

عفونت پس از جراحی ستون فقرات

🔗 باکتری‌ها و سایر عوامل میکروبی همه‌جا حضور دارند؛ حتی روی پوست بدن و مخاط‌ها. پوست و مخاط طبیعی مانع ورود این عوامل عفونی به داخل بدن می‌شوند، اما انجام عمل جراحی به معنی شکستن این سد دفاعی و هموار کردن ورود میکروب‌ها به داخل بدن است. با انجام برش جراحی و ورود میکروب‌ها، وظیفه سیستم دفاعی بدن است که با از بین بردن این عوامل مانع بروز عفونت در بافت جراحی شده شود.

در جراحی‌های ستون فقرات دو دستگاه مهم و آسیب‌پذیر بدن در برابر عوامل میکروبی در معرض خطر قرار می‌گیرد: استخوان‌ها و بافت عصبی. هم عفونت استخوان مهره‌ها و هم عفونت بافت عصبی داخل کانال نخاعی نیاز به درمان طولانی مدت دارند. زیرا به دلایل متعدد، عملکرد سیستم دفاعی بدن در این دو بخش تا حدودی ضعیف‌تر است.

عوامل مغزو اعصاب جراحی در ستون فقرات خطر عفونت محل جراحی در ستون فقرات همراه هستند؛ حفظ شرایط استریل در اتاق عمل، سن بیمار، ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای خصوصا دیابت و سرطان‌ها، شرایط تغذیه‌ای، مصرف داروهای تضعیف‌کننده ایمنی مانند کورتون‌ها، مدت عمل جراحی و مورد آخر هم استفاده از پروتزهاست. عفونت‌های ستون فقرات ممکن است محدود به پوست، بافت زیرجلدی یا عضله باشد یا این‌که به داخل استخوان و بافت عصبی هم نفوذ کند. هرچه عمق عفونت و نفوذ آن بیشتر باشد، درمان آن هم طولانی‌تر خواهد بود. علائم بروز عفونت در ستون فقرات شامل ترشح و قرمزی در زخم، درد شدید در ناحیه جراحی که با وجود گذر از زمان عمل همچنان در حال افزایش باشد، درد شدید یا ضعف در اندام‌ها، تب، تعریق زیاد و محدودیت حرکت در ستون فقرات، به شکلی که هرگونه حرکت کوچک در محل جراحی با درد شدید همراه بوده و این محدودیت رو به افزایش باشد. در عفونت‌هایی که محدود به پوست، بافت زیرجلدی و حتی عضله باشد گاهی صرفا تجویز آنتی بیوتیک کفایت خواهد کرد و گاهی لازم است محل جراحی شست وشو شده و مجدداً ترمیم شود. درمان آنتی بیوتیکی معمولا خیلی طولانی نیست، اما عفونت‌های عمقی‌تر نیازمند تخلیه عفونت از بافت‌های عمقی، شست‌وشوی کافی و درمان آنتی بیوتیکی طولانی هستند. پروتزها در ستون فقرات محلی برای جایگزینی باکتری‌ها و در واقع پنهان شدن آنها از دسترس سیستم دفاعی بدن هستند. اما در مراحل اولیه بعد از جراحی اگر عفونتی رخ دهد، معمولا امکان خارج کردن پروتز وجود ندارد و باید درمان دارویی آتفرد ادامه یابد تا عوامل عفونی کامل از بین بروند. اما در مورد عفونت‌هایی که ممکن است با تاخیر ظاهر شود، گاهی لازم است پروتزها خارج شود تا برای پاکسازی محیط از میکروب‌ها به سیستم دفاعی کمک شود. 🔗



علائم اگزما در کودکان با پروبیوتیک‌ها

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد: پروبیوتیک به تسکین علائم اگزما در کودکان کمک می‌کند.

به گفته محققان آمریکایی استفاده از نوعی باکتری خوب می‌تواند احساس خارش و درد ناشی از عارضه پوستی اگزما را در کودکان کاهش دهد. روش‌های

درمانی مختلفی به صورت استفاده موضعی و خوراکی برای مقابله با بیماری اگزما وجود دارد، اما تمامی این روش‌ها برای کودکان قابل استفاده نیست.

پژوهشگران تاکید می‌کنند لازم است روش درمانی موثر و بی‌خطر برای درمان کودکان مبتلا به اگزما به کار گرفته شود. محققان آمریکایی نوعی پروبیوتیک



یکی از مهم ترین عواملی که در موفقیت

باروری و آیی وی اف نقش دارد، ذخیره تخمدان است

ناباروری با برچسب کاهش ذخیره تخمدان



پونه شیرازی

دانش و سلامت

🔗 **ذخیره تخمدان در موفقیت باروری** و «آی‌وی‌اف» نقش دارد، ذخیره تخمدان است. کاهش ذخیره تخمدان باعث کاهش کیفیت و کمیت از مهم‌ترین عواملی که در موفقیت

تخمک‌ها شده که همین امر منجر به کاهش باروری فرد می‌شود. اواسط دوره جنینی در دختران، حدود شش تا هفت میلیون فولیکول تخمدان وجود دارد که در بدو تولد به یک تا دو میلیون و در زمان بلوغ به ۳۰۰ هزار می‌رسد. از ۲۲سالگی کاهش فولیکولی تخمدان‌ها آغاز و این روند پس از ۳۵ سالگی تسریع می‌شود. 🔗 **چرا برخی خانم‌ها جوان ذخیره تخمدان به شدت کاهش می‌یابد و**

تخمدان‌ها را درگیر کنند نیز در مطالعات مطرح شده است. سابقه جراحی تخمدان نیز به دلیل کیست‌های تخمدانی می‌تواند در ایجاد کاهش ذخایر تخمدانی موثر باشد. البته گاهی یائسگی زودرس تخمدان به دلیل غیرمشخص (ایدیوپاتیک) نیز ایجاد می‌شود.

🔗 **آیا قاعدگی نامنظم از مهم‌ترین نشانه‌های کاهش ذخیره تخمدانی محسوب می‌شود؟**

خانم‌هایی که دچار کاهش ذخیره تخمدانی می‌شوند، ممکن است هنوز قاعدگی‌ها و تخمک‌گذاری منظم داشته باشند، ولی به دلیل کاهش کیفیت تخمک‌ها دچار ناباروری یا نازایی باشند. بسیاری از خانم‌ها دچار نامنظمی چرخه‌های قاعدگی می‌شوند و ممکن است برخی هم از اول با مشکل نازایی مراجعه کنند. همچنین برخی بیماران ممکن است به طور حاد با قطع شدن قاعدگی مراجعه کنند یا ابتدا دچار چرخه‌های طولانی قاعدگی شوند. گاهی نیز قاعدگی‌ها بعد از قطع قرص‌های جلوگیری قطع می‌شود و دوباره به روند عادی برمی‌گردد. در این شرایط قرص‌های جلوگیری حاوی استروژن و پروژسترون ممکن است علائم ناشی از کمبود استروژن مثل گرگرفتگی و خشکی واژن را مخفی نگه دارد.

🔗 **برای پیشگیری از کاهش ذخیره تخمدان چه روش‌هایی وجود دارد؟**

اگر در خانواده کسی فرد مبتلایه یائسگی زودرس وجود دارد، به خصوص در مادر و خواهرها، فرد باید سریع‌تر جهت بررسی ذخیره تخمدان مراجعه کند.

اگر اختلالات خودایمنی در سابقه فرد یا خانواده او وجود دارد نیز برای بررسی ذخایر تخمدانی باید زودتر مراجعه شود. امروزه به کمک تکنیک‌های پیشرفته، می‌توانیم در صورتی که فردی در حال حاضر قصد بارداری ندارد، اما در ریسک کاهش ذخیره تخمدان مثل سابقه ژنتیک قرار دارد، از فریز تخمک یا جنین برای حفظ باروری استفاده کنیم. همچنین برای افرادی که قرار است تحت رادیوتراپی یا

طبيب تب

سکته ناگهانی در مسیر تولید واکسن کووید-۱۹

🔗 هفته گذشته در همین ستون مروری

داشتیم بر تلاش‌هایی که در کشورهای مختلف برای ساخت واکسن ضدکووید-۱۹- شده و موانع و مشکلات این امر را بازگو کردیم. در حین انتشار آن یادداشت، خبری منتشر شد که کورسوها امید برای دسترسی زودتر به این واکسن را با چالش جدی مواجه کرد:

«مراحل آزمایش واکسن مشترک دانشگاه آکسفورد و شرکت استرازا که به علت عارضه حاد و غیرقابل پیش‌بینی برای یکی از افراد داوطلب، موقتا متوقف شد.» البته تا این لحظه مشخص نشده عارضه پیش‌آمده به تزریق واکسن مربوط بوده است یا نه و پس از چند روز اعلام شد با رفع نگرانی‌ها، مجددا بررسی‌ها و سنجش اثربخشی واکسن فوق از سر گرفته خواهد شد. فارغ از این‌که آیا در نهایت واکسنی ساخته خواهد شد و زمان آن‌کی خواهد بود، بد نیست مراحل ساخت و آزمایش واکسن را به‌هم مرور کنیم. معمولا برای تولید یک واکسن، چند مرحله آزمایشگاهی و بالینی پیش‌بینی می‌شود که مراحل اول در محیط آزمایشگاه انجام می‌شود و البته بسیاری از تلاش‌ها در همین قدم‌های اولیه و حداکثر آزمایش‌های حیوانی با شکست مواجه خواهد شد. پس از گذر از تست‌های فوق، نوبت به سنجش اثر واکسن در افراد داوطلب خواهد رسید که در چند مرحله انجام خواهد شد. با جز اثربخشی، عوارض قابل پیش‌بینی و همچنین غیرقابل پیش‌بینی هم مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت. در انتها واکسنی مجوز استفاده فراگیر دریافت خواهد کرد که تمام مراحل را با موفقیت پشت سر گذاشته باشد.

با توجه به این‌که بیماری کووید-۱۹- هنوز نوپا محسوب می‌شود، نمی‌توان زمان قطع‌ی برای عرضه این واکسن پیش‌بینی کرد. زیرا همیشه بروز اتفاق‌های غیرمترقبه (مانند عارضه‌ای که در ابتدای این نوشتار ذکر شد) محتمل است و به همین دلیل، شرکت‌های داروسازی دیگر با احتیاط بیشتر از قبل در این راه قدم خواهند گذاشت.

تجربه‌های کووید-۱۹- تا به امروز زیاد بوده است و متأسفانه عبرت‌آموز بی‌شک مهم‌ترین آنها، اهمیت روزافزون رعایت بهداشت فردی و تنفسی است. 🔗

موضعی را روی پوست ۲۰ کودک سه ساله مبتلا به اگزما آزمایش کردند و در مدت چهار ماه، در ۱۷ کودک میزان خارش و لکه‌های پوستی ناشی از اگزما بیش از ۵۰درصد بهبود پیدا کرد. اگزما نوعی بیماری مزمن التهابی است که موجب خشکی، خارش و بروز لکه‌های پوستی می‌شود. / ایسنا

شیمی‌درمانی قرار بگیرند، از تکنیک‌های حفظ باروری (فریز تخمک، فریز جنین یا فریز بافت تخمدان) استفاده می‌کنیم. با توجه به این‌که افزایش سن، مهم‌ترین عامل کاهش کیفیت تخمک‌هاست، بهتر است برای باروری تا آنجا که ممکن است، زودتر اقدام شود و در صورت تمایل به تعویق بارداری از روش‌های حفظ باروری استفاده شود.

🔗 **آیا با اصلاح تغذیه می‌توان از بروز کاهش ذخیره تخمدان پیشگیری کرد؟**

گرچه هنوز درمان مشخصی برای کاهش ذخیره تخمدان وجود ندارد، ولی رژیم غذایی مناسب باعث بهبود کلی سلامت بدن و افزایش کیفیت تخمک‌ها و در نتیجه افزایش قدرت باروری فرد می‌شود. بنابراین برای داشتن رژیم غذایی سالم، بهتر است از میوه، سبزیجات تازه، مغزها و حبوبات بیشتر استفاده شود و مصرف فست‌فود و چربی‌ها محدود شود. از آنجا که نبود تعادل وزن و به خصوص چاقی می‌تواند باعث از بین رفتن توازن هورمون‌ها شود و بر کیفیت عملکرد تخمدان‌ها و باروری تأثیر بگذارد، حفظ وزن ایده‌آل بدن (شاخص توده بدنی بین ۱۸ تا ۲۴) می‌تواند بسیار مفید باشد.

🔗 **در چه مواردی به خانمی که ذخیره تخمدانی خوبی نداشته و قصد بارداری دارد، استفاده از تخمک اهدایی توصیه می‌شود؟**

در صورت یائسگی زودرس تخمدان‌ها می‌توان از تخمک اهدایی استفاده کرد. 🔗 **استفاده از بانک خون قاعدگی به کدام دسته از خانم‌ها توصیه می‌شود؟**

امروزه مطالعات تحقیقاتی که در آن از سلول‌های بنیادی خون قاعدگی برای درمان یائسگی زودرس تخمدان استفاده می‌شود، در حال انجام است که هنوز به‌طور قطعی اثربخشی آن ثابت نشده است. اما بی‌شک در آینده نزدیک نتایج کارهای تحقیقاتی از این دست مشخص می‌شود. 🔗

بیشتر بدانیم

بهترین ادویه‌ها و گیاهان دارویی تقویت‌کننده سیستم ایمنی

🔗 فصل بارندگی در راه است و همراه با زیبایی‌های آن باید منتظر افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیز باشیم. متأسفانه درمان‌های معمول و بدون نسخه این بیماری‌ها باعث ایجاد عوارض جانبی ناخواسته‌ای می‌شود که گوارش، سطح انرژی و خواب شما را مختل می‌کند. استفاده زیاد از برخی از این داروها حتی می‌تواند به آسیب کبدی منجر شود. خوشبختانه جایگزین‌های طبیعی شناخته‌شده خوبی برای این داروها وجود دارد که می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را برای مقابله با بیماری‌های فصلی تقویت کند. ادویه‌ها از گزینه‌هایی است که می‌توانید با افزودن آنها به غذاهای مورد علاقه‌تان نه تنها عطر و طعم بهتری به آنها بدهید بلکه سیستم ایمنی‌تان را نیز تقویت کنید. در ادامه با پنج نمونه از بهترین ادویه‌ها و گیاهان دارویی برای کمک به تقویت سطح ایمنی بدن و مقابله با ویروس‌ها، عفونت‌ها و التهاب‌ها آشنا می‌شوید:

🔗 **زردچوبه:** کورکومین موجود در این ادویه سنتی، یک ترکیب ضدالتهاب قوی است که خواص آن را دیوپروپن رقابت می‌کند. بدون این‌که عوارض جانبی ایبوپروپن را ایجاد کند. زردچوبه همچنین در طب آیورودا، درمانی برای بیماری‌های پوستی، مشکلات گوارشی و دردهای بدنی به شمار می‌آید. محتوای کورکومین زردچوبه دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضد میکروبی دارد که می‌تواند رشد میکروب‌ها و باکتری‌ها را متوقف کند و پاسخ ایمنی بدن را بهبود بخشد.

🔗 **زنجبیل:** زنجبیل با دارا بودن یک ماده شیمیایی به نام سسکوئترین و ویروس‌های سرماخوردگی را هدف قرار می‌دهد. این ادویه تقویت‌کننده سیستم ایمنی همچنین دارای خواص ضدباکتری است و به جلوگیری از حالت تهوع کمک می‌کند. افزون بر این، زنجبیل به مقابله با تب و لرز کمک می‌کند و به دلیل داشتن خاصیت ضد ویروسی می‌تواند گلودرد و حتی احتقان را نیز متوقف کند. زنجبیل همچنین به داشتن اثرات ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی مشهور است.

🔗 **فلفل:** به‌خاطر توانایی‌اش در متوقف کردن سینوزیت و گرفتگی بینی مشهور است. این همه به لطف خاصیت خلط‌آور آن است که به تجزیه مخاط و بلغم در دستگاه تنفسی آلوده ما کمک می‌کند. فلفل همچنین دارای خواص ضدباکتری و ضدالتهابی است.

🔗 **سیر:** یک تحریک‌کننده واقعا موثر بر سیستم ایمنی بدن است که به داشتن خواص ضدمیکروبی و ضدقارچی معروف است.

🔗 **بادرنجبویه:** گیاه بادرنبویه می‌تواند با خواص آنتی‌اکسیدانی خود به تقویت سیستم ایمنی بدن ما کمک کند. از بادرنبویه می‌توان برای درمان تب و علائم سرماخوردگی و همچنین عفونت‌های معده و دستگاه ادراری (UTI) استفاده کرد.



یاسمین شریف

سلامت



دکتر علیرضا فاطمی

متخصص بیماری‌های عفونی

سودوکو ۳۶۶۲

۶		۷		۳		۲			
			۳		۱	۶			
۴		۱			۷	۵			
	۳			۸	۱			۷	
		۶				۸			
۵				۴	۲	۹			
	۴	۵			۶		۹		
				۶	۴	۸		۲	
۸					۹		۵		

			۳		۴				
					۶			۸	
				۵					
						۱			

۶		۲		۵	۳		۷		۱
		۴		۹	۷			۱	
۸		۵			۹	۴		۸	
	۳		۷	۲		۹			
					۳				
۵			۸	۹	۷				
	۵	۱			۳	۶			
				۴	۲	۱			
۲		۹		۵		۴			

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۴			۳		۵	۶			
			۳		۹	۲			
۷		۵			۹	۳			
	۶		۸	۱			۲		
		۴				۱			
۸			۲	۹		۷			
	۷	۸			۳			۴	
				۹	۷		۲		
			۶		۳				۵

			۳		۴				
				۶				۸	
						۱			

۹		۵		۱		۷		۳	
		۹		۸	۶				
	۴		۶	۱		۸			
			۸						
۵			۶		۲				
			۱						
	۵		۴		۱				
		۳		۱		۹	۵		
		۳		۸	۲				
۱			۴			۸			۲