۴ خاصیت شلغم



بهبود ریه

وجود ویتامین A در شلغم موجب کاهش التهاب ریه می‌شود؛ ضمن این‌که ویتامین C موجود در آن مانند آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و باعث رفع خس‌خس سینه می‌شود.



تقویت ایمنی

شلغم سرشار از ویتامین C است که می‌تواند موجب افزایش تولید گلبول‌های سفید خون و آنتی‌بادی‌ها شده و سیستم ایمنی را تقویت کند.



کیفیت بارداری

شلغم منبع خوبی از اسیدفولیک و آهن است که برای زنان در دوران بارداری ضروری بوده و باعث تامین نیازهای غذایی روزانه آنها می‌شود.



بهبود دیابت

وجود مقادیر بالای فیبر در شلغم موجب کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع یک و ۲ می‌شود.



این روزها با شیوع گسترده بیماری‌های متفاوت تنفسی روبه‌رو هستیم

سه ویروس در یک زمان

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

بیماری‌های تنفسی شایع و مرسوم در جوامع، انواع مختلفی دارند. شایع‌ترین آنها سرماخوردگی و در مرحله دوم آنفلوآنزاست و از چند سال پیش، بیماری سومی به نام کرونا هم به جمع آنها اضافه شده است و حالا با فرا رسیدن فصول سرما، هر سه خودشان را نشان می‌دهند و می‌توانند افراد در سنین مختلف را گرفتار کنند؛ بیماری‌هایی که علائم مشابه دارند و گاهی به غیبت در سرکار منجر شده و گاهی هم مانع مدرسه رفتن دانش‌آموزان می‌شود.

این همان علتی است که باعث شده درباره موارد ابتلا به بیماری در دور و اطراف‌مان زیاد بشنویم، انگار دیگر این تبدیل به یک واقعیت شده است که باید از این به بعد خودمان را در برابر سه نوع از بیماری تنفسی ایمن کنیم و به فکر درمان جدی‌تری از سرماخوردگی‌های سابق و همیشگی باشیم.

هر سه یک‌جا

«این روزها ما با سه عفونت و بیماری تنفسی و البته فصلی روبه‌رو هستیم.» این را دکتر شاهین قاسمی، متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید که معتقد است ما در فصلی هستیم که شیوع بیماری‌های تنفسی در آن اوج می‌گیرد اما امسال سه بیماری سرماخوردگی عادی، آنفلوآنزا و سویه جدید اما نسبتا ضعیف کرونا با همدیگر همزمان شده‌اند و همین باعث شده است که مشکلات تنفسی در اطراف‌مان به‌شدت گسترش پیدا کند: «در واقع این موضوع جدیدی نیست!

هر سال ما در اواخر آذر، اپیدمی این بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا را داشتیم و خب در حال حاضر هم این اتفاق تکرار شده است و ما عملا با سه نوع عفونت ویروسی روبه‌رو هستیم.» عفونت‌هایی که ظاهرا شباهت‌هایی به همدیگر دارند و اما قطعا با ویژگی‌های خاصی که باعث تفاوت و البته تشخیص‌شان از یکدیگر می‌شود.

اپیدمی، زودتر از هر سال

این‌طور که مشخص است، اپیدمی کمی زودتر از حالت معمول و هرساله‌اش رخ داده است؛ جریانی که هر سال از اوخر آذرماه شروع می‌شد اما امسال، در همین روزهای اخیر هر طرف که سر می‌چرخانی یکی مریض شده است که صدایش از سرفه و عطسه‌های مکرر و پشت سر هم در نمی‌آید و حال جسمی‌اش خیلی به‌سامان نیست. جریانی که به اعتقاد دکتر شاهین قاسمی، یکی از دلایل اصلی‌اش، دانش‌آموزان هستند: «باز شدن مدارس و حضور بچه‌ها در کلاس‌های پرجمعیت، یکی از عواملی است که به تشدید این بیماری دامن زده.» دلیلی که البته چاره‌ای هم برایش وجود ندارد و نمی‌توان هر سال و در همین روزها، مدارس را تعطیل یا غیرحضوری کرد اما می‌شود همچنان پایبند به اصول پروتکل‌های بهداشتی از جمله ماسک بود.

این ویروس ماندگار

مدت‌ها از دوره بیماری‌اش گذشته و هیچ علائمی ندارد، جز خس‌خس گلو و کم‌وبیش سرفه‌هایی که از بیماری شاید یک ماه پیشش مانده است، چرا بعد از گذشت روزهای زیادی، سلامت کامل برنگشته است؟: «اتفاق عجیبی نیست. گاهی ممکن است عفونت و ویروس به‌طور کامل از بدن رفع شده باشند، ولی عوارض آن مانند خس‌خس گلو، باقی بماند و گاهی حتی یک تا دو ماه هم ادامه داشته باشد؛ در حالی که عملا فرد دیگر بیمار و مبتلا به ویروسی نیست.» عوارضی که گاهی تا پایان پاندمی، یعنی اواخر بهمن‌ماه هم دیده شده و امکان دارد به صورت آلرژی بر بدن فرد باقی بماند: «طبیعتا اگر آن‌قدر ادامه‌دار و تبدیل به آلرژی شد، نیاز به درمان‌های اختصاصی‌تری دارد.»

برش

پیشگیری همیشه بهتر از درمان

این بیماری‌ها منشأ ویروسی دارند و به صورت تنفسی از طریق عطسه، سرفه و حتی تنفس منتقل می‌شود، بنابراین اولین راه پیشگیری از این بیماری‌ها، فاصله گرفتن از افراد مبتلا و پرهیز از ارتباط تنفسی با بیماران است.

شاید تکرار مکررات باشد که البته هست اما چاره‌ای نیست. این‌که باید با مراعات یا به هر طریقی که می‌توانیم مانع پخش شدن بیماری شویم؛ می‌خواهد غیبت در مدرسه وقت بروز نشانه‌ها باشد یا واکسن آنفلوآنزایی که البته زمان طلایی تزریقش گذشته است اما باز هم در همین روزها بهتر از نزدنش است: «به خصوص در گروه‌های پرخطر از جمله سالمندان و خانم‌های باردار و بیماران دارای بیماری مزمن و...» دکتر قاسمی می‌گوید: «با وجود این‌که بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا در پایان شهریور و اوایل مهرماه است اما همین روزها هم اگر تزریق شود، بعد از گذشت دو هفته؛ ایمنی ایجاد می‌شود که می‌تواند مانع شیوع بیشتر بیماری‌های تنفسی در فرد شود. این را هم در نظر داشته باشید که با خوددرمانی به‌خصوص مصرف آنتی‌بیوتیک بیماری درمان نمی‌شود؛ چراکه این بیماری‌ها کاملا ویروسی هستند و داروهای آنتی‌بیوتیک اصلا به ویروس سرماخوردگی جواب نمی‌دهد. آنتی‌بیوتیک‌هایی که نه‌تنها باعث درمان نمی‌شوند که مصرف خودسرانه‌اش، عوارضی بر سلامت جسم و جان‌تان باقی خواهد گذاشت.»

سلامت جهان

تضمین سلامتی، با مصرف سبزیجات در کودکی

مصرف میوه‌ها و سبزیجات سلامت کلی روده را بهبود می‌بخشد. در واقع محققان بین‌المللی، در تازه‌ترین تحقیقات بر میکروارگانیسم‌های مشتق شده از مواد گیاهی، به‌ویژه میوه‌ها و سبزیجات متمرکز شده و به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباط مستقیمی بین محتوای گیاهی رژیم غذایی و ترکیب جامعه باکتریایی روده ما وجود دارد. مصرف مکرر میوه و سبزیجات تأثیر قابل‌توجهی در افزایش باکتری‌های مرتبط با میوه و سبزیجات در روده انسان دارد. به‌طور قابل‌توجهی، اوایل کودکی به‌عنوان یک دوره حیاتی برای این باکتری‌های مرتبط با گیاهان در روده ظاهر می‌شود. این کشف به پیامدهای درازمدت سلامت براساس عادات غذایی شکل گرفته در سال‌های اولیه زندگی اشاره دارد. پیامدهای این تحقیق برای بخش‌های مختلف ازجمله کشاورزی، تولید مواد غذایی و مراقبت‌های بهداشتی است و به‌طور کلی، تغذیه شخصی به‌طور بالقوه می‌تواند رابطه ما با غذا و تندرستی را متحول کند.



سلامت ایران

موفقیت ۱۰۰ درصدی کاشت حلزون در ایران

دکتر بصیر هاشمی، عضو شورای عالی کاشت حلزون کشور از موفقیت صددرصدی عمل‌های کاشت حلزون شنوایی در دانشگاه علوم پزشکی بابل خبر داد: «کاشت حلزون از سال ۱۳۷۰ در کشور شروع شد و به‌دلیل متقاضی زیاد در سراسر کشور توسعه پیدا کرد و مراکز مختلفی که توانایی کافی هم از لحاظ دانشگاهی هم از لحاظ نیروی انسانی و نیروی تخصصی داشتند شروع به کار کرد.» و حالا مرکز کاشت حلزون در بابل به جایگاهی رسیده است که به گفته دکتر هاشمی، دیگر نیازی نیست هموطنان شمالی به تهران بیایند: «منطقه‌ای که زیرپوشش مرکز کاشت بابل خواهد بود استان مازندران، گلستان، سمنان و شهرهای همسایه است.» در حال حاضر و تا به امروز در سطح کشور ۱۵ هزار عمل جراحی کاشت حلزون در مراکز مختلف انجام شده است؛ عملی که هزینه‌اش در حالت معمول، برای هر بیمار حدود ۱۳ هزار دلار است اما خوشبختانه در ایران این عمل با حمایت دولت به‌صورت رایگان و همکاری خوب بین تیم جراحی، شنوایی‌شناسی، گفتاردرمانی، بیهوشی و... با کیفیت خیلی خوب و در سطح استانداردهای بین‌المللی برای بیماران انجام می‌شود.



توصیه‌های طب سنتی برای بهبود گلو درد



حل سودوکو ۴۵۰۲

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

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

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

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

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 ۴۵۰۳

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

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

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

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

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

ایستگاه سلامت

دکتر سیدنجات حسینی | نایب‌رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران

فعالیت غیرقانونی صفحات جراحی زیبایی در فضای مجازی

حدود ۶۰۰۰ صفحه شامل پزشکان با صلاحیت و فاقد صلاحیت کافی یا افراد غیرپزشک (مداخله‌گران) وجود دارد که به انجام تبلیغات برای انجام اعمال جراحی‌های زیبایی می‌پردازند.

واحد کنترل نظارت نظام پزشکی به ۱۲۰۰ مورد از سایت‌های پزشکان تذکرات آیین‌نامه‌ای داده است اما متاسفانه اکثر سایت‌های مجازی غیرپزشک هستند (مداخله‌گران) که دلالی عمل‌های زیبایی را انجام می‌دهند و نیاز به مدیریت و رسیدگی پلیس فتا در این موضوع دارند.

یکی از مشکلاتی که در ایران در حوزه پزشکی وجود دارد، راه‌افتادن موجی به نام زیبایی است که اغلب افراد تمایل به انجام عمل‌های زیبایی دارند؛ چنان‌که در مواقعی نیز شاید نیازی به انجام عمل هم نداشته باشند، ولی خیلی از افراد اسیر تبلیغات دلال‌ها می‌شوند.

اما به موازات این موضوع، یعنی تمایل داشتن به انجام عمل‌های زیبایی، موضوع دیگری است که مشکل ساز شده و آن هم ورود افراد غیر فوق‌متخصص به انجام عمل‌های زیبایی مانند لیفت ابرو و لیپوساکشن و... است که حتی در برخی موارد می‌تواند جان بیمار را به خطر بیندازد.

برخی از افراد غیر فوق‌تخصص و دلال‌ها، جهت انجام عمل‌های زیبایی حتی در فضای مجازی نیز شروع به تبلیغ می‌کنند و مشاهده شده که در برخی موارد حتی بیمار پس از انجام عمل توسط این افراد به دلیل وخامت حال در آی‌سی‌یو بستری می‌شود یا عصب ابرویش قطع شده است.

توصیه ما این است که افراد قبل از انجام عمل‌های زیبایی، حتما با مراجعه به منابع معتبر مانند سایت نظام پزشکی، از فوق‌تخصص جراحی پلاستیک بودن پزشک مطمئن شوند.

جهت انجام عمل زیبایی لازم است که فرد سه سال در دوره فوق‌تخصصی تحصیل کند تا بتواند فردی مناسب برای انجام جراحی پلاستیک و زیبایی باشد.

