

ادرس: بخنود، خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ع)
تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۲۳۰۰۰
۳۳۲۲۹۷۶۲
دفتر مرکزی پذیرش اکمهی: ۳۳۲۲۹۷۶۴

صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۲۳۰۰۰
۳۳۲۲۹۷۶۲
مدیرعامل: رضا خوراکیان
نمابر: ۰۵۱-۳۷۶۲۳۲۹۵
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید سادای(سازمان آب)
پهامت: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ شهرچاب خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرعامل: رضا خوراکیان
نمابر: ۰۵۱-۳۷۶۲۳۲۹۵
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید سادای(سازمان آب)
پهامت: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ شهرچاب خراسان

روزنامه خراسان شمالی، گروه چهارم نشریات
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی
کتاب: ۱۷ مهر ۱۴۰۱
۱۲ ربیع الاول ۱۴۴۴، شماره ۳۸۱۱

خراسان شمالی

نکاتی درباره سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا

راهکارهایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل سرما

گروه سلامت

اولین ماه فصل پاییز هم از نیمه گذشت و این شب هاها سردتر شده است و حتی برخی شهروندان بخنوردی می گویند شوقاژهایشان را از حالت تابستانی به زمستانی تغییر حالت داده اند، برخی هم آرام آرام مهبای نصب دوباره یخاری ها می شوند. اگر چه آمار ابتلا به کرونا کمتر شده و به تبع آن، استفاده از ماسک هم کاهش یافته است، اما تجربه نشان داده است، با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا، احتمال ابتلا به برخی بیماری ها همچون سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی افزایش می یابد. کارشناسان معتقدند، کاهش آمار ابتلا به کرونا هم نباید این تصور را ایجاد کند که کووید ۱۹ پایان یافته است، بلکه چه بسا با کاهش رعایت پروتکل های بهداشتی، دوباره شاهد خیزش این ویروس منحوس باشیم. در کنار آن، افزایش احتمالی شمار مبتلایان به سرماخوردگی و آنفلوآنزا هم دغدغه ای است که در کنار موضوع کرونا باید در این فصل مورد توجه قرار بگیرد، به خصوص با توجه به فعالیت مدارس و دانشگاه ها، توجه به نکات بهداشتی برای حفظ سلامت افراد مختلف جامعه بیش از پیش ضروری است.

■ سرد شدن هوا و آنفلوانزا

در پایگاه خبری وبدا دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نکاتی درباره سرد شدن هوا و بیشتر شدن آمار ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا نسبت به دیگر فصل ها منعکس شده که در آن آمده است: آب ریزش بینی یا گرفتگی بینی، احساس ضعف یا خستگی بیش از معمول، سر درد، احساس سردی، بدن درد، استراق و اسهال از علائم آنفلوانزا است. بیشتر افراد ممکن است یک روز قبل از بروز علائم تا ۷ روز بعد از آن، آنفلوانزا را شیوع دهند. آنفلوانزایک بیماری ویروسی است که سیستم تنفسی را درگیر می کند و ممکن است باعث شود افراد سرفه کنند یا گلودرد و تب پیدا کنند. این بیماری، هر ساله در فصول سردسال بیشتر شیوع می کندومردم در هر گروه سنی از کودکان و بزرگسالان گرفته تا سالمندان ممکن است به آنفلوانزا شوند. افرادی که آنفلوانزا دارند، ویروس را از طریق سرفه و عطسه پخش می کنندوقطر آب از طریق سرفه وعطسه یا به هنگام صحبت کردن می تواند به دهان وبینی افرادی که در اطراف بیماراند، وارد شود.

این قطرات ممکن است از طریق تنفس به ریه ها راه یابند و فرد را به بیماری آنفلوانزا مبتلا کند. ممکن است افراد از طریق تماس با دهان یا بینی خود بعد از تماس با یک وسیله آلوده به ویروس از قبیل دستگیره درها، میزها، یا دست کثیف شخص آلوده دچار آنفلوانزا شوند. در ابتدای فصل سرد سال، یعنی اوایل پاییز، حفظ فاصله دو متری از افراد مبتلا، پرهیز از دست دادن و روبوسی، شست و شوی دست ها با مایع و آب و صابون، استفاده از دارو طبق تجویز پزشک، پرهیز از خود در مانی، پوشاندن بینی و دهان موقع عطسه با دستمال

و پرهیز از دست زدن به چشم ها و دست ها از راه های پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا است.

■ تفاوت سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا

آن گونه که درباره تفاوت سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا گفته شده، آنفلوانزا ابتدا ممکن است با داشتن نشانه هایی مانند آبریزش بینی، عطسه و گلودرد مشابه سرماخوردگی به نظر برسد، اما سرماخوردگی اغلب به آرامی بروز می کند، در حالی که نشانه های آنفلوانزا به طور ناگهانی رُخ می دهد. سه بیماری آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا (کووید ۱۹)، ریشه ویروسی دارند و برخی نشانه های آن ها شبیه هم هستند.

نشانه های بیماری های سرماخوردگی، آنفلوانزا و کووید ۱۹ از نظر بالینی نیز تفاوت هایی با هم دارند، مانند این که تنگی نفس در سرماخوردگی و آنفلوانزا نادر است، در صورتی که در کرونا متداول بوده است. پرفسور تیم اسپکتور، یکی از بنیان گذاران مطالعه سلامت درخصوص کووید ۱۹ در بریتانیا گفته است: گلودرد، سردرد، سرفه بدون خلط، انسداد بینی، آبریزش بینی، سرفه با خلط، عطسه کردن، صدای خشن، درد عضلانی و خستگی ، علائم اصلی کرونا در حال حاضر است. پزشکان درباره این که چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا به آنفلوانزا هستند، خاطرنشان کرده اند: کودکان و سالمندان، بیماران قلبی، ریوی و کلیوی، مبتلایان به دیابت و آسم و مادران باردار به دلیل ضعف در سیستم ایمنی و دفاعی بدن، بیش از دیگران امکان مبتلا شدن به آنفلوانزا را دارند.

در این بین، این پرسش مطرح می شود که آیا آنتی بیوتیک توصیه مناسبی برای درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا است، که در پاسخ تصریح شده است: آنتی بیوتیک ها هیچ تأثیری روی ویروس سرماخوردگی و یا آنفلوآنزا ندارد، به همین دلیل نباید برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوآنزای ویروسی مصرف شوند.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، لازم است که به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری های فصلی، سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم که راهکارهایی به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. در ادامه، این راهکارها برای فصل سرما را که روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران انعکاس داده است مرور می کنیم:

– خواب کافی داشته باشید. میزان نیاز به خواب برای حفظ سلامت بدن، ۸ ساعت در شبانه روز است که کمتر و بیشتر از این مقدار می تواند سیستم ایمنی شما را تضعیف کند.

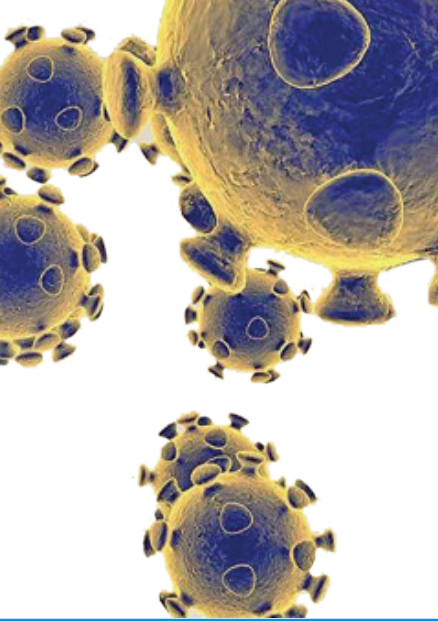
– فعالیت بدنی کافی داشته باشید. انجام فعالیت ورزشی متوسط باعث کاهش فاکتورهای التهابی و بهبود پاسخ های دستگاه ایمنی به ویروس ها و عوامل بیماری زا ی احتمالی وارد شده به بدن می شود. توصیه می شود حتماً ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی متوسط داشته باشید.

– منابع غذایی ویتامین C مصرف کنید. این ویتامین، یکی از ویتامین های تقویت کننده سیستم ایمنی است. اکثر میوه ها و سبزی ها منابع خوب ویتامین C هستند، اما منابع غنی این ویتامین، میوه ها و سبزیجات فصل از جمله نارنگی، پرتقال، لیمو شیرین، انواع فلفل سبز و دلمه ای، کیوی، گوجه فرنگی و پیاز، لیمو ترش، نارنج، شلغم، کرفس، انار و خرمالو است.

– منابع پروبیوتیکی مصرف کنید. پروبیوتیک ها اجزای میکروبی زنده در مواد غذایی هستند که برای سلامت ما بسیار مفید هستند. این باکتری ها خاصیت ضد التهابی و تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. این میکروارگانسیم های مفید را می توانید در قالب مواد غذایی حاوی آن ها مثل ماست یا دوغ یا به شکل مکمل مصرف کنید.

– میوه و سبزی های حاوی ویتامین A مصرف کنید. ویتامین A به عنوان یک آنتی اکسیدان نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و عملکرد بهتر ریه ها

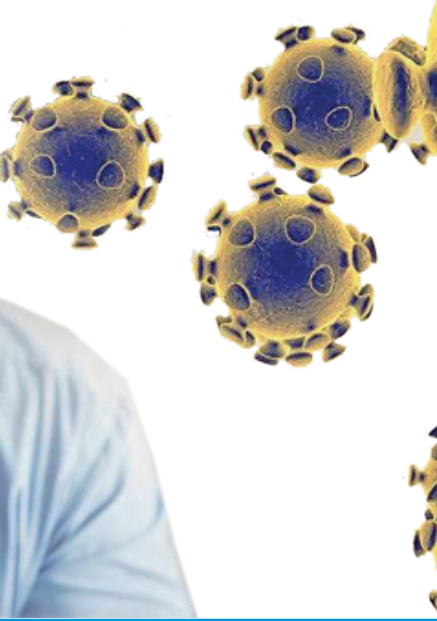
– منابع غذایی امگا ۳ مصرف کنید. امگا ۳ یک ضد التهاب است که از تضعیف سیستم ایمنی بدن جلوگیری می کند. برای دریافت این ماده مغذی می توانید از گردو و تخم مرغ های غنی شده با امگا ۳ مصرف کنید. همچنین گنجاندن ماهی و منابع غذایی دریایی نیز می تواند به تامین این ویتامین، برای شما کمک کند. برخی از انواع روغن های مایع،



پیشگیری و کاهش علایم بیماری در زمان ابتلا به بیماری های شایع فصول سرد سال دارد. هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، اسفناج، انبه، جعفری، کلم بروکلی، طالبی، فلفل دلمه ای نارنجی و قرمز رنگ، خرمالو و لبنیات از جمله منابع غنی پیش ساز ویتامین A هستند. همچنین این ویتامین در منابع غذایی حیوانی نیز وجود دارد.

– به وضعیت ویتامین D بدن خود دقت کنید. ویتامین D یکی دیگر از عوامل تأثیر گذار در تقویت سیستم ایمنی است که توصیه می شود همه افراد بالای ۱۸ سال ماهانه یک پِرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. باید به یاد داشته باشید که از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود حتماً با مشورت با کارشناسان یا متخصصان تغذیه از مکمل ویتامین D استفاده کنید. فراموش نکنید که مصرف ویتامین D بیشتر از نیاز بدن می تواند عوارض مسمومیت را به همراه داشته باشد.

– منابع غذایی امگا ۳ مصرف کنید. امگا ۳ یک ضد التهاب است که از تضعیف سیستم ایمنی بدن جلوگیری می کند. برای دریافت این ماده مغذی می توانید از گردو و تخم مرغ های غنی شده با امگا ۳ مصرف کنید. همچنین گنجاندن ماهی و منابع غذایی دریایی نیز می تواند به تامین این ویتامین، برای شما کمک کند. برخی از انواع روغن های مایع،



پیک سلامت

سلامت نامه

توصیه هایی به دانش آموزان درباره تغذیه صحیح در مدرسه



ناهار خود را بین ساعت ۱۲ تا ۱۳ مصرف کنند و مصرف این وعده به بعد از تعطیل شدن مدرسه موکول نشود. در وعده غذایی ناهار، دانش آموزان می توانند از انواع غذاهای مرسوم در فرهنگ ایرانی استفاده کنند مشروط بر این که میزان چربی این غذاها خیلی زیاد نباشد، از غذاهای سرخ کرده به دفعات استفاده نشود و این وعده غذایی در کنار خود حتماً یک واحد لبنیات و یک واحد سبزی (مثل سبزی خوردن یا سالاد یا دو تا خیار یا گوجه) را به همراه داشته باشد. اگر دانش آموزان وعده غذایی ناهار خود را از مدرسه تهیه می کنند بهتر است به آن ها آموزش داده شود که مصرف غذاهای پرچرب و فست قودها در مدرسه به عنوان ناهار به حداکثر یک یا دو بار در ماه محدود شود و بیشتر روزها از سایر غذاهای سنتی که بهتر است یک لقمه نان یا نان های خشک (مانند برگه میوه ها، کشمش و انجیر خشک و مویز و توت خشک)، مغز دانه ها (مانند گردو، فندق، پسته و بادام)، شیر و بیسکویت های سبوس دار است. یادمان باشد که میان وعده هایی مانند چیپس و غلات حجیم شده نه تنها ارزش غذایی کمی دارند بلکه یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی در بین دانش آموزان هاست. استفاده از نان ها محلی از جمله نان های خشک و نان های سبوس دار نیز می تواند گزینه مناسبی برای مصرف میان وعده ها در بین دانش آموزان باشد.

۳- وعده ناهار دانش آموزان را اهمیت دهید. وعده ناهار یکی از وعده های اصلی است که در تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن به ویژه برای دانش آموزان که در سنین رشد قرار دارند اهمیت زیادی دارد. یکی از نکات بسیار مهم در وعده غذایی ناهار دانش آموزان، زمان مصرف آن است که نباید خیلی به تأخیر بیفتد. توصیه می شود تمام دانش آموزان وعده غذایی به این افراد همراه است که خود می تواند با پرخاشگری، عدم توجه کافی به دروس در سر کلاس و عدم تمرکز و یادگیری کافی همراه باشد. پرسشی که مطرح می شود این است که دانش آموز چه میان وعده هایی استفاده کند تا هم به رشد آن ها کمک کند و هم به یادگیری بهتر آن ها؟ بهترین میان وعده ها برای دانش آموزان لقمه نان و پنیر و گردو، انواع میوه ها (مانند سیب، پرتقال، نارنگی، موز، هلو، زردآلو و لیمو شیرین) و سبزیجات تازه (مانند هویج، کاهو و خیار) و میوه های خشک (مانند برگه میوه ها، کشمش و انجیر خشک و مویز و توت خشک)، مغز دانه ها (مانند گردو، فندق، پسته و بادام)، شیر و بیسکویت های سبوس دار است. یادمان باشد که میان وعده هایی مانند چیپس و غلات حجیم شده نه تنها ارزش غذایی کمی دارند بلکه یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی در بین دانش آموزان هاست. استفاده از نان ها محلی از جمله نان های خشک و نان های سبوس دار نیز می تواند گزینه مناسبی برای مصرف میان وعده ها در بین دانش آموزان باشد.

۳- وعده ناهار دانش آموزان را اهمیت دهید. وعده ناهار یکی از وعده های اصلی است که در تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن به ویژه برای دانش آموزان که در سنین رشد قرار دارند اهمیت زیادی دارد. یکی از نکات بسیار مهم در وعده غذایی ناهار دانش آموزان، زمان مصرف آن است که نباید خیلی به تأخیر بیفتد. توصیه می شود تمام دانش آموزان وعده غذایی

خوردن یک صبحانه مغذی باعث بهبود عملکرد مغز به ویژه حافظه و یادگیری می شود. صبحانه خوردن، گرسنگی را در طول ساعات مدرسه کاهش می دهد که خود می تواند باعث کاهش پیشگیری شود و عملکرد تحصیلی، خلق و خو و رفتار دانش آموز را بهتر کند. کودکان و نوجوانانی که صبحانه می خورند عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به بقیه دارند. همچنین خوردن صبحانه کمک کنترل اشتها می شود و میل به خوردن شیرینی ها و مواد غذایی با ارزش تغذیه ای پایین را کاهش می یابد. نخوردن صبحانه با تمایل به خوردن مقدار غذای بیش از نیاز بدن در وعده های بعدی همراه است که خود باعث اضافه وزن و چاقی در فرد خواهد شد. میزان پرخاشگری و افسردگی و کمبود مواد مغذی در بین دانش آموزانی که صبحانه می خورند نسبت به افرادی که صبحانه نمی خورند به مراتب کمتر است.

۲- مصرف میان وعده های سالم در ساعات بین کلاس ها اهمیت زیادی دارد. میان وعده که به عنوان مصرف مواد غذایی بین وعده های غذایی اصلی تعریف می شود، یکی از منابع اصلی دریافت کالری است. دانش آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. دانش آموزان در این سنین باید برای نگه داشتن قند خون در حد طبیعی، حتماً میان وعده البته از نوع میان وعده های سالم، استفاده کنند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز آن ها در حد مطلوب باقی بماند. نخوردن میان وعده ها با کاهش قند خون



سیری به عنوان یک استراتژی کاهش وزن عمل می کند، زیرا به مدیریت اشتهای شما کمک می کند

در نتیجه مصرف سبب می تواند به کاهش وزن شما کمک کند. سبب درختی حاوی ویتامین، املاح و مقدار زیادی پکتین (فیبر) است. پکتین دارای فواید زیادی از جمله کاهش کلسترول خون چربی (مضر) است. سبب باعث کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی می شود. یک دلیل این است که سبب ها حاوی فیبر محلول هستند. این نوع فیبر می تواند به کاهش سطح کلسترول خون شما کمک کند. همچنین پکتین به عنوان یک پرهیوتیک عمل می کند و میکروب های مفید روده شما را تغذیه می کند. خوردن سبب همچنین ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. یک مطالعه نشان داده است که مصرف تنها یک وعده سبب در هفته ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۳ درصد کاهش دهد. آنتی اکسیدان های موجود در سبب می توانند اثرات مفیدی در برابر انواع خاصی از سرطان ها از جمله سرطان ریه، پستان و دستگاه گوارش داشته باشد. این آنتی اکسیدان ها همچنین باعث کاهش حملات آسم می شود. تحقیقات روی موش ها نشان می دهد که اثرات آنتی اکسیدانی «کوآرستین» می تواند از مغز و اعصاب در برابر آسیب هایی که می تواند منجر به بیماری های مغزی مانند بیماری آلزایمر یا زوال عقل شود، جلوگیری کند. سبب همچنین حاوی بسیاری از مواد مغذی است که ممکن است خطر سکنه مغزی را کاهش دهد. مطالعات نشان داده اند که خوردن منظم سبب سبز به خاطر منبع غنی فلاونوئیدها، ریسک

خواص شگفت انگیز سبب برای سلامتی انسان باعث شده است که این میوه به عنوان نماد سلامتی شناخته شود. سبب میوه ای سرشار از مواد مغذی است. مصرف یک عدد از این میوه در طول روز می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی افراد و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها شود. تسنیم در همین زمینه مطلبی منتشر کرده که در آن آمده است: سبب یکی از میوه های پرمصرف جهان است که خواص شگفت انگیز آن برای سلامتی انسان باعث شده که این میوه به عنوان نماد سلامتی شناخته شود. میوه سبب سرشار از مواد مغذی است، به این معنی که در هر وعده مواد مغذی زیادی را برای انسان فراهم می کند.

■ انواع سبب

سبب های قرمز، زرد و سبز، رایج ترین انواع سبب هستند. همه انواع سبب، سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند و سبب سبز و سبب های معمولی دیگر، دارای مشخصات غذایی مشابهی هستند. البته بررسی ها نشان می دهد که رنگ قرمز، حاصل ماده ای به نام «آنتوسیانین» است که باعث کاهش بیشتر خطر بیماری های قلبی بر اثر مصرف سبب قرمز می شود. سبب سبز، قند و کربوهیدرات کمتری دارد و فیبر، پروتئین، پتاسیم، آهن و ویتامین K بیشتری دارد.

یک سبب متوسط حاوی حدود ۹۵ کالری، یک گرم پروتئین، ۲۵ گرم کربوهیدرات، ۱۹ گرم قند طبیعی و ۲ گرم فیبر است. این میوه به دلیل داشتن ویتامین های گروه B، منیزیم و فسفر، اثر آرام بخشی بر اعصاب دارد. سبب به دلیل داشتن ریبوفلاوین یا همان ویتامین B۲، ویتامین C و A و مواد معدنی مانند منیزیم و پتاسیم در حفظ طراوت و شادابی پوست مؤثر است. سبب را می توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان به کار برد؛ بدین منظور باید پس از کندن پوست، سبب را رنده و استفاده کرد.

سبب سرشار از آنتی اکسیدان های مفیدی همچون فلاونوئیدها، پلی فنول ها، ویتامین C و بتاکاروتن است. این میوه حاوی زیرمغذی های مفیدی است که برای رشد و بهبود سلامتی فرد ضروری هستند. سبب یکی از میوه های کم کالری به حساب می آید و فیبر موجود در آن باعث کاهش جذب کلسترول بد در روده انسان می شود.

این میوه منبعی غنی از انواع ویتامین های گروه B است که برای فعالیت آنزیم های موجود در بدن ضروری اند.

■ کاهش وزن با مصرف سبب

سبب سرشار از فیبر و آب است، این دو ویژگی باعث افزایش احساس سیری می شود. افزایش احساس