

بالاخره مریض شدم یا آلرژی دارم؟

این روزها در معرض ویروس های آنفلوآنزا، کووید و سرماخوردگی هستیم و از طرفی هنوز آلودگی فصلی می تواند در دسرهایی ایجاد کند؛ اطلاع از علایم هر کدام می تواند روند درمانی بهتری را پیش روی ما بگذارد

بسیاری از ما در فصل پاییز هنگام مشاهده علائمی مانند آبریزش بینی یا گلودرد می‌گوییم: سرماخورده‌ایم! اما آیا نشانه‌های این چنینی همواره به معنی ابتلا به یک سرماخوردگی ساده است، یا پای بیماری‌ای جدی‌تری مانند آنفلوآنزا یا کرونا در میان است، نشانه‌های آلرژی یا پاییز چه تفاوتی با سرماخوردگی دارد؟ یاهاوایف، در گزارشی استفاده از نظر متخصصان، علاوه بر روش‌های در مان بیماری‌های شایع فصل پاییز از سرماخوردگی تا آنفلوآنزا، کرونا و آلرژی فصلی را بررسی کرده است.

آنفلوآنزا، سخت‌ودرگیرکننده

دوردد، آبریزش یا گرفتگی بینی و سرفه یکی علایم مشترک آنفلوآنزا و سایر ویروس‌های تنفسی‌اند. بیماری آنفلوآنزا مولا به جای این که آرام‌آرام ظاهر شود، یک باره سراغمان می‌آید و احتمالا با تب، تنگی شدید و دردهای عضلانی همراه است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها ایالات متحده اعلام کرده که احتمالا آنفلوآنزای امسال مشابه سال گذشته و مولی است، اما آنفلوآنزای فصلی معمولی ممکن است به بستی شدن و حتی گنگ بینجامد. برای پیشگیری، همه افراد نیز زودان زیر شش ماه می‌توانند واکنسین واکسن کنند. این واکسن همه را علیه آنفلوآنزا تولید و توزیع می‌شود. این واکسن می‌تواند احتمال ابتلا به ویروس را کاهش دهد، اما نکته مهم تر اینست که پس از ابتلا به بیماری خطر جدی را کاهش می‌دهد. واکسن

آنفلوآنزا و کووید-۱۹ را می‌توانید همزمان دریک بازوی هر دو با تزریق کنید و خطری متوجه‌تان نیست.

🔴 کرونا، هست اما شدید نیست

علایم کووید-۱۹ اغلب مشابه بیماری آنفلوآنزا است و با گرفتگی و آبریزش بینی، گل‌درد، سرفه، دردهای عضلانی، خستگی و تب یا لرزه همراه است اما برخلاف آنفلوآنزا، کووید-۱۹ به تدریج شروع کم‌کم وخیم‌تر می‌شود، همچنین از دست دادن حس بوایی یا چشایی از علایم مخصوص کووید است که در آنفلوآنزا شایع نیست. کارشناسان احتمال می‌دهند که شیوع کرونا، «معمولی» و مانند سال گذشته است اما کووید، برخلاف سایر ویروس‌های تنفسی، از الگوهای فصلی پیروی نمی‌کند و ممکن است در تابستان نیز شایع شود. با این حال، پس از تولید واکسن کووید، انتظار می‌رود مرگ‌ومیر ناخوشایندی کمتر را

شاهد باشیم. برای پیشگیری، همه افراد به جز نوزادان زیر شش ماه می‌توانند واکسن به‌روزرشده کووید-۱۹ دریافت کنند که مانند واکسن آنفلوآنزا هر پاییز مجدداً به‌روزرسانی می‌شود. توصیه می‌شود که افراد مسن، زنان باردار، افرادی که بیماری زمینه‌ای یا نقص ایمنی دارند، حتماً این واکسن را تزریق کنند. زنان باردار آن میزان ایمنی را که از تزریق واکسن کووید-۱۹ به دست می‌آورند به نوزادان نیز منتقل می‌کنند. این واکسن علاوه بر پیشگیری، ابتلا به نروخ بستری شدن، مرگ و میر ناشی از کووید یا حتی ابتلا به نوع شدید بیماری را کاهش می‌دهد.

📍 **سرماخوردگی، بدون هیچ واکنشی**

علایم سرماخوردگی اغلب با علایم کرونا یا آنفلوآنزا مشترک، اما معمولاً بسیار خفیف‌تر است و با آبریزش بینی یا احتقان، عطسه، گلودرد، سرفه، درد خفیف بدن و احتمالات خفیف همراه است. علایم سرماخوردگی برخلاف آنفلوآنزا به تدریج ظاهر می‌شود و حدود دو تا سه روز پس از عفونت به اوج می‌رسد. سرماخوردگی در هر فصلی از سال شایع است اما با توجه به این که افراد در پاییز و زمستان در محیط‌های سرپوشه دور هم جمع می‌شوند، بیشتر می‌شود. بیش از ۲۰۰ ویروس تنفسی وجود دارد که می‌تواند عامل سرماخوردگی

باشد. هم اکنون هیچ واکسن ضد ویروس یا درمان خاصی برای سرماخوردگی در دسترس نیست، بنابراین بهترین کار این است که مراقب خونتان باشید تا علائم به مرور زمان از بین بروند. نوشیدن مایعاتی مانند آب، آبمیوه، سوپ و آب گوشت و همچنین استراحت کافی بسیار مفید است. داروهای ضد احتقان یا آنتی هیستامین بدون نسخه می تواند به بهبود علائم بیماری کمک کند. همچنین مسکن هایی مانند استامینوفن یا ایبuprofen در دردهای عضلانی را کاهش می دهند.

🌐 اما آلرژی پاییزی
آلرژی های فصلی ویروس نیستند، اما پدید به آن ها توجه کرد، زیرا بر سیستم تنفسی تاثیر می گذارند و ظاهراً شبیه دیگر بیماری های پاییزی اند. آلرژی های فصلی مختص بهار نیستند، آلرژی پاییزی هم بسیار رایج است و علایمی مانند خارش، آبریزش چشم، آبریزش بینی و عطسه دارد. گرده برخی از گل ها و گیاهان شایع در فصل پاییزی یکی از عوامل ابتلا به آلرژی اند. گرده گل ابروسیا یکی از شایع ترین موارد آلرژی تابستان. گرده این گیاه وحشی از اواخر تابستان تا اوایل زمستان یعنی «اولین یخبندان سخت سال» در اطراف ما پراکنده است. تغییرات آب و هوایی در تشدید آلرژی نقش مهمی دارد.

بیمه‌داشت دهان و دندان

آبسه دندان چیست؟

و بافت‌های مجاور منجر شود. سیستم ایمنی بدن به عفونت واکنش نشان می‌دهد؛ گلبول‌های سفید خون را به محل عفونت می‌فرستد تا به مقابله با آن بپردازد. چرک مخلوطی از سلول‌های مرده و زنده خون، آنزیم‌ها و بقایای تخریب‌شده سلول‌ها و بافت‌هاست و وقتی راهی برای خروج چرک وجود نداشته باشد، عفونت دندان تشکیل می‌شود. آبسه‌های می‌توانند در هر جایی بدن تشکیل شوند. در دهان آبسه‌ها به بافت لب‌ها و در ریشه‌ها و بافت‌های اطراف دندان تشکیل می‌شود. علت آن:

آبسه دندان، عفونتی است که به علت پوسیدگی دندان یا بیماری «پریپروتال» یا یک ترک در دندان به وجود می آید. این عوارض زمینه ساز ورود باکتری ها به داخل پالپ (بافت نرم دندان شامل اعصاب، عروق خونی و بافت هم بند) می شود و به مرگ پالپ می انجامد. هنگامی که چرک در نوک ریشه دندان در استخوان فک تشکیل شود، یک پاکت چرکی به نام آبسه (آبسه) ایجاد می کند. در صورتی که آبسه دندان در مان نشود، می تواند به عفونت شدید در استخوان فک، دندان ها،

آشپزی من

کاربردهای متنوع کنسرو املت در آشپزی



وساندويچ دلخواهتان راتهيہ کنيد.

۳ پیتزاهای خانگی | کنسرو املت می تواند به عنوان یکی از لایه های پیتزا استفاده شود. این کار باعث می شود پیتزای شما طعم و بافت متفاوتی داشته باشد.

هر چند تا جایی که می‌توانیم بهتر است از مواد تازه در غذا استفاده کنیم؛ اما گاهی ممکن است به‌خاطر مسئله‌ها ناچار به استفاده از کنسروها شویم. کنسرو املت که به‌تازگی در سراسر کشورها دیده می‌شود یکی از آن‌هاست که در نگاه اول شاید فکر کنیم مخصوص درست کردن خود املت باشد اما می‌تواند کاربردهای دیگری داشته باشد که در ادامه به نقل «برترین‌ها» مرور می‌کنیم:

صبحانه‌های سریع و مقوی کسروا ملتم را می‌توان به عنوان یک صبحانه سریع و مغذی همراه با نان تست، نان گات، یا نان تست شده مصرف کرد. اضافه کردن سبزیجات تازه مانند گوجه، خیار و کاهو به این صبحانه، آن را کامل‌تر می‌کند.

۲ ساندویچ‌های خوشمزه | کنسرو املت یک انتخاب عالی
برای تهیه ساندویچ‌های گرم و سرد است. می‌توانید آن را با
نمیر، سالاد، گوجه، خیار شور و سایر مواد مورد علاقه خود ترکیب

تازه ها

جولان میکروب و باکتری در سردوش ها و مسواک ها



محققان دانشگاه نورث وسترن بیش از ۶۰۰ ویروس مختلف را در ۹۲ نمونه سردوش و ۲۴ نمونه مسواک شناسایی کردند که هیچ یک از آن‌ها مشابه نبودند. اریکا ام. هارتمن، میکروبیولوژیست و سرپرست این مطالعه که در نشریه «مرزهای میکروبیوم» منتشر شده است، می‌گوید: «تعداد ویروس‌هایی که پیدا کردیم حیرت‌انگیز است. ویروس‌های زیادی پیدا کردیم که اطلاعات کمی درباره‌شان داریم و بسیاری از آن‌ها رانمی‌شناختیم.» با این حال خبر خوب این است که عوامل میکروبی شناسایی شده روی سردوش و مسواک جزو «باکتریوفازها» به شمار می‌روند؛ ویروس‌هایی که باکتری‌ها را آلوده می‌کنند و آن‌ها را از بین می‌برند. محققان تأکید کردند که «مایکوباکتریوفازها» بیشترین فراوانی را داشتند. این ویروس‌ها مایکوباکتری‌ها را که باعث بیماری‌هایی مانند سل، جذام و برخی عفونت‌های مزمن می‌شوند آلوده می‌کنند. به نظر می‌رسد که می‌توان به کمک این «مایکوباکتریوفازها» راهی برای بین بردن بیماری‌ها (پاتوژن) در سیستم لوله کشی پیدا کرد.

🌐 مسواک ہارا جدی بگیریڈ

به گزارش نیویورک پست، این مطالعه ادامه تحقیقات هارتمن در این باره است که احتمالاً اغلب میکروب‌های روی مسواک از دهان می‌آیند نه از سیفون کشیدن که توده‌ای از ذرات (هواپخش) را ایجاد می‌کند. او توصیه می‌کند که سردوش‌ها را با آب و مواد شوینده تمیز کنید یا آن‌ها را در سرکه خیس کنید تا تجمع کلسیم از بین برود. همچنین پیشنهاد می‌کند که پیوسته و منظم سر مسواک برقی را تعویض کنید. هارتمن طرفدار مسواک‌های ضد میکروبی نیست، زیرا به گفته او ممکن است حشرات مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک را گسترش دهد. او گوید که میکروب‌ها همه جا هستند اما اغلبشان بیماری‌زا نیستند. هر چه بیشتر با مواد ضدعفونی کننده به میکروب‌ها حمله کنیم مقاومت‌شان بیشتر می‌شود و درمان دشوارتر، بنابراین بهترین کار این است که با آن‌ها کنار بیایم.

نحوه ضد عفونی کردن مسواک

دکتر جویس کانگ، دندان‌پزشک ساکن کالیفرنیا جنوبی، توصیه می‌کند که هر سه تا چهار بار در سال یکبار مسواکتان را تعویض کنید و از مسواک دیگران استفاده نکنید. او به راهکارهایی برای مقابله با عفونت‌ها اشاره می‌کند که عبارت‌اند از:

۱. مسواک را با مواد شوینده ضدعفونی کنید.
۲. آن را به مدت ۳۰ ثانیه در آب جوش قرار دهید.
۳. مسواک را دو دقیقه در دهان شویه قرار دهید.
۴. مسواک را به مدت ۳۰ ثانیه در سرنج بگذارید.
۵. مسواک را شش دقیقه در ترکیب دیواره‌های چای جوش شیرین و دو فنجان آب قرار دهید.

ه ها

فواید قهوه در تقویت رگ های خونی

مفهومان را با خیال راحت نوش جان کنید، زیرا محققان می گویند که در تقویت سلامتی گ های خونی موثر است. طبق مطالعات جدیدی که در نشریه «روماتولوژی» انتشارات کسفورد منتشر شد، مصرف کافی به ویژه برای افراد مبتلا به بیماری های التهابی مانند لوپوس و آرتریت روماتوئید مفید است، زیرا اثر ضد التهابی دارد و ممکن است به سبب پوشش رگ های خونی کمک کند؛ آنچه می تواند خطر حمله قلبی و سکته را کاهش دهد.

محققان دانشگاه اسپاینزای ایتالیا معتقدند که بیماران ممکن است بتوانند سلامت عروقی خود را با انجام دادن کاری که واقعا لذت بخش است، بهبود بخشند. نتایج آزمایشگاهی این محققان نشان می‌دهد که کافئین موجود در قهوه، چای و کاکائو، به طور فعال به سلول‌های بیش‌ساز لایه درون رگی (اندوتلیال-Endothelial) کمک می‌کند؛ گروهی از سلول‌ها که به بازسازی پوشش رگ‌های خونی کمک می‌کنند و در شد عروقی نقش موثری دارند. محققان از پیش دریافتند که رژیم غذایی غنی از ویتامین‌دی که در ماهی و تخم‌مرغ موجود است، ویتامین‌ا که در بسیاری از میوه‌ها وجود دارد و همچنین اسیدهای چرب غیر اشباع چندان و سدیم کم، در کاهش راز اندوتلیال نقش دارد اما حالا درباره کافئین شگفت زده‌اند، زیرا متوجه شدند که کافئین علاوه بر تاثیر شناخته شده محرک آن بر بدن آثار ضد التهابی هم دارد. البته این تاثیر بر سلامتی قلب و عروق هم به طور گسترده بررسی شده که نتایج متناقضی به همراه داشته است. به گزارش نیورک ال‌ارت، محققان در مطالعات جدید، ۳۱ بیمار مبتلا به لوپوس را که فاقد عوامل سستی موثر در بیماری‌های قلبی عروقی بودند، از طریق پرسشنامه غذایی هفت‌روزه تحت بررسی قرار دادند. پس از یک هفته، محققان خون بیماران را برای اندازه‌گیری سلامت عروقی گرفتند و دریافتند سلامت عروقی بیماران که کافئین مصرف کرده بودند، بهتر بود. این بهبود سلامت عروقی از طریق اندازه‌گیری سلول‌های اندوتلیالی که لایه داخلی مهم رگ‌های خونی را تشکیل می‌دهند، ارزیابی شد.



برگ سبز و سند کمپانی سواری پی کی-سپند مدل
۱۳۸۳ شماره انتظامی ۳۶ ص ۱۷۹۷ ایران ۳۶
شماره موتور ۱۳۶۱۹۸۴۱ شماره شاسی
۲۰۴۶۳۰ بنام جواد حداد مفقود فاقد اعتبار است.

برگ سبز موتور سیکلت
به شماره پلاک ۱۵۴۱۳ ایران ۷۶۳ شماره شاسی
۱۶۲ FJJD۶۸۰۸۳۵ شماره موتور NBY۰۰۰۱۵۰N
به نام ابوالفضل فتح آبادی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز پرايد سي. دي ۵ هاج بک مدل ۱۳۷۴
شماره انتظامي ۱۲ ايران ۷۴۸ ق ۸۸ به شماره موتور
۱۴۶۳۶ ۰۰۰۱ شماره شاسي ۱۴۴۲۲۷۵۱۲۶۳۵۳ اېنهام
حميد حبيبيان صديق مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو وانت پیکان به شماره انتظامی ایران
۳۲-۷۴۲۰۶۴ و شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۱۲۱۹۸
و شماره شاسی ۱۸۰۱۴۸۸۴۶۸۸۴AGI بنام محبوبه پور
افشار مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

میرک سبز سواری پر اید ۱۲۱ SE مدل ۱۳۹۵ شماره
م ۱۲۸۵۵۹۳۰۹ شماره موتور ۱۲۰۱۲۸۵۵۹۳۰۹
شماره شناسی ۱۲۸۵۵۹۳۰۹۲۸۵۵۹۳۰۹
میرزا دوستی مقفود و فاقد اعتبار می باشد

برگ سبزو سند کمپانی و کارت و بیمه نامه پراید صبا
مدل ۸۲ به ش پلاک ایران ۳۸-۳۵۲ ص ۷۷ به ش
موتور ۵۸۴۷۰۰ به ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۲۳۱۳۵
بنام محسن عبدی اینلو مفقود و فاقد اعتبار است

ک سبز پژو ۲۰۷ به ش انتظامی ۷۵۴ص ۶۹ - ایران ۶۵
شماره شاسی ۰۳NAR ۱۴۵۶۱۹۵۴۲ شماره موتور
۱۳۳۸۹۰۳۸۸۴۶ به نام پروین گردونی ساردو مفقود و
فاقد اعتبار است

پروانه بهره برداری معدن تلخ آب به شماره پروانه ۲۳۷۱۸ و تاریخ صدور ۱۳۹۵/۱۰/۱۳ اینجانب علیرضا رسولخانی شهنائی به کد ملی ۰۹۴۱۸۷۳۳۰۷ مفقود و فاقد اعتبار است.

بیمه نامه خودرو پراید صبا به ش پلاک
۳۸-۳۵۲ص ۷۷ و قولنامه بنام محمد
شهرایی فراهانی مفقود و فاقد اعتبار است

ک سبز کلاوت موتور و سند کمپانی موتور سیکلت ۱۲۵
ای چی به شماره انتظامی ۸۲۱۱۵-۷۶۵ به شماره موتور
۲۲۲۹۶۱ به شماره بدنه ۱۱۷۵۹۰۱۲۵۹۰ بنام علیرضا
بابگر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

[illegible]