کاهش گسترش کرونا با نزدیکی به خط استوا

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد؛ دمای گرم و آب و هوای گرمسیری ممکن است به کاهش گسترش بیماری کووید-۱۹ کمک کند.

در این بررسی مشخص شد در مکان‌هایی با درجه حرارت گرم و ساعت‌های طولانی تابش نور خورشید. مانند کشورهای نزدیک به خط استوا و مناطقی که فصل تابستان را تجربه می‌کنند. در مقایسه با کشورهای دورتر از خط استوا و مناطقی که هوای سردتری دارند، میزان موارد ابتلا به کووید-۱۹ کمتر است.

با این حال محققان این مطالعه تاکید دارند یافته‌های آنان به این معنا نیست که در هوای گرم تابستان بیماری کووید-۱۹ از بین خواهد رفت اما ممکن است در روند مقابله با این بیماری کمک‌کننده باشد. درجه حرارت بالاتر و اشعه شدیدتر ماورای بنفش در تابستان احتمالا می‌تواند بر بهداشت عمومی در کنترل کروناویروس که عامل بیماری کووید-۱۹ است تاثیر بگذارد./ ایسنا

کلینیک گوش و حلق و بینی

پولیپ بینی، خوش‌خیم و قابل درمان

دکتر مهتاب ربانی انارای

متخصص گوش و حلق و بینی

پولیپ‌ها در بینی در نتیجه رشد مخاط ملتهبی که درون حفره بینی و سینوس‌ها را فرش می‌کند، شکل می‌گیرد. این زوائد به شکل توده‌های نرم و بدون درد خود را نشان می‌دهد که بدخیم نیستند. شکل و قوام آنها را می‌توان به بادکنک شفاف پر از آبی تشبیه کرد که گاه مانند خوشه انگور دور هم تجمع پیدا می‌کنند و باعث انسداد راه تنفس از بینی و مختل شدن حس بویایی می‌شوند. مقصر اصلی در ایجاد پولیپ‌ها، التهاب مزمن بینی و سینوس‌هاست. این التهاب مزمن می‌تواند در زمینه آسم و آلرژی، سینوزیت مکرر، حساسیت‌های دارویی، بیماری‌های نقص ایمنی یا اختلالات مژکی راه تنفسی رخ دهد. پولیپ‌ها تا وقتی کوچک هستند علائم کمی ایجاد می‌کنند و بسیار شایع است که با درمان کوچک شوند و در صورت ادامه ندادن درمان مناسب عود کنند.

پولیپ بینی در بزرگسالان شایع‌تر است و چنانچه کودکی به‌خصوص زیر ۱۳ سالگی دچار پولیپ بینی شود باید بیماری‌های مختلف سیستم ایمنی، بیماری عرق و اختلالات مژکی در وی رد شود. درمان پولیپ بینی بستگی به‌شدت و حدت آن متفاوت است. اما اغلب لازم است ابتدا با کمک جراحی آندوسکوپیک سینوس، پولیپ‌ها کامل خارج شوند و دهانه همه سینوس‌ها باز شود و در ادامه درمان دارویی حتما لازم است و فرد اغلب سال‌ها به مراقبت و نظارت پزشک نیاز دارد.

از علائم و نشانه‌های سینوزیت مزمن همراه با پولیپ می‌توان به این موارد اشاره کرد: گرفتگی مداوم بینی و تنفس دهانی، آبریزش بینی، احساس احتقان و فشار مداوم در صورت، خلط پشت حلق، اختلال بویایی، درد صورت یا سردرد، احساس درد و فشار روی دندان‌های فوقانی.

روش تشخیص پولیپ و تایید آن شامل معاینه پزشک و در صورت لزوم آندوسکوپی بینی است که به‌دنبال آن برای بررسی میزان گسترش پولیپ و سینوزیت، سی‌تی اسکن سینوس انجام می‌شود. در مواردی ممکن است پولیپ بینی همراه با سینوزیت قارچی باشد که درمان وسیع جراحی در خط اول لازم است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد افسردگی کودکان در همه‌گیری کووید-۱۹ به‌دلیل دور شدن از روابط اجتماعی شدت گرفته است

نجات کودکان از کنج افسردگی

پونه شیرازی

سلامت

شاید بروز اختلال افسردگی در خود، همسر، پدر یا مادر در دوران سخت و تلخ همه‌گیری کووید-۱۹ کرونا که بیشتر ما را ناگزیر از کاهش تفریحات و ارتباطات اجتماعی کرده است، باورپذیر باشد. اما بیشتر والدین از پذیرش این واقعیت که ممکن است کودک‌شان به افسردگی مبتلا شده باشد، طفره می‌روند.

در حالی که کودکان در شرایطی که دیگر خبری از گردش و بازی، تفریحات و ارتباطات بیرون از خانه یا مهد کودک و مدرسه نیست به‌شدت مستعد آن هستند در کنج انزوای خود فرو بروند و احساس اضطراب و ناامنی کنند، بدخلقی و کاهش توجه والدین نیز به این وضع دشوار دامن می‌زند. در ادامه گفت‌وگوی ما را با دکتر ناهید کرمانی، روان‌شناس با هدف آگاهی‌بخشی به والدین برای تشخیص سریع‌تر نشانه‌های افسردگی در کودکان می‌خوانید.

آیا کودکان در کمتر از هفت سالگی هم دچار افسردگی می‌شوند؟

بله. متاسفانه تحت تاثیر شرایطی که بچه‌ها در آن تربیت می‌شوند علائم افسردگی در سنین کمتر از هفت سال نیز مشاهده می‌شود. یکی از علائمی که نشانه افسردگی است خشونت بچه‌هاست. کودکان مبتلا به افسردگی به‌شدت پرخاشگرند، زود عصبانی می‌شوند یا برعکس، گوشه‌گیر و بی‌رمق هستند. چنین کودکانی در تعاملات اجتماعی و تحت تاثیر اتفاقاتی که بچه‌های دیگر را خوشحال می‌کند مثل بازی‌کردن و هدیه‌خریدن و حتی دیدن کارتون و استفاده از اسباب‌بازی‌ها قرار نمی‌گیرند و هیچ واکنش مثبتی به این نوع تعاملات نشان نمی‌دهند.

در این صورت باید به دنبال چه واکنش‌ها و نشانه‌هایی در کودک باشیم که خبر از بروز افسردگی در او بدهد؟

از علائمی که در افسردگی کودکان بسیار قابل توجه است کاهش وزن یا پرخوری و افزایش وزن آنهاست. چنین کودکانی معمولا بی‌رمق و کسل هستند و انرژی کافی برای بازی و تحرک روزانه ندارند. البته برخی دیگر از این کودکان به‌شدت به‌والدین‌شان می‌چسبند که به‌دلیل سبک دلبستگی ناایمن آنهاست. این کودکان از آنجا که اضطراب زیادی را تحمل می‌کنند، حتی زمانی که یکی از والدین در خانه است نیز حاضر نیستند در اتاق‌شان بازی کنند و می‌خواهند مادر یا پدرشان را حتما ببینند. این کودکان در تعاملات اجتماعی وارد نمی‌شوند، به‌شدت احساس ناامنی می‌کنند و صدای بسیار آرام یا به‌شدت بلند دارند. این کودکان فقط مادرشان را قبول دارند یا به‌شدت خجالتی یا نسبت به والدین خود بی‌تفاوت هستند.

چه عواملی می‌تواند منجر به افسردگی در کودک شود؟

یکی از عوامل اساسی، سبک دلبستگی است. مادری که به موقع نسبت به علایق و نیازهای فرزندش پاسخ نمی‌دهد و در دسترس نیست، زمینه افسردگی را در فرزندش فراهم می‌کند. پدر یا مادری که در دسترس نیست و نمی‌تواند با فرزندش به‌موقع راجع به نیازهایش صحبت کند یا قلدر و پرخاشگر است، زمینه افسردگی را در فرزندش ایجاد می‌کند

دکتر کرمانی: پدر یا مادری که در دسترس نیست و نمی‌تواند با فرزندش به‌موقع راجع به نیازهایش صحبت کند یا قلدر و پرخاشگر است، زمینه افسردگی را در فرزندش ایجاد می‌کند

همچنین والدینی که ساعت‌های زیادی خارج از خانه مشغول فعالیت‌اند و کودک زمان کمی آنها را می‌بیند به افسردگی کودک دامن می‌زند. همین‌طور بیماری‌ها، انزوای کودک، طردشدن از سوی والدین و نیز بروز طلاق در خانواده و زندگی نزد یکی از والدین، بیماری‌های جسمی و گاهی وراثت و ژنتیک در افسردگی کودک نقش دارد.

بهترین راه‌های تشخیص افسردگی کودک از سوی والدین چیست؟

والدین باید به تعاملات کودک خود توجه کنند و ببینند آیا با دیگران راحت است یا خیر. آیا منزوی است، ساعت خوابیدن، بیدارشدن، پرخوری و کم‌خوری‌اش غیرعادی است، میزان بازی و فعالیت و برخوردش با دوستانش چگونه است و این‌که واکنش او نسبت به آنچه کودکان را به‌طور معمول خوشحال می‌کند، چگونه است.

آیا لزوما باید از گفته‌های کودک متوجه افسردگی او شد یا تغییر رفتار خاصی مثل پرخاشگری، بی‌علاقگی به بازی، شاد نبودن و گریه‌کردن نشانه افسردگی است؟

همان‌طور که اشاره کردم به رفتارها و گفتارهای کودک در کنار هم باید توجه شود.

آیا طولانی‌شدن اختلالات غذایی و خواب هم می‌تواند نشانه افسردگی کودک باشد؟

مسلما اختلالات طولانی در غذاخوردن و خواب نشانه افسردگی کودک است.

نشانه‌های فیزیکی مثل درد شکم یا سردرد چطور؟

در برخی موارد، دردهای روان‌تنی (سایکوسوماتیک) مثل درد شکم و سر می‌تواند نشانه افسردگی در کودک باشد. یعنی کودک با بروز این دردها می‌خواهد از توجه بیشتری از سوی والدین برخوردار شود.

آیا خانه‌نشینی در همه‌گیری کرونا می‌تواند خطر افسردگی در کودکان را نیز تشدید کند؟

در شرایط فعلی افسردگی در کودکان به این دلیل شدت گرفته که بچه‌ها از رفتن به پارک، مهدکودک و داشتن روابط اجتماعی دور شده‌اند. علاوه بر آن خود والدین هم به‌دلیل مشغله یا بیکار شدن و مشکلات خلقی و عاطفی‌شان نتوانسته‌اند با فرزندانشان ارتباط خوبی برخوردار کنند. همه این مسائل در انزوای کودکان و طرد آنها نقش مهمی داشته است.

درمان‌های پیشنهادی به والدین چه هستند؟

برای این‌که والدین بتوانند کودکان شاد و سرحالی داشته باشند باید به نیازهای اساسی آنها پاسخ دهند؛ نیاز به بقا، خورد و خوراک، نوازش‌کردن، محبت به کودکان، نیاز به بازی و درنظرگرفتن تفریح برای کودکان. در کنار آن گفت‌وگوهای بدون پرخاش با کودک داشته باشند و از خشونت و پرخاشگری با کودک و در فضای خانه پرهیز کنند. کودکان را وادار و مجبور به کاری نکنند و با آنها تعامل داشته باشند. همچنین ساعتی را به بازی‌کردن با کودک اختصاص دهند و برای آنها ایجاد تنوع کنند. به‌علاوه والدین نباید کودکان را با دادزدن و سرکوب‌کردن مجبور به پذیرش خواسته‌های خود کنند. ناگفته نماند اگر پدر یا مادری از اضطراب یا افسردگی رنج می‌برد باید به درمان خودش توجه کند و در مورد کودک‌شان نیز با مشاهده نشانه‌های افسردگی به مشاور و درمانگر مراجعه کنند.

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.

حل سودوکو ۳۸۲۹

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

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

سودوکو ۳۸۳۰

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

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

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

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

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

راست قامت

بی‌تحرکی کم‌خطرتر از کرونا نیست!

دکتر پرهام پارسانژاد

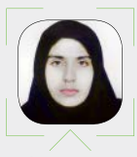
فیزیوتراپیست

بیش از یک سال است که از شیوع ویروس کووید-۱۹ می‌گذرد. بسیاری از افراد در پی خانه‌نشینی و تعطیلی ورزشگاه‌ها، دچار افت آمادگی جسمانی و اختلالات اسکلتی‌عضلانی شده‌اند. خیلی‌ها هم که از قبل به آسیب‌های اسکلتی‌عضلانی و اختلالات حرکتی مبتلا بودند، در این مدت به توصیه فیزیوتراپیست‌ها در خانه ماندند و سعی کردند با سرد و گرم‌کردن، استفاده از کرست‌ها، زانوبندها، مچ‌بندها و سایر وسایل کمکی و انجام تمرین‌هایی که از طریق شبکه‌های اجتماعی و به صورت مجازی از فیزیوتراپیست خود آموزش دیدند، مشکل و ناتوانی‌شان را مدیریت کنند.

اما با طولانی‌شدن این وضعیت و ادامه‌یافتن ناتوانی بسیاری از این بیماران، علائم بسیاری از آنها تشدیدشده و کم‌کم بی‌تحرکی تهدیدی برای دستگاه‌های دیگر بدن همچون قلب و عروق، تنفس و... می‌شود. در این وضعیت، خطری که از بابت کم‌تحرکی جان بیمار را تهدید می‌کند، کمتر از بیماری کووید-۱۹ نیست و شاید تصمیم درست این باشد که بیمار با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در کلینیک فیزیوتراپی حضور یابد و در کمترین زمان ممکن با کاهش درد و التهاب مفاصل و اعاده حرکت به این اندام‌ها، عملکرد گذشته خود را بازیابد و به فعالیت‌های قبلی برگردد. چه بسا طولانی و مزمن‌شدن درد و آسیب‌های حرکتی و مفصلی منجر به ناتوانی شود که درمان آن دیگر امکان‌پذیر نباشد. بنابراین در چنین شرایطی بسیار مهم است که بتوانیم انتخاب‌هایمان را در دو کفه ترازو بگذاریم و ببینیم کدام یک مزایایش بر معایبش می‌چربد. این موضوع در مورد سایر بیماری‌ها نیز صدق می‌کند، چنان‌که تأخیر در مراجعه به پزشک به دلیل شیوع بیماری کووید-۱۹ ممکن است تشدید وخامت بیماری را به دنبال داشته باشد و در این مرحله از بیماری درمان آن سخت‌تر بوده و تهدیدی جدی برای جان بیمار باشد. پیاده‌روی در فضای باز و حفظ تحرک و آمادگی جسمانی و مراقبت از سلامت عمومی به اندازه قرنطینه خانگی و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و پیشگیری از ابتلا به کرونا اهمیت دارد و توجه به فاصله‌گذاری اجتماعی و خانه‌نشینی نباید باعث غفلت از سایر عوامل تهدیدکننده سلامت باشد.

بیشتر بدانیم

۵ علامتی که نشان می‌دهد تحرک کافی ندارید



یاسمین مشرف

دانش

امروزه سبک زندگی مدرن باعث شده مردم جهان بیش از هر زمان دیگر کم‌تحرک باشند. متاسفانه کم‌تحرکی از عوامل بروز بسیاری از مشکلات سلامت است و سالانه موجب مرگ‌ومیر انسان‌های زیادی در سراسر دنیا می‌شود. در ادامه با عواملی که نشان می‌دهد شما هم جزو افراد کم‌تحرک هستید، آشنا می‌شوید.

یبوست دارید

یبوست یک نشانه منطقی کم‌تحرکی است. ورزش و فعالیت فیزیکی کافی نقش مهمی در حرکات منظم روده‌ها دارد. اگر بیشتر اوقات خود را در حالت نشسته سپری کنید، حرکت غذا در طول روده بزرگ زمان بیشتری طول خواهد کشید و باعث ایجاد یبوست خواهد شد. داشتن تحرک کافی و منظم باعث بهبود کارایی دستگاه گوارش می‌شود. حتی انجام حرکات کششی ساده به مدت پنج دقیقه و چند بار در طول روز می‌تواند از بروز یبوست جلوگیری کند.

فراموشکار شده‌اید

اگر احساس می‌کنید فراموشکار شده‌اید، احتمالا باید میزان تحرک‌تان را افزایش دهید. مطالعات نشان داده افرادی که سبک زندگی کم‌تحرک دارند، دچار تغییرات ساختاری در ناحیه لوب گیجگاهی مغز می‌شوند. این لوب، مسؤول توانایی ما در به‌خاطر سپردن مسائل است. ثابت‌شده ورزش و فعالیت بدنی باعث رشد ساختار مغز و تقویت حافظه می‌شود.

زانوهای‌تان درد می‌کند

زانوها، شانه‌ها و مچ‌های پا دارای یک مایع روان‌کننده به‌نام سینوویال هستند. این مایع به مفاصل کمک می‌کند روان و بدون درد حرکت کنند. وقتی کم‌تحرک هستید و پیوسته ورزش نمی‌کنید، تولید این مایع کند می‌شود و مفاصل شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نتیجه این حالت صدای غژغژ مانندی است که صبح‌ها در زانوهای‌تان احساس می‌کنید. افزودن کمی پیاده‌روی به برنامه روزانه‌تان برای به جریان افتادن دوباره مایع سینوویال کمک می‌کند.

هوس شیرینی دارید

فعالیت بدنی به‌خوبی با ولع مصرف شیرینی‌جات مقابله می‌کند. ورزش، انرژی شما را افزایش می‌دهد و باعث آزاد شدن هورمون آندروفین می‌شود که سطح شادی را افزایش می‌دهد. هورمون‌های شادی به‌نوبه خود، تمایل به مصرف شیرینی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. تحرک کافی در طول روز شما را از افسردگی دور می‌کند. پس اگر دچار افسردگی یا بدخلقی نباشید به‌مصرف شیرینی‌جات هم نیاز نخواهید داشت.

از سفتی ماهیچه‌ها رنج می‌برید

عضلات شما مانند نوارهای لاستیکی هستند که هرچه بیشتر آنها را بکشید و حرکت دهید، انعطاف‌پذیرتر می‌شوند. اگر ماهیچه‌ها حرکت کافی نداشته باشند سفت، منجمد و اساسا کوتاه‌تر می‌شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد، ممکن است حرکات روزمره برای شما ناراحت‌کننده و چالش‌برانگیز باشد. پرداختن به ورزش‌های کششی چند بار در هفته می‌تواند به شما در برطرف‌کردن این مشکل کمک کند.

منبع: brightside.me