

وجود همزمان علائم گوارشی و سردرد را کرونا تلقی کنید

یک متخصص بیماری‌های عفونی بیمارستان لقمان حکیم گفت: «اگر فردی دارای علائم تنفسی و سیستمیک مثل بدن‌درد، تب، سردرد و علائم گوارشی به‌ویژه دو علامت هم‌زمان باشد حتما باید به عنوان کرونا قلمداد شود، زیرا با توجه به احتمال بالای انتقال بیماری در روزهای اولیه ابتلا، بسیار اهمیت دارد که با شناسایی زودتر مبتلایان و قرنطینه و منفک‌سازی آنان از جامعه، زنجیره انتقال کرونا را قطع کنیم.» دکتر ایلاد علوی‌درزی افزود: «در موارد خفیف تا متوسط بیمار باید ۱۰ روز پس از شروع اولین علامت در منزل قرنطینه باشد. در موارد شدیدی که فرد در بخش ویژه بستری بوده یا دچار بیماری‌های نقص ایمنی مشخصی است بیمار باید تا سه هفته در قرنطینه بماند و با استراحت، مصرف مایعات و تغذیه مناسب این دوران را طی کند.» وی فرستادن فرزند کوچک خود به منزل سایر بستگان را یک باور اشتباه دانست و تأکید کرد: «این اقدام باعث گسترش و انتقال بیماری در بین خانواده‌ها می‌شود.»/ایسنا

دستچین

ماست تاریخ گذشته را می‌توان خورد؟

فاخره بهبهانی

سلامت

ماست از جمله فرآورده‌های لبنی است که به دلیل برخی ویژگی‌ها نسبت به سایر موادغذایی با تاخیر بیشتری دچار فساد می‌شود. فرآورده‌های تخمیری مانند ماست و دوغ اسیدیته بالایی دارند و به همین دلیل احتمال رشد میکروب‌های بیماری‌زا در آنها بسیار کم است. ضمن این‌که میکروب‌های ایجادکننده فساد هم کمتر از سایر فرآورده‌های لبنی در آنها رشد می‌کند. به همین دلیل اگر ماست‌های پاستوریزه کارخانه‌ای و استاندارد در شرایط یخچالی مناسبی نگهداری شوند، فساد و بیماری‌زایی نداشته و می‌توان تا چند روز پس از اتمام تاریخ مصرف نیز استفاده کرد.

البته آگاه باشید اگر احتمال رشد میکروب‌های ایجادکننده فساد در محصول فراهم شود محصول گازدار تلخ می‌شود. ترشی و گاز بیش از اندازه ماستی که به تلخی گرایش پیدا کند نشان‌دهنده ماندگی طولانی مدت ماست و مجاورت محصول با گرما و نور شدید آفتاب است. ماستی که تلخ شده و به‌خصوص تغییر رنگ داده و کپک زده نباید استفاده شود؛ اما ماست ترش و گازدار منع مصرف ندارد.

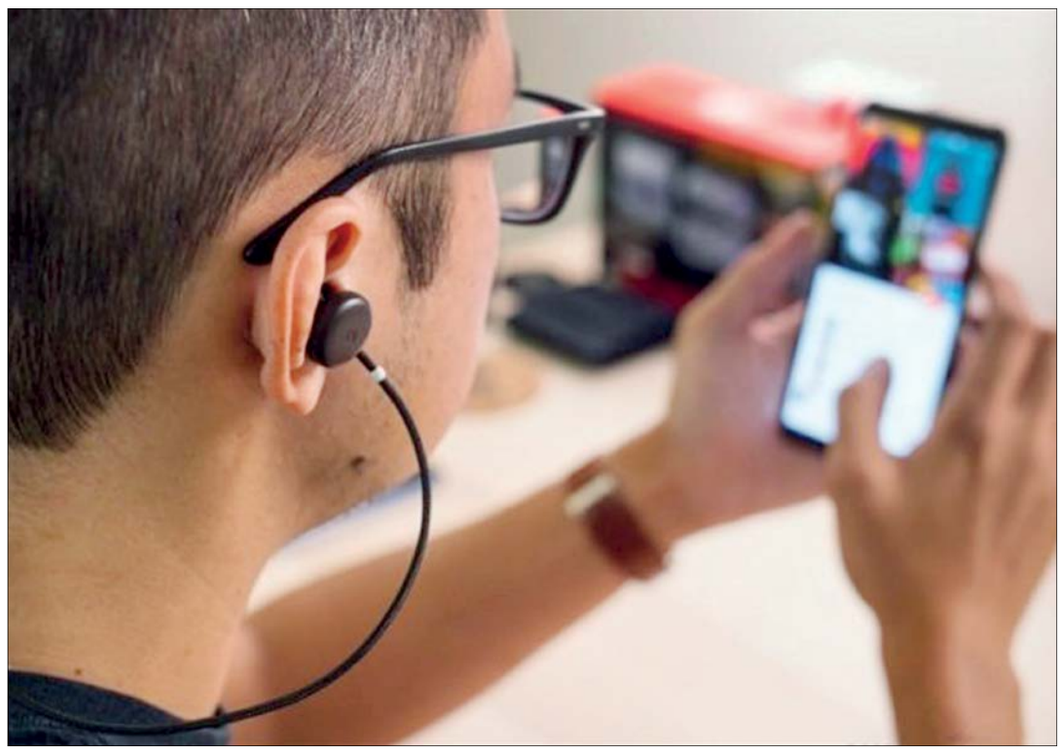
برای تهیه ماست چون شیر جوشیده و سپس تخمیر می‌شود، میکروارگانیسم‌های مفید ماست اجازه رشد و تکثیر میکروب را در این محصول نمی‌دهند. در نتیجه مصرف ماست محلی یا سنتی مجاز است این موضوع در خصوص دوغ محلی هم صدق می‌کند. اگر دوغ از ماست کارخانه یا ماست محلی تهیه شده‌باشد خطر انتقال میکروب‌های شیرخام یا بیماری تب مالت را ندارد اما اگر این دوغ‌ها با آب آلوده تهیه شده‌باشند یا سبزی‌های خشک غیربهداشتی همچون نعناع، کاکوتی و... با آن مخلوط شده باشد می‌تواند بار میکروبی بالایی داشته و مسمومیت‌زا باشد و مصرف‌کننده را به عفونت روده‌ای مبتلا کند.

از دیدگاه طب‌سنتی بهترین ماست، ماستی است که از شیر تازه گاو تهیه شده باشد. طبیعت ماست، سرد و تر است و هر چه ترش‌تر و رقیق‌تر باشد، سردی و تری آن زیادتر می‌شود. مصلح آن مربای زنجبیل، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه‌دانه و پونه است و توصیه شده‌است برای رفع سردی ماست به آن فلفل اضافه نکنید؛ زیرا ترکیب حاصل از آن برای بدن مضر است.

چون ماست سبب افزایش رطوبت بدن می‌شود برای افراد لاغری که تمایل به افزایش وزن دارند در کنار دیگر توصیه‌های غذایی می‌تواند مناسب باشد. گفته شده ماست برای کاهش تشنگی و تقویت نیروی جنسی گرم مزاجان گزینه مناسبی است.



دکتر جلیلوند:
از آنجاکه معمولا نوجوانان از هدفن‌هایی استفاده می‌کنند که با آن بتوانند موسیقی را با صدای بلند گوش کنند، احتمال آسیب به سیستم شنوایی آنها وجود دارد



آیا می‌دانید خطر ابتلا به ناشنوایی، بیش از یک میلیارد نوجوان و جوان را در سراسر دنیا تهدید می‌کند؟

هوای گوش‌تان را داشته باشید



پونه شیرازی

سلامت

چندی پیش در خبرها به نقل از سازمان جهانی بهداشت آمده بود که در سراسر دنیا یک میلیارد و یکصد میلیون نوجوان و جوان ۱۲ تا ۳۵ ساله به دلیل قرارگرفتن در معرض نویز حاصل از سامانه‌های الکترونیکی- تفریحی، استفاده از هدفن در هنگام بازی‌های رایانه‌ای و شنیدن موسیقی با صدای بلند در معرض خطر ابتلا به ناشنوایی هستند. این سازمان برآورد کرده است که اکنون نزدیک به ۴۶۰ میلیون نفر در سطح جهان دچار ناشنوایی ناتوان‌کننده هستند که ۳۴ میلیون نفر از آنها را کودکان تشکیل می‌دهند. واقعیت این است نوجوانان و جوانان بدون آن که متوجه باشند در خطر پیرگوشی زودهنگام قرار دارند؛ زیرا به طرز نگران‌کننده‌ای و بدون توجه به حد صوتی مجاز از وسایل صوتی استفاده می‌کنند. به همین دلیل باید تحت آموزش‌های لازم قرار بگیرند. همین موضوع سبب شد با دکتر حمید جلیلوند، استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دبیر انجمن شنوایی شناسی ایران گفت‌وگو کنیم.

کدام‌یک از انواع سیستم‌های الکترونیکی و از چه طریق منجر به کم‌شنوایی و ناشنوایی در نوجوانان می‌شود؟

به‌طور کلی اگر کودک یا بزرگسال در معرض صداهای بلند قرار بگیرد و خیلی زیاد به صداهای بلند گوش کند، دچار مشکل می‌شود. قاعده‌ای کلی در این باره وجود دارد مبنی بر این که اگر صدا بلندتر از ۸۵ دسی‌بل باشد، فرد بزرگسال می‌تواند تا هشت ساعت در معرضش قرار بگیرد و بعد از این زمان باید استراحت صوتی تا روز بعد داشته‌باشد.

آیا هر نوجوانی که روزانه چند ساعت از این سیستم‌ها برای بازی یا شنیدن موسیقی استفاده کند، ناشنوا یا کم‌شنوا می‌شود؟

از آنجا که معمولا نوجوانان از هدفن‌هایی استفاده می‌کنند که با آن بتوانند موسیقی را با صدای بلند گوش کنند، احتمال آسیب به سیستم شنوایی آنها وجود دارد. به همین دلیل توصیه می‌کنیم کودکان و نوجوانان از هدفن‌های استاندارد استفاده کنند و همیشه با درجه صدای پایین‌تر به موسیقی گوش کنند. مخصوصا درمورد کودکان که در مراحل رشد هستند و مجرای گوش‌شان باریک‌تر است وقتی صدا وارد می‌شود انرژی بیشتری به حلزون شنوایی وارد می‌کند و ممکن است دچار آسیب شوند.

کدام دسته از نوجوانان از حیث این خطر به‌طور بالقوه آسیب‌پذیرترند؟

میزان آسیب‌پذیری سیستم شنوایی هر فرد نسبت به آلودگی صوتی به شرایط ژنتیک و نیز زمان استفاده از سیستم‌های صوتی با درجه صدای آسیب‌رسان بستگی دارد. در واقع جدا از عامل افزایش سن، سروصدای بیش از حد می‌تواند به عصب شنوایی آسیب بزند که از عوامل پیرگوشی زودهنگام محسوب می‌شود. در صورت بروز این نوع اختلال، سلول‌های شنوایی کار خودشان را درست انجام می‌دهند. ولی از آنجا که عصب شنوایی دچار مشکل شده است، اختلال در شنوایی اتفاق می‌افتد، زیرا عصب باید سیگنال‌ها را از حلزون گوش بگیرد و تحویل مغز دهد.

استفاده از این سیستم‌های صوتی برای نوجوانان با چه اصولی باید صورت بگیرد تا آسیب کمتری به دنبال داشته‌باشد؟

درجه صدا برای شنیدن موسیقی باید در حد متوسط باشد تا بتوان در عین حال صدای بیرون را هم در حد ۴۰ تا ۵۰ درصد شنید. چنین درجه صدایی به گوش آسیب نمی‌زند. همچنین هر فرد به ازای دو تا سه ساعت شنیدن موسیقی در یک روز تا روز بعد به خود استراحت صوتی دهند.

پیش نشانه‌های آسیب‌های شنوایی در این دسته از کودکان چیست؟

کودکانی که دچار آسیب شنوایی شده‌اند معمولا در موارد زیادی به والدین‌شان می‌گویند حرف‌های آنان را نشنیده‌اند یا به لب‌های والدین‌شان موقع صحبت دقت می‌کنند. همیشه گوشی تلفن همراه را برای شنیدن موسیقی به سمت یکی از گوش‌هایشان می‌برند؛ زیرا با گوش دیگر نمی‌توانند بشنوند. این کودکان معمولا صدای تلویزیون را زیاد می‌کنند. وقتی در اتاق‌شان بازی می‌کنند و صدایشان می‌کنید واکنش نشان نمی‌دهند. صدای پرندگان یا تیک‌تاک ساعت را نمی‌شنوند. چنین کودکانی گاهی اوقات می‌گویند گوش درد دارند. گاهی با گوش‌شان بازی می‌کنند و گوش‌هایشان را می‌کشند. برخی کودکان تصور می‌کنند چیزی داخل گوش‌شان است، از این رو می‌ترسند و گریه می‌کنند.

در صورت بروز این نشانه‌ها والدین چه کار باید کنند؟

باید در اسرع وقت فرزندشان را به متخصص شنوایی سنجی یا گوش و حلق و بینی ارجاع دهند.

آیا رسیدگی به موقع در چنین مواردی مانع آسیب شنوایی جدی می‌شود؟

بله دقیقا. به‌طور کلی دو نوع عارضه داریم؛ یکی عارضه‌ای که در شرف اتفاق است و می‌توانیم جلوی آن را بگیریم. دیگری عارضه‌ای است که اتفاق افتاده‌است و اگر درمان نشود، فرد را دچار مشکل می‌کند. در هر دو مورد، تشخیص و اقدام به‌موقع کمک‌کننده است.

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 ۳۶۹۶

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

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

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

سودوکو ۳۶۹۷

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

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

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

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

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

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

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

لاغرشو

شگردهای نگهداری وزن پس از دوره رژیم کاهش وزن



مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

یکی از مشکلاتی که افراد پس از دوران کاهش وزن ممکن است با آن روبه‌رو شوند بازگشت مجدد وزن است و گاهی اوقات افراد این‌گونه تفسیر می‌کنند که چون دوباره قرار است چاق شویم پس اصلا رژیم نمی‌گیریم.

در ابتدای بحث، موضوع مهمی را باید روشن کنیم و آن این که اگر کاهش وزن غیراصولی داشته‌اید مانند رژیم‌های تک‌خوری یا کتوژنیک یا کاهش وزن با انواع داروهای لاغری شیمیایی و گیاهی یا رژیم‌های به‌شدت کم‌کالری و لاغری‌های سریع، بازگشت وزن قطعی و حتمی است. خبر بد این‌که احتمالا ممکن است چاق‌تر از قبل هم بشوید و خبر بدتر این‌که دفعه بعد سخت‌تر از این بار لاغر خواهید شد.

پس توصیه من به عنوان مشاور تغذیه این است که اگر در حال حاضر چاق باشید خیلی بهتر و کم‌ضررتر از این است که خود را این‌گونه لاغر کنید و دوباره چاق شوید. با این روش‌ها شما همیشه فردی چاق خواهید بود. شاید موقتا دلخوش باشید، مانند کسی که دچار پوسیدگی دندان شده، مسکنی خورده و فعلا دلخوش به این است که درد نمی‌کشد اما پوسیدگی را درمان نکرده است.

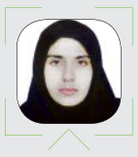
ولی روی سخن اصلی من با کسانی است که زیرنظر مشاور و به‌صورت اصولی اقدام به درمان چاقی و اضافه‌وزن کرده و دوره درمان خود را تا انتها تکمیل کرده‌اند. این افراد اگر دوره کاهش وزن را زیر نظر مشاور مربوط و درست طی کرده باشند قطعا دچار تغییر در نگرش ذهنی نسبت به خوردن شده‌اند. اغلب اوقات اندازه معده این افراد، اشتها و هوس‌ها و همین‌طور قدرت خودداری ذهنی این افراد دچار تغییر اساسی شده است. فقط مشکل اینجاست که ممکن است مانند همه انسان‌ها در دورانی از زندگی دچار سردرگمی ذهنی یا درگیر اتفاقی در زندگی شوند که برای مدتی حواس‌شان را از خودشان پرت کند. در این زمان است که ممکن است عادت‌های قبلی بروز کند و افزایش تدریجی اضافه‌وزن دوباره شروع به بروز و نمود کند.

برای رهایی از این تله بهترین کار این است که روی یک کاغذ از روی تقویم تمام جمعه‌ها را به مدت یک سال (۵۲ هفته) تاریخ بزنیم و در تاریخ نوشته شده صبح زود روی ترازو برویم و وزن خود را روبه‌روی تاریخ درج شده بنویسیم. با این روش تغییرات وزن را به‌صورت معنی‌دار و عینی درک خواهیم کرد و به‌صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به یک خودتنظیمی طولانی‌مدت خواهیم رسید. در همین‌جا باید تاکید کنم مطلقا نباید بیش از هفته‌ای یک‌بار روی ترازو بروید. توزین بیش از هفته‌ای یک‌بار ایجاد وسواس و استرس می‌کند. پس حتی اگر روز جمعه دارای افزایش وزن قابل‌توجهی بوده‌اید حتما برای توزین خود تا روز جمعه هفته بعد باید صبور باشد و وسط هفته خودتان را وزن نکنید. اگر یک‌سال کامل این کار را انجام دادید، می‌توان گفت شما به وزن پایدار خود دست یافته‌اید. تبریک می‌گوییم!

البته افزایش یک تا سه کیلوگرمی افزایش وزن در طول یک سال اول، بعد از رژیم کاهش وزن کاملا طبیعی است و جای هیچ نگرانی نیست. اگر احتمالا مشاهده کردید که افزایش وزنتان بیش از این مقدار است و قادر به کنترل آن نیستید با مشاور خود مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

خستگی آدرنال چیست و چطور درمان می‌شود؟



مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

اگر نام خستگی آدرنال را شنیده باشید، شاید از خودتان بپرسید آیا ممکن است منشأ خستگی مداوم شما نیز خستگی آدرنال باشد؟ اما خستگی غدد آدرنال چیست و چه علائمی دارد؟

خستگی غده فوق‌کلیوی، مشکلی رو به گسترش است که از کاهش عملکرد این غده حکایت دارد. میزان ترشح کورتیزول که توسط غده فوق‌کلیوی برای کمک به تنظیم فشار خون آزاد می‌شود در واکنش به استرس افزایش پیدا می‌کند. تصور می‌شود خستگی آدرنال وقتی رخ می‌دهد که غده آدرنال در اثر آزاد شدن بیش از حد کورتیزول نیروی خودش را از دست می‌دهد و دیگر نمی‌تواند کورتیزول لازم برای عملکرد مطلوب بدن را تولید کند. برخی از کارشناسان خستگی آدرنال را یک بیماری خاص نمی‌دانند بلکه آن را نوعی سندرم تعریف می‌کنند که وقتی استرس به سطحی می‌رسد که بدن دیگر نمی‌تواند پاسخ مطلوبی به آن بدهد، بروز می‌کند.

علائم سندرم

گفته می‌شود برخی علائم خستگی آدرنال شامل این موارد است:
خستگی به‌ویژه هنگام بیدارشدن از خواب، واکنش‌های استرسی ضعیف و به‌هم ریختگی خلق‌وخو، مشکلات شناختی یا «مه‌مغزی»، افزایش سطح انرژی در بعدازظهر، سیستم ایمنی آسیب‌پذیر، بی‌خوابی، تکرر ادرار، از دست دادن توان عضلانی، گردش خون ضعیف، افسردگی و افزایش وزن.

علل ابتلا

هر نوع استرس اضافی باعث می‌شود آدرنال تولید کورتیزول را افزایش دهد. عوامل استرس‌زای احتمالی شامل تأثیرات محیط، رژیم غذایی، همچنین اضطراب و استرس‌های عاطفی می‌تواند باعث شود آدرنال بیش از حد کار کند و دیگر نتواند کورتیزول کافی ترشح کند. تجاربی مانند غم و اندوه، ضربات روحی، برخی شرایط خودایمنی و استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها نیز ممکن است تأثیر منفی بر عملکرد آدرنال داشته باشند.

راهکار درمان

در حال حاضر، درمان دارویی برای خستگی آدرنال وجود ندارد. درمان‌های طبیعی پیشنهادی شامل تغییر در سبک زندگی مانند کاهش مصرف قندها و کربوهیدرات‌های ساده، کافئین، مواد غذایی فرآوری شده و غذاهای سرخ‌شده، مصرف مواد غذایی با پروتئین بالا، غلات کامل و سبزیجات، داشتن برنامه خواب منظم، مصرف آب کافی در طول روز، کاهش استرس از طریق مراقبه، تمرینات تنفس عمیق، ورزش و کاهش ساعات استفاده از دستگاه‌های الکترونیک است. کسانی که خستگی آدرنال را مشکلی جدا از اختلالات غدد آدرنال می‌دانند مصرف مکمل‌های ویتامین C، منیزیم و ویتامین‌های گروه B را پیشنهاد می‌کنند. از آنجا که شواهد قطعی وجود ندارد که نشان دهد این مکمل‌ها خستگی آدرنال را برطرف می‌کنند، قبل از افزودن آنها به رژیم غذایی با پزشک حتما مشورت کنید.

منابع: endocrineweb.com و healthline.com