۴ نکته برای حفظ سلامتی در پاییز



واکسن آنفلوآنزا

استفاده از واکسن آنفلوآنزا به‌خصوص برای گروه‌های حساس احتمال عطسه و سرفه و بیماری در پاییز را به حداقل می‌رساند



خوراکی‌های فصل

چغندر، کلم‌بروکلی، کلم‌پیچ، کدوتنبل، آبگوشت، سوپ و ... گزینه‌های خوبی برای تغذیه در فصل پاییز هستند و ایمنی بدن را تقویت می‌کنند



ویتامین D

وقتی هوا سرد شود، دریافت ویتامین D که از نور خورشید به بدن می‌رسد کاهش می‌یابد و نیاز به مصرف مکمل در بدن‌مان بالا می‌رود



پوست مرطوب

خشک‌شدن پوست، یکی از رایج‌ترین ویژگی‌های فصل پاییز است؛ پس بهتر است با استفاده از مرطوب‌کننده‌ها، پوست خود را مرطوب نگه‌دارید

بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا، اواخر شهریور و اولین روزهای مهرماه است

آنفلوآنزا را بپا!



نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

کرونا این کار ابا ما کرده است؛ این‌که فقط نسبت به نام بیماری کووید و کرونا وسواس داشته باشیم اما دیگر بیماری‌های عفونی و واگیردار را بیماری‌هایی گذرا و بی‌اهمیت تصور کنیم! درصورتی‌که این‌طور نیست؛ گاهی یک آنفلوآنزای به‌ظاهر ساده می‌تواند تجربه‌های بسیار ناخوشایندتر از کووید از خودش برجای گذارد. این را نه از جهت ترس که از جنبه مراقبتش می‌گوییم؛ این‌که واقعیت را بدانید و از سلامت خودتان و عزیزان‌تان در برابر بیماری‌های فصل سرما، بیشتر از همیشه مراقبت کنید. مثلا این‌که در قدم اول، واکسن آنفلوآنزا بزنید؛ آن‌وقت است که خیال‌تان از وجود آنتی‌بادی‌های مقاوم در برابر این بیماری، برای روزهای سرد پیش‌رو راحت است و می‌توانید از زردی و سفیدی پاییز و زمستان، لذت کافی ببرید.

با این‌که شاید بچه‌مدرسه‌ای‌ها این واقعیت را خیلی دوست ندارند، اما از نیمه شهریور که می‌گذریم، کم‌کم بوی پاییز احساس می‌شود؛ این را فروکش‌کردن گرمای سوزان تیر و مرداد و باد خنک دم غروب این روزها نشان می‌دهد: «برای همین آغاز آرام و آهسته پاییز و فصل سرما است که درباره بیماری آنفلوآنزا هشدار می‌دهیم؛ آنفلوآنزایی که زمان شیوع آن در ماه‌های آذر و دی و بهمن است و می‌تواند افراد مستعد را دچار مشکل کند.»

این را دکتر شاهین قاسمی، متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید که معتقد است با وجود این‌که به عقیده بسیاری از افراد این بیماری می‌تواند با استراحت بهبود یابد، اما گاهی اوقات به‌ویژه در بعضی افراد ضعیف و آسیب‌پذیر می‌تواند دردسرساز و حتی از کوبید، کشنده‌تر باشد.

گروه‌های هدف

همه افراد جامعه، اما گروه‌های حساس و ضعیف بیشتر! این واقعیتی است که آنفلوآنزا می‌تواند همه را درگیر کند اما در گروه‌های حساس، شدت بیشتری داشته باشد و بیشتر از دیگران نگران‌مان کند: «افراد مستعد بیماری، آنهایی که دچار بیماری‌های قلبی و کلیوی هستند، کسانی که برونشیت مزمن دارند، افرادی که داروهایی مانند کورتون می‌خورند، سالمندان، خانم‌های باردار و همه کسانی که خودشان می‌دانند به دلایل متفاوت، ضعفی در سیستم ایمنی بدن‌شان دارند، باید نسبت به ابتلا به بیماری آنفلوآنزا، مراقبت بیشتری ازجمله تزریق واکسن داشته باشند.» دکتر قاسمی ادامه می‌دهد: «این تصور که آنفلوآنزا یک بیماری ساده است و خیلی نمی‌تواند دردسرساز باشد را باید کنار بگذاریم، چراکه گاهی شبیه به یک سرماخوردگی ساده است، اما گاهی می‌تواند از کووید هم خطرناک‌تر باشد: «اصلا تصور کنید همان کووید است؛ واگیردار و غیرقابل پیش‌بینی! همین غیرقابل پیش‌بینی‌بودن آن است که باعث می‌شود مراقبت‌های لازم را نسبت به آن انجام دهیم تا نکند روی خطرناک آن، گرفتارمان کند.» که مبادا بی‌توجهی به مراقبت‌ها و تزریق نکردن واکسن آنفلوآنزا، آمار مرگ‌ومیر این بیماری را در پاییز پیش‌رو بالا ببرد.

هرچه تزریق واکسن آنفلوآنزا زودتر باشد تاثیرگذاری‌اش بیشتر خواهد بود این واقعیتی است که قریب به اتفاق متخصصان بر آن تاکید دارند

زمان طلایی را دریاب

هرچه تزریق زودتر باشد، تاثیرگذاری‌اش بیشتر خواهد بود. این واقعیتی است که قریب به اتفاق متخصصان بر آن تاکید دارند و می‌گویند که از زمان تزریق واکسن تا تشکیل آنتی‌بادی مقاوم به آنفلوآنزا، حدود دو هفته زمان لازم است، اما هرچه زودتر تزریق شود، شدت مراقبت و تاثیرگذاری‌اش بیشتر خواهد بود؛ موضوعی که دکتر شاهین قاسمی هم آن را تایید می‌کند: «درواقع چه بهتر که پیش از شیوع ویروس آنفلوآنزا، یعنی اواخر آبان و اوایل آذر، واکسن را تزریق کنیم تا خیال‌مان از مقاومت سیستم ایمنی بدن نسبت به آن جمع باشد.» برای همین هم بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا، اواخر شهریور ماه و اولین روزهای مهرماه است؛ روزهایی که بوی پاییز را احساس می‌کنیم و می‌توانیم خودمان را نسبت به بیماری‌های احتمالی این فصل، ایمن کنیم.

نکته

واکسنی این چنین

چیزی شبیه به ویروس کووید ـ ۱۹؛ به همان اندازه مسری و به همان اندازه تغییرپذیر: «در واقع ویروس آنفلوآنزا هم مانند ویروس کرونا، می‌تواند تغییر ماهیت بدهد و براساس همین ویژگی است که به گفته سازمان بهداشت جهانی، هرسال، واکسنی جدید علیه آن خاصیت و آن ویژگی تازه ساخته می‌شود.» و برای همین است واکسنی که سال گذشته تزریق شده، نمی‌تواند ایمنی لازم برای ویروسی که در روزهای پیش‌رو شیوع پیدا می‌کند را در بدن فرد ایجاد کند: «تزریق تنها یک دز از واکسن هم برای ایمنی لازم در برابر این ویروس، کافی است.» دکتر شاهین قاسمی، متخصص بیماری‌های عفونی معتقد است: «اگر دنبال اثرگذاری بهتر و بیشتر هستیم، تا پیش از شیوع گسترده ویروس، واکسن بزنیم؛ واکسن‌های خارجی و البته داخلی که عمیقا معتقدم واکسن‌های بسیار خوب و اثرگذاری هستند و کارایی بسیار نتیجه‌بخشی دارند.» این‌طور که متخصصان می‌گویند، ایران از نظر تولید انواع واکسن به‌خصوص واکسن آنفلوآنزا، در میان کشورهای تراز اول و موفق دنیا قرار دارد؛ واکسنی که از لحاظ ایمنی‌زایی و سطح کیفیت، همپا یا حتی کمی بالاتر از نمونه‌های خارجی خودش قرار دارد.

توصیه‌های طب سنتی برای درمان آنفلوآنزا



۱ عسل: عسل خام و طبیعی می‌تواند در بهبود و درمان سرفه‌های ناشی از آنفلوآنزا و همچنین دردهای گلو مؤثر باشد

۲ نمک: از نظر علمی ثابت شده است که نمک، به بیرون کشیدن عفونت از بافت‌های دهان و کاهش التهاب کمک می‌کند

۳ حجامت: بهتر است کمی بعد از روزهای اوج بیماری و در روزهای نقاهت، حجامت کنید؛ توصیه‌ای که بهتر است اجازه بدهید، شدت بیماری کم شده باشد

۴ نوشیدن آب: اگر آب بدنتان کم شده است، خود آب، بی‌شک یکی از بهترین مایعاتی است که سیستم ایمنی بدن‌تان به آن نیاز دارد

۵ نوشیدنی‌های لعاب‌دار: نوشیدنی‌های لعاب‌دار می‌تواند درد گلوی‌تان در زمان بیماری را کاهش بدهد

۶ بخور جوش شیرین: مصرف صحیح بخور جوش شیرین می‌تواند تا حد معقولی، ریه‌ها را از عفونت‌های جدی دور کند

سلامت جهان

اهمیت بزاق افراد دیابتی

به گفته محققان دانشگاه علوم‌وفناوری ملک عبدا... عربستان سعودی، یک حسگر اولیه که سطح گلوکز در بزاق را اندازه می‌گیرد، در نهایت می‌تواند راهی ساده، سریع و بدون درد به افراد برای کنترل دیابت خود ارائه دهد.

افراد مبتلا به دیابت به‌طور سنتی برای کنترل قند خون خود از دستگاه‌هایی استفاده می‌کنند که با سوزن‌زدن به انگشت و قطره خون میزان گلوکز را اندازه می‌گیرد. اما یک روش راحت‌تر برای کنترل گلوکز می‌تواند آزمایش بزاق باشد که با سطح گلوکز خون مرتبط است؛ اما غلظت گلوکز در بزاق بسیار کمتر از خون است که اندازه‌گیری دقیق آن را بدون تجهیزات پیچیده آزمایشگاهی دشوار می‌کند. گروه محققان دانشگاه علوم‌وفناوری ملک عبدا... اکنون یک ردیاب بسیار حساس به گلوکز براساس یک ترانزیستور لایه نازک درست کرده است؛ یک دستگاه غیرتهاجمی اندازه‌گیری گلوکز با کاربرد آسان و با استفاده از بزاق به‌عنوان ابزار می‌تواند زندگی میلیون‌ها بیمار را در سراسر جهان تغییر دهد. به گفته سرپرست این گروه، توسعه مجموعه‌های حسگر قابل حمل که می‌توانند با گوشی‌های هوشمند ادغام شوند، یک مسیر بالقوه آینده در تحقیقات است.



سلامت ایران

مراقب «وبا» باشید

دکتر شهنام عرشی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، از شیوع وبا در آستانه فصل پاییز ابراز نگرانی کرد و گفت: «در آستانه فصل پاییز به‌ویژه در شهریورماه نگرانی ما از شیوع وبا افزایش می‌یابد، چراکه به شکل سنتی و به دلایل مختلف در این ماه شیوع بیماری اتفاق می‌افتد؛ هرچند که هنوز مشکلی خاصی نداشته‌ایم.» وی ادامه داد: «با شروع فصل گرما یعنی از خردادماه، در تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور مرتبا نمونه‌گیری و کشت برخی موارد اسهالی از نظر میکروب وبا انجام می‌شود و به محض مثبت‌شدن پاسخ تست‌ها، بلافاصله کارهای مربوط به پیشگیری آغاز می‌شود. اوایل امسال چند مورد محدود از وبا داشتیم که همگی از کشورهای پاکستان و افغانستان وارد شده بودند اما تا پایان مهرماه دانشگاه‌های مادر حالت آماده‌باش هستند.» استفاده از آب سالم، دفع بهداشتی مدفوع و رعایت بهداشت دست مهم‌ترین راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های منتقله از آب و غذا ازجمله وباست.



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 ۴۴۵۶

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

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

سودوکو ۴۴۵۷

					۷			
		۸		۱		۷		
	۷		۳				۵	
۶				۸		۵		
	۳		۹		۱		۶	
		۷		۳				۸

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

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

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

ایستگاه سلامت

بیشتر مراقب خودتان باشید



اگر خوشبین باشیم و بخواهیم نیمه پر لیوان را ببینیم، باید بگوییم تجربه سخت و تلخ بیماری کرونا، رعایت مسائل بهداشتی را در سبک زندگی و عادت‌های روزانه‌مان پررنگ‌تر از هر وقت دیگری کرد. حالا دیگر کمتر کسی است که نسبت به شست‌وشوی دست‌هایش بی‌تفاوت باشد، در فاصله‌ای بسیار نزدیک با دیگر افراد قرار بگیرد و بهداشت را در وقت مریضی و سرماخوردگی‌اش نادیده بگیرد. حتی در برخی افراد، پوشش ماسک هم به عادتی برای مراقبت از سلامتی‌اش نسبت به بیماری‌های واگیردار تبدیل شده است. این موضوع از آن جهت بااهمیت است که جهان در این برهه زمانی با یک یا چند بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کند، چنان‌که همین روزها خبر شیوع نوع تازه‌ای از سویه کرونا به گوش می‌رسد. از طرف دیگر نگرانی‌هایی درباره وبا وجود دارد و آنفلوآنزا هم که ویروس فصلی و همیشگی فصل پاییز و زمستان است.

مجموع این خبرها و این احتمالات، باعث می‌شود حواس‌مان را برای مراقبت‌های لازم در روزهای پیش‌رو بیشتر جمع کنیم و بیشتر از قبل، نسبت به رعایت مسائل بهداشتی یا همان پروتکل‌های بهداشتی، حساس باشیم؛ موضوعی که اگر رعایت شود پاییز آرام و سالمی را پشت سر خواهیم گذاشت.

رعایت فاصله‌ایمنی، پوشش ماسک و دوری از روبوسی ازجمله اساسی‌ترین نکاتی است که ما را از تازه‌ترین سویه کرونا حفظ می‌کند؛ چنان‌که تزریق واکسن آنفلوآنزا و فاصله‌گرفتن از دیگر افراد در صورت احتمال ابتلا به بیماری، آمار ابتلا به آنفلوآنزا را در جامعه بالا نخواهد برد. رعایت این مسائل، در کنار دقت در مصرف آب و غذای سالم در سفرها و شست‌وشوی مطمئن مواد خوراکی و تغذیه‌ای، می‌تواند خطر ابتلا به وبا که از مسافران کشورهای همسایه به کشور ما رسیده است را به کمترین حد خود برساند.

همه این نکات را گفتیم که به چه برسیم؟ این‌که دیگر در دنیای امروز، رعایت مسائل بهداشتی، محدود به فراگیری یک بیماری خاص یا پاندمی جهانی نیست؛ بلکه رعایت همیشگی این موارد، دیگر به عضوی جدایی‌ناپذیر از زندگی این روزهای‌مان برای سلامتی جسمی و روحی همه افراد دنیا تبدیل شده است. پس لطفا بیشتر مراقب خودتان باشید.