آنفلوآنزا برخلاف کرونا، شروع ناگهانی دارد

مدیر گروه بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: گرچه کرونا، آنفلوآنزا و آلرژی فصلی پاییز علائم مشابهی دارند، اما آنفلوآنزا شروع ناگهانی دارد و حتی فرد می‌تواند ساعت شیوع را هم به یاد آورد، اما در سرماخوردگی‌های معمولی و کرونا این‌گونه نیست.

مسعود ضیایی اظهار کرد: تب شدید در آنفلوآنزا شایع بوده، اما در کرونا حدود ۳۹ یا ۴۰ درجه است و در آلرژی تبی دیده نمی‌شود. همچنین خستگی و ضعف در کرونا و آنفلوآنزا دیده می‌شود و بدن درد و کوفتگی و استخوان درد در هر دو شایع است، اما در سرماخوردگی و آلرژی این بدن درد وجود ندارد.

وی تاکید کرد: گلودرد در سرماخوردگی شایع‌تر است، در کرونا نیز با شدت کمتر دیده می‌شود و در آنفلوآنزا خفیف است و دیده نمی‌شود. همچنین اسهال به‌خصوص در کودکان در آنفلوآنزا دیده می‌شود؛ در علائم گوارشی کرونا تهوع، اسهال و یبوست دیده می‌شود که در سرماخوردگی و آلرژی دیده نمی‌شود. / ایسنا

دندانپزشکی روزمره

۳ باور نادرست در بهداشت دهان و دندان

دکتر نیکو اثنی‌عشری

دندانپزشک

«پیشگیری بهتر از درمان است» این جمله‌ای معروف و صدالبته درست در حوزه سلامت و بهداشت فردی است که بسیاری از مردم حتی در گفت‌وگوهای روزمره هم به‌کار می‌برند. در دنیای دندانپزشکی این جمله به آن معناست که اگر شما بهداشت دهان و دندان خود را به‌طور مداوم و با روش درست رعایت کنید می‌توانید از شایع‌ترین بیماری دهان و دندان که پوسیدگی دندان‌هاست پیشگیری کنید. هزینه‌ای که شما برای پیشگیری از پوسیدگی دندانی پرداخت می‌کنید شامل خرید یک مسواک، یک خمیردندان و یک بسته نخ دندان و سه دقیقه زمان قبل از خواب شب‌تان است که مطمئنا قابل مقایسه با هزینه‌های مربوط به ترمیم دندان یا کشیدن دندان نیست. عوامل مختلفی می‌تواند مانع از انجام صحیح روش‌های بهداشت دهان و دندان شود که از شایع‌ترین آنها باورهای غلطی است که در این زمینه وجود دارد. از جمله این باورها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

محکم مسواک زدن باعث تمیزترشدن دندان‌ها می‌شود: مسواک زدن باید با فشار مناسب انجام شود؛ نه فشار خیلی کم نه فشار خیلی زیاد. محکم مسواک زدن دندان‌ها با فشار زیاد باعث سایش مینای دندان، آسیب به لثه‌ها و حساسیت دندان‌ها می‌شود.

زمانی که لثه‌ها دچار التهاب و خونریزی هستند نباید مسواک بزنیم: خونریزی از لثه معمولا جزو علائم اولیه بیمارهای لثه است. در صورتی که به خونریزی لثه دچار هستید بهتر است به مسواک‌زدن دندان و لثه‌های خود به‌آرامی و بدون واردکردن فشار اضافه ادامه دهید. این کار باعث کاهش میزان باکتری‌ها و عوامل آسیب‌زای آنها می‌شود. در عین حال بسیار مهم است که حتما یک وقت معاینه برای بررسی وضعیت لثه‌ها از دندانپزشک‌تان بگیرید.

در صورتی که مشکل خاصی مثل درد یا تورم در ناحیه دهان و دندان‌ها نداریم لازم نیست به دندانپزشک مراجعه کنیم: توصیه می‌شود حتی وقتی هیچ مشکلی احساس نمی‌کنید، سالانه یک بار برای بررسی وضعیت دهان و دندان به دندانپزشک مراجعه کنید. در بسیاری از موارد، دندان‌ها از محل تماس‌شان با دندان مجاور دچار پوسیدگی می‌شوند که قابل مشاهده با چشم نیست و درد زیادی ایجاد نمی‌کند. اگر این پوسیدگی‌های کوچک در همین مرحله ترمیم شوند از گسترش بیشتر پوسیدگی و درگیری عصب دندان و در نتیجه آن نیاز به ترمیم‌های وسیع‌تر و درمان ریشه دندان که بسیار پرهزینه‌تر هستند جلوگیری می‌شود.

در پایان به عنوان یک دندانپزشک باز هم روی این جمله کلیدی معروف تأکید می‌کنم: «پیشگیری بهتر از درمان است.»

تنش‌های روزمره و نگرانی‌های ناشی از شیوع کرونا می‌تواند آثار مخربی بر سلامت روان داشته باشد

روان زخمی از کرونا

دکتر جلالی: یکی از مهم‌ترین راهکارها برای کاهش آسیب‌های این دوران حفظ روابط اجتماعی حتی از طریق فضای مجازی است

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

همه ما تعطیلات نوروز ۹۹ را به این امید در خانه ماندیم و عزیزانمان را ندیدیم که قرار است بعد از عید و به ویژه با گرم شدن هوا، ویروس نوظهور کووید-۱۹، بار و بساطش را جمع کند و دست از سر دنیا بردارد. اما بهار با زدن ماسک و دوری از هر محل پرتجمعی سپری شد. حتی با رسیدن تابستان و گرم شدن هوا هم خبری از رفتن کرونا و بازگشت به شرایط قبلی زندگی بدون نگرانی ابتلا به بیماری نشد. حالا با رسیدن پاییز همه ما دلهره جدیدی به نگرانی‌های قبلی‌مان اضافه شده که چه روزهایی با شیوع همزمان آنفلوآنزا و کرونا در انتظارمان است و باز هم ادامه مراقبت و محدودیت و ندیدن عزیزان... همه مشکلات ناشی از تغییر سبک زندگی یک طرف، این روزها مشکلات اقتصادی و معیشتی و خبرهای ناگوار مانند از دست دادن عزیزان نیز بار مضاعفی از نگرانی‌ها را بر دوش‌مان اضافه کرده است. اگرچه توجه به حفظ سلامت روان جامعه در شرایط بحرانی یکی از مهم‌ترین وظایف دولت‌ها به شمار می‌رود، اما قطعا هر یک از ما نیز باید آگاهانه با توجه به شرایط ناخواسته و در عین حال مزمن کنونی در کنار توجه به مسائل و نکات بهداشتی پیشگیری از بیماری، به فکر حفظ سلامت روح و روان‌مان نیز باشیم. در همین راستا در گفت‌وگو با دکتر امیرحسین جلالی، متخصص روانپزشکی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، ابعاد اثرگذاری فشارهای روانی چند ماه اخیر و راهکارهای کاهش این اثرات سو را جویا شدیم.

با ادامه‌دار شدن شیوع کووید-۱۹ همگی می‌دانیم باید یاد بگیریم با وجود این ویروس به زندگی ادامه دهیم و این سبک جدید را به سبک روزمره زندگی‌مان تبدیل کنیم. دکتر جلالی در خصوص اثرات این تغییرات در زندگی روزمره به جام جم می‌گوید: «بی‌تردید شیوع این همه‌گیری روش زندگی همه افراد جامعه را تحت تأثیر قرار داده و محدودیت‌های شدیدی را به زندگی‌مان اضافه کرده است. اما مسأله اصلی این است که این تغییرات روش زندگی با ترس و نگرانی‌های زیادی برای حضور در جامعه و فعالیت‌های اجتماعی و انجام کارهای ضروری همراه شده است. به همین خاطر شرایط پیچیده‌تر شده و ممکن است موجب بروز ناراحتی‌های جدی سلامت روانی جامعه شود.»

شاهد فرسودگی جامعه‌ایم

دکتر جلالی با تأکید بر این که این فشارهای روانی همواره به شکل نوعی بیماری خاص مانند افسردگی بروز پیدا نمی‌کنند، می‌افزاید: «ما با تنشی مزمن و روزانه طرف هستیم که در این روزها با فشارهای دیگری مانند مشکلات اقتصادی و معیشتی نیز همراه شده است. در نتیجه نباید دنبال آثار آن در کلینیک‌های روان‌شناسی و افزایش آسیب روحی خاصی باشیم. بلکه آثار آن در زندگی تک‌تک افراد جامعه و درون خانواده‌ها به شکل‌های مختلف مشاهده خواهد شد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «کاهش انگیزه، از دست رفتن امید، نداشتن چشم‌انداز و فرسودگی ناشی از تکرار اخبار ناامید کننده در مورد ادامه‌دار شدن این شرایط ناخوشایند نشانه‌های اولیه از آثار مخرب بعدی سلامت روان جامعه است. این موضوع مانع پویایی جامعه می‌شود و افراد را دچار رکود و روزمرگی می‌کند. افراد فقط می‌خواهند زندگی را بگذرانند که زنده بمانند. در نتیجه باید نهادهای دولتی و حاکمیتی در سطح کلان به فکر بهبود این فرسودگی اجتماعی باشند. شنیدن اخبار خوب گشایش‌های اقتصادی و اجتماعی می‌تواند روح تازه‌ای در کالبد خسته کنونی جامعه بدمد.»

خوراک خوب به روحمان بدهیم

دکتر جلالی در خصوص راهکارهای کاهش آسیب‌های روحی دوران شیوع کووید-۱۹ به جام جم می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین راهکارها برای کاهش آسیب‌های این دوران حفظ روابط اجتماعی حتی از طریق فضای مجازی است. مطالعه کتاب و تماشای فیلم‌های سینمایی مناسب نیز می‌تواند تغذیه مناسبی برای روح و روان افراد در دورانی باشد که امکان سفر به طبیعت و مشاهده زیبایی‌ها از نزدیک برایشان فراهم نیست. علاوه بر این توصیه ما این است افراد بیشتر به وضعیت روحی خود توجه داشته باشند به‌ویژه اگر سابقه بیماری‌ها و آسیب‌های روحی داشته‌اند، حتما با کمک خدمات روانپزشکی و روان‌شناسی دولتی و خطوط مشاوره رایگان سازمان بهزیستی با شماره تماس ۱۴۸۰ و سامانه ۴۰۳۰ ستاد اجرایی فرمان امام(ره)، از تبدیل شدن این فشارها به آسیب‌های جدی پیشگیری کنند.»

مراقب سلامت روان کودکان‌مان باشیم

دکتر جلالی با اشاره به آسیب‌پذیری روان کودکان تصریح می‌کند: «کودکان تحمل بالایی برای قرار گرفتن در معرض تنش و نگرانی را ندارند. بنابراین باید مراقب باشیم که تا حد امکان تنش‌های روزانه را از خانه دور کرده تا از آسیب‌های بعدی به کودکانمان جلوگیری کنیم. اگرچه نباید آنها را دور از اتفاقات جامعه نگه داریم اما قرار نیست تمام تنش‌های روزانه را نیز با خود به خانه بیاوریم. حتی آموزش‌های ما در مورد مراقبت‌های پیشگیرانه از کرونا به کودکان باید با ادبیات ساده و بدون ایجاد ترس و واهمه باشد.» وی می‌افزاید: «از طرف دیگر در این دوران کودکان از فعالیت‌های جمعی مانند حضور در مهدهای کودک و مدارس و بازی کردن با دوستانشان باز مانده‌اند. به همین خاطر باید بیش از پیش برایشان وقت بگذاریم، با آنها بازی کنیم و محیط خانه را به معنای واقعی به محلی امن، آرام و شاد تبدیل کنیم.»

مکث

افراد آسیب‌پذیر بیشتر مراقب باشند

دکتر جلالی در خصوص افرادی که بیشتر در معرض این آسیب‌ها هستند، تصریح می‌کند: «به طبع افرادی که پیش از این سابقه ناراحتی‌های روحی و بیماری‌هایی مانند افسردگی داشتند، بیشتر در معرض بازگشت بیماری‌شان هستند. اما این به این مفهوم نیست افرادی که پیش از این سابقه آسیب روحی نداشتند با مشکلی در این دوران روبه‌رو نخواهند شد. هر فرد ظرفیت محدودی برای تحمل فشارهای فکری و روحی دارد و بیش از آن را تاب نخواهد آورد. در نتیجه این موضوع بسیار جدی است و نیاز به برنامه‌ریزی کلان خواهد داشت. اما خودمان نیز باید بیش از گذشته به فکر حفظ سلامت روان خود و اعضای خانواده‌مان باشیم.»

سودوکو ۳۶۶۶

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

حل سودوکو ۳۶۶۶

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

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 ۳۶۶۷

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

حل سودوکو ۳۶۶۷

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

لاغرشو

مثلث چاقی، اضطراب و افسردگی

مهرداد رحیم‌زاده

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

آیا می‌دانید رابطه پیچیده‌ای بین دو اختلال روانی مهم اضطراب و افسردگی با چاقی وجود دارد؟ اضطراب منجر به پرخوری و در نتیجه چاقی می‌شود. ولی افسردگی و چاقی رابطه‌ای به مراتب پیچیده‌تر و دوسویه دارند. داستان از این قرار است افرادی که افسرده‌اند یا کم اشتها می‌شوند یا بیش از اندازه غذا (آن هم از نوع ناسالم) می‌خورند. کم‌تحرکی و انزواطلبی این افراد نیز باعث می‌شود غذایی که می‌خورند در بدن‌شان سوزانده نشده و تبدیل به چربی شود و طی چرخه‌ای باطل، چاقی بیشتر به افسردگی مضاعف منجر می‌شود. چاقی می‌تواند منجر به شکل‌گیری یک تصویر ذهنی ضعیف از خود و کاهش اعتماد به نفس و در نهایت، انزوای اجتماعی شود که این عوامل بر شدت افسردگی می‌افزایند. افسردگی نیز می‌تواند تاثیر عمیقی بر تلاش‌های شخص برای کاهش وزن داشته باشد. فراموش نکنید در یک برنامه کاهش وزن موثر، سه عامل انگیزه، ماده غذایی و فعالیت فیزیکی نقش کلیدی ایفا می‌کنند، اما افسردگی می‌تواند مانع پیشبرد هر سه عنصر فوق شود.

افراد چاق مبتلا به اضطراب و افسردگی باید دریافت کالری خود را کاهش دهند، اما نباید خود را گرسنه نگه دارند. زیرا گرسنگی اضطراب را بالا می‌برد. پس بهترین راهکار، تعداد وعده‌های بیشتر و کاهش شدید حجم وعده‌هاست.

از طرفی شک نداریم ورزش انرژی را می‌سوزاند و به از دست دادن کالری کمک می‌کند. به همین دلیل فعالیت‌های ورزشی و تحرک در درمان افراد چاق دچار اضطراب یا افسردگی اهمیت ویژه‌ای دارد. فراموش نکنید ورزش فقط سلامت جسمی شما را بهبود نمی‌بخشد و به حفظ و ارتقای سلامت روان و ذهن کمک می‌کند. ورزش با آزاد کردن انتقال‌دهنده‌های عصبی به بهبود روحیه کمک کرده و هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر، ورزش به تنظیم هورمون‌ها کمک می‌کند که موجب کارکرد بهتر بخش‌های مختلف بدن می‌شود. پس اگر کاهش وزن و سالم بودن انگیزه کافی برای ورزش به شما نمی‌دهد به حفظ سلامت ذهنی و روانی‌تان با ورزش منظم کمک کنید. زمانی که افزایش وزن پیدا کرده‌اید، خود را وزن نکنید. وقتی دائما خود را وزن می‌کنید، اعداد ترازو و عدم پیشرفت در کاهش وزن، شما را ناامید خواهد کرد. این امر تاثیر محسوسی بر میزان اضطراب شما خواهد داشت. اگر هر روز وزن خود را چک کنید با مشاهده عدم کاهش قابل انتظار وزن‌تان دچار استرس بیشتری خواهید شد. پس ماهانه یک بار این کار را انجام دهید تا متوجه پیشرفت‌تان نسبت به ماه قبل شوید. چک کردن روزانه تنها باعث افزایش اضطراب و از دست دادن انگیزه‌تان می‌شود. اگر نمی‌توانید تمرکز و برنامه‌ریزی دقیقی برای کاهش وزن داشته باشید با خودتان نجنگید و به یک مشاور تغذیه معتمد مراجعه کنید.

گزارش

اعتبارسنجی ادعای درمان کرونا با زهر زنبورعسل در طب سنتی

فاخره بهبهانی

سلامت

چندی پیش کارشناسی در یک برنامه تلویزیونی مدعی تاثیر نیش زنبورعسل بر درمان کرونا شد و گفت در برخی شهرهای کشور هیچ کندوداری کرونا نگرفته و حتی بر اساس آزمایشی با تزریق زهر زنبور به یک بیمار حاد کرونایی این فرد پس از یک روز کاملا بهبود یافته است! همچنین مطرح شد داروی حاصل از زهر زنبور عسل هیچ عارضه‌ای ندارد و حتی می‌تواند راه‌حلی برای رفع بیماری حاد تنفسی باشد! پس از پخش این برنامه و گمانه‌زنی‌های گوناگونی که پیرامون این ادعا مطرح شد در گفت‌وگو با دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش، پزشک متخصص طب سنتی صحت و سقم این ادعا را جویا شدیم. به گفته این متخصص گرچه اثرات درمانی زیادی به زهر زنبورعسل نسبت داده‌اند اما باید بدانید این زهر یک ترکیب پروتئینی است که خاصیت خونریزی‌دهنده دارد و به دلیل وجود موادی مانند هیستامین، آلرژی‌زاست و می‌تواند مسبب ایجاد درد و واکنش‌های شدید و مرگ‌آور حساسیتی شود. در طب سنتی از این زهر برای برخی از بیماری‌های سرد مزمن عصبی استفاده می‌شود. اثرات ضدسرطانی، ضدویروس، ضدالتهاب، ضدباکتری و... که به زهر زنبورعسل نسبت داده‌اند اغلب حاصل مطالعاتی در محیط آزمایشگاه و معدود تحقیقاتی روی جانوران آزمایشگاهی بوده و مطالعات انسانی بسیار اندک است.

دکتر سیاهپوش می‌افزاید: «با توجه به اثرات مهاری زهر زنبورعسل بر ویروس‌هایی همچون ایدز و آنفلوآنزا در محیط آزمایشگاه باید اثرات آن بر ویروس کووید-۱۹ نیز مطالعه شود که چه غلظت و میزانی از مواد موثر زهر و به چه مدت قادر است تکثیر ویروس کرونا را متوقف کند. از سوی دیگر به دلیل خطراتی که زهر زنبور دارد و می‌تواند سبب ایجاد واکنش‌های کشنده آلرژیک و تنگی نفس شود و این‌که در کووید-۱۹ تنگی نفس در مبتلایان بدحال دیده می‌شود باید برای تخمین میزان ایمنی و کارایی زهر زنبور در بیماری کووید-۱۹ مطالعات آزمایشگاهی پیش از تجویز به انسان انجام شود و سپس مطالعاتی به منظور بررسی اثرات پیشگیرانه زهر زنبور در افراد سالم و اثرات درمان‌کننده آن در مبتلایان به کووید-۱۹ طراحی شود. این کار قطعا یک کار گروهی است و به متخصصان رشته‌های مختلف نیاز دارد. در مورد این ادعا که زنبورداران به کرونا مبتلا نشده‌اند احتمالا به دلیل دوربودن آنها از جمعیت و مکان‌های شلوغ بوده است.»