تازه‌های سلامت

کاهش عوارض یائسگی با رژیم غذایی گیاهی

گرگرفتگی از رایج‌ترین و ناراحت‌کننده‌ترین تجارب یائسگی است. این علامت به دلیل نوسانات سطح هورمون ایجاد می‌شود و بنابراین منطقی است که در حال حاضر موثرترین درمان، مصرف مکمل استروژن است. با این حال، مصرف هورمون‌ها یا در واقع هریک از داروهای دیگری که اغلب برای کمک به مقابله با بدترین علائم یائسگی تجویز می‌شود، برای زنان مسن‌تر بدون خطر نیست. به همین خاطر پزشکان مدتی است در جست‌وجوی یک مداخله موثر غیرهورمونی هستند.

در پژوهشی جدید، گروهی از محققان ۸۴ زن یائسه را انتخاب کرده و آنها را به طور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند. به گروه مداخله، رژیم غذایی کم‌چرب و گیاهی شامل نصف فنجان سویای پخته‌شده در روز اختصاص داده شد، در حالی که گروه کنترل طبق معمول غذا خوردند. در ۴۲ نفری که رژیم غذایی گیاهی داشتند، تعداد گرگرفتگی‌های متوسط تا شدید ۸۸ درصد کاهش یافت.

همچنین برای سه نفر از هر پنج شرکت‌کننده گرگرفتگی به طور کلی ناپدید شد. نیل بارنارد، پژوهشگر دانشکده پزشکی دانشگاه جورج واشنگتن و محقق ارشد این مطالعه در بیانیه‌ای گفت: «ما هنوز به طور کامل نمی‌دانیم چرا چنین پدیده‌ای مشاهده شده است اما به نظر می‌رسد که اجتناب از محصولات حیوانی، کاهش چربی و افزودن یک وعده سویا می‌تواند نقش به‌سزایی در گرگرفتگی ناشی از یائسگی داشته باشد.» /منبع: IFLScience

بیشتر بدانیم

آلزایمر از مسیر بینی

برخی از باکتری‌های مسیر تنفسی در ابتلا به آلزایمر نقش دارند

مریم ملی
گروه دانش و سلامت

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد که باکتری‌ها می‌توانند از مسیر عصب‌های بویایی در بینی به سمت مغز حرکت کنند. پژوهشگران دانشگاه گریفیث طی آزمایش‌هایی که روی موش‌ها انجام داده‌اند به این نکته پی برده‌اند که ورود این باکتری‌ها از مسیر بینی به مغز می‌تواند علامت‌هایی از بیماری آلزایمر را به دنبال داشته باشد. درحقیقت نوعی باکتری به‌نام کلامیدیا پنومونیه در اثر واردکردن انگشت به بینی به عصب‌های بویایی منتقل می‌شود که باعث می‌شود سلول‌های مغز شروع به تولید رسوب پروتئین بتا آمیلوئید کنند که از پروتئین‌های احتمالی موثر در ایجاد بیماری آلزایمر است. البته این گروه پژوهشی کشف کردند که بتا آمیلوئیدها در خارج از مغز تشکیل می‌شوند و سپس با کمک لیپوپروتئین‌ها و جریان خون در بدن پخش می‌شوند. آسیب زدن به موهای درون بینی یا ورود مکرر انگشتان دست در داخل حفره بینی می‌تواند باکتری‌های بیشتری را به بینی منتقل کند و احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را هم افزایش دهد. باکتری کلامیدیا پنومونیه، باعث عفونت دستگاه تنفسی نیز می‌شود و می‌تواند بیماری‌هایی مثل ذات‌الریه را در پی داشته باشد.

پروفسور جیمز سنت‌جان، رئیس مرکز نوروبیولوژی و تحقیقات سلول‌های بنیادی کلم جونز و از نویسندگان اصلی این پژوهش، از جزئیات آزمایش روی موش‌ها می‌گوید و تاکید دارد که این موضوع می‌تواند برای انسان هم بسیار خطرناک باشد. او می‌گوید: «عصب بویایی در بینی مستقیما در معرض هواست و مسیر کوتاهی تا مغز دارد و همین مسیر، مورد توجه ویروس‌ها و باکتری‌هاست تا خود را به مغز برسانند.» این مطالعه در اوایل سال جاری در مجله ساینتیفیک ریپورتز (Scientific Reports) منتشر شد. دکتر سنت‌جان چند روش ساده برای در امان ماندن از شر این باکتری‌ها ارائه می‌دهد. او می‌گوید: «موهای بینی خود را از بین نبرید و از ۶۰ سالگی به بعد آزمایش‌های بویایی را جدی بگیرید. این آزمایش‌ها کمک می‌کند علامت‌های اولیه زوال عقل و آلزایمر تشخیص داده شود و بتوان زودتر روش‌های لازم برای مقابله با پیشروی بیماری را شروع کرد.» او تاکید می‌کند فقط سن نیست که ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد بلکه قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی و باکتری‌ها و ویروس‌ها هم ممکن است در این مسأله نقش داشته باشند.

منبع: scitechdaily.com

کلیدی‌ترین نکات درخصوص مقابله با بیماری همه‌گیر این روزهای جامعه

۶ نکته مهم درباره آنفلوآنزا

فراز سهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

امکان همه‌گیری آنفلوآنزا هر سال به‌ویژه در فصول سرد سال وجود دارد. ویروس آنفلوآنزا به‌دلیل ویژگی‌های خاص ساختاری و ژنتیکش همواره در حال جهش است و همین موضوع باعث شده مصونیت کامل و دائمی در برابر این ویروس چه با ایمنی حاصل از ابتلا به بیماری و چه تزریق واکسن وجود نداشته باشد؛ بنابراین هر زمانی که ویروس آنفلوآنزای جدیدی که قبلا انسان را آلوده نکرده است، ظهور کند و در جوامع پخش شود، می‌تواند همه‌گیری گسترده‌ای را ایجاد کند.

ویروس‌های آنفلوآنزا غیرقابل پیش‌بینی هستند. هیچ‌وقت نمی‌توانیم مطمئن باشیم که همه‌گیری بعدی چه زمانی و از کجا پدیدار خواهد شد اما واقعیتی که غیرقابل انکار است این‌که گریزی از همه‌گیری‌های آنفلوآنزا نیست و پایانی هم برای این همه‌گیری‌ها حداقل با دانش کنونی بشر نمی‌توانیم متصور باشیم.

البته این به معنی بی‌سلاح بودن ما در برابر این بیماری نیست؛ سازمان بهداشت جهانی برای محافظت از مردم در سراسر جهان در برابر این تهدید، برنامه‌ای جهانی برای مقابله با آنفلوآنزا ارائه کرده و در آن شش نکته مهم را در مورد این همه‌گیری مطرح کرده است که با افزایش آگاهی و دانش خود از این بیماری بتوانیم بهترین اقدامات را برای کنترل این بیماری در جامعه داشته باشیم.

۱ همه‌گیری‌های آنفلوآنزا باز هم می‌آید

ما می‌دانیم که همیشه احتمال به‌وجود آمدن همه‌گیری گسترده آنفلوآنزای دیگری وجود خواهد داشت. در سال ۱۹۱۸/۱۲۹۷، ویرانگرترین همه‌گیری بیماری عفونی ثبت شده در تاریخ را داشتیم: همه‌گیری آنفلوآنزای اسپانیایی. پس از سال ۱۲۹۷ سه همه‌گیری گسترده آنفلوآنزای دیگر نیز رخ داده است. در سال‌های ۱۳۳۶، ۱۳۴۷ و ۱۳۸۸ (H1N1). امکان انتقال ویروس آنفلوآنزای جدید از حیوانات به انسان و ایجاد همه‌گیری بالقوه دیگری واقعی است، بنابراین باید همیشه این هشدار را مد نظر داشته باشیم که همه‌گیری‌های بعدی در راه است و باید آن را جدی بگیریم.

۲ آنفلوآنزا از چالش‌های بزرگ سلامت است

آنفلوآنزای فصلی از چالش‌های سالانه بهداشت و سلامت در کشورهاست. هر سال حدود یک میلیارد مورد ابتلا به آنفلوآنزا شناسایی می‌شود که از این تعداد سه تا پنج میلیون مورد شدید هستند و ۲۹۰ هزار تا ۶۵۰ هزار مرگ‌ومیر تنفسی ناشی از آنفلوآنزا در سراسر جهان گزارش می‌شود.

ایجاد آمادگی بهتر و کنترل بیشتر بیماری با نظارت و راهکارهای پیشگیرانه که منجر به کاهش تأثیر آنفلوآنزای فصلی بر وضعیت سلامت جامعه می‌شود، کشورها آمادگی بهتری برای مقابله با همه‌گیری‌های اصلی مهم هم خواهند داشت. نقش ما در این حلقه چه خواهد بود؟!

سهم خود را برای کمک به پیشگیری از آنفلوآنزا و دریافت واکسن سالانه آنفلوآنزا انجام دهیم. یادمان باشد که موثرترین راه برای پیشگیری از آنفلوآنزا در حال حاضر تزریق سالانه واکسن‌های مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی است که متناسب با سویه‌های شناسایی شده در هر سال تولید می‌شوند.

۳ هنوز به اندازه کافی آماده نیستیم

در حالی که در طول سال‌ها کار زیادی برای ایجاد آمادگی برای مقابله با همه‌گیری احتمالی بعدی آنفلوآنزا انجام شده است، هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد. از آنجا که این روزها با گسترش تعاملات و سفرها روند پراکنش بیماری‌ها کاملا متفاوت شده، بسیار مهم است که تمام سیستم‌های بهداشت در سراسر جهان برای پیشگیری و کنترل آنفلوآنزا آماده باشند. در واقع اقدامات موثر یک کشور به تنهایی نمی‌تواند ضامن حفظ سلامت مردم آن کشور در همه‌گیری‌های آنفلوآنزا باشد اما باید هر کشور به‌خوبی و به بهترین شکل نقش خود را در این مسیر ایفا کند.

۴ به ابزارهای بهتری برای مبارزه با آنفلوآنزا نیاز داریم

از آنجا که هنوز راهکار موثر درمانی برای مقابله با آنفلوآنزا شناسایی نشده و حتی پیشگیری هم آن‌گونه که باید و شاید با روش‌های فعلی اتفاق نمی‌افتد. سازمان بهداشت جهانی و نهادهای بین‌المللی حوزه سلامت، برای توسعه پژوهش‌هایی که بتوانند ابزارهای بهتری برای پیشگیری، تشخیص، کنترل و درمان این بیماری در اختیار بشر قرار دهند را در دست اقدام دارند. این ابزارها شامل واکسن‌ها، ضد ویروس‌ها و درمان‌های مؤثرتر است. هدف این است که اینها برای همه کشورها قابل دسترسی باشد.

۵ ایجاد آمادگی کم‌هزینه‌تر از مقابله است

هزینه شیوع گسترده آنفلوآنزا بسیار بیشتر از هزینه ایجاد آمادگی در برابر این بیماری خواهد بود. یک همه‌گیری شدید مانند آنچه در جریان همه‌گیری کووید ـ ۱۹ با آن روبه‌رو شدیم، می‌تواند منجر به مرگ میلیون‌ها نفر در سراسر جهان شود که اثرات اجتماعی واقتصادی گسترده‌ای به همراه خواهد داشت. براساس برآوردهای سازمان بهداشت جهانی هزینه آمادگی برای بیماری همه‌گیر کمتر از یک دلار آمریکا برای هر نفر در سال تخمین زده شده است که کمتر از یک درصد برآورد هزینه برای پاسخ به همه‌گیری است.

۶ استراتژی جهانی آنفلوآنزا بیش از آمادگی برای آنفلوآنزا سودمند است

با سرمایه‌گذاری در تلاش‌های پیشگیری، کنترل و آمادگی آنفلوآنزا، همه کشورها مزایایی فراتر از تقویت کلی سیستم سلامت و مراقبت‌های بهداشتی کشور خواهند دید. تلاش همسوی کشورها در مورد آنفلوآنزا با سایر تلاش‌های ملی و جهانی می‌تواند به ایجاد امنیت سلامت و مراقبت‌های بهداشتی همگانی بیشتر کمک کند.

برگرفته از: who.int و cdc.org

مکث

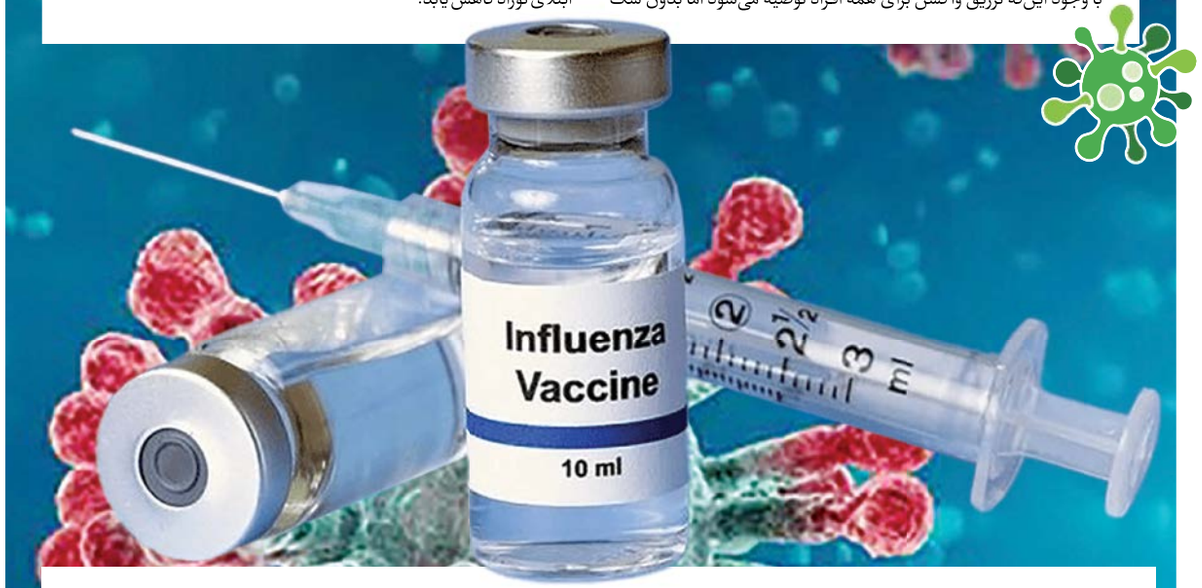
واکسن آنفلوآنزا را پشت گوش نیندازید

نهادهای جهانی از جمله سازمان بهداشت جهانی واکسن سالانه آنفلوآنزا را به‌عنوان اولین و مهم‌ترین گام در محافظت در برابر ویروس‌های آنفلوآنزا توصیه می‌کند. واکسن آنفلوآنزا به کاهش بار بیماری‌های آنفلوآنزا، بستری شدن در بیمارستان و مرگ‌ومیر کمک می‌کند.

واکسن‌هایی که امسال وارد بازار شده‌اند، برای محافظت در برابر چهار ویروس آنفلوآنزا که تحقیقات نشان می‌دهد رایج‌ترین ویروس‌ها در ماه‌های اخیر هستند، طراحی شده‌اند. همه افراد شش ماهه به بالا باید واکسن آنفلوآنزای سالانه را دریافت کنند؛ البته ایده‌آل‌ترین زمان تزریق تا پایان شهریور است اما هنوز هم برای تزریق دیر نشده است.

با وجود این‌که تزریق واکسن برای همه افراد توصیه می‌شود اما بدون شک واکسیناسیون گروه‌های پرخطر که بیشتر در معرض ابتلا به عوارض جدی آنفلوآنزا هستند مهم است.

گروه‌های پرخطر شامل کودکان خردسال، افراد باردار، افراد مبتلا به برخی بیماری‌های مزمن مانند آسم، دیابت یا بیماری‌های قلبی و ریوی و افراد بالای ۶۵ سال می‌شوند. همچنین واکسیناسیون برای کارکنان مراقبت‌های بهداشتی با افرادی که در معرض خطر بالاتری هستند زندگی یا از آنها مراقبت می‌کنند مهم است. کودکان کمتر از شش ماه در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی آنفلوآنزا هستند اما برای واکسینه‌شدن بسیار کوچک‌اند. افرادی که از نوزادان مراقبت می‌کنند و به‌ویژه مادر نوزاد باید حتما واکسینه شوند تا احتمال ابتلای نوزاد کاهش یابد.



اقدامات پیشگیرانه روزانه برای جلوگیری از انتشار ویروس

- از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید.
- اگر بیمار هستید، تماس خود را با دیگران تا حد امکان محدود کنید تا آنها را آلوده نکنید.
- هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید. بعد از استفاده دستمال را در سطل زباله بیندازید.
- دست‌های خود را اغلب با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از محلول‌های ضدعفونی‌کننده دست برپایه الکل استفاده کنید.
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید. ویروس‌ها از این مسیرها منتقل می‌شوند.
- سطوح و اشیایی را که ممکن است به ویروس آلوده شده باشند، تمیز و ضدعفونی کنید.
- افراد مبتلا به آنفلوآنزا حداقل ۲۴ ساعت پس از رفع تب (بدون نیاز به استفاده از داروی تب‌بر) در خانه بمانند.
- در صورت تجویز پزشک از داروهای ضدویروس آنفلوآنزا استفاده کنید. داروهای ضدویروسی با آنتی‌بیوتیک‌ها متفاوت هستند.
- اگر علائم آنفلوآنزا دارید یا در معرض خطر آنفلوآنزا هستید، با پزشک خود تماس بگیرید تا زودتر درمان مورد نیاز را دریافت کنید.
- علائم آنفلوآنزا شامل تب، سرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، بدن درد، سردرد، لرز و خستگی است. ـ برخی افراد نیز ممکن است استفراغ و اسهال داشته باشند یا به آنفلوآنزا مبتلا شده و علائم تنفسی بدون تب داشته باشند.

حل سودوکو ۴۲۳۵

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

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

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

۶	۸	۲						
۵	۴	۹						
۷	۳	۱						

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

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

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 ۴۲۳۶

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

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