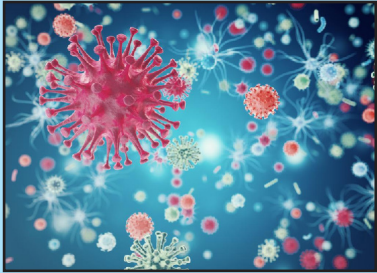




#### مشهد دوباره قرمز شد



طیور حتم ادامه وضعیت روند افزایش تعداد مبتلایان و بستری بیماران در مراکز درمانی موجب خستگی و تحلیل نیروی جسمانی پزشکان، پرستاران و تمامی افراد درگیر مبارزه با کرونا خواهد شد.طی دو هفته اخیر سیر افزایش تعداد بیماران و فوتی ها تمهای بیمارستانها و افزایش فترهای ناشی از کرونا، حضور مردم در برنامه های جمعی و گروهی است، بنابراین شهروندان برای کنترل این ویروس و مهار بیماری باید ضمن خودداری از شرکت در هر گونه مراسمی، نکات بهداشتی اعم از استفاده از ماسک، شستشوی مرتب دست ها و خود مراقبتی بطور جدی را رعایت نمایند.مدافعان سلامت با تلاش شبانه روزی و ایثار گرانه در خدمت به مردم و در خط مقدم مبارزه با کرونا در دو جبهه پیشگیری و درمان فعال و در این مسیر تعدادی از همکاران عزیز پزشک، پرستار و پرسنل بهداشتی و درمانی جان خود را از دست داده اند.به

#### کدام روغن برای مصرف سالم تر است؟

روغن های خوراکی سرشار از چربی و کالری هستند اما ترکیب شیمیایی و تأثیر آن ها بر سلامتی می توانند متفاوت باشند.روغن پخت ویز از مواد خام آشنیزی است؛ اما اطلاعات متناقضی درباره ی میزان تأثیر هر کدام از آن ها بر سلامتی وجود دارد. روغن های خوراکی انواع مختلفی دارد مثل نارگیل، روغن زیتون، روغن کنولا، آووکادو، آفتابگردان، ذرت و... اما کدام یک برای سلامتی مفید است و چگونه باید از آن ها استفاده کرد؟روغن های پخت ویز معمولاً از دانه ها و میوه ها و به طور کلی غلات به روش های مختلفی مثل کوبیدن یا خرد کردن یا فراوری تولید می شوند. به طور کلی، روغن ها با ویژگی هایی مثل چربی اشباع فراوان و اسیدهای چرب غیراشباع با پیوند یگانه و چندانگانه شناخته می شوند. در سال های گذشته، روغن نارگیل که ۹۰ درصد چربی اشباع دارد، در گروه ابرغذا قرار گرفته است. ابرغذاها معمولاً چربی کمتری دارند و انرژی بیشتری آزاد می کنند؛ اما همه گیر شناسان دانشگاه هاروارد به آن «سِم خالص» می گویند.

#### پیامدهای شستن میوه و سبزیجات با مایع ضدعفونی کننده در دوران کرونا

علاوه بر فرهنگ شستشو در نقاط مختلف جهان، یکی از کلیدی ترین موارد جهت آیکشی آسان، سختی آب است و هر چه آب دارای سختی بالاتری باشد، پاک کنندگی و آیکشی مواد شوینده از سطح، سخت تر خواهد شد، از سوی دیگر مواد شوینده در آب سخت کف کمتری تولید می کنند و در نتیجه موجب مصرف بیشتر مواد شوینده و آب می شوند.احتمال اینکه به دلیل سختی آب هریک از ما حداقل یکبار شویندهای را خورده باشیم بسیار زیاد است.حال منظور از سختی آب چیست؟آب سخت، آبی است که در آن مقدار زیادی مواد معدنی حل شده، عمدتاً یون های کلسیم و منیزیم وجود دارد. معمولاً بسته به میزان سختی، آبها را به چهار گروه تقسیم می کنند:آب های سبک: میزان سختی بین ۰ تا ۷۵ میلی گرم در لیترآب های نیمه سخت: میزان سختی بین ۷۵ تا ۱۵۰ میلی گرم در لیترآب های سخت: میزان سختی بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم در لیترآب های بسیار سخت: میزان سختی بیش از ۳۰۰ میلی گرم در لیترطبق استاندارد شماره ۱۵۴۳ موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران ، میزان حداکثر مطلوب سختی در آب، ۲۰۰ میلی گرم در لیتر بر حسب کرنبات کلسیم و حداکثر مجاز آن ۵۰۰ میلی گرم در لیتر بر حسب کرنبات کلسیم است.البته میزان سختی آب در نقاط مختلف کشور

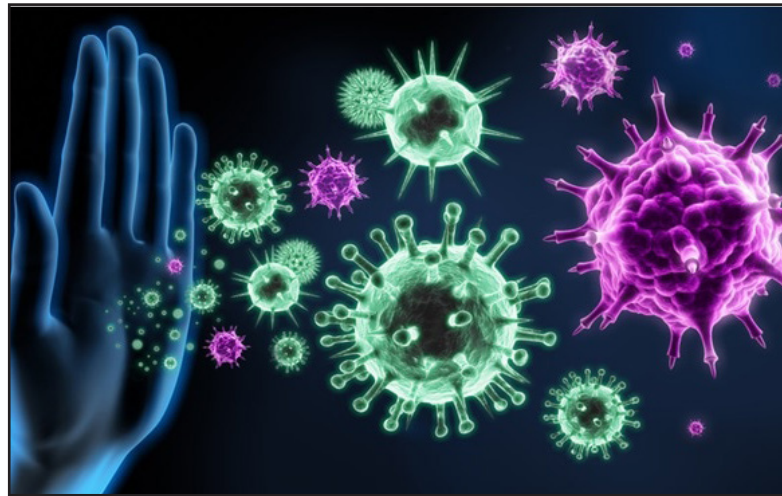


## متمم ردیف اول اوج گیری ویروسی کرونا کیست؟

در آی سی یو بستری هستند و با کمک دستگاه تنفسی، تنفس می کنند، بالا رفته است.صادق نیت همچنین گفت: نکته نگران کننده دیگر این است که متاسفانه شاهد ابتلای جوانان مان هستیم؛ به طوری که تعداد قابل توجهی از بیماران بستری در آی سی یو افراد جوان زیر ۳۰ سال هستند که این موضوع نگرانی ما را بیشتر کرده است. \*برخی کرونا را جدی نگرفته اند نباید فراموش کنیم که بی توجهی به رعایت دستورالعمل های ستاد کرونا و نادیده گرفتن پروتکل های بهداشتی ارتباط مستقیمی با شیوع این بیماری و جان باختن روزانه هموطنان دارد، باید به هشدارهای روسای بیمارستان ها توجه کرد و این موضوع را مد نظر داشت که روزانه بیش از صد خانواده در کشور ما سیاه پوس عزیزان از دست رفته شان به دلیل ابتلا به بیماری کرونا هستند و اگر روند بی توجهی به رعایت پروتکل ها ادامه داشته باشد نباید به این زودی ها منتظر ریشه کن شدن این بیماری از کشور باشیم. از سوی دیگر کادر درمان بیمارستان ها حدود هفت ماه است که با تمام توان درحال دست و پنجه نرم کردن با این بیماری هستند و فرسودگی پزشکان و پرستاران از یک سو و پرستار حتما باید با اورژانس بیمارستانی به دلیل سهل انگاری در رعایت پروتکل های بهداشتی در نهایت منجر به جان باختن تعداد بیشتری از هموطنان خواهد شد.

#### همزمان با شیوع ویروس کرونا در جهان. دانشمندان کارکرد

**سیستم ایمنی بدن و حقایق جالب در مورد آن را تشریح کردند. با گسترش ویروس کرونا در جهان. افکار عمومی نسبت به چگونگی کارکرد بدن در مبارزه با ویروس ها و عوامل بیماری زا کنجکاوتر شده اند.**



و میکروب ها کاهش می یابد. یکی از دلایل مرگبار بودن ویروس کرونا برای افراد کهنسال ریشه در همین مسئله دارد. این در حالی است که با افزایش سن احتمال جان باختن فرد پس از ابتلا به کرونا افزایش می یابد. مطالعات دانشمندان همچنین نشان داده است با افزایش سن سیستم ایمنی بدن نمی تواند با سلول های سرطانی مبارزه کند، به همین دلیل هم نرخ ابتلا به سرطان در کهنسالان بیشتر است.۶- سیستم ایمنی بدن براساس الگوهای

در این روزها و با شیوع ویروس کرونا یکی از اقداماتی که همه ما انجام می دهیم دقت بالا در شستن میوه ها و سبزیجات است که لازم است پیامدهای مربوط به این شستن ها را نیز بدانید همه می دانیم جهت پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا، لازم است لوازم خربداری شده ضدعفونی یا شستشو شوند، برای همین است که بیشتر مردم جهان، این روزها باافاصله پس از خرید، اغلب میوه، سبزیجات و... را جهت شستشو با مایع ظرفشویی مستقیم به سینک ظرفشویی منتقل می کنند. شاید با خود بگویید، مگر ما مایع ظرفشویی می خوریم؟!بله اگر آبکشی ظروف، میوه و سبزیجات را جدی نگیرید، روزانه مقادیر زیادی مواد شوینده را هنگام پخت وپز و ... وارد غذاهای خود می کنید. اگر مواد شوینده، به خوبی آبکشی نشوند روی سطوح باقی می ماند و به دلیل خاصیت های شیمیایی ویژه خود، می توانند به راحتی وارد بدن انسان شوند که این امر در دراز مدت با آسیب های جدی و جبران ناپذیر برای معده همراه خواهد بود. حالا سوال این است که چگونه از آبکشی کامل مایع ظرفشویی از سطوح مختلف مطمئن شویم؟ پاسخ این سوال به عوامل مختلفی همچون فشار آب، شیوهی صحیح شستشو، فرمولاسیون مواد شوینده و سختی آب بستگی دارد.جالب است بدانید

روزی همکارانم و شهادت، ابتلا و زمین گیر شدن تعدادی از آنها و نزدیک شدن مجدد مرگ و میرها به سمت دو رقی، ای کاش توانی، اختیاری، ابزاری را مددی فراتر از تمنا و خواست و التماس داشتیم تا با این ترددهای بی رویه برای روزهای سخت خیز مجدد بیماری و زحمت و گرفتاری همکارانم مضطرب نمی شدم و تا این حد از مظلومیت، خستگی و دربداری شان شرمسار نمی گشتم». \*افزایش آمار کرونا پس از سفرهاحالا با گذشت چند هفته از سفرهای اخیر شاهد ورود کشور به موج سوم کرونا هستیم، معولنان وزارت بهداشت و رؤسای بیمارستان ها را بلند کرده و آنها از پر شدن تخت های بیمارستانی گلایه می کنند، به طوری که روز گذشته ایرج حریرچی معاون کل وزارت بهداشت درباره وضعیت بیمارستان های کشور با توجه به اوج گیری دوباره کرونا، گفت: بیماران کرونایی عمدتاً در بیمارستان های اصلی و راجعی شهرها بستری می شوند. حال باید توجه کرد که این بیمارستان ها حتی قبل از دوره کرونا هم، معمولاً اشغال تخت های بالا و شرایط سختی داشتند و قبلا هم در رجاتی دچار کمبود تخت به ازای نیرو و کمبود پرسنل به ازای تخت بودیم. حریرچی گفت: در حال حاضر که تعداد بستری مبتلایان به کرونا اوج گرفته، به ویژه در تخت های مراقبت های ویژه و بیمارستان های ارجاعی، دچار مشکل قابل توجهی شده ایم. ضمن اینکه با فرسودگی نیروی انسانی مواجهیم. هفت ماه است که نیروی انسانی بیمارستان ها با تمام قدرت و قوا

### حقایق جالب درباره سیستم ایمنی

بیماری یکی از مصادیق اقدامات سیستم ایمنی بدن در مقابله با عوامل بیماری زااست. ۲- سیستم ایمنی تطبیقی، عوامل بیماری را به یاد خواهد داشتدستگاه ایمنی تطبیقی (تخصصی) بخش مهمی از سیستم ایمنی (تخصصی) بدن را تشکیل می دهد. این دستگاه به سبب تخصصی تر از دستگاه ایمنی ذاتی عمل می کند و وظیفه اصلی آن شناسایی سلول ها و مولکول های خودی از عوامل بیگانه و نابودی آنهاست. هنگام عبور ویروس یا باکتری از اولین لایه دفاعی بدن (سیستم ایمنی ذاتی)، دیواره دوم دفاعی بدن شامل دستگاه ایمنی تطبیقی اقدام به مبارزه با عوامل بیماری زا می کند. این دستگاه به طور تخصصی به عامل بیماری زا یا آنتی ژن پاسخ می دهد. اگر چه این پاسخ با تاخیر صورت می گیرد، اما قدرت و شدت آن زیاد است. یکی از ویژگی های دستگاه ایمنی تطبیقی این است که در لحاظه خود عوامل بیماری زا را به یاد خواهد سپرد و در آینده می تواند پس از شناسایی این عوامل، به صورت تخصصی به آن پاسخ دهد.ساخت واکسن براساس همین ویژگی سیستم ایمنی تطبیقی صورت می گیرد. دانشمندان با تزریق میکروب یا ویروس کشته شده و یا ضعیف شده به بدن افراد باعث ایجاد پاسخ ایمنی تخصصی بدن به آن عامل بیماری زا می شوند. به دلیل ایجاد پاسخ ایمنی، سلول های ایمنی بدن این عوامل را به یاد می سپارد و در آینده می تواند به سهولت با آن مبارزه کند.۳- نوزاد به صورت موقت از سیستم ایمنی بدن مادر استفاده می کنددر سه ماه آخر دوره بارداری مادر از طریق پلاکت خون خود اقدام به انتقال برخی از آنتی بادی های (پادتن) بدنش

مشهد دوباره قرمز شد سفر به مشهد تا اطلاع ثانوی ممنوع شد کاتشهر مشهد همچنان در وضعیت قرمز از نظر میزان ابتلا به کرونا قرار دارد از این رو متولیان حوزه سلامت در این خطه سفر به مشهد را از نظر عقلی و اخلاقی تا اطلاع ثانوی ممنوع می دانند. علیرغم تلاش بی وقفه و شبانه روزی مدافعان سلامت در طول هشت ماه گذشته، شهر مشهد بار دیگر در وضعیت قرمز قرار گرفت و کنترل این وضعیت تنها با مشارکت مردم میسر است. روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در بیانیه ای ضمن تأکید بر موارد فوق اعلام کرد: از مهمترین عوامل شعله ور شدن آتش کرونا و گسترش شیوع آن و فر شدن تختهای بیمارستانها و افزایش فترهای ناشی از کرونا، حضور مردم در برنامه های جمعی و گروهی است، بنابراین شهروندان برای کنترل این ویروس و مهار بیماری باید ضمن خودداری از شرکت در هر گونه مراسمی، نکات بهداشتی اعم از استفاده از ماسک، شستشوی مرتب دست ها و خود مراقبتی بطور جدی را رعایت نمایند.مدافعان سلامت با تلاش شبانه روزی و ایثار گرانه در خدمت به مردم و در خط مقدم مبارزه با کرونا در دو جبهه پیشگیری و درمان فعال و در این مسیر تعدادی از همکاران عزیز پزشک، پرستار و پرسنل بهداشتی و درمانی جان خود را از دست داده اند.به

با گذشت چندین هفته از موج سفرها به شهرهای مختلف حالا باز هم شاهد اوج گیری بیماری کرونا هستیم به طوری طی دو روز گذشته آمار مبتلایان و فوتی های کرونا رکورد زد، از همین رو مسؤولان وزارت بهداشت هشدار می دهند در صورت رعایت نشدن پروتکل ها ظرفیت تخت های بیمارستانی پر خواهد شد. داستان کرونا در ایران را نمی شود از یک وجه و فقط از زاویه دید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نوشت، در ماجرای ورود کرونا به کشور و ورود ایران به موج سوم کرونا آفکدر خاصیت های متعدد نقش دارند که حتی گاهی خبرنگارانی که هفت ماه است درباره این بیماری اطلاع رسانی می کنند از آن ها غافل می شوند. طی این چند ماه یک بار نگرانی از کنکور دغدغه مردم بود و و چند وقت بعد مراسم عزاداری و چند وقت بعد سفرهای که هزار گاهی به بهانه تعطیلات مردم را روانه شهرستان ها خصوصاً مناطق شمالی کشور می کرد.در همان روزهای اواخر بهمن وقتی داستان کرونا در کشور کلید خورد و حتی بسیاری از کشورهای جهان نمی دانستند که چگونه باید با این ویروس منحوس مقابله کنند مردم کشورمان به تعطیلات نوروز و مسافرت ها و از آن مهم تر تعطیلات سیزده بدر با همان روز طبیعت نزدیک می شدند، اما خوشبختانه آفکدر حرف و هشدارهای وزارت بهداشت خردبار داشت که نوروز ۹۹ به نوروزی متفاوت تبدیل شد و همین رعایت نکات بهداشتی و توجه به پروتکل ها باعث شد تا در

همزمان با شیوع ویروس کرونا در جهان، دانشمندان کارکرد سیستم ایمنی بدن و حقایق جالب در مورد آن را تشریح کردند. با گسترش ویروس کرونا در جهان، افکار عمومی نسبت به چگونگی کارکرد بدن در مبارزه با ویروس ها و عوامل بیماری زا کنجکاوتر شده اند. سیستم ایمنی بدن مسؤلیت اصلی مبارزه با عوامل خارجی و بیماری زا را برعهده دارد. این دستگاه ایمنی با سلول ها و مولکول های خود میکروب ها و ویروس ها را شناسایی کرده و آنها را می خورد. در این گزارش دانشمندان ۱۳ حقیقت جالب درباره سیستم ایمنی بدن را تشریح می کنند.۱- ایمنی ذاتی خط مقدم مبارزه با عوامل بیماری زااستگاه ایمنی ذاتی غیر تخصصی نخستین سطح محافظتی بدن در برابر عوامل بیماری زا است. شاید بتوان ساده ترین و البته کارآمدترین اقدام ایمنی ذاتی بدن را در پوست و مخاط مشاهده کرد. پوست مانع از ورود هر عامل بیماری زا اعم از ویروس و باکتری به داخل بدن می شود. برای مثال، در ایام شیوع ویروس کرونا دانشمندان تأکید دارند مردم به طور مستمر دست های خود را با آب و مابون بشویند، زیرا ویروس توانایی عبور از پوست برای ورود به بدن را ندارد، اما در صورتی که دست های آلوده به کووید ۱۹ دهن و چشم ها (جایی که فاقد پوست است) تماس پیدا کند، این امر منجر به انتقال ویروس به داخل بدن می شود. یکی دیگر از بخش های اصلی دستگاه ایمنی ذاتی به مخاط مربوط می شود. برای مثال هنگام ورود عوامل بیماری زا به سیستم تنفسی ترشح مخاط باعث گرفتادن این عوامل و جلوگیری از ورود آن ها به داخل بدن می شود. ابریزش بینی در زمان

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۸۴

۲۰مهر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com @serajname

پزشکی

##### چه زمانی سردرد خطرناک است



همه ما تا کنون سردرد را تجربه کرده ایم اما نباید به آن بی توجه بود سردرد به تنهایی بیماری نیست ولی می تواند نشانه بروز یک بیماری و زنگ خطری برای سلامت فرد باشد.در دهه های اخیر، تغییر سبک زندگی، مشکلات روزمره و عوامل اضطراب آفرین، زمینه ساز افزایش سردردهای تنشی در جامعه بوده است.تغییر سبک زندگی و ماشینی شدن زندگی مردم در سال های اخیر زمینه ساز بروز بیماری های مغز و اعصاب و سردردهای ناشی از اضطراب و استرس بوده که باید مورد توجه آحاد جامعه قرار بگیرد.ساده ترین تعریف سردرد، احساس درد از ناحیه چشم تا پشت سر است و تاکنون ۹ گونه مختلف آن شناخته شده که سردردهای ناشی از میگرن کلاسیک، عصبی، عفونت پرده های مغز، فشار خون بالا، تومورهای مغزی، بیماری های چشم، بیماری های سینوس، عفونت های دندانی و آلرژیک ساز از آن جمله آنهاست.هرچند سردرد به تنهایی بیماری نیست ولی معمولاً نشانه ای از بیماری بوده و همیشه هشداردهنده محسوب می شود و می تواند به دلایل مختلف از سرماخوردگی ساده و سینوزیت گرفته تا تومور مغزی ایجاد شود.سردردها به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می شوند که در سردردهای اولیه، مشکلی در سر و جمجمه وجود ندارد مانند: سردرد میگرنی و تنشی ولی در سردرد ثانویه، ایرادی در فضای جمجمه وجود ندارد. سردردهای عروقی یا آسیب های جمجمه است.رایج ترین سردرد ها در کشور ما، نوع میگرنی و تنشی آن است که مشکلات اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و عوامل اضطراب آفرین موجود در زندگی روزمره افراد موجب افزایش قابل توجه آمار این گونه سردرهاست که جای تأمل دارد.در اکثر جوامع حدود ۱۰ درصد از آقایان و حدود ۲۵ درصد از خانم ها به سردردهای میگرنی و تنشی مبتلا هستند ولی این میزان در کشور ما کمی بیشتر است و در سال های اخیر نیز افزایش یافته است.سردردهای قدیمی هرچند آزاردهنده اما اغلب خطرناک نبوده اند سردردهای جدید ممکن است نشانه یک بیماری جدی و زنگ خطر باشد. هرچند بخش زیادی از سردردها، عصبی است و تنها ۲ درصد از آنها به دلیل تومور مغزی یا ضایعه مغزی رخ می دهد اما در باره سردردهای خیلی شدید و ناگهانی که منجر به بیدار شدن فرد از خواب می شود و معمولاً با استفراغ همراه است، بیمار حتماً باید با اورژانس مراجعه کند. شایع ترین علت سردرد را ناشی از بیماری های عصبی، آلودگی هوا، بی خوابی، میگرن، سینوزیت، تومور مغزی یا مننژیت دانست و افزود: سردردهای ثانویه می توانند ناشی از افزایش فشار خون، نارسایی تنفسی، اختلال خواب و افسردگی باشد.تغییر شیوه زندگی، نوشیدن آب زیاد، ورزش، تغذیه مناسب و مصرف ویتامین ها بخصوص ویتامین B در پیشگیری و کاهش سردرد مؤثر است.

گشاد شدن و التهاب و عفونت عروق داخل و خارج جمجمه، انقباض مُمتد عضلات کامه سر و گردن و تغییر فشار داخل جمجمه از عوامل بروز سردرد محسوب می شود.عیوب انکساری چشم نیز سبب پیدایش سردردهای مکرر در ناحیه پیشانی بخصوص هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون می شود.سردرد با منشأ تومور مغزی، متناوب بوده و با حرکت سر، علسه و سرفه تشدید می شود و معمولاً در اوایل صبح بیشتر مشاهده می شود و این عارضه با اختلالات خواب همراه است بطوریکه گاهی بیمار به علت سردرد از خواب بیدار می شود. اکثر داروهای سردرد حاوی مواد مخدر است در داروها در آغاز مصرف باعث التیام درد بیمار می شود ولی مصرف بیش از حد آنها اگر در طول ماه بیشتر از ۱۵ عدد باشد، سردرد را به سمت دردهای روزانه وابسته به مُسکن می کند یکی از مشکلات اساسی در درمان سردرد بحث «خود درمانی» است.افرادی که سابقه سردرد ندارند، با وقوع سردرد جدید باید به پزشک علوم روزیست مراجعه کنند و چنانچه علامت های دیگری مانند استفراغ، عدم تعادل، دوبینی و تاری دید هم به وجود آید نشان از وقوع اتفاق مهمی در مغز است که حتماً باید زیر نظر پزشک درمان شود.