



پیمایش‌های جهانی در فاز یک و دو انجام گرفته و بر اساس آن مشخص شده که مصرف‌کنندگان مواد مخدر نسبت به سایر مبتلایان به ویروس کرونا، خدمات کمتری دریافت کرده‌اند. ویروس کرونا، جزو کشورهای پیشگام در جهت مقابله با اعتیاد و کرونا است و برگزاری کنگره آسیایی طب اعتیاد در کشور ما می‌تواند نتایج مؤثری را به همراه داشته باشد. وی در پاسخ به این پرسش که آیا مصرف‌کنندگان مواد مخدر نسبت به سایر افراد جامعه کمتر مبتلا

جانشین رئیس چهاردهمین کنگره بین‌المللی دانش اعتیاد، گفت: حدود یک سال گذشته ویروس کووید ۱۹ در جهان بروز یافت و ۱۰ ماه پیش در ایران موارد ابتلاء به آن گزارش شد و در حال حاضر ایران یکی از کشورهای است که در حال مقابله با این بیماری است و وارد تحقیقات گسترده‌ای در این زمینه شده است. به گزارش مهر، علی فرهودیان افزود: درباره موضوع اعتیاد و کرونا برای اولین بار مقاله‌ای توسط کشور ما تهیه شده و همچنین تحقیقاتی بر اساس

## مصرف کنندگان مواد مخدر بیشتر در معرض کرونا هستند

به کرونا می‌شوند، گفت: خیر به هیچ عنوان چنین نیست و شواهد جدی علمی حکایت از این دارد که حتی احتمال ابتلاء به کرونا در مصرف‌کنندگان مواد مخدر بیشتر است چرا که نه تنها سیستم ایمنی این افراد ضعیف‌تر از سایر افراد عادی است بلکه رعایت پروتکل‌های بهداشتی توسط این افراد نیز کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. همچنین در صورت ابتلای مصرف‌کنندگان مواد مخدر به کرونا امکان بروز عوارض شدید ناشی از این بیماری در آنها بیشتر است.

## در گفتگوی آفتاب یزد با متخصص گوش، حلق و بینی مطرح شد

# پولیپ بینی چیست و چه علائمی دارد؟

انجام نمی‌شود و دهانه سینوس‌هایی که باعث التهاب شده‌اند، باز شده و از این طریق هم التهاب سینوس‌ها از بین می‌رود و هم داروهای مصرفی راحت‌تر بر مخاط سینوس‌ها اثر می‌گذارد.

این متخصص گوش، حلق و بینی توضیح داد: پولیپ منفرد بینی هم در واقع نوعی کیست است که در زیر مخاط سینوس‌ها قرار دارد که به تدریج ترشحات داخل کیست افزایش یافته و به مرور زمان این نوع پولیپ را در فرد ایجاد می‌کند و درمان اصلی آن جراحی است که در طی عمل جراحی کل پولیپ‌ها از خاستگاه اصلی به صورت کامل برداشته می‌شوند.

وی با بیان این نکته که " وراثت نیز در ابتلا افراد به بیماری پولیپ بینی نقش دارد." اظهار کرد: نوعی پولیپ بینی وجود دارد که بر اثر ابتلا به سینوزیت‌های قارچی آلرژیک ایجاد می‌شود بدین صورت که واکنش‌های آلرژن‌های قارچی به دلیل ایجاد تورم در مخاط بینی باعث ایجاد پولیپ می‌شوند.

دکتر عرفانیان ادامه داد: پولیپ بینی که به دلیل ابتلا سینوزیت‌های قارچی آلرژیک در فرد ایجاد می‌شود می‌تواند هم یک طرفه و هم دوطرفه باشد اما علامت مهم آن بدین صورت است که کاهش حس بویایی در فرد مشاهده می‌شود.

این متخصص خاطرنشان کرد: در صورتی که واکنش آلرژیک به قارچ‌ها در افراد تشدید یابد احتمال بدشکل شدن بینی و جمع‌همه در فرد وجود دارد و درمان اصلی فقط جراحی و همراه با استفاده

از داروهای ضد آلرژی است. وی بیان کرد: گرفتگی بینی می‌تواند به غیر علائم ابتلاء به پولیپ بینی، در افراد مبتلا به انحراف تیغه بینی، رینیت آلرژیک و رینیت غیر آلرژیک ناشی از حساسیت به عطر، مواد شیمیایی ... و ابتلا به تومورها در این ناحیه و بزرگی لوزه سوم مشاهده شود. دکتر عرفانیان توصیه کرد: افراد در صورت مشاهده گرفتگی بینی حتما به پزشک مراجعه کنند زیرا امکان دارد که فقط

به بیماری پولیپ مبتلا نبوده و دلایل دیگری مانند وجود تومور و ... باشد که باید سریعا اقدامات درمانی لازم جهت رفع آن انجام شود.

این متخصص گوش، حلق و بینی در پایان گفت: نباید پولیپ را با بزرگی شاخک‌های تحتانی بینی، اشتباه گرفت. برخلاف پولیپ شاخک‌های بزرگ شده، در لمس حس دارند و فشار روی آنها باعث ایجاد درد می‌شود.



• **سر درد مزمن، گرفتگی دائمی بینی، اختلال در حس بویایی، جمع شدن خلط در پشت حلق، عفونت‌های مکرر، صدای تو دماغی، خرناس کشیدن در هنگام خواب، خر و یف، کاهش حس چشایی، آبریزش بینی و عطسه کردن از جمله علائم ابتلا به پولیپ بینی است**

• **درمان دارویی پولیپ بینی شامل استفاده از اسپری بینی کورتن دار، اسپری‌های ضد آلرژی، سرم شستشو و داروهای خوراکی حاوی کورتن و آنتی بیوتیک می‌باشد که در صورتی که بهبودی حاصل نشود، انجام جراحی پیشنهاد می‌شود.**

دارویی و جراحی‌وی اضافه کرد: درمان دارویی پولیپ بینی شامل استفاده از اسپری بینی کورتن دار، اسپری‌های ضد آلرژی، سرم شستشو و داروهای خوراکی حاوی کورتن و آنتی بیوتیک می‌باشد که در صورتی که بهبودی حاصل نشود، انجام جراحی پیشنهاد می‌شود. دکتر عرفانیان بیان کرد: انجام جراحی برای درمان پولیپ بینی از طریق سیستم آندوسکوپی صورت می‌گیرد و هیچ‌گونه برشی در بینی

آفتاب یزد- گروه زندگی: تا به حال بریتان اتفاق افتاده که احساس کنید سرماخوردگی تان خوب نمی‌شود و بینی تان همیشه گرفته است؟ این احتقان و گرفتگی که حتی با مصرف داروهای بدون نسخه سرماخوردگی یا آلرژی بهتر نمی‌شود ممکن است به خاطر پولیپ بینی باشد. پولیپ بینی از گرفتاری‌های بسیار شایع در بیمارانی است که دچار علائم بینی، دستگاه تنفس فوقانی و تحتانی یا ریه هستند. پولیپ بینی می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد و کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر رضا عرفانیان، متخصص گوش، حلق و بینی گفت‌وگو

کردند. وی در اینباره می‌گوید: بیماری پولیپ بینی زائده‌ای به شکل اشک و غیر سرطانی است که در بینی یا حفره سینوس تشکیل می‌شود. این مشکل به دو صورت، پولیپ یک طرفه و پولیپ دوطرفه در افراد مشاهده می‌شود.

دکتر عرفانیان ابراز کرد: پولیپ بینی توده‌هایی غیر سرطانی هستند که معمولا بدون درد بوده و ممکن است در اثر التهابات ناشی از آسم، عفونت‌های بینی و حلق (قارچی یا باکتریایی) و یا آلرژی‌ها ایجاد شوند.

این متخصص گوش، حلق و بینی ادامه داد: این توده‌ها می‌توانند در درون حفره‌ها بدون درد و با داخل سینوس‌ها رشد کنند و در صورت بزرگ شدن می‌توانند تنفس را سخت و یا غیرممکن سازند. وی با بیان این نکته که شایع‌ترین نوع پولیپ بینی، دو طرفه است اظهار داشت: شایع‌ترین دلیل ابتلا به پولیپ بینی، سینوزیت مزمن است که بر اثر ابتلا التهاب سینوس‌ها، مخاطات داخل بینی متورم و آبدار می‌شوند و معمولا خود را به صورت پولیپ نوع دوطرفه نشان می‌دهند.

دکتر عرفانیان در ادامه علائم ابتلا به پولیپ بینی را اینگونه بیان کرد: سر درد مزمن، گرفتگی دائمی بینی، اختلال در حس بویایی، جمع شدن خلط در پشت حلق، عفونت‌های مکرر، صدای تو دماغی، خرناس کشیدن در هنگام خواب، خر و یف، کاهش حس چشایی، آبریزش بینی و عطسه کردن از جمله علائم ابتلا به پولیپ بینی است. این متخصص گوش، حلق و بینی مطرح کرد: به طور کلی درمان‌های بیماری پولیپ بینی به دو صورت انجام می‌شود که عبارتند از درمان

## تازه‌ها

### ترمیم جای زخم با الهام از گور خرماهی!

پژوهشگران قصد دارند که در بررسی جدیدی، روش مؤثری برای ترمیم جای زخم ارائه دهند که با الهام از توانایی‌های گورخرمایی صورت می‌گیرد. گزارش ایسنا "گورخرماهی در مرکز یک ماوریت ۵/۱ میلیون پوندی قرار خواهد گرفت تا به کشف ژن‌هایی که به ایجاد "جای زخم" یا "اسکار" در انسان منجر می‌شوند، کمک کند زیرا این ماهی از توانایی رشد دوباره بافت و ترمیم سریع زخم‌ها برخوردار است. دانشمندان در حال آغاز کردن یک پروژه پنج‌ساله هستند تا اسکار روی پوست انسان‌ها را ترمیم کنند. آنها قصد دارند تا با تصویربرداری زنده و تحلیل ژنتیکی این نوع ماهی که توانایی قابل توجهی در بازسازی بافت و ترمیم سریع زخم دارد، به بهبود اسکار در انسان کمک کنند. پژوهشگران در این پروژه، تفاوت‌های ژنتیکی را نیز شناسایی خواهند کرد و با تحلیل داده‌های ژنتیکی گروه‌های متفاوتی از مردم، به ترمیم اسکار کمک کنند. آنها در این پژوهش، دلیل ایجاد اسکار پس از واکنش‌ها و جراحی شکاف کام در کودکان و همچنین عمل سزارین در بزرگسالان را بررسی خواهند کرد." پاول مارتین "از پژوهشگران این پروژه گفت: این پژوهش، موقعیت منحصر به فردی را برای بررسی‌های جهانی در مورد ژنتیک ورای ایجاد اسکار پدید می‌آورد. دکتر "بک چراردسون" از پژوهشگران این پروژه گفت: ما قصد داریم به بررسی این موضوع بپردازیم که ژن‌های خاص چگونه بر ترمیم زخم و شدت زخم‌های بعدی اثر می‌گذارند. بررسی‌های زنده تصویری گورخرماهی، به ما امکان خواهد داد تا ژن‌هایی را تحت تاثیر قرار دهند که بر سلول‌های خاصی در ایجاد اسکار مؤثر هستند. تحت تاثیر قرار دهند. پژوهشگران در نظر دارند تا آزمایشی ارائه دهند که امکان بررسی شکل‌گیری اسکارها و یافتن راهی برای متوقف کردن آنها را فراهم می‌کند. آنها باور دارند که بررسی‌ها ژنتیک ورای این تغییرات می‌تواند به شناسایی دلیل شکل‌گیری اسکارها و ارائه درمان برای بهبود زندگی بیماران کمک کند.



## نکته

### چه غذاهایی منجر به سردردهای میگرنی می‌شوند؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد با بیان این که در طب سنتی حدود ۲۸ نوع سردرد وجود دارد، گفت: یک نوع از سردرد با نوع میگرنی دارای قرابت، علامت و نشانه است و بیشتر در افراد با مزاج سرد و خشک بروز می‌کند که معمولا چنین افرادی از عارضه یبوست رنج می‌برند. دکتر «کاظم کاظمی» در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص سردردهای میگرنی و نقش تغذیه در بروز آنها، اظهار کرد: برخی از سردردهای مکرر و میگرنی ناشی از حساسیت به برخی مواد غذایی طبیعی یا مصنوعی است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد نسبت به استفاده از غذاهای دارای تیرامین برای جلوگیری از ابتلا به سردرد تذکر داد و گفت: می‌دهند و منجر به سردرد می‌شوند. در مورد غذاهای دارای تیرامین نیز تصریح کرد: تیرامین در غذاهایی مانند اسفناج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، ماهی‌های کوچک مانند ساردین، ماهی تن، جگر، شکلات‌های تیره رنگ و الکل وجود دارد. این متخصص طب ایرانی با تاکید بر پرهیز از مصرف خوراکی‌هایی مانند ترشیجات، سرکه و غذاهایی که دارای هضم مشکل هستند، گفت: مصرف مکرر مواد غذایی دارای مقادیر زیاد مس نیز باعث سردرد می‌شوند چرا که مس باعث حرکت تیرامین در بدن شده و سردرد ایجاد می‌شود. کاظمی در این باره افزود: میوه‌های خشک، جوانه‌گندم و مرکبات باعث جذب مس در بدن می‌شوند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد خستگی، بی‌خوابی، نامنظمی در مصرف غذا و مصرف برخی غذاهای را باعث تشدید این نوع سردردها دانست و گفت: با اصلاح سبک زندگی و اصلاح مزاج، بسیاری از بیماران با سردرد میگرنی به زندگی عادی خود بر می‌گردند.



محققان چربی سوزی را در افراد با سطح ویتامین C کمتر از حد مطلوب با افراد دارای ویتامین مناسب مقایسه کردند و دریافتند که کمبود ویتامین C مانع چربی سوزی در هنگام ورزش می‌شود

رفیق شدن و خوش طعم شدن میتوان چند قطره آب گرم به ترکیب فلفل خرد شده و عسل اضافه کنید. برای مقابله با علائم سرماخوردگی در زمستان‌ها این ترکیب مقوی را صبح زود مصرف کنید

### ۲- چای همراه با فلفل سیاه

افراد زیادی هستند که از نوشیدن چایی مخصوصا در زمستان لذت می‌برند، زیرا کافئین موجود در چای باعث افزایش انرژی بدن می‌شود و کندی ناشی از هوای سرد را از بین می‌برد و همچنین گفته می‌شود بدن شما را در داخل گرم می‌کند. با این حال، اگر فردی از سرما رنج می‌برد، می‌تواند فلفل سیاه یا پودر فلفل سیاه تازه خرد شده، همراه با نمک دریا به فنجان‌های چای اضافه کند و بنوشد. به مصرف این ترکیب ضد سرما هم از گرمای چای استفاده می‌شود و هم با خوردن فلفل سیاه در مقابل سرماخوردگی مقاوم می‌شوید.

### تأثیر فلفل سیاه بر درمان سرماخوردگی و سرفه



وقتی نوبت به رفع سرماخوردگی و سرفه می‌رسد، همه ما سعی می‌کنیم درمان‌های خانگی را که مادران و مادر بزرگ‌هایمان به ما منتقل کرده‌اند، امتحان کنیم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تعدادی از ادویه‌های هندی هنگامی که فرد در زمستان از سرماخوردگی رنج می‌برد، بسیار مفید است. این ادویه‌ها می‌توانند به غذاها و نوشیدنی‌های روزمره اضافه شوند و برای کاهش علائم سرماخوردگی مانند گرفتگی و آبریزش بینی مصرف شوند. برخی از رایج‌ترین ادویه‌ها و گیاهان گرم‌کننده زمستان که اغلب در درمان‌های خانگی برای سرماخوردگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، شامل زنجبیل، جوز هندی، انیسون ستاره‌ای، دارچین، تولی یا ریحان مقدس و فلفل سیاه است. در این میان، فلفل سیاه یکی از بهترین ادویه‌های هندی است که در زمستان در سوسپ‌ها و نوشیدنی‌های گرم شما قرار می‌گیرد، به خصوص اگر فردی از عفونت سینیه و سرماخوردگی رنج می‌برد. فلفل سیاه در اصل به قسمت جنوبی هند تعلق دارد و به دلیل اثرات تسکین‌دهنده بر گلو، به ویژه در زمستان‌ها در مواد غذایی بسیار استفاده می‌شود. در اینجا دو راحل خانگی فلفل سیاه برای درمان سرفه و سرماخوردگی آورده شده است:

#### ۱- ترکیب فلفل سیاه و عسل برای سرفه

فلفل سیاه به دلیل وجود ویتامین C تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و این ادویه ماهیت آنتی‌باکتریال و آنتی‌بیوتیک دارد. این ماده معمولا برای از بین بردن سرماخوردگی یا خرد کردن دانه‌های فلفل سیاه و افزودن آن‌ها به یک قاشق چای خوری عسل استفاده می‌شود. عسل به عنوان تسکین‌دهنده گل‌درد و سرکوب سرفه می‌تواند عملکرد ضد سرما فلفل سیاه را تقویت کند. برای

### بدن چگونه نسبت به بیماری سل واکنش نشان می‌دهد؟

محققان به منظور مطالعه نحوه واکنش بدن در برابر آلودگی اولیه به باکتری سل، با استفاده فناوری جدیدی موسوم به ریه روی تراشه، توانستند عملکرد ریه را در برابر این باکتری مدل‌سازی کنند. به گزارش ایرنا، این مدل نشان می‌دهد که سلول‌های بافت پوششی کیسه‌های هوا موجود در ریه نقش بسیار مهمی در کنترل آلودگی اولیه به سل ایفا می‌کنند. این سلول‌ها نوعی ماده فعال سطحی تولید می‌کنند که در واقع ترکیبی از مولکول‌های چربی و پروتئین است و موجب کاهش کشش سطحی در محل تماس هوا و مایع با بافت ریه می‌شود. محققان از این مدل برای شبیه‌سازی اختلال در تولید مواد سطحی فعال توسط سلول‌های بافت پوششی کیسه‌های هوایی استفاده کردند و سپس نحوه واکنش

### بهبود یافتگان کرونا چه مواردی را باید رعایت کنند؟

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: مبتلایان و بهبودیافتگان کرونا حداقل یک ماه حتی در منزل کارها و ورزش‌های سنگین را انجام ندهند. مسعود مردانی در گفتگو با ایرنا افزود: این افراد زیاد از پله بالا و پایین نزنند و به علت خطر افت ناگهانی فشارخون دوش آب داغ نگیرند. وی ادامه داد: مبتلایان و بهبودیافتگان کرونا به مدت طولانی سرپا نایستند و غذاهای پرچرب و ادویه دار مصرف نکنند. وی تصریح کرد: در مهمانی‌ها و تجمعات پر تعداد حضور نداشته باشند و سیگار و سایر مواد دخانی را تا یک ماه مصرف نکنند. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: مبتلایان و بهبودیافتگان کرونا یک ماه استراحت کافی داشته و فعالیت‌هایی

### میوه‌های شگفت‌انگیز برای آب کردن چربی‌های دور شکم



ورزش می‌شود. نوشیدن آب گرم نیز ممکن است به کنترل وزن کمک کند، یک تحقیق ۵ ساله نشان داد افرادی که صد درصد آب میوه می‌نوشند، چربی کمتری دارند و احتمال چاقی و چربی‌های شکمی کمتر است. در مطالعه‌ای مصرف آب گرم فروت در موش‌ها با هدف کاهش وزن آن‌ها بررسی شد. داده‌ها به دست آمده از این مطالعه نشان می‌دهد که آب گرم فروت حاوی بیش از یک ماده مغذی تقویت‌کننده برای سلامتی است که انجام مطالعات بیشتر در مورد اثرات آب

یکی از روش‌های سرعت بخشیدن به روند از دست دادن و سوزاندن چربی‌های شکم و در نتیجه کاهش وزن شروع به نوشیدن آب گرم فروت است؛ به گونه‌ای که برخی شواهد رژیم غذایی حاوی گرم فروت را با حفظ وزن مناسب مرتبط می‌داند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یک مطالعه نشان داد افرادی که گرم فروت بیشتری مصرف می‌کنند، وزن کمتر دارند. محققان همچنین دریافتند افرادی که گرم فروت مصرف می‌کنند تمایل بیشتری به مصرف مواد مغذی ضروری از جمله فیبر دارند که می‌تواند به مصرف وزن کمک کند. آب گرم فروت دارای ویتامین C زیادی است که در عملکرد آنزیم در سلول‌ها نقش دارد و طبق یک مطالعه تغذیه و متابولیسم که در سال ۲۰۰۶ منتشر شد، میزان کم ویتامین C ممکن است اکسیداسیون چربی‌ها را در هنگام ورزش دشوار کند. محققان چربی سوزی را در افراد با سطح ویتامین C کمتر از حد مطلوب با افراد دارای ویتامین مناسب مقایسه کردند و دریافتند که کمبود ویتامین C مانع چربی سوزی در هنگام

محققان چربی سوزی را در افراد با سطح ویتامین C کمتر از حد مطلوب با افراد دارای ویتامین مناسب مقایسه کردند و دریافتند که کمبود ویتامین C مانع چربی سوزی در هنگام ورزش می‌شود

گرم فروت در زمینه چاقی را می‌طلبد. گرم فروت می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کاهش وزن باشد، زیرا مغذی است، اگر گرم فروت را دوست دارید، پیش از لذت بردن از خوردن آن از مزایای این میوه فوق‌العاده مغذی بهره‌مند شوید. خوردن نصف گرم فروت قبل از غذا ممکن است به احساس سیری کمک کند، بنابراین در وعده‌های غذایی کالری کمتری دریافت خواهید کرد و ممکن است وزن کم کنید. ریک هی متخصص تغذیه می‌گوید: خوردن گرم فروت یا لیمو با آب گرم قبل از صبحانه برای کمک به پاکسازی و شروع به فعالیت سیستم لنفاوی مفید است. وی ادامه داد: این امر همچنین می‌تواند شدت گرسنگی را در اواخر روز متوقف کند تا پرخوری نکنید. یک درمانگر تغذیه نیز می‌گوید: گرم فروت سرشار از آب و فیبر قابل هضم است و می‌تواند به کاهش سطح انسولین و ذخیره چربی در بدن کمک کند.