لزوم استفاده از عینك آفتابی در همه فصول

رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشت گفت: هرچه فضا و محیطی که در آن موقعیت زندگی می‌کنیم یا قرار داریم، مسطح‌تر باشد، استفاده از عینك آفتابی بیشتر مورد تاکید است. مثلا روی آب، مجاورت مناطق برفی و زمین ماسه‌ای بایستی از عینك آفتابی بیشتر استفاده کنیم.

سید فرزاد محمدی افزود: استفاده از عینك آفتابی فقط مختص روزهای گرم سال و فصل تابستان نیست. این درست است که در زمستان نور خورشید با زاویه کمتری به زمین می‌رسد و باعث می‌شود گرما در زمستان کمتر باشد؛ اما استفاده از عینك آفتابی برای همه فصول سال توصیه می‌شود.

وی تاکید کرد: استفاده از عینك آفتابی در ارتفاعات که اشعه فرابنفش شدت بیشتری دارد به‌رغم این‌که در ارتفاعات هوا خنك‌تر است، نباید فکر کنیم که استفاده از عینك آفتابی اهمیتی ندارد. برعکس، عینك آفتابی در ارتفاعات و مناطقی که به خط استوا نزدیك‌تر است، بیشتر توصیه می‌شود. / مهر

معجزه لیزر

«لیزرتراپی» درمانی موثر برای پسوریازیس

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

در سال‌های اخیر، لیزرتراپی کم‌توان در بیماری پسوریازیس پوستی کاربرد وسیعی پیدا کرده است. پسوریازیس از جمله بیماری‌های مزمن و خودایمنی است. به این معنا که سلول‌های خونی سفید فرد مبتلا به پسوریازیس پوستی علیه سلول‌های سالم پوست این شخص حمله کرده و علائم قرمزی، خارش و فلسی شدن پوست را در فرد مبتلا ایجاد می‌کند. سازمان جهانی بهداشت، میزان ابتلای یکسانی بین زنان و مردان به این بیماری ذکر کرده است.

درمان پسوریازیس شامل کرم‌های موضعی، داروهای خوراکی و نوردرمانی است. در سال‌های اخیر، لیزرتراپی در جلسات کمتری نسبت به نوردرمانی سنتی توانسته است در بیماران مبتلا به پسوریازیس کمك‌کننده باشد. لیزرتراپی کم‌توان با استفاده از ترکیب نورهای قرمز، فرابنفش، آبی و فروسرخ (با توجه به عمق نفوذ بالای این نوع از لیزرها) با انرژی پایین در درمان پلاك‌های پوستی این بیماران به‌کار می‌رود.

هنوز پزشکان به‌درستی علت ایجاد پسوریازیس را نمی‌دانند. فعلا دو عامل اصلی ژنتیك و خودایمنی یعنی حمله بدن علیه خودش متهمان اصلی ابتلا به این بیماری هستند. استرس زیاد و مصرف الکل و آسیب‌های پوستی مانند بریدگی، تصادف و سوختگی از علل شدت یافتن این بیماری دانسته شده‌اند. پسوریازیس بیماری مزمنی است که دوره‌های عود و خاموشی (فعلا بیمار بی‌علامت است) دارد و البته مسری نیست.

لیزرتراپی به پوست سالم اطراف ضایعات بیمار هیچ‌گونه آسیبی نمی‌زند. علاوه بر لیزرتراپی کم‌توان در بیماری پسوریازیس پوستی، از لیزر طب سوزنی (لیزر اکوپانکچر) نیز کمك گرفته می‌شود که با بهبود عملکرد سیستم ایمنی در این بیماران، عود بیماری را کاهش خواهد داد. لیزر این بیماران به‌صورت غیرتماسی و با فاصله اندکی از سطح پوست تابانده می‌شود و روش درمان غیرتهاجمی است.

لیزرتراپی کم‌توان موجب پیشگیری از آتروفی پوست و افزایش زمان بین عودهای بیماری می‌شود. این شیوه لیزرتراپی با نور آبی در تسریع بهبود پلاك پسوریازیس از طریق بهبود عملکرد سلول‌های ایمنی مؤثر است. همچنین لیزرهای درمانی نور قرمز موجب کاهش التهاب موضعی پوست در این بیماران خواهد شد. طول دوره درمان لیزرتراپی کم‌توان در بیماری پسوریازیس پوستی هفته‌ای دو جلسه و به مدت یك ماه است.

برای تأمین انواع ویتامین B برای بیماران تب‌دار مصرف سبزی‌های برگ‌سبز، جوانه‌ها، لبنیات، غلات سبوس‌دار، زرده تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها توصیه می‌شود

طب سنتی در شرایط بحران همه‌گیری کووید-۱۹ چه اقداماتی را موثر می‌داند؟

تدابیر خانگی مقابله با کرونا

دکتر سیاهپوش: در افراد با علامت اختلال بویایی و چشایی بیماری شدید کووید-۱۹ رخ نمی‌دهد و طی یك هفته یا یك ماه این مشکل رفع می‌شود. شست‌وشوی بینی با سرم سالین و محلول آب‌نمك از توصیه‌های متخصصان است

فاخره بهبهانی

سلامت

در خبرها دیده و شنیده‌ایم پس از برگزاری برخی مجالس و تجمع‌ها تعداد بیشتری از افراد به بیماری کووید-۱۹ مبتلا و متاسفانه بر شمار جان‌باختگان افزوده شده است. در این مواقع هم کلیپ‌های واقعی و غیرواقعی که اغلب با نام درمان‌های طب سنتی مطرح می‌شوند با سرعت برق‌آسا روانه فضاهای مجازی می‌شوند. آنها که واقعی‌اند به اصلاح سبك زندگی بسنده کرده و انواع غیرواقعی با نظریه‌پردازی‌ها و ادعاهای عجیب اقدام به فروش داروهای بی‌تاثیر خود می‌کنند. با توجه به این‌که این روزها طب رایج توصیه‌های زیادی در مقابله و مواجهه با کرونا مطرح کرده است، خوب است بدانیم طب سنتی در مواقع مقابله با چنین بحران‌های چه اقدامات و آموزه‌های اصولی تغذیه‌ای را برای مبتلایان، پرستاران و مراقبان بیماران ارائه می‌دهد. در این خصوص با دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش، پزشك متخصص طب سنتی درخصوص برخی از موضوعاتی که در بحران کرونا کمتر به آن پرداخته شده گفت‌وگو می‌کنیم.

ذرات تنفسی آلوده هرچه ریزتر باشد تمایل بیشتری به نفوذ در قسمت‌های تحتانی دستگاه تنفسی دارد و هرچه فاصله بیمار با دیگران کمتر و مدت تماس بیشتر باشد احتمال انتقال افزایش می‌یابد. علاوه‌بر عطسه و سرفه که با سرعت و به میزان بیشتری ذرات آلوده را به فرد مقابل انتقال می‌دهد، خندیدن، بازدم و تکلم معمولی نیز می‌تواند انتقال‌دهنده این بیماری باشد.

اصول تغذیه پرستاران در بحران کرونا بر مبنای طب سنتی

تاکنون درخصوص نوع تغذیه و اثربخشی آن در بیماری کرونا هیچ شواهد علمی و مستدلی مطرح نشده‌است؛ اما طب سنتی تدابیری را برای پرستاران و مراقبان بیماران براساس آموزه‌های طب ایرانی توصیه کرده‌است.

با توجه به این‌که کار زیاد، استراحت ناکافی، استرس و اندوه باعث ضعیف‌شدن حرارت غریزی و ضعف قلب می‌شود، پرهیز از مصرف خوراکی‌های غلیظ و سنگین مانند ماکارونی، الویه، گوشت گاو، فست‌فودها و دوری از پرخوری و درهم‌خوری و درمان یبوست توصیه می‌شود. مصرف گوشت ماهی، مرغ، زرده تخم‌مرغ، مربای به، مربای گل‌سرخ، عسل و استفاده از ریحان، نعنا، گشنیز، لیمو، نارنج، دارچین، هل و میخك در غذاها و استفاده از میوه‌هایی مانند آناناس، انبه و تمرهندی و پسته برای این گروه پیشنهاد شده است.

در این دوران مدیریت استرس نقش به‌سزایی در تقویت ایمنی بدن دارد. می‌توان با استشمام رایحه پوست پرتقال، لیمو، خیار، به و گلاب و همچنین نوشیدن عرق بهارنارنج، بیدمشك، دمنوش گل‌گاوزبان، دمنوش یا عرق بادرنجبویه، شربت زعفران و گلاب، شربت لیمو، سکنجبین و شربت عسل به این امر کمك کرد.

پوشش مخصوص پرسنل در تماس با بیماران مبتلا به کرونا باعث افزایش حرارت بدن، تعریق و از دست رفتن مایعات بدن می‌شود. بر این اساس شربت‌ها نباید زیاد شیرین باشند و البته باید مصرف مایعات زیادتر شود. همچنین در مصرف خوراکی‌های با مزاج بسیار گرم یا سرد نباید زیاده‌روی شود. زیرا ممکن است اختلالات مزاجی ایجاد کنند. برای استفاده از گیاهان دارویی در صورت وجود هر نوع بیماری یا بارداری و شیردهی، مشورت با پزشك الزامی است.

نقش تغذیه در اختلالات بویایی

نیمی از مبتلایان به کووید-۱۹ اختلالات بویایی را تجربه می‌کنند که ممکن است به تنهایی یا همراه با علائم دیگر باشد. معمولا در افراد با علامت اختلال بویایی و چشایی بیماری شدید کووید رخ نمی‌دهد و طی یك هفته یا یك ماه این مشکل رفع می‌شود. شست‌وشوی بینی با سرم سالین و محلول آب‌نمك از توصیه‌های متخصصان است. در طب سنتی بر حسب شرایط بیمار، سوءمزاج و علائم، طیف متنوعی از اقدامات شامل اصلاح تغذیه و پاکسازی و تقویت بدن برای رفع اختلالات بویایی وجود دارد و داروهای خوراکی و موضعی شامل بخور، دود دادن، قطره بینی، به‌کارگیری بوییدنی‌ها، غرغره و... بر حسب مورد تجویز می‌شود. برای مثال در سوءمزاج سرد، بخور پونه و مرزنجوش و در سوءمزاج گرم، بوییدن گل‌سرخ و کافور از جمله درمان‌های کمکی است.

گندزدایی محیط با مواد طبیعی یا شیمیایی؟

پرسشی که اغلب خانواده‌ها به دنبال پاسخ علمی آن هستند این است که آیا گندزداهای طبیعی می‌توانند مشابه گندزداهای شیمیایی، قدرت و اثر یکسانی داشته باشند. با این‌که طی مطالعاتی، گیاهان قابلیت گندزدایی از محیط را دارند، اما این قدرت به مراتب کمتر از گندزداهای شیمیایی است. مطالعات حاکی است دود اسپند به اندازه آب‌اکسیژنه در گندزدایی محیط‌های درمانی مؤثر بوده و علاوه‌بر آن قادر است باکتری‌های گرم منفی را از بین ببرد. همچنین دود کندر نیز خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دارد و دود دو گیاه صندل و اذخر به تنهایی یا مخلوط با هم اثرات ضدقارچ و ضدباکتری دارند. سرکه و جوش‌شیرین هم هر یك به تنهایی قدرت گندزدایی محیط را دارند. اما چون این پژوهش‌ها کافی نیستند در شرایط بحران و اورژانس مانند عفونت همه‌گیر و سریع کووید-۱۹ به کارگیری آنها منطقی به نظر نمی‌رسد و صلاح نیست در این وضعیت گندزداهای طبیعی جایگزین وایتکس و الکل با فرمولاسیون‌های پیشنهادی وزارت بهداشت شوند. باز با این حال اثرات مثبت دودهای گیاهی اسپند و کندر در گندزدایی محیط را نمی‌توان نادیده گرفت و در محافل و مکان‌هایی که دسترسی به گندزداهای شیمیایی وجود ندارد می‌توان از آنها استفاده کرد. البته باید حواسمان باشد از این گیاهان دود غلیظ و بوی سوختگی شدید ایجاد نشود.

بیماران تب‌دار چه بخورند؟

یکی از علائم شایع بیماری کووید-۱۹ تب‌هایی است که می‌تواند برای فرد مبتلا بسیار آزاردهنده و غیرقابل تحمل باشد.

با افزایش دمای بدن متابولیسم افزایش می‌یابد و نیاز به غذا بیشتر می‌شود که متاسفانه در مبتلایان به دلیل از دست رفتن اشتها یا سرفه‌های مداوم این امر، مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد. اما باید دقت کنید در این دوران باید مصرف مایعات به‌خصوص آبمیوه‌های طبیعی و غذاهای سبك و مقوی افزایش یابد.

البته در حجم کم و به دفعات بیشتر باشد. غذاهایی با جو، ماش، عدس، کدو، آبلیمو، تمرهندی، گوشت مرغ و گشنیز تهیه و همواره سوپ رقیقی از مرغ و سبزیجات مصرف کنند. در تب معمولا به دلیل تعریق، پتاسیم زیادی از بدن دفع می‌شود. میوه‌های حاوی پتاسیم، موز، آلو، کیوی و سبزیجات اسفناج، جعفری، کدو، هویج، گوجه، سیب‌زمینی و سبوس غلات گزینه‌های مناسبی هستند.

برای برقراری تعادل میان سدیم و پتاسیم باید نمك غذا کافی باشد.

برای تأمین انواع ویتامین B برای بیماران تب‌دار، مصرف سبزی‌های برگ سبز، جوانه‌ها، لبنیات، غلات سبوس‌دار، زرده تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها توصیه می‌شود.

کمبود ویتامین B۱۲ باعث پیشرفت سریع‌تر بیماری‌های ویروسی می‌شود و توصیه به مصرف متعادل گوشت و مرغ و ماهی است.

از مصرف غذاهای سنگین و دیرهضم و تند پرهیز کرده و به رفع هرچه سریع‌تر یبوست به‌واسطه استفاده از آلو، عناب و بنفشه اقدام کنید.

حل سودوکو ۳۶۲۵

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

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

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

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

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

مدیریت آسم

باید و نبایدهای اسباب‌کشی در مبتلایان به آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم یك بیماری التهابی مزمن با حملات انسدادی مجاری تنفسی است که ممکن است در هر سنی بروز کند و اغلب در خانواده‌هایی با سابقه فامیلی رخ می‌دهد. این بیماری مسری نیست و حملات ناگهانی ناشی از آن با شدت‌های متفاوت، ممکن است رخ دهد. آسم درمان قطعی ندارد و فقط می‌توان از پیشرفت و شروع حملات آن جلوگیری کرد. از این رو لازم است یکسری تمهیداتی برای کنترل آن به‌کار برد که رعایت این نکات در مورد محل سکونت و منزل افراد مبتلا به آسم از مهم‌ترین بخش‌های کنترل این بیماری است.

در فصل تابستان با پایان یافتن امتحانات دانش‌آموزان معمولا دوره اسباب‌کشی و تغییر واحدهای مسکونی شروع می‌شود. برای جلوگیری از آلودگی به کرونا و در عین حال کنترل و ممانعت از حملات آسم یك‌سری تمهیداتی قبل از سکونت در منزل جدید مورد نیاز است.

بهتر است بخش‌هایی از خانه که مستعد آلودگی با کروناویروس است، از جمله آشپزخانه و سرویس‌های بهداشتی قبل از سکونت با مواد ضدعفونی‌کننده و شوینده‌های مناسب تمیز شود تا بقایای مواد آلوده از محیط حذف گردد.

از طرف دیگر باید فرصت کافی داده شود تا مواد محرك و شوینده‌های شیمیایی استفاده‌شده از محیط پاك شوند تا افراد مبتلا به آسم دچار تحریك مجاری هوایی نشوند.

اگر از افشانه‌های خوشبوکننده، بوگیر، حشره‌کش، سفیدکننده، جرم‌گیر، پودرهای لباسشویی آنزیم‌دار و براق‌کننده‌ها استفاده شده حتما تهویه مناسب به‌کار برده‌شده و بقایای این مواد از محیط حذف شود.

در مکان‌های مرطوب منزل از جمله سرویس‌های بهداشتی و پشت کابینت‌های آشپزخانه و نیز گلدان‌ها احتمال رشد قارچ و کپك وجود

دارد که از محرك‌های مهم آسم بوده و قبل از سکونت افراد حتما باید به رفع آن پرداخته شود.

اگر آثار نگهداری حیوانات خانگی مثل گربه و سگ در منزل وجود دارد باید به‌دقت تمیز شود تا با حذف این باقیمانده‌ها، مو و پشم حیوانات باعث تشدید حملات آسم نشود.

همچنین اگر رنگ‌کاری جدیدی صورت گرفته یا نقاشی داخل ساختمان انجام شده، لازم است حتما با تهویه مناسب، بو و مواد شیمیایی موجود در هوا خارج شده و پس از خشك شدن کامل سکونت صورت گیرد.

در نهایت در صورت مشاهده هرگونه آثار تشدید علائم آسم حتما با پزشك مشورت شود.

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.

سودوکو ۳۶۲۶

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

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