سودوکو ۳۵۹۷

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

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

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