یک ویروس کاملا جدی

آنفلوآنزای H1N1 به یکی از بیماری‌های اصلی تنفسی تبدیل شده است؛ در برابر موج این بیماری ویروسی چه راه‌هایی برای پیشگیری و درمان داریم؟

پزشکی

با شروع فصل سرما، آنفلوآنزای H1N1 بخش زیادی از مردم را درگیر خود کرده و پای آن‌ها را به درمانگاه و بیمارستان‌ها باز کرده است. به گفته دکتر قباد مرادی سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، این بیماری اکنون در صدر بیماری‌های تنفسی قرار دارد و به یک خطر جدی تبدیل شده است. قبل از همه‌گیری کرونا این نوع آنفلوآنزا معمولا دو موج داشت: یکی در ماه‌های آذر و دی و دیگری در اواخر اسفند یا اوایل فروردین. حالا با کمرنگ‌شدن مردم فاصله‌گذاری اجتماعی، شستن مکرر دست‌ها و استفاده از ماسک را کمتر از قبل رعایت می‌کنند این الگو دوباره تکرار شده و برای همین امسال تعداد مبتلایان به آنفلوآنزای H1N1 بیشتر شده است. به همین دلیل نباید با آنفلوآنزای H1N1 مثل یک سرماخوردگی ساده رفتار کرد. این موج تا پایان دی‌ماه ادامه خواهد داشت و به همین دلیل مهم است درباره این بیماری، راه‌های پیشگیری و درمان آن بدانیم.

علایم آنفلوآنزای H1N1 چیست؟

توجه به علایم بیماری همان زنگ خطرهایی است که اگر آن‌ها را بشناسید و جدی بگیرید می‌توانید جلوی پیشرفت این بیماری را بگیرید. همین‌طور باید حواس‌تان باشد این بیماری با خوددرمانی حل نمی‌شود و اگر نشانه‌هایی مانند تب، سرفه، گلودرد، سردرد، احساس سرما و خستگی داشتید باید به پزشک مراجعه کنید. بعضی افراد نیز با مبتلا شدن به این آنفلوآنزا، دچار اسهال و استفراغ می‌شوند. به‌طور کلی ۴ علامت اصلی تب بالای ۳۸ درجه، گلودرد و سینه درد، سردرد و سرفه از نشانه‌های جدی این بیماری هستند و اگر فردی دو تا سه علامت ذکرشده را داشته باشد مشکوک به آنفلوآنزای H1N1 است. همچنین اسهال، استفراغ، تهوع، کوفتگی عضلات، عطسه و آبریزش بینی از علایم فردی این بیماری است که اگر با دو تا سه علامت اصلی همراه باشد فرد مشکوک به این بیماری است.

راه پیشگیری هم وجود دارد؟

اگر این روزها را با زمستان‌های کرونایی مقایسه کنید به یکی از دلایل مهم شیوع آنفلوآنزا پی خواهید برد. حساسیت‌های بهداشتی مانند استفاده از ماسک در فضای عمومی کمرنگ شده است و حتی افراد مبتلا هم خودشان را ملزم به استفاده از ماسک نمی‌کنند. البته راه‌هایی برای پیشگیری یا کم‌شدن شدت ابتلا وجود دارد که به آن می‌پردازیم.

واکسیناسیون| گروه‌های پرخطر مانند سالمندان، زنان باردار، کودکان و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای ریوی یا قلبی، در صورت دسترسی به واکسن آنفلوآنزا به تزریق آن اقدام کنند. بر اساس منابع علمی، بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا در ماه‌های شهریور و مهر بوده، اما تزریق این واکسن در ماه‌های بعدی نیز می‌تواند مفید باشد. علاوه بر این، تزریق واکسن کرونا برای افراد در معرض خطر همچنان توصیه می‌شود، البته به شرطی که این افراد در زمان تزریق به این بیماری مبتلا نباشند.

رعایت بهداشت فردی| استفاده از ماسک، پرهیز از حضور در مکان‌های شلوغ و تهویه مناسب هوا از جمله اقداماتی است که می‌تواند به کنترل شیوع بیماری‌ها کمک کند. همچنین، شست‌وشوی مرتب دست‌ها و ضدعفونی کردن آن‌ها برای جلوگیری از انتقال بیماری‌ها از طریق سطوح، ضروری است.

آموزش در مدارس| مدارس یکی از کانون‌های شیوع آنفولانزا است و باید درباره این بیماری و آموزش بهداشت فردی به دانش‌آموزان آموزش داد. اگر فرزند مدرسه‌ای دارید و مشکوک به علایم آنفلوآنزا است بهتر است آن زمان بهبودی نسبی او را به مدرسه نفرستید. این اصل در مهدکودک‌ها هم باید رعایت شود. همین‌طور اگر خودتان مشکوک به این بیماری هستید در محل کار ماسک بزنید و برای تشخیص بیماری فوری به پزشک مراجعه کنید.

چطور درمان شویم؟

درمان آنفلوآنزای H1N1 بر کاهش علایم و جلوگیری از عوارض متمرکز است. به جز داروهایی که پزشک براساس شدت و سابقه بیمار برای او تجویز می‌کند موارد دیگری وجود دارد که به بهبودی بیمار کمک خواهد کرد. البته پاسخ بدن به دارو و درمان‌های جانبی بستگی به گروه‌های سنی و شرایط جسمانی افراد دارد.

مصرف مایعات و داشتن استراحت کافی| مصرف آب، آب‌میوه‌های طبیعی، دم‌نوش‌های گیاهی و سوپ گرم می‌تواند کمک‌کننده باشد. همچنین استراحت کافی برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است. همچنین در دوره بیماری از مصرف ادویه در غذا و خوردن انواع فلفل دوری کنید.

رژیم غذایی مناسب| مصرف غذاهای غنی از ویتامین C، روی و پروتئین‌ها می‌تواند به تقویت بدن کمک کند.

تازه‌ها

عمیق بخواب، حافظه‌ات را قوی کن!

بیشتر ما می‌دانیم که خواب کافی نقش مهمی در سلامت کلی افراد دارد. مطالعه روی مراحل مختلف خواب از موارد مورد علاقه پژوهشگران است. مطالعاتی که در گذشته انجام شده نشان می‌دهد خواب مناسب می‌تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند، از سیستم ایمنی بدن حمایت و به کاهش استرس یاری رساند؛ اما خواب برای سلامت مغز هم مهم است.

خواب ناکافی و عوارض آن

اگر بگوییم ارگانی که بیشتر از همه به خواب احتیاج دارد، مغز است حرف غیرمنصفانه‌ای نیست. پژوهشگران به تازگی درباره رابطه خواب و مغز هم مطالعات جدیدی انجام داده‌اند و اعلام کردند با توجه به این که بیماران مبتلا به زوال عقل دچار اختلال در خواب می‌شوند، یافته‌های جدیدشان اهمیت رسیدگی به کمبود خواب به عنوان بخشی از مراقبت و پیشگیری از زوال عقل را نشان می‌دهد. آن‌ها تاکید می‌کنند خواب ناکافی یک عامل خطر برای مشکلات شناختی مانند از دست دادن حافظه محسوب می‌شود و می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند.

آثار خواب موج آهسته

متخصصان می‌گویند خواب عمیق که با عنوان خواب موج آهسته هم شناخته می‌شود به شکل‌گیری خاطرات در مغز کمک می‌کند. پژوهشگران می‌گویند سال ۲۰۱۷ شروع به توسعه پلتفرمی کردند که در آن نمونه‌های مغز را از جراحی‌های مغز و اعصاب جمع‌آوری می‌کردند و توانستند روش‌های مخصوص خود برای زنده نگه‌داشتن این نمونه‌های بافتی در محلول‌های فیزیولوژیکی را بهبود دهند. آن‌ها می‌گویند این روش به آن‌ها این امکان را می‌دهد که سلول‌های مغز انسان و ارتباط بین آن‌ها را با کیفیت و وضوح بالا مطالعه کنند. در پایان این مطالعه محققان دریافتند که امواج الکتریکی آهسته ایجاد شده در مغز در طول خواب عمیق به تقویت اتصالات سیناپسی بین نورون‌ها در نئوکورتکس کمک می‌کند و آن را برای شکل‌گیری خاطرات پذیراتر می‌کند. نئوکورتکس خارجی‌ترین قسمت مغز است. هر زمان که تصویری از مغز می‌بینیم، سطحی که به آن نگاه می‌کنیم، همان سطح گردویی شکل، نئوکورتکس است. این ساختار شامل ۱۶ میلیارد نورون (سلول‌های مغزی فعال الکتریکی) است. نئوکورتکس در انسان نقش اصلی را در توانایی‌های شناختی ایفا می‌کند. زبان، تحلیل، حافظه و احساسات همه در این بخش مغز انجام می‌شود.

پیشگیری

با علائم پوکی استخوان آشنا شوید

سالمند

پوکی استخوان همان‌طور که از اسمش پیداست به کاهش تراکم و استحکام استخوان‌ها گفته می‌شود. فیزیوتراپیست‌ها معتقدند افراد بالای ۶۰ سال باید با خطرات پوکی استخوان آشنا شوند و از این سن به بعد آزمایش تراکم استخوان را در برنامه سلامت‌شان قرار بدهند؛ چون با افزایش سن، روند طبیعی ساخت و جذب استخوان دچار اختلال می‌شود و به مرور فرد به سمت پوکی استخوان پیش می‌رود. اما علایم این بیماری خاموش و ضرورت انجام آزمایش آن چیست؟

پوکی استخوان، بیماری خاموش است

پوکی استخوان در مرحله اولیه به «استئوپنی» شناخته می‌شود. در این مرحله ممکن است فرد هنوز هیچ علامتی نداشته باشد، اما زنگ خطر برای پوکی استخوان به صدا درآمده است. با پیشرفت بیماری، استخوان‌ها متخلخل و ضعیف می‌شوند و خطر شکستگی بالا می‌رود. به پوکی استخوان بیماری خاموش می‌گویند چون علایم آن تا زمان بروز شکستگی چندان محسوس نیست. بسیاری از بیماران تنها پس از آسیب‌دیدگی متوجه کاهش تراکم استخوان خود می‌شوند. تشخیص قطعی این بیماری تنها با تست تراکم استخوان (دانسیتومتری) امکان‌پذیر است. در این آزمایش، پزشک با بررسی نواحی مختلف بدن مانند گردن استخوان ران و ستون فقرات، وضعیت سلامت استخوان‌ها را تعیین می‌کند.

برای کدام گروه سنی ضروری است؟

زنان و مردان بالای ۶۰ سال، حتی اگر علایمی نداشته باشند
افرادی که به مدت طولانی از داروهای کورتون استفاده می‌کنند
زنان یائسه با سابقه شکستگی استخوان
افرادی با سابقه خانوادگی پوکی استخوان

تکلیف درمان چه می‌شود؟

علاوه بر تشخیص پوکی استخوان، پیشگیری و درمان پوک به همان اندازه اهمیت دارد. به همین دلیل افراد باید به رژیم غذایی خود توجه کنند و مصرف کلسیم و ویتامین D را افزایش دهند. همچنین، فعالیت‌های ورزشی منظم، از جمله تمرینات مقاومتی و هوازی، نقش بسزایی در حفظ سلامت استخوان‌ها دارد. در نهایت، پوکی استخوان یک معضل جهانی است و آگاهی از علایم و نیاز به انجام آزمایش‌های ضروری می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند. توجه به این موضوع، به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه که تغذیه نامناسب شایع‌تر است، اهمیت بیشتری دارد.

تغذیه

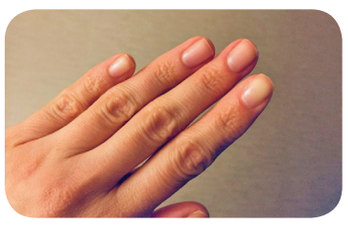
کشف راز یک صبحانه ایده‌آل

تحقیقات جدید نشان داده که در موضوع صبحانه، هم اندازه وعده‌ها و هم کیفیت تغذیه، نقش مهمی در حفظ سلامت دارد؛ به‌ویژه برای افراد مسنی که در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستند. پیش از این برخی تحقیقات ثابت کرده بودند که میان نخوردن صبحانه و خطر متابولیک قلبی بالاتر، ارتباطاتی وجود دارد. به همین دلیل گروهی از پژوهشگران اسپانیایی خواستند بدانند چگونه کالری دریافتی و کیفیت رژیم غذایی صبحانه می‌تواند به مرور زمان بر سلامت قلب و عروق تأثیر بگذارد. طبق این پژوهش، ترویج عادات خوب برای داشتن یک صبحانه سالم می‌تواند به کاهش خطر سندروم متابولیک و دیگر بیماری‌های مزمن مرتبط با پیری کمک کند و در نتیجه کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

این تحقیق به کسانی که نمی‌دانند یک صبحانه ایده‌آل چیست، پیشنهاد می‌کند که ۲۰ تا ۳۰ درصد کالری روزانه خود را با خوردن صبحانه دریافت کنند. مثلا برای فردی که روزانه ۲ هزار کالری غذا می‌خورد، این به معنای صبحانه‌ای بین ۴۰۰ تا ۶۰۰ کالری است. از نظر کیفیت نیز باید به وعده‌های غذایی متعادلی فکر کرد که حاوی غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی، چربی‌های سالم، میوه‌ها و سبزیجات هستند و در عین حال باید مصرف غذاهای فرآوری‌شده حاوی قندهای اشباع‌شده و چربی‌های ناسالم را محدود کرد. به این ترتیب، اگرچه صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در روز است، اما این که چه بخورید و چگونه آن را بخورید، مهم است و این مطالعه بار دیگر نشان داد که داشتن مقدار مناسبی از مواد غذایی با کیفیت بالا، یکی از کلیدهای سلامت متابولیک است.

بهداشت پوست و مو

۴ بازیگر اصلی در رشد موو ناخن



موی سر ما به‌طور میانگین یک سانتی‌متر و ناخن‌های دست ما سه میلی‌متر در ماه رشد می‌کند؛ اما سرعت رشد موو ناخن در برخی افراد بیشتر از بقیه است. علت چیست؟ موها و ناخن‌های ما بیشتر از کراتین تشکیل شده‌اند و رشد آن‌ها ناشی از رشد سلول‌های شبکه‌ای زیر پوست است که از طریق فرایندهای مختلف تقسیم سلولی تکثیر می‌شود. اما نتیجه تحقیقات جدید دانشمندان درباره دلیل سرعت رشد متفاوت موو ناخن در افراد مختلف چیست؟

۱ ژنتیک| مهم‌ترین عامل در رشد موو ناخن است و اگرچه سرعت رشد موو ناخن در افراد متفاوت است، اما اعضای یک خانواده معمولاً سرعت رشد مشابهی دارند. برادرها و خواهرها، به‌خصوص اگر دوقلو باشند، معمولاً سرعت رشد ناخن یکسانی دارند. اما عوامل مؤثر دیگری نیز وجود دارد.

۲ سن| جوان‌ترها معمولاً رشد سریع‌تری در ناخن و مو دارند و پس از کاهش متابولیسم و تقسیم سلولی ناشی از افزایش سن، سرعت رشد کمتر می‌شود.

۳ تغییرات هورمونی| بارداری بیشتر سرعت رشد موو ناخن را افزایش می‌دهد، در حالی که یائسگی و سطح بالای هورمون استرس کورتیزول ممکن است سرعت رشد را کم کنند.

۴ تغذیه| یکی از موارد مهمی که دوام و سرعت رشد موو ناخن را تغییر می‌دهد، تغذیه است. موو ناخن‌ها عمدتاً از جنس کراتین هستند، اما آب، چربی‌ها و مواد معدنی مختلف نیز در ساختمان آن‌ها وجود دارد. در هنگام رشد موها و ناخن‌ها، لازم است که این مواد تأمین و جایگزین شوند. به همین علت، یک رژیم غذایی متعادل شامل مواد مغذی لازم برای حفظ سلامت موها و ناخن‌ها لازم است. کمبود مواد مغذی ممکن است در ریزش موو شکستن ناخن‌ها تأثیر داشته باشد و چرخه رشد آن‌ها را مختل و ساختارشان را ضعیف کند. برای مثال، مطالعات نشان می‌دهد که کمبود آهن و روی با ریزش موو شکنندگی ناخن‌ها ارتباط دارد.

آشپزی من

تنقلات

فوت‌وفن تهیه پاپ کورن خانگی و سرعتی

پاپ کورن جزو تنقلات محبوب بین بچه‌ها و حتی بزرگ‌ترهاست. خبر خوب این که می‌توانید به‌راحتی این خوراکی خوش‌طعم را در خانه و در عرضه ۱۰ دقیقه آماده کنید و خیال‌تان از بابت سالم بودن آن راحت باشد. این خوراکی می‌تواند پای ثابت مهمانی، تولد، دورهمی، اردوهای مدرسه و حتی سینما هم باشد.

مواد لازم:
دانه ذرت: یک لیوان
روغن آفتابگردان: ۵ قاشق غذاخوری
نمک: یک قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

در مرحله اول، روغن را در یک قابلمه استیل یا هر قابلمه نازک دیگری بریزید و تا داغ‌شدن روغن، آن را حرارت دهید. حالا دانه‌های ذرت را با نمک به روغن داغ‌شده درون قابلمه اضافه کنید. وقتی صدای ترکیدن نخستین ذرت را شنیدید، حرارت شعله را کمتر کنید و تا زمانی که تمام ذرت‌ها نترکیده‌اند، در قابلمه را برندارید. با تمام‌شدن صدای ترکیدن ذرت‌ها، شعله را خاموش و پاپ کورن را به ظرف مناسب منتقل کنید.

نکته۱: قراردادن دانه‌های ذرت در جای مرطوب باعث می‌شود ذرت‌ها حتی در روغن داغ هم به‌خوبی باز نشوند یا بسوزند.

نکته۲: بهتر است به جای در قابلمه از یک در توری شکل یا الک استفاده کنید تا ذرت‌ها مرطوب نشوند و بیشتر پف کنند.

نکته۳: در میانه باز شدن ذرت‌ها نباید در قابلمه را باز کنید و تنها با تکان دادن قابلمه روی حرارت بالاست که می‌توانید همه دانه‌ها را باز کنید. حواستان باشد که درست تکان ندادن قابلمه، باعث سوختن بعضی از ذرت‌ها و باز نشدن بعضی از آن‌ها می‌شود.

نکته۴: هر چه نمکی که برای طعم‌دار کردن ذرت‌ها استفاده می‌کنید ریزتر باشد، پاپ کورن خوش‌طعم‌تری آماده می‌شود. نمک دانه درشت از روی ذرت‌ها سر می‌خورد و در نهایت پاپ کورنی که آماده کرده‌اید بی‌طعم می‌شود.

نکته۵: هیچ چیز به اندازه پاپ کورن نم کشیده نمی‌تواند خودتان و خانواده‌تان را پس بزند. برای روی میز گذاشتن این خوراکی عجله نکنید. آماده کردن پاپ کورن تنها پنج دقیقه از شما وقت می‌گیرد. پس همان زمانی که قصد سرو کردنش را دارید، آن را آماده کنید.