info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۲۰۶
سه‌شنبه ۲۹/ آذر/ ۱۴۰۱
۲۵ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
20 / December / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح از زیبایی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال امروز

امروز با حافظ

منم که گوشه میخانه خانقاه من است
دعای پیر مغان ورد صبحگاه من است
گرم ترانه چنگ صبوح نیست چه باک
نوای من به سحر آه عذرخواه من است

خوانده

در دل ز حق تعالی، شکر بی‌نهایت کو در کتاب خود کرد، در شأن تو حکایت

فیض کاشانی

فال گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۱	۰۷:۱۲	۱۲:۰۴	۱۶:۵۶	۱۷:۱۶

برگه

اولین درسی که والدین باید به فرزندان خود بیاموزند، صداقت است.

شوپنهاور

قابل توجه

همه چیز درباره «اهدای خون بانوان»

به دلیل گرایش کمتر بانوان به رفتارهای پرخطر و توجه بیشتر به زندگی سالم، خون اهدایی توسط زنان از سالم‌ترین منابع خونی است، اما متاسفانه به گفته سازمان انتقال خون ایران، میزان اهدای خون بانوان در کشورما زیر پنج درصد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان انتقال خون ایران، خون، مایعی ارزشمند است و با وجود پیشرفت‌های گسترده در دانش پزشکی هنوز جایگزین مناسب برای آن پیدا نشده است. خون به عنوان یک داروقلمداد می‌شود که علاوه بر تزریق در خون‌ریزی‌ها، جراحی‌ها و بیماری‌های مختلف، فرآورده‌های متعدد سلولی و پلاسمایی نیز از آن تهیه می‌شود که هر کدام کاربرد ویژه‌ای برای درمان بیماران دارد. در عین حال باید توجه کرد که بانوان نیمی از جامعه انسانی هستند که باید توالیی آنها در اهدای خون را یادآوری کنیم. شرایط عمومی اهدای خون مانند سن، وزن، فشار خون، درجه حرارت، نبض و ـ در حوزه اهدای خون در بانوان و آقایان یکسان است، برخی جوامع اهدای خون را یک عمل مردانه می‌پندارند. این در حالی است که بانوان نیمی از جمعیت‌های سالم و مناسب در زمینه اهدای خون هستند و می‌توانند جزو اهداکنندگان مستمر خون باشند.

به گفته سازمان انتقال خون ایران، اهدای خون بانوان در بسیاری از کشورها ۵۰ درصد است، اما در کشور ما زیر پنج درصد است. بنابراین نیمی از جمعیت را در اهدای خون از دست داده‌ایم. باید توجه کرد که دونگرانی سازمان انتقال خون ایران که اخیرا هم از سوی مسئولان این سازمان مطرح شده است، کاهش مراجعه جوانان برای اهدای خون و در عین حال پایین بودن مراجعه زنان برای اهدای خون در کشور است. این در حالی است که مطالعات گسترده در ایران وسایر کشورهای جهان نشان می‌دهد که به دلیل گرایش کمتر بانوان به رفتارهای پرخطر و توجه بیشتر به زندگی سالم، خون اهدایی توسط زنان از سالم‌ترین منابع خونی است. همچنین زنان به عنوان رکن اصلی خانواده می‌توانند با مشارکت در اهدای خون علاوه بر ترویج نوع دوستی و رفتارهای انسان دوستانه در آموزش فرزندان و شرکت در عرصه فعالیت‌های خداپسندانه گام مهمی در افزایش مشارکت خانواده در اهدای خون داشته باشند.

باید توجه کرد که مهم‌ترین عوامل کمرنگ بودن مشارکت زنان در اهدای خون، ترس از کم خونی، ترس از سوزن کیسه‌های اهدای خون، ترس از ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند ایدز و هپاتیت، ضعف قوای جسمانی و ـ است؛ در حالی که در حال حاضر برای اهدای خون تست هموگلوبین گرفته می‌شود تا میزان آنمی و غلظت خون در اهداکنندگان پیش از اهدا مشخص شود. همچنین مکمل‌های حاوی آهن نیز برای اصلاح کم خونی به صورت رایگان به مراجعین در همه مراکز انتقال خون ارائه می‌شود. در عین حال هم اعلام شده است که مردان سالانه چهار بار و زنان به دلیل مسائل فیزیولوژیکی سالانه سه بار می‌توانند اهدای خون داشته باشند.

بر اساس این گزارش، سوالات متداول درباره اهدای خون بانوان عبارتند از:

-چه گروهی از بانوان می‌توانند خون اهدا کنند؟

هر فرد سالم اعم از زن یا مرد در گروه سنی بین ۱۸ تا ۶۵ سال با حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم می‌تواند خون اهدا کند.

-حفعات اهدای خون در بانوان چگونه است؟

تا قبل از دوران یائسگی بانوان می‌توانند حداکثر سه بار در سال خون اهدا کنند و پس از دوران یائسگی تا چهار بار در سال می‌توانند خون اهدا کنند.

-بانوان در چه شرایطی واجد شرایط اهدای خون نیستند؟

در دوران حاملگی و تا شش هفته پس از زایمان، در صورت داشتن سقط تا یکسال پس از آن، در دوران شیردهی تا زمانیکه شیر می‌دهند، در دوران قاعدگی در صورت قاعدگی شدید و درناک داشته باشند و تا زمان رفع علایم، بانوان واجد شرایط اهدای خون نیستند.

-آیا مصرف قرص‌های ضدبارداری مانعی در اهدای خون ایجاد می‌کند؟

خیر، مصرف قرص‌های ضدبارداری منعی جهت اهدای خون ندارد.

-بانوان پیش از اهدای خون چه اقداماتی باید انجام دهند؟

قبل از اهدای خون بهتر است دو لیوان آب نوشیده شود تا سه ساعت قبل از اهدای خون غذای مختصری علاوه بر تغذیه معمول میل شود. از فعالیت‌های بدنی شدید پرهیز شود. همچنین پیراهن مناسبی که بتوان آستین‌های آن را تا بالای آرنج بالا برد، پوشیده شود.

-پس از اهدای خون چه نکاتی باید رعایت شود؟

پس از اهدا باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی تخت خونگیری استراحت کنید. برای بلند شدن به دستی که از آن خونگیری شده تکیه نکنید. بعد از استراحت از نوشیدنی و مواد خوراکی که در اختیار شما قرار داده می‌شود، استفاده کنید. پوشش که در محل خونگیری قرار داده شده است تا چهار ساعت باقی بماند. تا یک ساعت بعد از اهدا از استعمال دخانیات پرهیز کنید. در طی روز اهدا مایعات بیشتری بنوشید.

-اهدای خون چقدر طول می‌کشد؟

زمان اهدای خون به طور متوسط ۱۰ دقیقه است، اما زمان صرف شده برای تمام فرایند اهدای خون از لحظه ورود و ثبت نام تا خروج از مرکز اهدای خون ۳۰ الی ۴۵ دقیقه است.

-آیا آهنی که حین اهدای خون از دست می‌رود، جبران می‌شود؟

یک واحد خون اهدا شده تقریبا ۲۲۵ میلی گرم آهن دارد. در حالت عادی بدن این میزان آهن را به مرور زمان جبران خواهد کرد و با دریافت غذاهای حاوی آهن نیز معمولا زمان جایگزینی تسریع می‌شود.

مواد غذایی حاوی آهن که می توان از آن استفاده کرد شامل منابع غذایی حیوانی مانند جگر، گوشت قرمز (گاو و گوسفند)، مرغ، ماکیان و ماهی، زرده تخم مرغ و منابع غذایی گیاهی مانند گیاهان دارای برگ سبز تیره مثل جعفری، برگ چغندر، برگ تیره رنگ کاهو و حبوبات مثل لوبیا چیتی، نخود، عدس و ـ آجیل و خشکبار مانند تخمه کدو و آفتابگردان، توت و انجیر خشک، کشمش سبز، مغز بادام، پسته، فندق.

گزارش روز

اگر سیاتیک دارید این کارها را انجام ندهید

در میان تمام عوارض مربوط به کمر و پا سیاتیک یکی از آزارده‌نده‌ترین دردهاست. وقتی عصب سیاتیک فشرده می‌شود یا آسیب می‌بیند، می‌تواند منجر به درد زیادی در پایین کمر و پا شود که با عامل ساده‌ای مثل ایستادن شروع شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، اگر سیاتیک دارید در کنار تمام راهکارهای درمانی که پزشک به شما توصیه می‌کند، کارهایی وجود دارد که باید از آنها اجتناب کنید. وقتی با درد ندارید خیلی از کارها ممکن است به نظرتان بی‌ضرر بیایند؛ اما با انجام این کارها درد سیاتیکتان جرقه خواهد خورد.

دوچرخه‌سواری نکنید

متأسفانه، زمانی که سیاتیک دارید مجاز به دوچرخه‌سواری نیستید. وقتی روی دوچرخه می‌نشینید طبیعتاً به جلو خم می‌شوید و همین می‌تواند باعث شود عصب سیاتیکتان بیشتر تحت‌فشار قرار بگیرد. اگر زین دوچرخه‌تان راحت و نرم و ضربه‌گیر نباشد یا ارتفاع مناسبی نسبت به رکاب نداشته باشد، درد سیاتیکتان خیلی بدتر خواهد شد.

سیگار نکشید

دلایل خیلی زیادی وجود دارد که نباید سیگار بکشید و اگر بخواهیم از همه آنها نام ببریم یک لیست بسیار طولانی خواهد شد. اما اگر باز هم به دنبال دلیل دیگری برای ترک سیگار می‌گردید پس خوب است بدانید سیگارکشیدن علائم سیاتیک را بدتر می‌کند.

سیگار ترکیبات سمی دارد که وقتی آنها را نفس می‌کشید اثرات مخربی بر سلول‌هایتان می‌گذارند و تحلیل رفتن دیسک‌های ستون فقرات و رگ‌ها را سرعت می‌دهند. ضمناً وقتی سیگار می‌کشید، نیکوتینی که مصرف می‌کنید می‌تواند رگ‌هایتان را باریک‌تر هم بکند و در نتیجه روی سیاتیکتان اثر منفی بگذارد. بدن شما برای اینکه به طور مؤثر خودش را بازسازی کند نیاز به جریان مداوم و سالمی از خون دارد.

تمام روز ننشینید

بیشتر ما ساعت‌های طولانی در روز نشسته‌ایم و بسته به کار و شغلمان شاید چاره دیگری نداشته باشیم اما اگر سیاتیک دارید باید سعی کنید ساعت‌های طولانی در وضعیت نشسته نماند. نشستن می‌تواند به عصب سیاتیک فشار وارد کند؛ زیرا فشار وارد بر پایین کمر را افزایش می‌دهد. شما می‌توانید هر یک ساعت از جایتان بلند شوید و کمی راه بروید و حرکت کنید. این کار نه تنها از فشار وارد بر پایین کمرتان کم می‌کند؛ بلکه باعث بهبود گردش خون و در نتیجه کمک به التیام عارضه سیاتیکتان خواهد شد. همچنین می‌توانید از میز ایستاده استفاده کنید. وقتی ایستاده‌اید بدنتان فرم بهتری دارد و فشار چندانی به پایین کمرتان وارد نمی‌شود.

به جلو خم نشوید

اگر سیاتیک دارید پس می‌دانید که چطور کوچک‌ترین حرکتی می‌تواند سبب نعله‌ور شدن درد سیاتیک بشود و یکی از این حرکات همان چیزی است که طی روز بارها انجامش می‌دهیم: خوشمان به جلو

به جلو خم‌شدن برای برداشتن چیزی به ستون فقرات فشار وارد می‌کند و عضلات و تاندون‌ها مجبور می‌شوند وقتی در حالت خم به جلو هستید، این وضعیت را تاب بیاورند و اگر برای برداشتن چیز سنگینی به جلو خم شوید، فشار بیشتری هم به ستون فقرات‌تان وارد می‌کنید و درد سیاتیکتان بدتر هم می‌شود.

موقع رفرفتن قوز نکنید

وضعیت‌های نادرست بدنی خیلی راحت تبدیل به عادت می‌شوند و البته کار سختی است که بخواهیم تمام مدت متوجه وضعیت بدنی خود باشیم. مثلا ممکن است همین‌الان که نشسته‌اید کمرتان را صاف کنید؛ اما چند لحظه بعد یادتان برود و دوباره قوز کنید. در مورد سیاتیک این مسئله بسیار جدی است؛ زیرا وضعیت بدنی تأثیر چشمگیری بر شدت علائم‌هم گذارد.

وقتی موقع رفرفتن پشتتان را قوز می‌کنید، فشار اضافی به میان‌تنتان وارد می‌شود که می‌تواند بر پایین کمرتان اثر گذاشته و فشار سیاتیک را افزایش دهد؛ با پشت کاملاً صاف رفرفتن هم می‌تواند به پایین کمر فشار وارد کند. پس حواستان باشد که با چه وضعیتی راه می‌روید. اگر شکم یا گلتان را جلو بیاورید، تنش و فشار زیادی به پایین کمرتان وارد می‌شود و ستون فقراتتان از این وضعیت بد متأثر می‌شود. پس مراقب باشید در «قوز نکردن» حین رفرفتن زیاده‌روی نکنید!

پس چه باید بکنید؟ کافی است ستون فقراتتان در حالت خنثی باشد یعنی کمرو پشتتان بیلکس باشد و انحنای طبیعی خود را داشته باشد. گردن و سرتان هم آزاد باشد و نه به عقب برود و نه به جلو متمایل شود. سرعت رفرفتنتان هم باید متناسب باشد و جوری قدم بردارید که پاهایتان زیر انگشتان باشند.

بهتر است مدتی پیاده‌روی تند را کنار بگذارید

برای خیلی از افراد، دو یا پیاده‌روی تند صبحگاهی مثل یک فنجان قهوه است که آنها را سرحال می‌آورد و نمی‌توانند از آن بگذرند. اما شاید برای شما بهتر باشد که چند هفته این عادت را کنار بگذارید. چیزهایی که باعث فشار زیاد به کمرتان می‌شوند، مثل قدم‌های مکرر روی سطح سخت می‌توانند علائم سیاتیک را بدتر کنند.

استرسشان را کم کنید

سیاتیک به‌خودی‌خود می‌تواند استرس‌برانگیز باشد. درد مداوم در کمر و پاها که به نظر می‌رسد با کوچک‌ترین عامل ظاهر می‌شود واقعاً استرس برانگیز است؛ بنابراین کنترل استرس زمانی که سیاتیک دارید اثر بزرگی بر دردتان می‌گذارد. وقتی استرس دارید بدنتان درگیر واکنش‌های فیزیکی می‌شود که یکی از آنها کلنژن از اکسیژنی است که عصبهایتان دریافت می‌کنند. عصب سیاتیک هرچه اکسیژن کمتری دریافت کند، احتمال اینکه دردناک‌تر شود بیشتر است. استرس می‌تواند بر عضلات نیز اثر بگذارد و آنها را منقبض و کشیده کند و از این طریق هم بر درد سیاتیکتان اثر بگذارد.

تمریناتی که همسترینگ را می‌کشند انجام ندهید

یکی از ویژگی‌های بارز سیاتیک، دردی تندونیز است که به سمت عضلات همسترینگ، نیز می‌رود. خیلی از افراد تصور می‌کنند تمریناتی که این عضلات را می‌کشند مناسب‌اند اما مرچند ممکن است منطقی به نظر برسد، در واقع بهتر است از خیلی از انواع این تمرینات اجتناب کنید تا گرفتگی سیاتیکتان بدتر نشود. مثلاً حرکت ساده خوشمن به جلو برای رساندن دست‌ها به انگشتان پا می‌تواند به عصب سیاتیک فشار وارد کند و مدت‌زمان ریکاوری‌تان را طولانی‌تر کند.

البته یک تمرین کششی برای همسترینگ‌ها وجود دارد که می‌تواند برای شما که سیاتیک دارید مفید باشد. این تمرین در حالت ایستاده انجام می‌شود، یک پا را روی سطحی بلندتر قرار می‌دهید و پای دیگر را محکم روی زمین نگه می‌دارید و پایی را که بالاتر گذاشته‌اید ۲۰ تا ۳۰ ثانیه می‌کشید. این می‌تواند روش خوبی برای شل کردن عضلات همسترینگتان باشد و سیاتیکتان کمک کند.

وقتی درد سیاتیک دارید مجبور نیستید ورزش را متوقف کنید؛ پیاده‌روی ساده و روزانه می‌تواند راه بسیار خوبی برای حفظ قدرت عضلات و گرم نگه‌داشتن آنها طی دوره ریکاوری باشد.

مکث

سلامت در زمستان با شال گردن!

یقه‌تمها نشان می‌دهند شال‌گردن وسیله مهمی در فصل زمستان است؛ به این ترتیب، پیش از بیرون رفتن از منزل، شال‌گردن به همراه داشته باشید و آن را دور بینی و دهان بپیچید تا نمای داخل بینی را حفظ کرده و مانع تکثیر ویروس‌ها و سرماخوردگی شوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، بعضی از بیماری‌ها با فصل هماهنگ هستند. لگار عوامل آنها هوشیارانه با شروع فصل مورد نظر فعال می‌شوند و روزگار ما را سیاه می‌کنند. آبریزش بینی، تب، حساسیت و همه آنچه به آن سرماخوردگی می‌گوییم، اواخر فصل پاییز و ابتدای زمستان پدیدار می‌شود و همه اینها زیر سر «بینی» است!

بله درست شنیدید؛ بینی. اما چرا این عضو در فصل زمستان به سلامت ما خیانت کرده و باعث ابتلا به سرماخوردگی می‌شود؟

در فصل سرما، اهل منزل زمان بیشتری را در خانه می‌گذرانند. در نتیجه حجم ویروس‌های احتمالی افزایش پیدا می‌کند. از سوی دیگر ویروس‌ها در هوای خشک داخل منزل، عمری طولانی‌تر دارند. اما هنوز مشخص نیست هوای سرد و مرطوب این فصل می‌تواند روی سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی داشته باشد یا نه.

پژوهشگران به‌تازگی از عملکرد سیستم ایمنی در مجاری تنفسی و در صدر آنها، بینی، آگاه شده‌اند. بررسی این پژوهشگران نشان می‌دهد که هر میزان بینی و مجاری تنفسی گرم‌تر باشند، امکان حمله به ویروس‌ها وارد شده به بینی و از بین بردن آنها و در نتیجه ابتلا به سرماخوردگی کاهش پیدا می‌کند اما در سرما، ویروس‌های موجود در بینی سر حال شده و عملکرد سیستم ایمنی در ناحیه بینی کاهش پیدا کرده و چند ساعت بعد، نشانه‌های سرماخوردگی پدیدار می‌شود.

کیسه‌هایی که ویروس‌ها را می‌بلعند

وقتی نفس می‌کشید، سلول‌های داخل بینی، ذرات ریز کیسه‌مانندی را به نام وزیکول‌های خارج سلولی یا EVs آزاد می‌کنند. این ذرات به باکتری‌ها و ویروس‌های وارد شده به بینی حمله کرده و آنها را قورت می‌دهند. پژوهشگران پس از این یافته نخست، دو سوال را مطرح کردند: اول اینکه آیا پاسخ ایمنی بینی در مقابل ویروس‌ها قابل تغییر است؟ دوم اینکه آیا کاهش نمای فضای بینی می‌تواند بر قدرت عملکرد سیستم ایمنی در این ناحیه اثرگذار باشد؟ پاسخ هر دو سوال مثبت بود اما چطور؟

ویروس‌ها با هوای سرد شاداب می‌شوند

پژوهشگران نمونه‌هایی را از بینی داوطلبان دریافت کردند. نمونه یک گروه از آنها نمای ۳۷ درجه سلتی‌گراد و نمونه گروه دیگر را در نمای ۳۳ درجه سلتی‌گراد کشت دادند (به این دلیل که نمای محفظه بینی زمانی که ببرون از منزل بوده و در معرض هوای سرد قرار داریم، پایین‌تر از نمای بدن است). در شرایط طبیعی گرمای بدن، وزیکول‌های خارج سلولی کوچک در بینی ما، ویروس‌ها را فریب داده و باعث می‌شوند ویروس‌ها به جای چسبیدن به سلول‌های حقیقی و تکثیر و ایجاد بیماری، به این وزیکول‌ها چسبیده و خورده شوند. اما وقتی فضای داخل بینی به دلیل مجاورت با هوای سرد، دچار کاهش نما می‌شود، این سیستم دفاعی متزلزل شده و عملکرد سابق خود را ندارد. بنابراین ویروس‌ها می‌توانند باعث ایجاد بیماری شوند.

پژوهش‌های گروه تحقیقاتی دانشگاه ییل در سال ۱۳۹۴/۲۰۱۵ میلادی نیز نشان داده بود که امکان تکثیر ویروس‌های ویژه بینی به نام «رایینو ویروس‌ها» - که دلیل ایجاد سرماخوردگی معمولی هستند - در نمای پایین داخل بینی، سریع‌تر است. این وضعیت درباره ویروس آنفلوآنزا نیز صادق است.

این یافته‌ها نشان می‌دهند شال‌گردن وسیله مهمی در فصل زمستان است؛ به این ترتیب، پیش از بیرون رفتن از منزل، شال‌گردن به همراه داشته باشید و آن را دور بینی و دهان بپیچید تا نمای داخل بینی را حفظ کرده و مانع تکثیر ویروس‌ها و سرماخوردگی شوید.

منبع: euronews.com

اشاره

بیشتر مبتلایان انسداد مزمن ریوی سلامت روانی خوبی دارند

محققان کانادایی گزارش می‌دهند که بیشتر افراد مبتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی از لحاظ سلامت روانی عالی هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، مطالعه جدید نشان داد که دو سوم بیماران مبتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی از مشکلات روانی متداول مانند افسردگی، اضطراب یا اعتیاد به داروها رنج نمی‌برند.

بیماری انسداد مزمن ریوی یک بیماری مزمن و ناتوان کننده ریه است که شامل آمفیزم و برونشیت مزمن است. محققان خاطرنشان کردند که این بیماری قبلاً با مشکلات سلامت روان گره خورده بود.

برای این مطالعه، محققان سلامت روان ۷۰۳ بیمار مبتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی را بررسی کردند. آنها دریافتند که ۶۷ ٪ از شرکت کنندگان از لحاظ سلامت روانی عالی بودند.

اسم فولر تامسون، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تورنتو کانادا، می‌گوید: «این به معنای خوشحال بودن و رضایت از زندگی در بیشتر اوقات، داشتن رفاه اجتماعی و روانی و عدم افسردگی یا اضطراب، خودکشی یا اعتیاد به مواد مخدر بود.»

محققان دریافتند که با این وجود، کسانی که از نظر اجتماعی منزوی بودند، از لحاظ سلامت روانی آسیب پذیرتر بودند.

افراد با سلامت روانی ضعیف کسانی بودند که دوره‌های قبلی افسردگی، اضطراب یا تجربیات منفی در دوران کودکی داشتند. تجربیات منفی کودکی مانند سو استفاده جسمی و جنسی، احتمال عدم وجود بیماری روانی را در بیماران مبتلا به انسداد مزمن ریوی ۳۱ درصد کاهش می‌دهد.

اهداء خون اهداء زندگی

گلزنان تاریخ جام جهانی

	بازی	گل
۱ میرسلاو کلوزه	۲۴	۱۶
۲ رونالدو لوئیز نازاریو	۱۹	۱۵
۳ گرد گولر	۱۳	۱۴
۴ ژوست فونتن	۶	۱۳
۵ پله	۱۴	۱۲
۶ شاندور کوچیش	۵	۱۱
= یورگن کلینزمن	۱۷	۱۱
= لیونل مسی	۲۵	۱۱

رسانه چه خبر

ورزش در هوای آلوده مجاز است یا قدغن؟

ایسنا: سؤال اصلی تحقیقی این بوده است که آیا تمرین کردن در هوای آلوده منجر به اثرات سلامتی نامطلوب روی افراد می‌شود. کاربری در توییتر نوشت: «سوال از اهل فن: توی این هوا پیاده‌روی کردن هم غدغن هست یا خیر؟ این هوای آلوده خب قطعا توی اتاق‌های ما هم هست و از خونه بیرون دردمون با نیومدن چه تاثیر به خصوصی داره؟ هوا که در هر صورت جریان داره و از بیرون میاد داخل». کاربر دیگری در یک رشته‌توئیت پاسخ داده است: «سوال خوب و جالبی برای اهل فن (برای غیر اهل فن که مشخصه!) سازمان محیط زیست آمریکا سال ۲۰۲۱ به گزارشی در این رابطه منتشر کرده که خلاصش رو این زیر میارم. چیزی که مشخصه اینه که تحقیقات در این زمینه خیلی اندک بوده. سال ۲۰۱۰ به درکتابی توسط CDC برگزار شد و نوی اون همه اذعان داشتن که نیاز به تحقیقات در این زمینه خیلی زیاده. از اون موقع به بخصوص در پنج سال اخیر (۲۰۱۶-۲۰۲۱) تحقیقات تو این زمینه خیلی رشد داشته. محققین دفتر تحقیق و توسعه سازمان محیط زیست آمریکا (EPA) به پژوهش مروری انجام دادن و ۲۵ تا مقاله که در مورد این مسئله بوده پیدا کردن که ۱۶ تاشون معیارهای مناسب رو برای بررسی داشتن. این مقالات چهار حلت ۱) تمرین در هوای پاک ۲) تمرین در هوای آلوده ۳) استراحت در هوای پاک و ۴) استراحت در هوای آلوده رو بررسی کردن. سؤال اصلی تحقیق این بوده که آیا تمرین کردن در هوای آلوده منجر به اثرات سلامتی نامطلوب روی افراد میشه یا نه. نتیجه این بوده که در ۹ تا از ۱۶ تا مقاله، اثرات موقت بر روی سلامتی مشاهده شده که بیشترین گزارشات در مورد عملکرد ریه بوده. اما هفت تا مقاله دیگه که روی اثراتی مثل التهاب و فشار خون متمرکزبودن هیچ تفاوتی مشاهده نکردن. نکته جالب اما اینجاست که میزان اثرات منفی سلامتی روی افراد سالم در حالتی که ورزش با شدت متوسط تا زیاد کردن کمتر از حالتی بوده که ورزش با شدت کم انجام دادن برای افرادی که بیماری زمینه‌ای مثل بیماری‌های تنفسی یا قلبی-عروقی داشتن، هر شدتی از ورزش منجر به بدتر شدن شرایط سلامتی فرد شده. در مجموع، مقاله نتیجه گرفته که نیاز به تحقیقات بیشتر هنوز خیلی وجود داره. خلاصی.»

منبع: https://t.co/joo1fYkvwt

از سکته گوش چه می‌دانید؟

ایرنا: جراح و متخصص گوش و حلق و بینی گفت: اگر افراد به طور ناگهانی شنوایی خود را از دست دهند، باید ظرف یک تا ۲ هفته اول به پزشک مراجعه کنند تا پس از ارزیابی‌های لازم درمان شوند. محمد اجل لولیان با بیان اینکه سکته گوش یک نام‌گذاری نادرست است، افزود: همین بیماری برای چشم هم وجود دارد یعنی سکته چشم هم داریم، آنچه که مردم را نگران می‌کند و ناراحت کننده است سکته مغز یا قلب است. سکته گوش با سکته مغز و قلب، تفاوت معنایی زیادی دارد. سکته گوش خیلی ترسناک و نگران کننده نیست و واقعیت این است که بنا بر دلایلی گوش به یک مرتبه شنوایی خود را از دست می‌دهد که این اصطلاح را سکته گوش می‌گویند. وی اظهار کرد: وقتی این اتفاق افتاد، بیمار باید در ظرف یک تا ۲ هفته اول به پزشک مراجعه کند؛ پزشک متخصص ارزیابی می‌کند و اگر به طور ناگهانی شنوایی از دست رفته باشد و به اصطلاح سکته گوش رخ داده باشد که البته سکته گوش هم ممکن است ناقص باشد، درمان‌ها جواب می‌دهد و شنوایی بیمار برمی‌گردد. این متخصص گوش و حلق و بینی ادامه داد: در مورد کسی که بعد از سکته گوش، سوت گوشی پیدا کرده، پزشک باید ارزیابی‌ها و درمان‌ها را انجام دهد و سپس شنوایی‌سنجی شود همچنین انجام ام آر آی حتما لازم است. اجل لولیان اضافه کرد: بعد از این آزمایش‌ها مشخص خواهد شد که بیمار با عارضه جدی روبروست یا نه؛ سوت گوش ممکن است با وجود درمان‌ها بهبود پیدا نکند؛ بنابراین اگر برای فرد ناراحت کننده باشد باید مجدد به پزشک متخصص مراجعه کند تا درمان شود. وی در پاسخ به این پرسش که سطح شنوایی که بعد از سکته گوش کاهش پیدا می‌کند ممکن است باعث از دست رفتن کامل شنوایی شود؟ آیا سمعک تنها راه درمان است؟، گفت: ممکن است نیاز به سمعک نباشد. تعریف‌های علمی برای سکته ناقص گوش وجود دارد. اگر احیانا سکته گوش در حدی باشد که بیمار نتواند زندگی عادی خود را داشته باشد، می‌تواند از سمعک استفاده کند تا شنوایی او بهبود یابد؛ همچنین باید یک متخصص شنوایی ارزیابی کند که آیا این فرد با استفاده از سمعک بهبود می‌یابد یا نه. اجل لولیان با بیان اینکه تمایز گذاشتن هندزفری به مدت طولانی در گوش، بر روی سکته گوش از نظر علمی ثابت نشده است، اظهار داشت: اصولا صداهای بلند و طولانی مدت بر سطح شنوایی تاثیر می‌گذارد. افرادی که در محیط های شلوغ و پر سر و صدا کار می‌کنند در معرض کاهش شنوایی قرار دارند. اگر هندزفری را با صدای ملایم در مدت کوتاه بشنویم، مشکلی ایجاد نمی‌کند اما بعد از مدتی باید به گوش استراحت دهیم. استفاده از هندزفری در مدت طولانی و با صدای بلند، ممکن است کاهش شنوایی ایجاد کند.