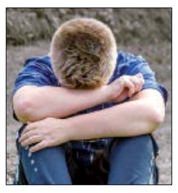
مقابله با افسردگی فصلی در بهار



آنهایی که زمینه افسردگی دارند با تغییر فصول میزان افسردگی‌شان بیشتر خواهد شد. برخی تاثیرات فصول بر احساسات افراد جنبه علمی دارد به‌ویژه در فصل بهار که میزان ملاتونین کمتر می‌شود.

دکتر امین رفیعی‌پور، متخصص روان‌شناسی سلامت با بیان این مطلب گفت: توصیه ما به این افراد این است که شب‌ها زودتر بخوابند و صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوند. به عبارتی بهداشت خواب باید رعایت شود تا خواب کامل و آرامی داشته باشند. باید توجه کرد که بهترین زمان خواب ۱۱ شب تا ۶ صبح است؛ زیرا سیستم ایمنی ما نیازمند ترمیم است و این ترمیم، درست در زمان خواب انجام می‌شود. وی تاکید کرد: بنابراین هرچقدر زمان خواب ما در ساعت بهتری باشد، دچار بیماری‌های مربوط به سیستم ایمنی نخواهیم شد. توصیه سوم ما ورزش کردن در طول روز به‌ویژه ورزش صبحگاهی و همچنین صحبت کردن با یکدیگر است./ ایسنا

سلامت و ایمنی غذا

عبرت‌آموزی از اپیدمی قارچ‌های سمی بهاره

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

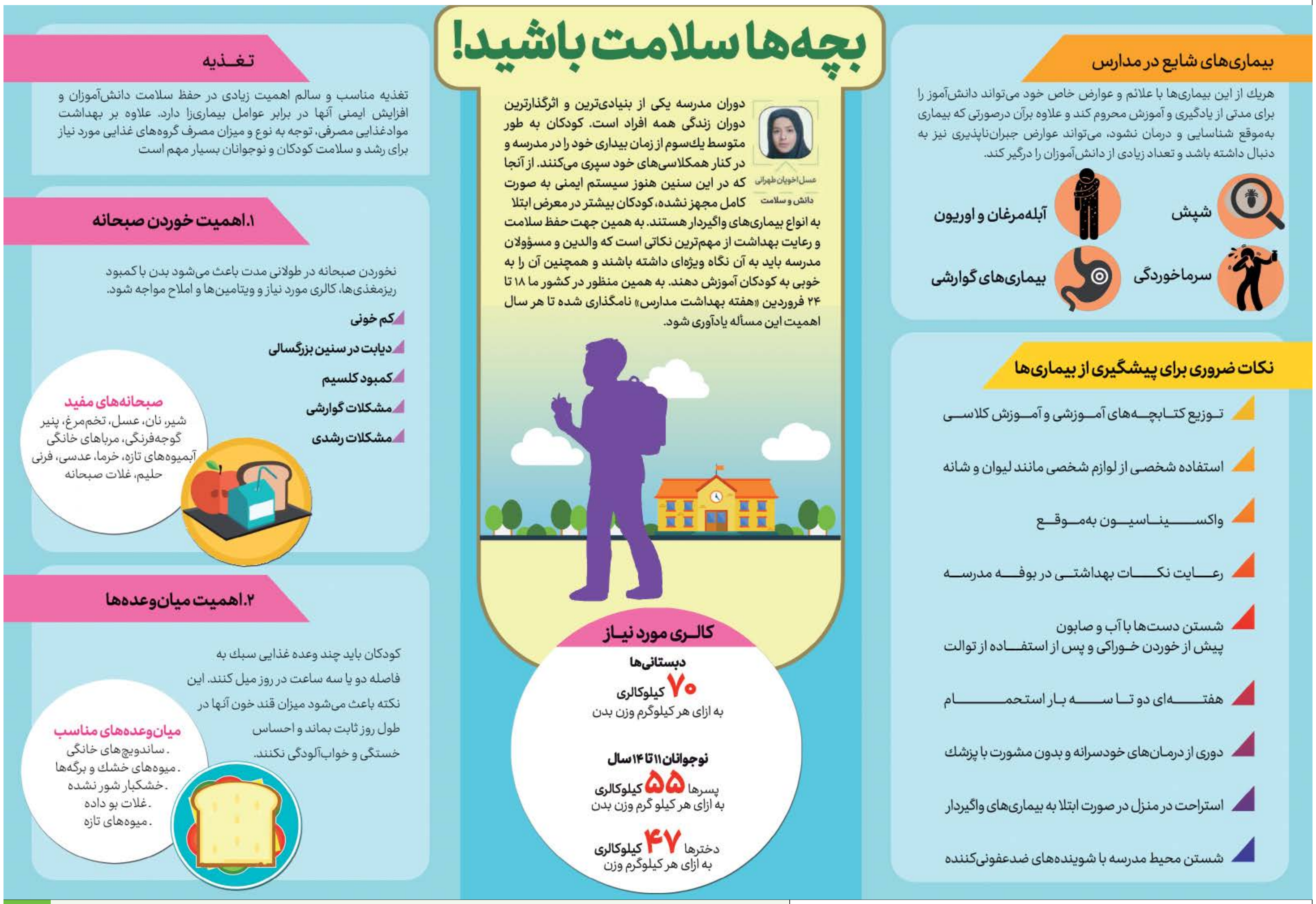
بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

تقریبا یک‌سال از وقوع اپیدمی گسترده مسمومیت با قارچ‌های سمی خودرو به‌ویژه در استان‌های غربی کشور می‌گذرد که طی آن بیش از هزار نفر مسموم شده و متاسفانه حدود ۲۰ نفر از هموطنان عزیز جان خود را از دست دادند. بارندگی‌های غیرمنتظره و تغییرات ناگهانی رطوبت محیط در اردیبهشت سال گذشته، یکی از مهم‌ترین دلایل رویش یکباره قارچ‌های سمی خودرو در طبیعت بود. مرور گذرا به این واقعه باید برای ما عبرت‌آموز باشد؛ چراکه از ابتدای فروردین سال ۱۳۹۸ نیز شاهد وقوع بارندگی‌های غیرمنتظره و البته سیلاب‌های گسترده هستیم. لذا احتمال می‌رود اندکی پس از فروکش کردن سیلاب‌ها شاهد رشد قارچ‌های سمی خودرو در برخی از مناطق طبیعی و جنگل‌ها و مراتع کشور باشیم. بنابراین لازم است احتیاط لازم اتخاذ شده و به نکات ایمنی در این باره دقت کنیم.

گونه‌های مختلفی از قارچ‌های خودرو ممکن است سمی باشند؛ اما شاخص‌ترین آن که در کشور ما نیز مسبوق به سابقه است، نوعی قارچ کشنده و خطرناک بوده که آمانیتا نام دارد. این قارچ حاوی سم آماتوکسین است که موجب تخریب شدید کبد انسان می‌شود. به‌طوری که عده‌ای از مسمومان نیازمند پیوند کبد خواهند بود. علائم مسمومیت پس از گذشت حداکثر چند ساعت بعد از خوردن قارچ‌های سمی بروز می‌کند که از قبیل کسالت، دل درد، اسهال و گاهی تهوع است. در صورتی که فرد مسموم سریعا به مراکز درمانی اعزام نشود احتمال مرگ وجود دارد.

برای پیشگیری از خطر مسمومیت با قارچ‌های سمی بهاره، مهم‌ترین راهکار آن است که اکیدا از چیدن، چشیدن و خوردن قارچ‌های خودرو در طبیعت پرهیز کنیم. باید دانست که تفریق بین گونه‌های خوراکی و سمی انواع قارچ‌ها امری تخصصی و مشکل بوده و فقط توسط افراد کارآزموده و متبحر ممکن است.

باید توجه شود که سم موجود در قارچ آمانیتا به حرارت بسیار مقاوم است و هیچ‌یک از روش‌های طبخ غذا قادر به نابودی سم و ایمن‌سازی قارچ نیست؛ بنابراین به‌هیچ‌وجه نباید از دستفروشان محلی قارچ‌های فله‌ای خریداری شود و فقط قارچ‌های بسته‌بندی شده و دارای شناسه بهداشتی تولید قابل اطمینان هستند.



بچه‌ها سلامت باشید!

عسل اخوان طهرانی
دانش و سلامت

دوران مدرسه یکی از بنیادی‌ترین و اثرگذارترین دوران زندگی همه افراد است. کودکان به طور متوسط یک‌سوم از زمان بیداری خود را در مدرسه و در کنار همکلاسی‌های خود سپری می‌کنند. از آنجا که در این سنین هنوز سیستم ایمنی به صورت کامل مجهز نشده، کودکان بیشتر در معرض ابتلا به انواع بیماری‌های واگیردار هستند. به همین جهت حفظ سلامت و رعایت بهداشت از مهم‌ترین نکاتی است که والدین و مسؤولان مدرسه باید به آن نگاه ویژه‌ای داشته باشند و همچنین آن را به خوبی به کودکان آموزش دهند. به همین منظور در کشور ما ۱۸ تا ۲۴ فروردین «هفته بهداشت مدارس» نامگذاری شده تا هر سال اهمیت این مسأله یادآوری شود.

بیماری‌های شایع در مدارس

هریک از این بیماری‌ها با علائم و عوارض خاص خود می‌تواند دانش‌آموز را برای مدتی از یادگیری و آموزش محروم کند و علاوه برآن درصورتی که بیماری به‌موقع شناسایی و درمان نشود، می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری نیز به دنبال داشته باشد و تعداد زیادی از دانش‌آموزان را درگیر کند.

- شپش
- آبله‌مرغان و اوریون
- سرماخوردگی
- بیماری‌های گوارشی

نکات ضروری برای پیشگیری از بیماری‌ها

- توزیع کتابچه‌های آموزشی و آموزش کلاسی
- استفاده شخصی از لوازم شخصی مانند لیوان و شانه
- واکسیناسیون به‌موقع
- رعایت نکات بهداشتی در بوفه مدرسه
- شستن دست‌ها با آب و صابون پیش از خوردن خوراکی و پس از استفاده از توالت
- هفته‌ای دو تا سه بار استحمام
- دوری از درمان‌های خودسرانه و بدون مشورت با پزشک
- استراحت در منزل در صورت ابتلا به بیماری‌های واگیردار
- شستن محیط مدرسه با شوینده‌های ضدعفونی‌کننده

تغذیه

تغذیه مناسب و سالم اهمیت زیادی در حفظ سلامت دانش‌آموزان و افزایش ایمنی آنها در برابر عوامل بیماری‌زا دارد. علاوه بر بهداشت موادغذایی مصرفی، توجه به نوع و میزان مصرف گروه‌های غذایی مورد نیاز برای رشد و سلامت کودکان و نوجوانان بسیار مهم است

۱.اهمیت خوردن صبحانه

نخوردن صبحانه در طولانی مدت باعث می‌شود بدن با کمبود ریزمغذی‌ها، کالری مورد نیاز و ویتامین‌ها و املاح مواجه شود.

- **کم خونی**
- **دیابت در سنین بزرگسالی**
- **کمبود کلسیم**
- **مشکلات گوارشی**
- **مشکلات رشدی**

صبحانه‌های مفید
شیر، نان، عسل، تخم‌مرغ، پنیر
گوجه‌فرنگی، مرباهای خانگی
آبمیوه‌های تازه، خرما، عدسی، فرنی
حلیم، غلات صبحانه

۲.اهمیت میان‌وعده‌ها

کودکان باید چند وعده غذایی سبک به فاصله دو یا سه ساعت در روز میل کنند. این نکته باعث می‌شود میزان قند خون آنها در طول روز ثابت بماند و احساس خستگی و خواب‌آلودگی نکنند.

میان‌وعده‌های مناسب
.ساندویچ‌های خانگی
.میوه‌های خشک و برگه‌ها
.خشکبار شور نشده
.غلات بو داده
.میوه‌های تازه

کالری مورد نیاز

دبستانی‌ها
۷۰ کیلوکالری
به ازای هر کیلوگرم وزن بدن

نوجوانان ۱۱ تا ۱۴ سال
پسرها ۵۵ کیلوکالری
به ازای هر کیلو گرم وزن بدن

دخترها ۴۷ کیلوکالری
به ازای هر کیلوگرم وزن

دانستنی‌ها

خطر نارسایی کلیوی با سوء مصرف ویتامین D

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف بدون محدودیت ویتامین D ممکن است منجر به نارسایی کلیوی شود.

میزان مجاز مصرف روزانه ویتامین D، ۴۰۰ تا IU۱۰۰۰ است که البته برای افراد بزرگسال در معرض ریسک بالای پوکی استخوان و برای سالمندان میزان ۸۰۰ تا IU ۲۰۰۰ توصیه می‌شود. اگرچه مسمومیت با ویتامین D به‌خاطر خواص درمانی آن اتفاقی نادر است، اما قابلیت دسترسی آسان به آن می‌تواند گاهی اوقات منجر به ایجاد خطر برای افراد ناآگاه شود.

محققان توصیه می‌کنند بیماران و متخصصان باید از خطرات مرتبط با مصرف نامحدود ویتامین D مطلع باشند./ مهر

خبر سلامت

درمان سرطان مغز با زیکا

صدف دژآلود
مترجم

احتمالا شنیده‌اید که ویروس زیکا تهدیدی جدی برای جنین انسان و نوزادان تازه متولدشده محسوب می‌شود، اما جالب است بدانید که همین ویروس مزاحم می‌تواند در درمان تومور مغزی مؤثر واقع شود. مطالعات جدید نشان داده است که زیکا از توانایی نابودی سلول‌های گلیوبلاستوما که شایع‌ترین نوع تومور مغزی به‌شمار می‌رود، برخوردار است. سالانه ۱۲ هزار آمریکایی به این تومور بدخیم دچار می‌شوند و معمولا در کمتر از دو سال به کام مرگ فرو می‌روند. زیکا به سلول‌های پیش‌ساز عصبی در مغز حمله می‌کند. شمار این سلول‌های بنیادی در مغز انسان‌های بالغ زیاد نیست و به همین علت، ویروس زیکا در بزرگسالان چندان مخرب عمل نمی‌کند. اما شمار سلول‌های پیش‌ساز عصبی در نوزادان به‌مراتب بیشتر است و از این‌رو، نوزادان در برابر زیکا آسیب‌پذیرترند. آلودگی جنین انسان به زیکا می‌تواند به میکروسفالی بینجامد که به عدم تکامل طبیعی سر و مغز منجر می‌شود.

اما به‌تازگی پژوهشگران دانشگاه واشنگتون در سنت لوئیس و دانشگاه کالیفرنیا در سن دیه‌گو دریافتند که ویروس زیکا قادر است به سلول‌های بنیادی تومورهای گلیوبلاستوما حمله کند. این سلول‌های سرطانی معمولا در اثر رادیوتراپی، شیمی‌درمانی یا جراحی از بین نمی‌روند و همچنان پس از درمان به رشد و تکثیر خود ادامه می‌دهند، به‌طوری که بیمار علی‌رغم تدابیر درمانی با تشکیل یا رشد مجدد تومور مواجه می‌شود. اینجاست که زیکا به‌کار می‌آید، چراکه این ویروس به‌علت توانایی حمله به سلول‌های بنیادی قادر است دقیقا به سلول‌های بنیادی سرطان‌زا در مغز حمله کند. در مطالعات اخیر، پژوهشگران در پی آلوده‌سازی بافت تومور مغز انسان به ویروس زیکا در آزمایشگاه مشاهده کردند که این ویروس توانست سلول‌های بنیادی تومور را از بین ببرد. انجام این آزمایش روی بافت‌های مغزی سالم نشان داد که زیکا سلول‌های عادی مغز را آلوده نمی‌کند. همچنین آلوده‌سازی موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به تومور مغزی نشان داد که تومور موش‌های آلوده‌شده به زیکا در مقایسه با موش‌هایی که دارونما دریافت کرده بودند، خیلی بزرگ نشد و این موش‌ها عمر طولانی‌تری پیدا کردند. گفته می‌شود که زیکا همراه شیمی‌درمانی می‌تواند در بهبود مبتلایان به گلیوبلاستوما بسیار مؤثر واقع شود. شیمی‌درمانی بیشتر روی سلول‌های تومور موجود تأثیر می‌گذارد و در نابودی سلول‌های بنیادی کارایی بسزایی ندارد، اما زیکا از توانایی نابودی سلول‌های بنیادی برخوردار است.

منبع: iflscience

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

پرخوری نوروزی

پریسا اصولی
سلامت

امیدوارم از آن دسته افرادی باشید که تعطیلات عید حسابی به شما خوش گذشته باشد، اما پرخوری نکرده باشید. اگر هم دید و بازدیدهای نوروزی و مسافرت و لم‌دادن پای تلویزیون باعث شده بیشتر از حد معمول غذا و تنقلات بخورید احتمالا یک تا دو کیلو چاق شده‌اید. اگر این‌طور است باید بدانید حدود یک ماه برای آب کردن اضافه‌وزن ناشی از پرخوری در ایام نوروز زمان نیاز دارید. البته من در طول تعطیلات وزن اضافه نکردم و نیم کیلو هم لاغر شدم. شاید تعجب کنید اما راز این کاهش وزن به فعالیت بدنی زیادی که داشتم برمی‌گردد. اصولا کم تحرکی و پر کالری شدن رژیم غذایی باعث می‌شود بسیاری از افراد در تعطیلات عید اضافه‌وزن پیدا کنند و این اضافه‌وزن در نتیجه انباشت چربی در بدن است و همان‌طور که تشکیل آن دو تا سه هفته به درازا کشیده، آب کردن و از بین بردنش هم به مدت زمانی در همین حدود یا بیشتر نیاز دارد. برای آب کردن این میزان چربی تجمعی، باید با داشتن برنامه رژیمی اصولی و با فعالیت بدنی کافی (مثلا روزی یک ساعت پیاده‌روی) اقدام به آب کردن آن کنید. اگر به هر دلیلی شرایط فعالیت بدنی روزانه را ندارید برنامه ورزشی را باید به طور متوسط سه روز در هفته انجام دهید. برای یک برنامه غذایی با کالری متعادل هم پیشنهاد می‌کنم از یک کارشناس تغذیه کمک بگیرید تا در زمان مناسب و بدون از دست دادن آب میان بافتی و حجم عضله فقط چربی‌های بدنتان آب شود. فراموش نکنید شیرینی و شکلات و گز و پشمک و... سهم بسیار مهمی در بروز اضافه‌وزن نوروزی شما داشته است پس برای کم کردن وزن باید کابینت آشپزخانه را از این خوشمزه‌های پرکالری خالی کنید تا وسوسه نشوید و سراغشان نروید. این هم یک ترفند فصلی لاغری؛ برای کاهش وزن می‌توانید از گیاهان بهاری مثل شبدر و یونجه و والک با کمی آبلیموی تازه استفاده کنید چون مصرفشان باعث پر شدن حجم معده و در نتیجه ایجاد حس سیری می‌شود بدون این‌که کالری اضافی مصرف کرده باشید. همچنین آب بدنتان هم تا حدی تامین می‌شود. قطعا می‌دانید که در کنار رژیم و ورزش، مصرف آب کافی در طول روز باعث افزایش متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن شده و راحت‌تر وزن کم خواهید کرد.

حل سودوکو ۳۲۸۵

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

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 ۳۲۸۶

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