

با سرفه‌های غیر کرونایی چگونه مقابله کنیم؟

این روزها سرفه کردن در هر جمعی باعث متمرکز شدن همه حواس‌ها به سمت ما می‌شود. شاید هم ممکن است دیگران اینگونه فکر کنند که با ویروس کرونا به جمع آنها آمده‌ایم. اما هر سرفه‌ای در فصول سرد ارتباطی با بیماری‌های ویروسی ندارد. بیماری‌هایی همچون آسم، سینوزیت، آلرژی‌های فصلی، بازگشت غذا از مری به معده، تماس با دود سیگار، وجود جسم خارجی در ریه، نوعی نقص ایمنی، اختلالات و تومورهای ریه و مصرف بعضی از داروها، با سرفه طولانی مدت خود را نشان می‌دهند. سرفه مزمن گاه می‌تواند منجر به استفراغ، افسردگی و در موارد حادتر شکستگی دنده‌ها شود. این نوع سرفه با عنوان سرفه بیش از هشت هفته در بزرگسالان و بیش از ۴ هفته در کودکان تعریف شده است. این عارضه می‌تواند با سایر علائم رخ دهد. علائمی از قبیل آبریزش یا گرفتگی بینی، احساس مایع پشت گلو، گلو درد مکرر، گرفتگی صدا، خس خس سینه و تنگی نفس، سوزش سر دل یا ترش مزه بودن دهان، و در موارد نادر سرفه خونی.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر برای هفته‌ها سرفه همراه با خلط یا خون داشتید، و اگر این سرفه‌ها باعث بروز اختلالات خواب در شما شد، یا زندگی اجتماعی و شغلی شما را مختل کرد، باید به پزشک مراجعه کنید.

علل سرفه مزمن

سرفه‌های گاه به گاه طبیعی هستند و به خارج شدن مواد و ترشحات از ریه‌ها کمک کرده و مانع بروز عفونت می‌شوند. اما سرفه‌ای که هفته‌ها باقی بماند در نتیجه یک مشکل زمینه‌ای است.

ترشحات پشت حلق

علت این ترشحات شامل آلرژی، رینیت غیر آلرژیک فصلی، التهاب حلق و حنجره و سینوزیت است. این ترشحات ریه‌های حلق را تحریک کرده و سرفه تولید می‌شود. به این سرفه‌ها سندرم سرفه راه‌های هوایی فوقانی نیز می‌گویند.

آسم

سرفه‌های مربوط به آسم در رفت و آمد با تغییرات فصلی هستند و معمولاً بعد از عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، در تماس با هوای سرد و یا در معرض مواد شیمیایی و خیم تر می‌شوند.

بیماری ریفلاکس معده به مری

در این بیماری اسید معده منجر به سرفه مزمن می‌شود.

عفونت‌ها

سرفه می‌تواند پس از علائم سرماخوردگی، آنفلوآنزا، ذات‌الریه و عفونت‌های دیگر دستگاه تنفسی فوقانی رخ دهند.

داروهای فشار خون

این داروها باعث ایجاد سرفه مزمن در برخی افراد می‌شوند.

برونشیت مزمن

این التهاب به مدت طولانی منجر به گرفتگی، تنگی نفس، خس خس سینه و سرفه می‌شود. اغلب افراد مبتلا به برونشیت مزمن افراد سیگاری فعلی یا سابق هستند.

عوامل خطر

سیگاری‌های فعلی یا سابق بیشتر در معرض سرفه‌های مزمن هستند. قرار گرفتن در معرض دود و سیگاری‌های دست دوم نیز دچار سرفه و آسیب‌های ریوی می‌شوند. آنتی‌هیستامین‌ها و ضد احتقان‌ها، داروهای ضد آسم، آنتی‌بیوتیک‌ها، مسدودکننده‌های اسید، سرکوب‌کننده‌های سرفه، از جمله داروهایی هستند که ممکن است برای کاهش سرفه‌های مزمن تجویز شوند.

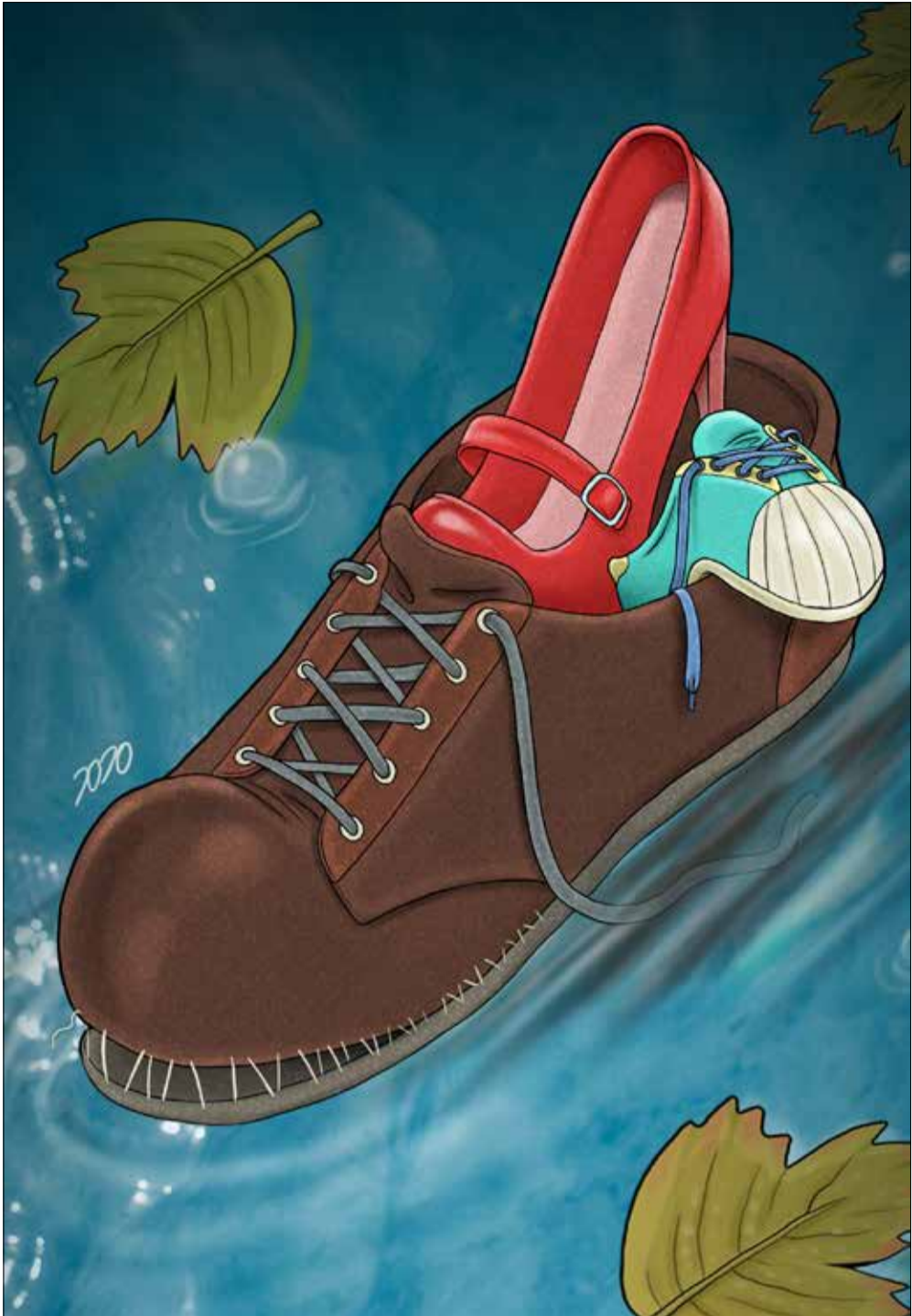
مراقبت‌های داخل خانه

در بسیاری از موارد اقدامات شما در خانه می‌تواند کمک به کاهش سرفه مزمن کند. اجتناب از مواد حساسیت‌زا: اگر سرفه مزمن دارید سعی کنید از تحریک‌کننده‌هایی که باعث بدتر شدن سیر سرفه می‌شوند مانند عطر، یا مواد پاک کننده شیمیایی دوری کنید.

ترک سیگار: شایع‌ترین علت برونشیت مزمن سیگار است که منجر به تحریک ریه‌ها شده و سرفه را وخیم‌تر کند. کاهش ریفلاکس: خوردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر، و بالا نگذاشتن سر هنگام خواب از بروز ریفلاکس و سرفه‌های ناشی از آن پیشگیری می‌کند.

از خوردن مایعات سرد به خصوص پس از خواب باید خودداری کرد و بهتر است از مصرف غذاهای سرخ شده و با ترکیبات اسیدی مثل ترشی در زمانی که فرد دچار سرفه است، خودداری شود.

توصیه می‌شود از بخور استفاده شود تا هوا مرطوب شده و مشکلات تنفسی کمتر شود. در صورت آلودگی هوا پیشنهاد می‌شود به شست‌وشوی بینی و انجام بخور با آب ساده بعد از بازگشت به منزل اقدام شود. منبع: ایرنازندگی



زندگی بر آب

طرح: محمد طحانی

ایرنا
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۹۶ - ۹۱۲۹۴۲۷۴۸۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز
چاپ: همشهری

پنجشنبه ۱۳ آذر ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۹۹
۱۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۲ - ۳ دسامبر ۲۰۲۰
اذان صبح ۵:۲۹
طلوع آفتاب ۶:۵۸
اذان ظهر ۱۱:۵۴
غروب آفتاب ۱۶:۴۱
اذان مغرب ۱۷:۱۱

«آپ» تکار
راهکار جدید مایکروسافت برای آپدیت منظم قابلیت‌های ویندوز از راه رسید
مایکروسافت آزمایش‌های بروزسانی‌های Feature کوچک‌تر ویندوز ۱۰ را در قالب آپدیت‌هایی به نام «Windows Experience Pack» شروع کرد. این پکیج‌ها برای بهبود عملکرد قابلیت‌های خاصی که به صورت مستقل از سیستم عامل توسعه پیدا می‌کنند، استفاده خواهند شد.

مایکروسافت آزمایش‌های بروزسانی‌های Feature کوچک‌تر ویندوز ۱۰ را در قالب آپدیت‌هایی به نام «Windows Experience Pack» شروع کرد. این پکیج‌ها برای بهبود عملکرد قابلیت‌های خاصی که به صورت مستقل از سیستم عامل توسعه پیدا می‌کنند، استفاده خواهند شد. مایکروسافت این هفته اولین پکیج را برای کاربران نسخه بتای ویندوز ۱۰ منتشر کرده که شامل توانایی استفاده از ابزار اسنپینگ پیش فرض این سیستم عامل برای پیست کردن مستقیم اسکرین‌شات‌ها درون فولدرها در فایل اکسپلورر می‌شود. در این پکیج همچنین شاهد معرفی حالت جداسازی کیبورد برای دستگاه‌های لمسی دو در یک هستیم. طبق اعلام مایکروسافت نحوه ارائه این پکیج‌ها برای کاربران نسخه بتا تفاوتی با آپدیت‌های بیلد کنونی ندارد. با این وجود هنوز نمی‌دانیم این بروزسانی‌ها چگونه در اختیار کاربران عادی و همچنین مشتریان سازمانی قرار می‌گیرند. ظاهراً این پکیج به عنوان یک کانال جدید برای ارائه بروزسانی برای بخش‌هایی که به صورت مستقیم توسط سیستم عامل کنترل نمی‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. با این حال با برنامه‌های جداگانه‌ای نیز مواجه نیستیم. این تغییرات می‌توانند به معنای ارائه بروزسانی‌های منظم و کوچک در ماه‌ها و سال‌های آینده باشد. مایکروسافت معمولاً سالانه دو آپدیت بزرگ و اصلی برای سیستم عامل خود منتشر می‌کند که یکی از آن‌ها در ماه آوریل و دیگری در ماه اکتبر در اختیار کاربران قرار می‌گیرند. «براندون بلانک» از مایکروسافت درباره این بروزسانی‌های جدید اعلام کرده: «امیدواریم با آغاز آزمایش این فرایند با کاربران ویندوز آشنا شوید، در آینده دامنه و تعداد آن‌ها را گسترش دهیم. در نهایت آپدیت‌های Windows Feature Experience Pack در فرایند خدمات کنونی ویندوز ۱۰ قرار می‌گیرد و از طریق بروزسانی‌های ویندوز کاربران به آن‌ها دسترسی پیدا خواهند کرد.» انتظار می‌رود تا ارائه این پکیج‌های بروزسانی برای کاربران عادی و همچنین مشتریان سازمانی، تا چندین ماه شاهد آزمایش آن در میان کاربران نسخه بتای سیستم عامل مایکروسافت باشیم. در آینده با ارائه چندین پکیج، به اطلاعات بیشتری درباره آن‌ها دست پیدا خواهیم کرد. منبع: دیجیاتو

رم هوی دیوتی ۲۰۲۱، بوکسور سنگین‌وزن!



این گشتاور بیشتر باعث شده ظرفیت یدک کشی این پیکاپ سنگین به ۱۶۲۸۸ کیلوگرم برسد که بیشتر از قبل است. رم هوی دیوتی ۲۰۲۱ قوی‌تر از هر زمان دیگری شده و گشتاور ۱۴۵۸ نیوتون متری آن ۱۰۲ واحد بیشتر از مدل سال پیش است.

ماشین بازی

این گشتاور بیشتر باعث شده ظرفیت یدک کشی این پیکاپ سنگین به ۱۶۲۸۸ کیلوگرم برسد که بیشتر از قبل است. منبع: پدال (pedal.ir)

«زهر مار» ارزان تولید شد!



را استخراج می‌کنند با خطر گزیدگی توسط مارها تهدید می‌شوند. علاوه بر این، پادزهر حتماً باید به صورت وریدی و به طور معمول در یک بیمارستان یا کلینیک تزریق شود. متأسفانه درصد زیادی از گزیده شدن توسط مارهای سمی در مناطق کشاورزی و دوردست و در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد، جایی که امکانات بهداشتی و درمانی معمولاً کم است. علاوه بر این، زهر مارهای خاصی برای برخی پادزهرها لازم است. این مطالعه به رهبری پروفسور «برایان لوزه» توسط دانشمندان دانشگاه «کپنهاگ» به جای استفاده از زهر مستقیم مارها به یک پیپتید روی آورده که تولید آن آسان است. این ماده خاص با یک سم کشنده که «ماده موثره» در سم تقریباً ۷۵ درصد از مارهای سمی است، پیوند یافته و آن را خنثی می‌کند. آزمایشات آزمایشگاهی در حال حاضر نشان داده است که این ماده در برابر زهر مار کبرا موثر بوده و ممکن است در بسیاری از انواع دیگر نیز موثر باشد. «لوزه» می‌گوید: اگر این ماده در آینده به یک محصول تبدیل شود، قابل حمل در جیب افراد است و هر کسی در هر کجا

تازه‌های علمی

وقتی که انسان با گزش مارهای سمی مواجه می‌شود، اغلب تنها راه نجات، تزریق پادزهر است، اما فرآیند تولید پادزهر، هزینه بر و وقت‌گیر است و تزریق آن حتماً باید توسط متخصصان در مراکز درمانی انجام شود. به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اتلس، اگرچه پادزهر در مقابل گزش مار مطمئناً زندگی افراد را نجات می‌دهد، اما تولید آن گران و وقت‌گیر است و باید توسط پزشکان متخصص و آموزش دیده انجام شود. با این حال، اکنون یک نوع جدید و ارزان قیمت از آن تولید شده است که می‌تواند بلافاصله پس از گزش توسط خود فرد استفاده شود. پادزهر به طور سنتی با اولین زهرگیری از دندان‌های مار اسیر شده تولید می‌شود، سپس مقدار کمی از آن زهر را به حیواناتی مانند اسب تزریق می‌کنند. این موجودات با تولید پادتن‌ها یا آنتی بادی‌های خنثی‌کننده زهر به سم واکنش می‌دهند و سپس این پادتن‌ها از خون آنها برداشته، خالص می‌شود و سپس در پادزهر استفاده می‌شود. اما این کار یک فرآیند طولانی است. به علاوه، کسانی که سم

ویرین

«همه‌گیری» کلمه سال ۲ دیکشنری شد



برای نخستین‌بار در تاریخ، دو دیکشنری آمریکایی همزمان یک کلمه واحد را به عنوان کلمه سال معرفی کردند: «همه‌گیری». به گزارش ایسنا و به نقل از گاردین، دیکشنری «مریام وبستر» و وب‌سایت «دیکشنری دات دام» (Dictionary.com) «همه‌گیری» (pandemic) را به عنوان کلمه سال معرفی کردند. کلمه برگزیده درحالی‌که از سوی این دو دیکشنری معرفی شده که چندی پیش دیکشنری انگلیسی آکسفورد اعلام کرده بود در سال ۲۰۲۰ هیچ کلمه‌ای را به عنوان «کلمه سال» انتخاب نمی‌کند. در وب‌سایت «مریام وبستر»، جست‌جو برای کلمه «همه‌گیری» افزایش قابل‌توجهی داشته است؛ برای مثال میزان جست‌وجو برای این کلمه در ۱۱ مارس ۱۵۸۰۶ درصد بیشتر از جست‌وجو در همین روز در سال گذشته بوده است. «قرنطینه» و «کروناویروس» دیگر کلماتی هستند که آمار بیشترین جست‌وجو در این دیکشنری را داشته‌اند. دیکشنری «مریام وبستر» اعلام کلمه سال را از سال ۲۰۰۸ آغاز کرده است. «آن‌ها» لغت سال این دیکشنری در سال ۲۰۱۹ بود. همچنین در وب‌سایت «دیکشنری» جست‌وجوی کلمه «همه‌گیری» در ۱۱ مارس نسبت به سال گذشته با ۱۳۰۵ درصد افزایش مواجه بوده است. وب‌سایت «دیکشنری» از سال ۲۰۱۰ اقدام به معرفی کلمه سال کرده است. «تغییر» نخستین کلمه‌ای بود که از سوی وب‌سایت «دیکشنری» به عنوان کلمه سال معرفی شد.