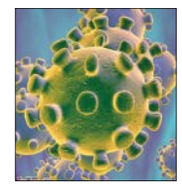

مراقب آلودگی روزانه لباس‌تان باشید

یك متخصص بیماری‌های عفونی گفت: زنده ماندن این ویروس در سطح صاف پنج ساعت است، اما تا ۹ ساعت و بیشتر هم گفته شده است، این ویروس نمی‌تواند در هوا باقی بماند. حتما روی لباس، دست و محیط اطراف می‌نشیند و منتقل می‌شود. دکتر محمد یزدانی، استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از کروناویروس جدید، دست ندادن، عطسه و سرفه نکردن در جمع و حداقل استفاده از دستمال و دست نمالیدن به دهان و چشم است. وی تاکید کرد: شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون به‌مدت ۲۰ ثانیه و استفاده از الکل ۶۰ درصد و ۷۶ درصد و مواد ضد عفونی ضروری است. همچنین افراد دیابتی و کسانی که مشکل ایمنی دارند، حتما از ماسك استفاده کنند، اما برای عموم مردم استفاده از ماسك ضرورتی ندارد.

وی تاکید کرد: تنها راهی که می‌توان به‌واسطه آن از ورود این ویروس به شهرها و منازل‌مان جلوگیری کنیم، رعایت مسائل بهداشتی است./ ایسنا

کلینیک جراحی

آپاندیس از تشخیص تا درمان

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

تشخیص آپاندیسیت بیشتر بالینی است و در صورتی که علائم واضح باشد ممکن است پزشك تصمیم به جراحی فوری بگیرد، زیرا در صورت تاخیر خطر افزایش می‌یابد. درصورت نیاز پزشك برای تشخیص از آزمایش، رادیوگرافی، سونوگرافی و حتی لاپاروسکوپی استفاده می‌کند.

عکس رادیوگرافی شکم در تشخیص آپاندیسیت بیشتر برای رد سایر عوامل درد شکمی گرفته می‌شود. سونوگرافی شکمی هم روش قابل استفاده‌ای در تشخیص آپاندیسیت است و سایر علل درد شکمی را نیز مشخص می‌کند. همچنین زنان باردار، شیرخواران، کودکان و افراد سالمند، افراد بسیار چاق، افراد مبتلا به سرطان یا کسانی که شیمی‌درمانی دریافت می‌کنند و افرادی که داروهای سرکوب‌کننده سیستم مثل استروئیدها را دریافت می‌کنند نیز به علت تشابه علائم بیماری با شرایط خاص آنها، نیازمند توجه ویژه هستند.

پاره شدن آپاندیس: اگر آپاندیس شما پاره شود، محتویات روده شما و ارگانیسم‌های عفونی می‌تواند به داخل حفره شکم نفوذ کند که این امر می‌تواند سبب عفونت حفره شکمی شما (پریتونیت) شود.

تشکیل کیسه چرك در شکم: اگر آپاندیس شما پاره شود، عفونت و نفوذ محتویات روده‌ای ممکن است در اطراف آپاندیس تشکیل آبسه (کیسه عفونت) دهد. آبسه آپاندیس قبل از این‌که پاره شده و سبب عفونت گسترده‌تر در حفره شکم شود، نیازمند درمان است.

درمان آپاندیس: اگر پزشك به آپاندیسیت شك کند ممکن است بدون انجام تست‌های دیگر جراحی را توصیه کند. جراحی سریع خطر پاره‌شدن آپاندیس را کاهش می‌دهد. به جراحی‌ای که برای درمان آپاندیسیت انجام می‌شود آپاندکتومی گفته می‌شود. آپاندکتومی می‌تواند به صورت یك عمل جراحی باز با استفاده از ایجاد یك برش در ناحیه شکم به طول پنج تا ده سانتی‌متر انجام شود یا جراحی آپاندیسیت می‌تواند به صورت یك عمل لاپاروسکوپی انجام شود که شامل چند برش کوچك در ناحیه شکم است.

به طور کلی، جراحی لاپاروسکوپیك به شما امکان بهبودی سریع‌تر و با جای زخم (اسکار) کمتر را می‌دهد. اما جراحی لاپاراسکوپیك برای همه مناسب نیست. اگر آپاندیس شما پاره شده و عفونت گسترش پیدا کرده باشد یا اگر یك آبسه وجود داشته باشد، شما ممکن است به آپاندکتومی باز نیاز داشته باشید. آپاندکتومی باز به پزشك امکان تمیز کردن حفره شکمی را می‌دهد.

برای مقابله با استرس ناشی از اخبار کرونا چه کنیم؟

از ترس مرگ خودکشی نکنیم!

مهتاب خسروشاهی

سلامت

هجوم می‌بریم به داروخانه‌ها و تا حدی که جیب ما اجازه بدهد، ماسك، پد الکلی، ژل شست‌وشوی دست و... می‌خریم. درها را به روی خودمان می‌بندیم و روزها از خانه خارج نمی‌شویم. از این کانال به آن کانال، اخبار درست و غلط؛ راست و دروغ را دنبال می‌کنیم و وحشت ما چند برابر می‌شود... بخشی از این هیجان و استرس طبیعی است. به این دلیل که «عاملی» - امروز و در بحث ما «ویروس کرونا» - جان ما و عزیزان ما را تهدید کرده است. اما تا چه حد این اضطراب طبیعی است؟ تا کجا باید دنبال ترس‌ها برویم و بترسیم و بترسیم و پنهان شویم؟ آیا راهکاری برای کنترل این اضطراب وجود دارد؟ شرایطی که درگیر آن شده‌ایم، باعث شده تا با بهمن ابراهیمی، روان‌شناس گپی بزنیم که در ادامه می‌خوانید.

> استرس ناشی از دنبال کردن اخبار به شکل دائمی، باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و همین مساله، امکان ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد

«وقتی خبری ترسناك یا خطرآفرین در جامعه پخش می‌شود، مطمئنا همه ما نگران می‌شویم. بخشی از این نگرانی طبیعی است؛ چراکه این ترس و نگرانی، نوعی مکانیسم دفاعی برای مقابله با خطرها و دفاع از خود است. اما باید بتوانیم نگرانی و ترس را مدیریت کنیم تا عاملی برای ایجاد دردسرهای بعدی نشود.» بهمن ابراهیمی ادامه می‌دهد: «شایعه‌پراکنی و جوزدگی یکی از مسائلی است که در پی بروز نگرانی‌ای در جامعه با آن روبه‌رو می‌شویم. این مساله به استرس و اضطراب افراد دامن می‌زند.»

استرس در ۲ مفهوم

«به دو دلیل از کلمه استرس استفاده کردم؛ چون استرس دو مفهوم دارد.» بهمن ابراهیمی ادامه می‌دهد: مفهوم نخست استرس یعنی فشاری بیرونی یا عاملی نگران‌کننده که از بیرون به ما استرس وارد می‌کند. به این نوع استرس در اصطلاح، اِسترسور می‌گویند. مفهوم دوم این‌که، ما چطور به این عوامل استرس‌زا پاسخ می‌دهیم»؟ بهمن ابراهیمی ادامه می‌دهد: «اگر بدن ما نتواند پاسخ درست و کاملی به شرایط پیش‌آمده بدهد، بدن به لحاظ روانی دچار شرایطی می‌شود که به آن استرس می‌گویند. در تعریف ریچارد لازاروف، استرس به احساس یا شرایطی گفته می‌شود که فرد فکر کرده یا باور می‌کند که مجموعه خواسته‌ها یا انتظاراتی که در او وجود دارد، فراتر از امکانات، منابع یا توانمندی‌های اوست. درواقع امکانات او توان فراهم‌کردن نیازهای او را ندارد.»

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: «اگر بخواهیم تعریف استرس را با شرایط کنونی جامعه مطابقت دهیم، می‌توان گفت که ما دچار استرس می‌شویم چون باور داریم یا حس می‌کنیم امکانات موجود، پاسخگوی نیاز ما برای جلوگیری از ابتلا به بیماری نیست.»

استرسی که استرس می‌آورد

«ویروس کرونا خطرناك است. اما استرس ناشی از هراس ابتلا به آن در پی اخباری که منتشر شده؛ می‌تواند به‌شکلی دیگر خطرناك باشد.» بهمن ابراهیمی ادامه می‌دهد: «اگر به نشانه‌هایی که به آنها اشاره می‌کنم، دچار شده‌اید، یعنی این‌که میزان استرس شما، بیش از حالت طبیعی است و این می‌تواند برای سلامت جسمی و روانی شما خطرآفرین باشد؛ به این دلیل که استرس، علاوه بر تغییراتی که در خلق و خوی فرد ایجاد می‌کند، می‌تواند روی سلامت جسمی او نیز تاثیر منفی بگذارد.» این روان‌شناس در ادامه به این نشانه‌ها اشاره کرده و می‌گوید: «اگر احساس گیجی کرده و درحل مسائل ناتوان شده و تمرکز کافی ندارید، دچار استرس شدید هستید. گاهی این استرس به حدی است که فرد اصلا قادر به تصمیم‌گیری نبوده و دچار استیصال می‌شود. اگر در یادآوری دستورهای پزشکی ـ مراقبتی و اجرای آنها دچار مشکل شده و اصلا آنها را به یاد نیاورده یا نمی‌توانید به‌خوبی انجام دهید، باز هم نشانه استرس بالاست.» او اضافه می‌کند: «پرخاشگری، میل به شروع یا دامن زدن به جر و بحث با دیگران، عصبانیت و اختلال در حل مسائل عادی و روزمره از دیگر نشانه‌های استرس بالاست.»

فقط به روان آسیب نمی‌زند

استرس بالا فقط روان را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد؛ بلکه می‌تواند به جسم نیز آسیب برساند. بهمن ابراهیمی در این‌باره این‌طور می‌گوید: «سردرد، گرگرفتن یا سرد شدن یا عرق کردن دست و پا؛ ترش‌کردن‌های مداوم معده که ممکن است با حالت تهوع همراه باشد، وحشت‌زدگی، اختلال در خواب به شکل پرخوابی یا کم‌خوابی، کاهش تمرکز، بروز رفتارهای وسواسی، گوشه‌گیری از اجتماع و افراد، خستگی، تحریك‌پذیری بالا، افزایش یا کاهش وزن (در صورت استرس طولانی) از نشانه‌های جسمی استرس بالاست.

قدم نخست؛ رویکرد عمل‌گرا

استرس قابل کنترل است. اما برای کنترل آن باید چه کار کرد؟ بهمن ابراهیمی در این‌باره می‌گوید: «برای کنترل استرس، سه رویکرد وجود دارد؛ رویکرد عمل‌گرا؛ احساس‌گرا و پذیرش‌گرا.»

او ادامه می‌دهد: «در رویکرد عمل‌گرا، ما اقداماتی را برای تغییر شرایط و مدیریت استرس انجام می‌دهیم؛ برای مثال انجام دستورالعمل‌هایی که از طرف مسؤولان بهداشتی و پزشکان ارائه می‌شود مانند رعایت بهداشت فردی در این شرایط. از کارها و اولویت‌های زندگی فهرستی تهیه کرده و براساس آن عمل کنید. از انجام چند کار به شکل همزمان پرهیز کنید.

کمی پیش از خواب به فضای مجازی سرنزنید تا مغز فرصت کافی برای خواب و بازیابی داشته و به این ترتیب سیستم ایمنی بدن تقویت شود. استرس ناشی از دنبال کردن اخبار به شکل دائمی، باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و همین مساله، امکان ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد.»

قدم دوم؛ رویکرد احساس‌گرا

«رویکرد احساس‌گرا زمانی مفید است که ما درکی از موقعیت داریم و باید درك، فکر یا تفسیری که از ماجرا داریم را تغییر دهیم تا بتوانیم استرس‌مان را کنترل کنیم.» این روان‌شناس ادامه می‌دهد: «خیال‌پردازی‌ها و تفسیرهای مثبت می‌تواند به ما کمك کند تا استرس را کنترل کرده و به شرایط مسلط شویم. برای مثال این‌که یك مشکل می‌تواند همدلی و همبستگی افراد را بیشتر کرده و به این شکل افراد را برای حل مسائل دیگر هم به هم نزدیك‌تر کند. منظور از خیال‌پردازی، البته که دور از شدن از واقعیت و خطر نیست، بلکه فقط راهی برای آرامش دادن به ذهن و افزایش توان آن برای مقابله با شرایط است.»

قدم سوم؛ رویکرد پذیرش‌گرا

«ما باید بپذیریم که برای حل بعضی مشکلات فعلا راهکاری نیست. برای مثال بپذیریم که فعلا راهکاری برای درمان بیماری کرونا یافت نشده است.»

بهمن ابراهیمی ادامه می‌دهد: «در این راستا می‌توانی از بعضی روش‌های آرام‌بخش ذهنی مانند ورزش‌های آرام‌تنی، تمرکز ذهن، آرامیدگی عضلانی و... کمك بگیریم تا آرام شویم. با کسب آرامش، امکان حل مسائل و انجام کارها بیشتر و بهتر وجود دارد.»

با عید و زندگی چه کنیم؟

«سبك زندگی را نمی‌توان صددرصد تغییر داد. ازسوی دیگر نمی‌توان فعلا زندگی را تعطیل کرد؛ اما می‌توان سبك زندگی را تصحیح کرد». بهمن ابراهیمی در پایان یادآور می‌شود: «با توجه و عمل به توصیه‌های بهداشتی، کاهش تماس با افراد و... می‌توان به زندگی ادامه داد.»

نکته

با مضطرب‌ها چطور رفتار کنیم؟

حتما در اطراف ما هستند کسانی که با وقوع هر مساله‌ای دچار استرس بالایی می‌شوند. برای کمك به این افراد این طور رفتار کنیم:

- بگذاریم استرس‌هایش را بیان کند. دائما به او نگوییم: «نگران نباش؛ چیزی نیست».
- شنونده خوبی باشیم. شنونده خوب یعنی این‌که، شنونده فعالی باشیم. به طرف مقابل بفهمانیم که به حرف‌هایش گوش می‌دهیم؛ هرچند با بعضی از حرف‌های او مخالف هستیم. احساس این‌که کسی به حرف شما خوب و کامل گوش می‌دهد، باعث کاهش اضطراب طرف مقابل می‌شود.
- اطلاعات صحیح به آنها بدهیم؛ حتی به بچه‌ها. توضیح بدهیم که برای مثال ویروسی هست که در جهان منتشر شده و باید مراقب باشیم. توضیح و اطلاعات درست را با آرامش به آنها بگوییم.
- به زبان ساده، بدون استرس توصیه‌های بهداشتی را به بچه‌ها بگوییم.
- از گفتن دروغ مصلحت‌آمیز پرهیز کنید؛ به بزرگ‌ترهای مضطرب و به بچه‌ها. اگر دروغ‌ها لو بروند، باعث ازبین‌رفتن اعتماد دیگران به ما می‌شود.

دست‌چین

سبزی خام بخوریم یا پخته؟

فاخره بهبهانی

سلامت

یکی از سؤالاتی که اغلب خانواده‌ها درباره انواعی از سبزی‌ها می‌پرسند این که سبزی‌های برگی، کلمی یا برخی صیفی‌جات بهتر است به صورت خام مصرف شود یا پخته؟

در اغلب هرم‌های غذایی میوه و سبزی جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده و باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود. البته با توجه به میزان بالای فروکتوز (قند میوه) در میوه‌های رسیده و شیرین که میزان قابل توجه آن به صورت چربی در بدن ذخیره شده و می‌تواند خطراتی به‌دنبال داشته باشد و همچنین به دلیل میزان کمتر فیبر میوه‌ها در مقایسه با سبزی‌ها، توصیه بر این است که سبزیجات بسیار بیشتر از میوه‌ها استفاده شود.

مهم‌ترین مزیت سبزیجات، فیبر بالای آنها و کمك به رفع یبوست و از همه مهم‌تر کاهش ریسك ابتلا به سرطان روده است. سبزی‌های با رنگ‌های تیره حاوی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی‌تری هستند. سبزیجات خشك شده یا پخته و سرخ شده در مقایسه با سبزی‌های تازه حاوی ویتامین‌های کمتری است اما این به معنای بی‌خاصیت بودن آنها نیست.

به یاد داشته باشید با وجوداین که در حین فرآیندهای حرارتی ویتامین‌های حساس به حرارت همچون ویتامین C سبزی‌ها دستخوش تغییرات قرار گرفته و تخریب می‌شود، اما برخی آنتی‌اکسیدان‌های مفید موجود در سبزی‌هایی همچون گوجه‌فرنگی، فلفل، هویج، کدوحلوایی و... در مجاورت با حرارت آزاد شده و جذب بهتری خواهند داشت. همچنین در اثر پخت کلم‌ها به خصوص کلم بروکلی، اثرات سمی ترکیبات گوگرد که در آن وجود دارد از بین خواهد رفت.

در صورتی که سبزی‌های آب‌پز یا بخارپز همراه با آب به صورت پخته مصرف شود و همچنین سبزی‌های خشك شده غنی از مواد معدنی، ویتامین‌های پایدار در برابر حرارت و ترکیبات ضدسرطانی هستند. در مورد آهن سبزیجات لازم است بدانید سبزی‌ها در مقادیر بالا حاوی آهن «غیرهم» هستند. این نوع آهن برخلاف آهن «هم‌دار» که در فرآورده‌های گوشتی موجود است، قدرت جذب پایینی دارد که با مصرف سبزی‌ها همراه با آبلیمو، آبغوره یا لیموعمانی می‌توان جذب آهن آن را بالا برد.

معمولا مصرف بیش از حد سبزیجات مشکلی برای افراد سالم ایجاد نخواهد کرد، اما در مبتلایان به انسداد روده یا افرادی که یبوست ناشی از انسداد روده دارند، مصرف سبزیجات پرفیبر که حجم زیادی آب به خود جذب می‌کنند و موسیلاژی هستند، می‌تواند باعث وخیم‌تر شدن انسداد روده شود و شکم‌دردهای رنج‌آوری ایجاد کند.

یادآوری می‌کنیم با توجه به فرا رسیدن فصل بهار و رویش سبزی‌های کوهی و فراهم شدن شرایط برای پرورش سبزی‌ها به روش غیرگلخانه‌ای، از این موقعیت استفاده کرده و به میزان بیشتری از سبزیجات متنوع استفاده کنید.

حل سودوکو ۳۵۲۲

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

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

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

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

سودوکو ۳۵۲۳

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.

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

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

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

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