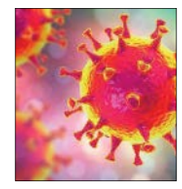

بایدها و نبایدهای انجام تست کرونا در منزل

مدیر اداره امور آزمایشگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی اعلام کرد: انجام تست و نمونه‌گیری در منزل تنها از سوی مراکز خدمات پرستاری و درمان در منزل تاییدشده از سوی وزارت بهداشت، مجاز است.

دکتر محمدرضا یثربی افزود: اگر فردی قادر به مراجعه به آزمایشگاه نباشد، مراکز خدمات پرستاری با آزمایشگاه طرف قرارداد خود تماس می‌گیرند و کارشناس آزمایشگاه همراه با تجهیزات برای اخذ نمونه به منزل بیمار مراجعه کرده و نمونه اخذشده را در محیط نگهدارنده استاندارد به آزمایشگاه منتقل می‌کند.

وی اظهار کرد: در رابطه با تست کرونا نیز با توجه به شرایط و محدودیت‌های خاص تست پی‌سی‌آر، یعنی اخذ نمونه از نقطه خاصی از حلق یا بینی، نمونه‌گیر با مهارت آزمایشگاه‌های مجاز وزارت بهداشت، توسط مراکز خدمات پرستاری در منزل اعزام می‌شوند و نمونه اخذ شده در داخل محیط‌های نگهدارنده ویروسی به آزمایشگاه حمل شده و پس از انجام آزمایش، نتیجه آن ارسال می‌شود./ایسنا

دستچین

تفاوت نان شیرین و کیک

فاخره بهبهانی

سلامت

شاید تا به حال این پرسش برای شما هم پیش آمده باشد که نان‌های شیرین مانند نان قندی، شیرمال، نان روغنی، نان کشمشی و... چه تفاوتی با انواع کیک‌ها دارند. نان‌های شیرین مشابه نان گندم از آب، آرد، مخمر یا خمیر ترش به انضمام یک نوع شیرین‌کننده تهیه می‌شود. آرد مورد استفاده برای نان‌های شیرین، پروتئین و سبوس بیشتری دارد و اغلب به واسطه خمیرترش و مخمر عمل‌آوری می‌شود اما آرد مورد استفاده برای انواع کیک‌ها، پروتئین و سبوس پایین‌تر و بافت بسیار لطیف و نرمی دارد و به جای مخمر یا خمیرترش در آنها از جوش‌شیرین یا بیکینگ‌پودر استفاده می‌شود. به همین دلیل انواع نان‌های شیرین نسبت به کیک‌ها برتری دارند. نان شیرمال علاوه بر آرد و آب و مخمر و شکر، حاوی شیر است و رومال آن حاوی زرده تخم‌مرغ بوده و در تنور پخته می‌شود. نان روغنی به‌جز شیر ترکیباتی مشابه نان شیرمال دارد اما به صورت سطحی سرخ‌شده و ماندگاری پایینی دارد. دونات‌ها هم نوعی نان روغنی محسوب شده اما به صورت عمیق و با غوطه‌وری در روغن سرخ می‌شوند. البته برخی از انواع دونات‌ها را با خمیر کیک هم درست می‌کنند. برای این‌که متوجه شوید دونات از چه نوع است می‌توانید یک برش عرضی به بافت آن بدهید اگر تخلخل بافت خمیر، منظم و یک‌شکل و بافت دونات نرم و شبیه کیک‌های اسفنجی باشد نشان‌دهنده استفاده از جوش‌شیرین در محصول بوده و دونات در گروه کیک‌ها قرار خواهد گرفت. اما اگر تخلخل‌ها اندازه متفاوت و خمیر دونات خاصیت کشسانی بیشتری داشته باشد نشانه این است که دونات را با مخمر یا خمیرترش تهیه کرده و نان شیرین محسوب می‌شود. اما نان قندی در میان نان‌های شیرین اغلب با مخمر تخمیر نمی‌شود و حاوی جوش‌شیرین است و به‌طور نسبی بافت برشته‌تر و رطوبت کمتر داشته و به دلیل استفاده از جوش‌شیرین در آن گاهی طعم صابونی حس می‌شود. بدنیست بدانید گاتا، نان سوخاری، انواع نان‌های کشمشی و حتی شیرینی دانمارکی و کراسان که با خمیر هزارلا تهیه می‌شوند نوعی نان شیرین محسوب می‌شوند. خمیرهزارلا دارای ترکیباتی مشابه خمیرهای نان شیرین است با این تفاوت که در هر بار ورزدادن خمیر مقداری کره به آن می‌افزایند که به آن خمیر چندلایه گویند. نان‌های دانمارکی که به آنها شیرینی هم گفته می‌شود در مقایسه با نان کراسان، پروتئین و چربی بیشتری دارند. به یاد داشته باشید نان‌ها به‌خصوص نان‌های شیرین، هرچه برشته‌تر و رنگ آنها تیره‌تر باشد با وجود این‌که طعم بسیار لذیذ و دلچسب‌تری خواهند داشت اما حاوی ترکیبات سرطانزای آکریلامید خواهند بود. در نتیجه از نان‌های شیرین به دلیل شکر افزوده زیادی که دارند به میزان کمتری استفاده شود. از این رو هنگام خرید، انواعی را که رنگ روشن‌تری دارند انتخاب کنید.

اگر فیزیوتراپی کامل و درست انجام شود، ناتوانی بسیاری از ماهیچه‌های آسیب‌دیده پس از سکته به‌طور کامل بازمی‌گردد

به مناسبت دوم مرداد، روز ملی فیزیوتراپی بررسی می‌کنیم این روش برای درمان چه دردهایی مناسب و برای چه دردهایی نامناسب است؟

اول شناخت درد دوم فیزیوتراپی

مهتاب خسروشاهی

سلامت

درد، یک علامت است؛ مثل تب. نشان می‌دهد جایی از بدن، حالش خوب نیست. نیاز به رسیدگی و آرامش دارد. نیاز به نوعی نوازش دارد تا خوب شود. اما هر نوازشی برای هر دردی مناسب نیست! هر دردی، برای درمان، نوازش و آرامش خودش را نیاز دارد. «فیزیوتراپی» از راهکارهای مهم درمان دردهای مفصلی است. اما این روش درمانی هم برای بسیاری از دردها نباید انجام شود و برای بعضی دردها، واجب است و اصلا روش درمان همین است. دوم مرداد، روز فیزیوتراپی است. این مناسبت بهانه خوبی است تا به این موضوع بپردازیم که برای درمان چه دردهایی فیزیوتراپی مناسب و برای چه دردهایی توصیه نمی‌شود.

شما یا یکی از دوستان و آشنایان، جراحی و درمان‌های عجیب و غریب پیشنهاد شده است؟ چند بار ترسیده‌اید؟ از مراقبت‌های بعد از عمل یا از هزینه آن؟ و اگر در همان روزهای سرگردانی کسی به شما گفته باشد که با فیزیوتراپی می‌توانید مشکل را برطرف کنید، خوشحال شده‌اید؟ برای این‌که باردیگر دچار پیشنهادهای عجیب نشوید و بدانید با فیزیوتراپی کدام دردها درمان می‌شوند، این موارد را بادقت بخوانید.

۱ **درمان دردها:** اصلی‌ترین کارکرد فیزیوتراپی، درمان درد است. دردهای مختلف که سمت و سوی ارتوپدی داشته باشد مانند گرفتگی شانه و گردن ناشی از سرمازدگی، آرتروز، ورم مفاصل، درد ناشی از کشیدگی تاندون و آسیب به ماهیچه‌ها با کمک فیزیوتراپی درمان می‌شوند.

۲ **درمان کمکی پس از جراحی:** پس از بازکردن گچ یا برداشتن پلاتین یا بازکردن آتل، عضو موردنظر نیاز به فیزیوتراپی برای بازیافتن توان اولیه دارد. در واقع حرکت نکردن ماهیچه‌ها به دلیل آسیبی که دیده‌اند، باعث تحلیل آنها و کاهش توانایی آنها می‌شود. با فیزیوتراپی، توان حرکت دوباره به اندام موردنظر بازمی‌گردد.

۳ **به جای جراحی:** بسیاری از بیماری‌ها با کمک فیزیوتراپی درمان می‌شوند. این مساله در هزینه‌ها صرفه‌جویی کرده و از طرفی نیاز به تحمل عوارض معمول پس از جراحی ندارد.

۴ **نیازی پیش از جراحی:** در بسیاری موارد، یک دوره فیزیوتراپی پیش از جراحی انجام می‌شود. این کار باعث بهبود بعضی مشکلات و امکان جراحی آسان‌تر و دوره نقاهت کوتاه و آسان‌تر پس از عمل جراحی می‌شود. فیزیوتراپی معمولا در این موارد برای تقویت عضله‌ها پیش از عمل جراحی انجام می‌شود. عمل جراحی و تعویض زانو، عمل ستون فقرات، عمل لگن و تعویض لگن، مشکلات شانه، جراحی ترمیم رباط و... از جمله این موارد است.

۵ **توانبخشی پس از سکته مغزی:** با فیزیوتراپی، عملکرد بخش‌های آسیب دیده از سکته، بازیابی می‌شود. اگر فیزیوتراپی کامل و درست انجام شود، ناتوانی بسیاری از ماهیچه‌های آسیب دیده به‌طور کامل بازمی‌گردد.

۶ **آسیب‌های ورزشی:** یکی دیگر از کاربردهای فیزیوتراپی، برای درمان آسیب‌های ورزشی است. بسیاری از این آسیب‌ها که ناشی از کشش و تنش ماهیچه‌ها یا تاندون‌هاست، با فیزیوتراپی برطرف می‌شوند.

۷ **جلوگیری از آسیب:** درصورتی که ماهیچه‌ها یا تاندون‌ها آسیب دیده باشند، امکان حرکت درست وجود نداشته یا با اختلال روبه‌روست. بنابراین فیزیوتراپی باعث درمان و برطرف شدن مشکل شده و از خطرهای بعدی مانند افتادن یا آسیب ثانویه جلوگیری می‌شود.

۸ **کمک به عملکرد ریه‌ها:** شاید برای شما تعجب‌آور باشد اگر بشنوید فیزیوتراپی می‌تواند به عملکرد بهتر ریه‌ها درصورت ابتلا به بعضی بیماری‌ها کمک‌کننده باشد. برای تنفس بهتر در بیماری‌هایی مانند ذات‌الریه، سل، تورم و آب آوردن ریه‌ها و آسم از روش‌های فیزیوتراپی خاصی برای بهبود و امکان تنفس کمک می‌گیرند. این روش‌ها روی تخلیه خلط و عفونت تمرکز داشته و به پاکسازی ریه‌ها کمک می‌کند.

۹ **کمک به بیماران آی‌سی‌یو:** برای تنفس بهتر بیمارانی که «ونتیلاتور» به آنها متصل است، از بعضی روش‌های فیزیوتراپی قفسه سینه کمک می‌گیرند. از فیزیوتراپی اندام برای بیماران بستری در آی‌سی‌یو که دچار آمبولی شده‌اند، کمک می‌گیرند.

۱۰ **کمک به سلامت زنان:** فیزیوتراپی برای بهبود وضعیت زنان پیش از بارداری و در دوره بارداری برای حفظ سلامت آنها و نوزاد بسیار کمک‌کننده است. از سوی دیگر این ورزش‌ها باعث می‌شود وضع حمل به راحتی انجام شود. پس از زایمان یا در طول بارداری مادر با مشکلاتی مانند درد ناحیه پشت، کمر، نواحی پایین کمر نزدیک به دنبالچه روبه‌روست. این درد ممکن است در زانوها هم دیده شود. فیزیوتراپی به درمان این دردها درطول بارداری و بعد از آن کمک می‌کند. در زمان شیر دادن به نوزاد نیز ممکن است درد در نواحی که به آن اشاره شد، دیده شود. فیزیوتراپی برای درمان این دردها نیز توصیه شده است. درمان بی‌اختیاری ادراری و تقویت ماهیچه‌های لگن از دیگر ویژگی‌های فیزیوتراپی است.

فیزیوتراپی چه مواقعی خوب نیست؟!

اگرچه فیزیوتراپی می‌تواند به درمان بسیاری از دردها کمک کند، اما همیشه روش درمانی خوب و مناسبی نیست. در واقع بهتر است به این موارد دقت کنیم:

۱ **بدون تجویز پزشک:** فیزیوتراپی باید با تجویز پزشک انجام شود تا اولا موثر بوده و ثانیا باعث عوارض ثانویه نشود.

۲ **اگر ناشناخته باشد:** اگر علت درد ناشناخته باشد و پزشک هنوز به تشخیص نهایی برای علت درد یا التهاب یا تورم نرسیده باشد، فیزیوتراپی می‌تواند باعث تشدید عارضه شود.

۳ **رماتیسم حاد:** در این گروه از بیماران، فیزیوتراپی می‌تواند باعث تشدید درد شود.

۴ **تنگی تونل کارپال:** اگر فرد دچار عارضه تنگی تونل کارپال مچ دست باشد، فیزیوتراپی می‌تواند درد و عارضه را تشدید کند.

۵ **فیزیوتراپی نادرست:** اگر ورزش و ماساژها به درستی انجام نشوند، می‌توانند عاملی برای ایجاد عارضه جدید یا تشدید عارضه قبلی باشند.

۶ **عوارض ثانویه دیده شود:** اگر درحین یا پس از فیزیوتراپی عوارضی مانند سرگیجه، حالت تهوع، درد غیرعادی، تنش و فشار مضاعف و تشدید درد درصورت عدم تحمل ایجاد شود، یعنی فیزیوتراپی به‌درستی انجام نشده یا بدن آمادگی دریافت فیزیوتراپی را ندارد. در این حالت باید کار متوقف شود.

فیزیوتراپی چه موقعی خوب است؟

چند بار با کوچک‌ترین درد، به دست، گردن و شانه یا پا که درد می‌کند، گاهی با چند ماساژ ساده، برطرف می‌شود. اما وقتی که درد امان ببرد، درمان بهتر و دقیق‌تری می‌خواهد. براساس نظر انجمن بین‌المللی درمان با فیزیوتراپی (WCPT)، این شیوه درمانی مبتنی بر یافتن درد و سپس انتخاب بهترین روش برای درمان درد با هدف افزایش توانایی یا بازتوانی حرکت در عضو یا اعضای آسیب دیده است. درواقع فیزیوتراپیست‌ها پس از یافتن منشاء درد، به بررسی اثربخش بودن روش‌های درمانی برای درمان بخش آسیب‌دیده می‌پردازند. درصورتی که فیزیوتراپی روش مناسبی برای درمان باشد، کار را آغاز می‌کنند.

چه زمانی به فیزیوتراپی نیاز است؟

برای همه دردها مراجعه به فیزیوتراپیست نیاز نیست. از سوی دیگر همان‌طور که اشاره شد، فیزیوتراپی برای بعضی دردها، درمانگر نیست. بنابراین با مشاهده مشکلاتی مانند درد در ناحیه کمر و پشت، درد ناحیه ستون فقرات، گرفتگی شانه‌ها و گردن ناشی از آسیب و سرمازدگی، آسیب ناشی از ورزش، دردهای پس از زایمان و دوره بارداری، درد مفاصل، سندرم درد مزمن، پس از سکته قلبی یا مغزی و اختلال در حرکت و درمان کمکی پس از انجام عمل جراحی می‌توانید به فیزیوتراپیست مراجعه کنید.

فیزیوتراپی چه می‌کند؟

روش‌های مختلف فیزیوتراپی بیش از هرچیز روی افزایش امکان حرکت عضو یا اعضای آسیب‌دیده متمرکز است. از سوی دیگر فیزیوتراپی باعث کاهش و درمان درد، افزایش امکان حرکت و انعطاف‌پذیری عضو یا اعضای آسیب‌دیده، امکان افزایش حرکت مفصل‌ها، کشش عضله‌ها و بازگرداندن آنها به حالت اولیه و امکان حرکت مجدد می‌شود.

بیشتر بدانیم

آنچه از تفاوت رژیم‌های گیاهخواری باید بدانید

صدف دژآلود

سلامت

این روزها که گیاهخواری مد شده، در مورد رژیم‌های غذایی و سبک زندگی وجترین‌ها و وگان‌ها زیاد می‌شنویم. اما آیا می‌دانید که وجترین بودن با وگان بودن چه تفاوتی دارد؟

وجترین یا همان گیاهخوار، به‌طورکلی، به کسی گفته می‌شود که از مصرف گوشت و فرآورده‌های جانبی حیوانات خودداری کرده و درعوض به افزایش مصرف میوه، سبزیجات و غلات روی می‌آورد، اما وجترین‌ها به گروه‌های مختلفی قابل تقسیم‌اند: وجترین‌های لاکتو-اوو (lacto-ovo) که به مصرف هر نوع گوشتی نه گفته، اما مصرف لبنیات و تخم‌مرغ را مجاز می‌دانند؛ وجترین‌های لاکتو که از مصرف گوشت و تخم‌مرغ بیزار بوده، اما با مصرف لبنیات مشکلی ندارند. وجترین‌های اوو که از مصرف تمام خوراکی‌های حیوانی پرهیز می‌کنند، بجز تخم‌مرغ و وگان‌ها که با مصرف هیچ‌گونه حیوان و محصول مشتق از حیوانات موافق نیستند. کسانی هم هستند که فقط از گوشت ماهی مصرف می‌کنند و پسکاتاریان لقب دارند، اما چون ماهی هم به‌هرحال گوشت حیوان محسوب می‌شود، در تعریف وجترین چندان نمی‌گنجد.

وجترین‌ها و وگان‌ها، هر دو بنا به دلایل سلامتی و زیست‌محیطی با مصرف فرآورده‌های حیوانی موافق نیستند. اما تفاوت عمده وجترین‌ها و وگان‌ها را می‌توان در میزان پذیرش مصرف فرآورده‌های حیوانی دانست. وجترین‌ها از لحاظ اخلاقی با کشتار حیوانات برای خوراک مخالفند، اما در مصرف محصولات جانبی پرورش حیوانات مانند شیر و تخم‌مرغ مشکلی نمی‌بینند. البته به شرط این‌که حیوان در شرایط مناسب نگهداری شود.

اما وگان‌ها از مصرف حتی فرآورده‌های جانبی حیوانات هم خودداری می‌کنند. رژیم وگان، درواقع، سخت‌گیرانه‌ترین نوع وجترین بودن است. در قاموس وگان‌ها نه‌تنها مصرف هیچ نوع گوشتی جای ندارد، بلکه از مصرف لبنیات، تخم‌مرغ و هرگونه ترکیبات مشتق از حیوانات مانند ژلاتین و عسل هم برحذرند.

خلاصه کلام این‌که وگان‌ها برای حمایت از حقوق حیوانات از رژیم غذایی فراتر رفته و در همه جنبه‌های زندگی بر این رویه تأکید دارند و بر این باورند که نباید برای تأمین غذا، لباس، انجام مطالعات علمی، سرگرمی یا به هر دلیل دیگری از حیوانات بهره‌کشی کرد. شکی نیست که بنابر آموزه‌های پزشکی، افراط و تفریط در هر زمینه‌ای از جمله گیاهخواری مطلق یا صرفا گوشتخواری نتیجه‌ای جز به خطر انداختن سلامتی نداشته و متخصصان تغذیه این نوع رژیم‌های سفت و سخت گیاهخواری را جز در موارد خاص و برخی بیماران برای عموم مردم در جهت حفظ تناسب اندام و سلامت به هیچ‌وجه توصیه نمی‌کنند.

برگرفته از: HealthLine

حل سودوکو ۳۶۱۶

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

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

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

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

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

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

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 ۳۶۱۷

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

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