مدیریت آسم

افزایش خطر آلودگی کرونا با تغییر مکان افراد آسمی

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم یک بیماری ریوی است که ممکن است در هر سنی بروز کند و در افرادی که استعداد ابتلا به این بیماری را دارند حملات آسمی می‌تواند رخ دهد. در هنگام حملات آسمی تنگ شدن مجاری هوایی موجب می‌شود بیمار درگیر به سختی بتواند نفس بکشد که در موارد شدید می‌تواند باعث خفگی و مرگ فرد شود. اصلی‌ترین علل تحریک افراد مستعد، عوامل موجود در محیط اطراف از جمله گرد و خاک، آلودگی هوا، تغییرات آب و هوایی، مواد شیمیایی موجود در هوا یا غذا، دخانیات، هاگ قارچ‌ها، گرده گیاهان، استرس، برگشت محتویات معده به مری، مو یا پشم حیوانات و نیز عفونت‌های تنفسی است. لذا قرار گرفتن در معرض این عوامل موجب تحریک مجاری هوایی و تنگی نفس شدید می‌شود.

تحریک طولانی مجاری هوایی باعث افزایش آسیب‌پذیری مجاری هوایی در برابر عفونت‌های قابل انتقال از هوا از جمله کرونا ویروس می‌گردد که یکی از مهم‌ترین ویروس‌های قابل انتقال از راه تنفسی است.

در شرایط کنونی آلودگی اکثر استان‌های کشور با کووید-۱۹ و شیوع بالای این بیماری در کشور، توصیه می‌شود تا حد امکان در منزل مانده و از مسافرت‌های بی‌مورد و هرگونه جابه‌جایی که باعث افزایش تماس افراد آسمی با عوامل موجود در هوای بیرون می‌شود پرهیز شود.

تغییر مکان افراد باعث تغییرات شرایط محیط مانند رطوبت و دمای محیط اطراف شده و با تحریک مجاری هوایی موجب تشدید بیماری آسم و افزایش استعداد ابتلا به کرونا ویروس می‌شود. به علاوه با مسافرت‌های بی‌مورد برخورد افراد آسمی با اسپور قارچ‌ها و گرده‌های گیاهان (که اکثرا میکروسکوپی هستند) و نیز مو و پشم حیوانات موجود در طبیعت که در هوا پراکنده شده بیشتر می‌شود و با تحریک مجاری هوایی احتمال ورود ویروس کرونا به ریه این افراد بیشتر می‌شود.

لذا اکیدا توصیه می‌گردد از هرگونه سفر و تغییر مکان خودداری شود. همچنین با استراحت در منزل و تهویه مناسب هوا و عدم برخورد با عوامل محرک مخصوصا گرده گیاهان، از تحریک مجاری هوایی ممانعت کرده و آسیب‌پذیری و ابتلا افراد آسمی به کرونا ویروس را کاهش دهند. بخاطر آسیب‌پذیر بودن مجاری هوایی افراد آسمی، کوچک‌ترین تحریکی می‌تواند باعث آسیب و استعداد آلودگی این افراد با کرونا ویروس شده و موجب درگیری شدید و خطرات جانی این افراد شود.

روزه‌داران به اصل «تنوع و تعادل در برنامه غذایی» توجه کنند

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور به کسانی که به کرونا مبتلا شده و حدود ۵ درصد و بیشتر وزن خود را در این بیماری از دست داده‌اند توصیه کرد تا بازگشت وزن به شرایط قبل از بیماری نباید روزه بگیرند. دکتر جلال‌الدین میرزای رزاز تصریح کرد: توصیه ما به همه روزه‌داران، رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه پنج گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان‌های سبوس‌دار، انواع جوانه‌ها و گروه میوه‌ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگ‌های متفاوت و به‌ویژه خانواده کلم، گروه گوشت‌ها با تاکید بر تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم‌چرب در فاصله افطار تا سحر ضروری است. وی به شهروندان توصیه کرد: مصرف غذا باید به صورت کاملا پخته باشد. به‌خصوص در مورد گوشت، مرغ، ماکیان، ماهی و تخم‌مرغ که باید کاملا و به‌خوبی پخته و طبخ شده باشد./ مهر

دکتر مؤیدنیا: اغلب مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم قلیایی‌کننده و آنهایی که منبع غنی پروتئین یا فسفر هستند اسیدی‌کننده محسوب می‌شوند

آیا شایعه پوکی استخوان با مصرف شیر و لبنیات واقعیت دارد؟

دروغ‌های سفید!

فاخره بهبهانی

سلامت

یکی از شایعاتی که این روزها در فضای مجازی دست به دست می‌شود این است که از مصرف شیر و ماست و دوغ و سایر لبنیات پرهیز کنید زیرا با مصرف آنها امکان بروز بسیاری از اختلالات و بیماری‌ها به‌خصوص پوکی استخوان وجود دارد. اما این خبر ابهام‌آمیز که برخلاف آن چیزی است که تا به حال متخصصان علوم غذایی به افراد توصیه کرده‌اند تا چه حد واقعیت دارد و مواد غذایی در بروز چنین اختلالاتی تا چه میزان نقش دارند؟ برای پاسخ این پرسش نظر دکتر نسرین مؤیدنیا متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه قزوین را جویا شده‌ایم.

با توجه به این‌که مواد غذایی می‌توانند با تغییر PH خون و برهم زدن تعادل اسیدی و بازی بدن سبب بروز یک سری علائم و تغییرات ناخوشایند در فرد شوند، می‌توان بر پایه داشتن یک رژیم غذایی مناسب تا حدودی به کنترل تعادل اسید و باز بدن کمک کرد و آن را در حد طبیعی نگه داشت.

مواد غذایی اسیدی و قلیایی‌کننده کدامند؟

شاید فکر کنید مواد غذایی ترش‌مزه می‌توانند خون را اسیدی کنند اما چنین تصوری الزاما صحیح نیست. مواد ترش، اسیدی هستند اما لزوما اسیدی‌کننده نیستند. به بیان علمی ساده، یک ماده غذایی زمانی اسیدی‌کننده یا قلیایی‌کننده خواهد بود که ترکیبات حاصله از سوخت و ساز آن در بدن به ترتیب خاصیت اسیدی‌کننده یا قلیایی‌کننده داشته باشد.

نکته مورد توجه این است که اغلب مواد غذایی که حاوی مواد معدنی همچون پتاسیم، منیزیم و کلسیم باشند قلیایی‌کننده و اگر حاوی پروتئین یا فسفر باشند اسیدی‌کننده محسوب می‌شوند. پس با این حساب مرکبات، میوه‌ها و سبزیجات با وجود PH اسیدی، قلیایی‌کننده خوبی به‌شمار می‌آیند زیرا دارای میزان بالایی از عناصر یادشده هستند و در مقابل گوشت، لبنیات، حبوبات، غلات و مغزها که منبع غنی پروتئین و فسفر هستند جزو مواد غذایی اسیدی‌کننده به شمار می‌روند. البته باید توجه داشت که مواد غذایی از نظر میزان اسیدی یا قلیایی‌کنندگی متفاوتند. برای مثال در دسته مواد اسیدی‌کننده گوشت و تخم مرغ به میزان بیشتری نسبت به شیر و ماست کم چرب خاصیت اسیدی کنندگی دارند یا در بین فرآورده‌های شیری نیز پنیر خاصیت اسیدی‌کنندگی به‌مراتب بیشتری دارد. با توجه به این‌که مصرف مواد غذایی اسیدی‌کننده در برنامه غذایی روزانه افراد بیشتر بوده و علائم و مشکلات آن بیشتر مشاهده می‌شود، با وجود این‌که نمی‌توان منکر نیاز بدن به منابع پروتئینی حیوانی با ارزش غذایی بالا شد بهتر است در یک رژیم غذایی سالم مصرف میوه‌ها و سبزیجات سهم بیشتری داشته باشند.

مکث

نقش شیر و لبنیات در پوکی استخوان!

تبلیغات نادرست و برداشت غیراصولی برخی افراد درخصوص خاصیت اسیدی‌کننده لبنیات سبب بروز این باور شده که شیر و سایر فرآورده‌های لبنی با اسیدی کردن خون، بدن را وادار می‌کنند تا برای خنثی کردن اسید مازاد از منابع قلیایی که استخوان‌ها باشند، کلسیم برداشت کنند که سبب ابتلای فرد به پوکی استخوان خواهد شد. اما به‌یاد داشته باشید با وجود این‌که فرآورده‌های لبنی به دلیل منبع پروتئینی در دسته ترکیبات اسیدی‌کننده قرار گرفته‌اند اما خود یک منبع عالی و بی‌نظیر تامین‌کننده کلسیم قابل جذب برای بدن هستند. با توجه به این‌که تعداد زیادی از افراد گیاهخوار با قبول این شایعه شیر و سایر لبنیات را از رژیم غذایی خود حذف و اقدام به مصرف و جایگزین کردن شیرهای گیاهی همچون سویا و بادام کرده‌اند باید بدانید شیرهای گیاهی نه‌تنها به‌شدت اسیدی‌کننده خون هستند بلکه کلسیم قابل جذبی نیز برای بدن ندارند.

بنابراین تاکید می‌شود مصرف هر ماده غذایی ارزشمند در حد مناسب و متعادل خود برای بدن لازم بوده و از این رو همیشه توصیه بر رعایت رژیم غذایی اصولی بر پایه منطق و علم و دور از جبهه‌گیری و تعصبات غیراصولی است. شاید بهتر باشد به جای ترویج چنین اخبار غیرعلمی تاکید بیشتری بر انتخاب شیوه صحیح‌تر و سالم‌تری از زندگی و محیط‌مان داشته باشیم، زیرا کم‌تحرکی، آلودگی هوا، استعمال دخانیات و غذاهای ناسالم عواملی هستند که با زمینه‌سازی نارسایی‌های تنفسی، کلیوی و کبدی نقش‌های بسیار مهم‌تری در زمینه‌سازی بروز چنین عوارضی دارند.

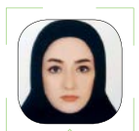
دانستنی‌ها

در بحران کرونا، واکسیناسیون کودکان را به تعویق نیندازید

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت، ضمن تشریح پوشش حدود ۹۸ درصدی واکسیناسیون در کشور و موفقیت‌های ایران در این حوزه، از مردم خواست که به هیچ عنوان واکسیناسیون فرزندانشان را به تعویق نیندازند. دکتر سید محسن زهرایی همزمان با آغاز هفته جهانی واکسیناسیون گفت: ایمن‌سازی سبب نجات جان میلیون‌ها نفر شده و به عنوان یکی از موفق‌ترین و اثربخش‌ترین مداخلات بهداشتی شناخته شده است. شعار امسال هفته جهانی واکسیناسیون «واکسن‌ها موثر هستند» در نظر گرفته شده است و هدف هفته جهانی واکسیناسیون، افزایش آگاهی مردم، درخصوص اهمیت حیاتی ایمن‌سازی کامل و به موقع، در تمام طول عمر و نقش آن در دستیابی به اهداف توسعه در سال ۲۰۳۰ میلادی است./ ایسنا

بیشتر بدانیم

کرونا با آنفلوآنزا چه فرقی دارد؟!



صدف دژآلود

سلامت

کووید-۱۹ و آنفلوآنزا هر دو بیماری تنفسی ایجاد می‌کنند، با علائمی که می‌توانند خیلی شبیه باشند، اما تفاوت‌هایی هم وجود دارد که در این مطلب به‌اختصار بررسی می‌کنیم.

دوره نهفتگی: دوره نهفتگی کووید-۱۹ بین دو تا ۱۴ روز است. براساس گفته‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، میانگین دوره نهفتگی کووید-۱۹ حدود چهار روز تخمین زده شده است؛ در حالی‌که دوره نهفتگی آنفلوآنزا کوتاه‌تر است، بین یک تا چهار روز و میانگین حدود دو روز.

علائم:

شایع‌ترین علائم کووید-۱۹ عبارتند از: تب، سرفه، خستگی و تنگی نفس. از جمله علائم کمتر شایع هم می‌توان به بدن‌درد، سردرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، گلودرد و تهوع یا اسهال اشاره کرد. همان طور که احتمالا می‌دانید، برخی مبتلایان هیچ علائمی بروز نمی‌دهند. علائم آنفلوآنزا شامل اینهاست: تب، لرز، سرفه، خستگی، بدن‌درد، سردرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، گلودرد و تهوع یا اسهال. اما همه آنفلوآنزایی‌ها تب‌دار نمی‌شوند؛ درضمن، علائم گوارشی مانند استفراغ و اسهال در کودکان بیشتر است.

نحوه شروع علائم:

علائم اولیه کووید-۱۹ معمولا خفیف‌ترند و به‌تدریج شدت می‌گیرند، اما شروع علائم آنفلوآنزا اغلب ناگهانی است.

شدت و روند بیماری:

حدود ۲۰ درصد موارد تأییدشده ابتلا به کووید-۱۹ شدیدند؛ برخی افراد ممکن است در هفته دوم بیماری، میانگین هشت روز بعد، دچار تشدید علائم تنفسی شوند. این در حالی است که موارد غیرپیچیده آنفلوآنزا معمولا حدود سه تا هفت روز طول می‌کشند؛ در برخی افراد، سرفه و خستگی ممکن است تا دو هفته یا بیشتر ادامه پیدا کند.

دوره سرایت‌پذیری:

هنوز دقیقا مشخص نیست که مبتلایان به کووید-۱۹ تا چه زمانی دیگران را آلوده می‌کنند، اما به نظر می‌رسد بیماری تا زمانی که فرد دارای علائم است، بیشترین سرایت‌پذیری را دارد؛ حتی ممکن است که فرد پیش از ظهور علائم در حال پخش بیماری باشد. اما مبتلایان به آنفلوآنزا می‌توانند از یک روز پیش از ظهور علائم تا پنج الی هفت روز پس از بیمارشدن ویروس پراکنی کنند.

منبع: HealthLine

معجزه لیزر

تقویت سیستم ایمنی با لیزر درمانی

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

لیزردرمانی استفاده از لیزرهای کم‌توان یا سرد است. این لیزرها با تاثیرات فتوشیمیایی موجب افزایش خون‌رسانی بافتی، ترمیم نسجی و بهبود عملکرد سلولی می‌شود.

لیزرهای درمانی بی‌خطر بوده، در همه سنین به‌کار می‌رود و در درمان بسیاری از بیماری‌ها موثر شناخته شده است. این لیزرها با اثر فتوبیومدولیشن، موجب اکسیژن‌رسانی بهتر از طریق سلول‌های خونی و بالابردن عملکرد سیستم دفاعی بدن به عنوان خط مقدم در مبارزه با عوامل بیماریزای خارجی مانند: میکروب‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها می‌شود.

امروزه از نور لیزرهای کم‌توان (فتودینامیک تراپی ـ PDT) در درمان آکنه، ویروس تبخال و انواع سرطان‌های پوستی استفاده می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی ۶۰ درصد از علل مرگ و میر در جهان را بیماری‌های مزمن قلبی، دیابت و التهابی می‌داند. در بیماری مزمن دیابت که بیشتر از ۳۷۱ میلیون نفر از مردم دنیا به آن مبتلا هستند یکی از عوارض شایع سندرم پای دیابتی است.

در حدود ۱۵ درصد از بیماران دیابتی در طول زندگی‌شان دچار مشکلات در ناحیه پا هستند که دوره درمانی بسیار طولانی دارد، سیستم‌های بهداشتی جهان را به‌شدت درگیر کرده، بر کیفیت زندگی این بیماران اثرگذار است و نتایج درمانی اغلب مورد رضایت نیست.

با روش درمانی نوین لیزری که به‌سادگی قابل اجراست (نور لیزر در ناحیه پا و در نقاط طب سوزنی تابش داده می‌شود) کمک به تسریع ترمیم زخم‌های پای دیابتی، برطرف شدن درد این بیماران و درمان بدون درد و عارضه می‌شود.

بررسی نقش تنظیم سیستم ایمنی در کم شدن عوارض و مرگ و میر در بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی، سندرم روده تحریک‌پذیر، آسم، دیابت، آرتریت روماتوئید و سرطان‌ها نشان‌دهنده کاربرد موثر درمان‌های مکمل از جمله لیزرتراپی کم‌توان در کنار درمان‌های رایج پزشکی برای این بیماران بوده و موجب بهبود سبک زندگی این بیماران و کاهش ناتوانی‌ها و کاهش مرگ و میر در این بیماران می‌شود.

در بسیاری از بیماری‌های مزمن التهابی مانند آرتریت روماتوئید، تغییرات سیستم ایمنی در فرد بیمار موجب ایجاد التهاب در بدن می‌شود. لیزردرمانی با برطرف کردن التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی در درمان این بیماران مؤثر خواهد بود.

حل سودوکو ۳۵۴۹

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

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

۴	۱	۶
۷	۲	۹
۵	۳	۸

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

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

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 ۳۵۵۰

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

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

			۲		۴			
					۱			
			۶		۷			
				۹				

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

				۹				

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

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