

پنر روز

برای درمان سینوزیت چه کنیم؟



یک متخصص گوش، حلق و بینی با اشاره به این که سینوزیت یکی از شایع ترین بیماری‌های سیستم تنفسی است، گفت: مصرف زیاد مایعات گرم موثر ترین راه درمانی سینوزیت است.

دکتر «مصطفی تقوی» در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به شیوع بیماری سینوزیت در میان گروه‌های سنی مختلف، اظهار کرد: حضور و فعالیت عوامل بیماری زا و همچنین آلرژی در سینوس‌های صورت منجر به بروز التهاب می‌شود که آن را سینوزیت می‌نامند.

وی افزود: سینوسها حفرات خالی در درون استخوانهای صورت هستند که سطح داخلی آنها غشای مخاطی پوشیده شده و هر یک با مجرای به بینی راه پیدا می‌کنند.

این متخصص گوش، حلق و بینی سینوزیت را یکی از شایع ترین بیماری‌های سیستم تنفسی عنوان کرد و گفت: عفونت‌های موجود در سینوس‌ها ممکن است در حد التهاب مخاطی باقی بماند یا منجر به تشکیل چرک و تجمع ترشحات شود. تقوی با بیان این که سینوزیت‌ها بر اساس مدت بیماری در دسته حاد، تحت حاد و مزمن قرار می‌گیرند، تصریح کرد: التهاب ناشی از سینوزیت حاد تخلیه ترشحات طبیعی از سینوسها را با مشکل مواجه می‌کند و باعث تولید ترشحات غیرطبیعی می‌شود.

وی ادامه داد: ممکن است ابتلا به این نوع سینوزیت باعث تورم در ناحیه اطراف چشم و صورت شود و دردهای شدیدی را در این نقاط به همراه آورد.

این پزشک متخصص با اشاره به این که سینوزیت حاد عمدتاً ناشی از سرماخوردگی و آلرژی است، خاطرنشان کرد: این بیماری معمولاً در مدت ۷ تا ۱۰ روز درمان می‌شود.

این متخصص در ادامه به سینوزیت‌های مزمن اشاره کرد و گفت: سینوزیت مزمن فرم بهبود نیافته بیماری سینوزیت حاد است که مدت ابتلا به آن بیشتر از ۸ هفته است. وی نشانه‌های ابتلا به این بیماری را در افراد متفاوت عنوان کرد و افزود: به طور کلی افراد مبتلا به سینوزیت مزمن علائمی نظیر گرفتگی بینی، درد یا احساس فشار یا سنگینی در نقاط مختلف صورت یا دندان‌ها، آبریزش بینی به رنگ زرد، سبز و یا بی رنگ را تجربه می‌کنند.

تقوی در بخش دیگری از سخنان خود اظهار کرد: یکی از اقدامات مهم در راستای درمان سینوزیت‌های بهبود نیافته عدم خود درمانی و مراجعه به پزشک است. وی با بیان این که راهکارهای پیشگیری از سینوزیت به هنگام سرماخوردگی یا حملات آلرژی استفاده از داروهای ضد احتقان به مدت کوتاه است، خاطرنشان کرد: شستشوی بینی با محلول‌های کلروز سدیم رقیق، مرطوب نگه داشتن هوای تنفسی، دوری از دود سیگار، نوشیدن مایعات زیاد و گرم از دیگر اقدامات پیشگیرانه این بیماری است.

تقوی اولین اقدام برای درمان سینوزیت حاد را رفع آلرژی ایجاد کننده دانست و بیان کرد: اگر در شخص علائم عفونت باکتریال وجود داشته باشد استفاده از آنتی بیوتیک مناسب‌ترین کار است و در صورت عدم بهبودی شستشوی سینوس‌ها ضرورت می‌یابد. وی در پایان گفت: برای درمان سینوزیت مزمن در ابتدا بکاربرند آنتی بیوتیک‌ها و در صورت عدم رفع بیماری استفاده از اسپری‌های استروئیدی، آنتی هیستامین‌ها و در موارد شدید عمل‌های جراحی لازم است.

چگونه سرماخوردگی و آنفلوآنزا را از یکدیگر تشخیص دهیم؟



برخی از علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا مشابه یکدیگر هستند و به همین دلیل اغلب افراد ممکن است نتوانند این دو بیماری را به درستی از یکدیگر تشخیص دهند.

به گزارش ایسنا، سرفه، سردرد و احساس خستگی از علائم مشترک بین سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند.

سایت تخصصی مدی‌کال دیلی در مطلبی در این باره آورده است اگرچه مراجعه به پزشک برای تشخیص دقیق این دو بیماری و در نتیجه درمان مناسب ضروری است اما تفاوت‌های اساسی بین آن‌ها شامل موارد زیر است:

شروع بیماری

در مواقع ابتلا به سرماخوردگی شروع علائم به تدریج اتفاق می‌افتد. علائمی همچون آبریزش بینی یا سرفه چند روز طول می‌کشد تا پیشرفت کند و برای مدت یک هفته ادامه پیدا خواهد کرد. در حالی که علائم آنفلوآنزا نسبتاً ناگهانی آغاز می‌شود و شدیدتر است.

تب

دمای بدن می‌تواند به تمیز دادن این دو بیماری از یکدیگر کمک کند. معمولاً سرماخوردگی با تب همراه نیست و اگر به تب منجر شود خیلی خفیف است. هرچند، در صورتیکه تب ناگهانی ظاهر شود و حدود ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد احتمال ابتلا به آنفلوآنزا بیشتر است.

فصل

اگرچه احتمال ابتلا به سرماخوردگی در فصل زمستان بیشتر است اما امکان ابتلا به آن در سه فصل دیگر نیز وجود دارد. این در حالی است که آنفلوآنزا یک بیماری فصلی به حساب می‌آید. به طور معمول دوره این بیماری از اواسط پاییز تا اواخر زمستان است. علائم این بیماری در این بازه زمانی از سرماخوردگی شدیدتر است.

درد و ضعف

درد ناشی از سرماخوردگی کاملاً قابل تحمل است اما در مبتلایان به آنفلوآنزا درد شدیدتر بوده و بیمار در ناحیه قفسه سینه احساس درد و ناراحتی دارد. همچنین در آنفلوآنزا بیمار درد شدیدی را در تمامی عضلات بدن احساس می‌کند.

شبکه فاکس اسپورتنس آسیا بررسی کرد
پنج مورد از کلیدی ترین نکات نبرد ۹۰ دقیقه ای ایران – ویتنام



ایرانی‌ها در تلاش برای فتح چهارمین عنوان قهرمانی خود در آسیا و پایان دادن به حسرتی ۴۳ ساله، خود را به مرحله یک هشتم تورنمنت سال جاری رساندند این در حالی است که اوضاع برای قهرمان جنوب شرق آسیا چندین خوشایند به نظر نمی‌رسد.
با این حال، قهرمان جام سوکوزی سال ۲۰۱۸ پس از اتمام ۲ بازی مرحله گروهی خود، همچنان می‌تواند روی آخرین بازی شان در مقابل یمن بی اثر و ناتوان حساب باز کنند.
در واقع آنها هنوز این فرصت را دارند تا به عنوان تیم سوم برتر، خود را در جمع چهار تیمی که با از این طریق راهی دور بعد می‌شوند، جای دهند اما همه چیز به عملکردشان در بازی مقابل یمن و همچنین عملکرد تیم‌های سایر گروه‌ها با وضعیتی مشابه بستگی دارد.

۴) ویتنام در حسرت موقعیت از دست رفته کوئنگ فونگ ماند!
در همان نخستین تبادل های آتش ۲ تیم در نیمه دوم، زمانی که «گوئیان کوئنگ فونگ» در دقیقه ۵۲ در موقعیتی تک به تک با دروازه بان ایران قرار گرفت، ویتنامی‌ها این فرصت را داشتند تا بازی را به تساوی کشانند و حتی نتیجه نهایی بازی را متحول کنند.
با این حال، کوئنگ فونگ که در شکست سه بر ۲ تیمش مقابل عراق در باز افتتاحیه این تیم، گل نخست بازی را به ثمر رسانده بود، توپ را دقیقاً همان جایی فرستاد که «علیرضا بیرانوند» سنگربان تیم ملی ایران انتظارش را می‌کشید؛ موقعیتی که پس از به ثمر رسیدن گل دوم آزمون در دقیقه ۶۹، به ثمر نرسیدنش بیش از پیش نمود پیدا کرد.
۵) آیا بخت‌های ویتنام برای صعود تک کشیده است؟

کرد، سخت است.
۳) دراگون های طلایی یا نیرویی احیا شده در نیمه دوم پا به زمین گذاشتند
شواهد حاکی از آن بود که «پارک هانگ سئو» سرمربی تیم بوئنام در رختکن حرف های محکم زیادی با شاگردانش داشته چرا که آنها در نیمه دوم با عزمی تجدید شده، پا به میدان نبرد گذاشتند.
سرمربی کره‌ای ویتنام ضمن سخنرانی انگیزشی خود ر رختکن با اعمال ۲ تغییر، تیمش را تا اندازه‌ای متحول کرد؛ در واقع آنها موفق شدند در نیمه دوم در حالی که در جستجوی به ثمر رسیدن گل تساوی بخش خود بودند، در یکی دو موقعیت برای غول های آسیا در دروازه ایجا کرده و کی روش پرتغالی را نسبت به تجدید نظر کردن در استراتژی مورد استفاده اش، تحقیر کند.

روایت رسانه‌های عربی از عملکرد درخشان تیم ایران مقابل ویتنام



دروازه ویتنام را باز کند. این رقابت با بازی سریع بازیکنان دو تیم آغاز شد و بازیکنان هر دو تیم در دقیق نخست بازی تلاش کردند تاکتیک خود را به دیگری دیکته کنند. گزارش می‌افزاید: با سپری شدن دقیق نخست بازی، تیم ملی ایران برتری خود را نشان داد و با دستیابی به توپ و استفاده از دریل‌های ماهرانه کوتاه و یکپارچگی تیمی خود بر شدت فشارهای هجومی خود افزود.

پیروزی تیم ملی فوتبال ایران مقابل ویتنام در کانون توجه رسانه‌های عربی قرار گرفت و این رسانه‌ها قدرت و مهارت ملی پوشان کشورمان را ستودند. به گزارش ایسنا، تیم ملی فوتبال ایران در دومین مسابقه خود در هفدهمین دوره جام ملت های آسیا ۲۰۱۹ روز گذشته (شنبه) توانست با نتیجه ۲ بر صفر تیم ملی ویتنام را شکست دهد و با این نتیجه صعود خود را به مرحله حذفی قطعی کند.
این پیروزی بازتاب‌های زیادی در رسانه‌های مختلف بویژه رسانه‌های عربی داشت. تارنمای عربی «گل» در گزارشی نوشت: تیم ملی ایران با پیروزی ۲ بر صفر برابر ویتنام توانست جواز حضور در مرحله حذفی جام ملت های آسیا را بدست آورد و بدون هیچ دردرسی جزو تیم های بزرگ قاره آسیا قرار گیرد.
تیم ملی ایران در این بازی در هر دو نیمه کنترل توپ و میدان را در اختیار داشت و شایسته پیروزی مقابل حریف خود در این مسابقه بود.
این رسانه در ادامه آورده است: بازیکنان تیم ملی ایران در این رقابت ۲ گل «سردار آزمون» برتری خود را بر همتای ویتنامی اش نشان دادند.
روزنامه «العربی الجدید» چاپ لندن هم نوشت: تیم ملی ایران به دلیل نظم خوب و توان بالای بازیکنان خود در برجسته ترین مدعیان قهرمانی جام ملت های آسیا به شمار می‌رود و کارلوس کی روش مربی پرتغالی این تیم توانست است سطح تیم ملی ایران را به طور قابل توجهی بالا ببرد.

رتبه ۱۲ ایران در ثبت پتنت فناوری نانو در سال ۸۱۰۲

دوم قرار دارد. بعد از آمریکا کشورهای شرق آسیا رده‌های بعدی را به خود اختصاص دادند که نشان‌دهنده توجه خاص این کشورها به بازار فناوری نانو در آمریکا و اروپا است.
از میان ۵ کشور اول در تولید علوم نانو، هند با ۶۶ ثبت پتنت در رده هفدهم و ایران با ۴۲ ثبت در رتبه بیست‌ویکم قرار دارند. ایران در سال گذشته حدود ۶۸ درصد در تعداد ثبت پتنت فناوری نانو رشد داشته و رتبه خود را در این شاخص بهبود داده است. این تعداد درخواست حدود ۲۷ درصد از کل ثبت پتنت ایران در USPTO را در سال ۲۰۱۸ شامل می‌شود و از این منظر یعنی «سهم پتنت‌های نانو از کل پتنت‌های یک کشور» در رده اول قرار گرفته و بعد از آن عربستان با ۱۸ درصد قرار دارد که نشان‌دهنده توجه بیشتر این کشورها به این حوزه از فناوری است.

کدی مرتبط با حوزه فناوری نانو باشند. بر اساس این تعریف، در سال ۲۰۱۸ در کل، ۱۳۰۵۰ ثبت اختراع نانو در دو دفتر ثبت پتنت آمریکا (USPTO) و اروپا (EPO) انجام شده است که از این میزان سهم USPTO، تعداد ۱۱۲۸۰ ثبت پتنت بود.
سهم پتنت‌های فناوری نانو از کل پتنت‌های ثبت‌شده قابل توجه نبوده و در چند سال اخیر رشد اندکی بین ۲۵ تا ۳ درصد داشته است. این در حالی است که این سهم برای مقالات علمی حدود ۱۰ درصد است. این آمار نشان می‌دهد که همچنان سهم بیشتری از دستاوردهای علمی حوزه نانو در حد انتشار مقالات علمی بوده و به مرحله نوآوری و فناوری نرسیده است.
بیش از نیمی از ثبت پتنت در حوزه فناوری نانو در USPTO متعلق به آمریکا بوده و این کشور در EPO نیز بعد از ژاپن در رده

در سال ۲۰۱۸ تعداد ۱۳ هزار و ۵۰ ثبت پتنت نانو در دو دفتر آمریکا و اروپا انجام شده است که ایران با ثبت ۴۲ پتنت و رشد ۶۸ درصدی نسبت به سال قبل در رده بیست‌ویکم دنیا قرار دارد.
به گزارش ایسنا، پایگاه آمار و اطلاعات استات‌انو (statnano.com) از سال ۲۰۱۰ با استفاده از روش‌های علمی و با استفاده از یک عبارت جستجوی مناسب به استخراج آمار و اطلاعات فناوری نانو از منابع معتبر و انتشار آنها می‌پردازد و مرجع محققان و سیاست‌گذاران در دنیا به حساب می‌آید.
مطابق استاندارد ایزو (ISO/TS ۱۸۱۱۰) اختراعاتی در حوزه فناوری نانو قرار می‌گیرند که حداقل دارای یک ادعا مرتبط با فناوری نانو باشند و یا بر اساس کدهای طبقه‌بندی IPC دارای



تاثیر برابر آلودگی هوا و سیگار بر خطر سقط جنین



نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد آلودگی هوا به اندازه استعمال سیگار خطر سقط جنین را تشدید می‌کند. به گزارش ایسنا، پزشکان با بیان اینکه آلودگی هوا همچون استعمال سیگار برای زنان باردار خطرناک است و خطر سقط جنین را افزایش می‌دهد، اظهار داشتند: یافته‌های بدست آمده نگران‌کننده است و لازم است برای حفظ سلامت نسل آینده با بحران آلودگی هوا مقابله شود.
همچنین آلودگی هوا به جنین آسیب وارد کرده و خطر تولد نارس و با وزن پایین را افزایش می‌دهد.
تاثیر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هوای آلوده و خطر سقط جنین پیش از این نیز مورد ارزیابی قرار گرفته بود. مطالعات انجام گرفته در برزیل، ایتالیا و مکزیک نشان دادند که وجود این ارتباط بوده است. هرچند در برخی از بررسی‌ها این ارتباط مورد تایید قرار نگرفته است.
متخصصان علوم پزشکی در آمریکا در بررسی اخیر خود تاثیر قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض آلودگی هوا را برای اولین بار مورد ارزیابی قرار دادند و مشخص شد افزایش سطح آلاینده نیتروژن دی‌اکسید که در سراسر جهان رایج است خطر سقط جنین را حدود ۱۶ درصد افزایش می‌دهد.
به گزارش روزنامه گاردین، این بررسی در سالت لیک سیتی مرکز ایالت یوتا آمریکا و مناطق شهری اطراف آن انجام گرفت و محققان معتقدند نتایج بدست آمده در نقاط دیگر جهان نیز قابل اعتماد است. به گفته آنها مکان‌های بسیاری در جهان وجود دارند که گرفتار آلودگی هوا هستند و این معضل تنها مختص به ایالت یوتا نیست. سطح آلاینده نیتروژن دی‌اکسید در سالت لیک سیتی با شهرهای دیگری از قبیل لندن و پاریس برابر است.