

کنترل درد پس از جراحی



دکتر مجید میرزاییان

فوق تخصص درد

ترس ذکر کنند. درد پس

از عمل یکی از شایع‌ترین علل این ترس است. شدت درد پس از عمل جراحی با نوع عمل و شدت آسیب به بافت‌های طبیعی در حین انجام برش جراحی ارتباط مستقیم دارد و هرچه منطقه انجام عمل شبکه عصبی حس‌ بیشتری داشته باشد، میزان این درد بیشتر خواهد بود.

روش قدیمی برای کنترل درد پس از عمل استفاده از داروهای مسکن، ضدالتهاب یا مخدر است که به صورت خوراکی، وریدی، عضلانی یا شیاف استفاده می‌شود. در بسیاری از بیماران استفاده از این روش‌ها نمی‌تواند بی‌دردی مطلوبی را ایجاد کند و علما فقط شدت درد را کاهش می‌دهد، علاوه براین که ممکن است داروی مسکن که در ساعات خاصی برای بیمار تجویز می‌شود، متناسب با زمان اوج درد نباشد.

راهکارهای جدید در کنترل درد بیماران پس از جراحی، قرار دادن پمپ‌های کنترل‌درد پس از جراحی است. این پمپ‌ها که توسط سرویس کنترل درد مرکز درمانی تهیه و تحت نظر آنها با داروهای مسکن متفاوتی پر می‌شوند امکان بی‌دردی کامل را برای بیماران فراهم می‌کنند. ساده‌ترین روش استفاده از پمپ‌های کنترل درد استفاده وریدی است، یعنی پمپ با حجم مشخص از داروهای مسکن، مخدر یا آرامبخش پر می‌شود و از راه آنژیوپک که از طریق آن برای بیمار سرم تجویز می‌شود، به صورت ثابت حجم مشخصی از داروی بیدردی را به گردش خون وارد می‌کند.

در مسیر این پمپ دکمه‌ای وجود دارد که بیمار با فشار دادن آن می‌تواند مقداری اضافه از داروی مسکن را برای خودش تزریق کند. با این کار زمانی که بیمار می‌خواهد فعالیت کند یا احساس درد دارد، دکمه را فشار می‌دهد و داروی مسکن مانع ایجاد درد می‌شود. البته این پمپ‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که بیمار نتواند حجم بیش از حد مجاز دارو را تجویز کند.

در روش تخصصی‌تر این پمپ به لوله ظریف و بلندی وصل می‌شود که به فضای داخل ستون فقرات یا اپیدورال متصل است و داروی مسکن وارد کانال نخاع شده و بی‌دردی کامل را با کمترین عوارض برای بیمار ایجاد می‌کند. اگر برای انجام جراحی در بیمارستان بستری شدید، حتماً به منظور استفاده از پمپ‌های بی‌دردی از سرویس کنترل درد بیمارستان سؤال کنید.



زنگ خطر آلزایمر با کاهش حس بویایی

تازه‌ترین تحقیقات پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی تهران تایید می‌کند که کاهش حس بویایی از علائم زوال عقلی است و تست بویایی می‌تواند در تشخیص زودهنگام آغاز فرآیند ابتلا به آلزایمر مؤثر باشد. دکتر آزاده سادات زنده باد، متخصص طب سالمندان در این باره گفت: اختلال در حس بویایی به عنوان یک روش

غربالگری ارزان، ساده، در دسترس و غیرتهاجمی برای شناسایی علائم اولیه افراد مبتلا به آلزایمر شناخته شده است. در افرادی که دچار آلزایمر می‌شوند، قبل از ظاهر شدن هر علامت بالینی دیگری، حس بویایی دچار اختلال می‌شود. وی افزود: معتبرترین تست بویایی جهان، تست تشخیص بویایی دانشگاه پنیسلوانیا



از میگرنی که به جای سردرد

شکم را درگیر می‌کند، چه می‌دانید؟

دل درد می‌گرنی!



همیشه در بیماری‌های مختلف ممکن است علت اصلی شناخته‌شده نباشد و مجموعه‌ای از عوامل آغازکننده آنها باشند. میگرن شکمی هم جزو همان بیماری‌هایی است که محققان هنوز علت اصلی بروز آن را نمی‌دانند، اما تئوری‌هایی در این زمینه مطرح شده است که نشان می‌دهد تغییرات ایجادشده در دو ترکیب تولیدشده توسط بدن شامل هیستامین و سروتونین مسؤول ایجاد میگرن شکمی هستند و حتی نگرانی و ناراحتی هم می‌تواند روی بروز آن نقش داشته باشد و سطح این مواد را دچار نوسان کرده و بروز میگرن شکمی را تشدید کند. از سوی دیگر، برخی بر این باورند که میگرن شکمی ناشی از بروز مشکل در ارتباط میان مغز و دستگاه گوارشی است. در کودکان مبتلا به این بیماری، معمولاً حرکت غذای هضم‌شده در روده‌ها به کندی صورت می‌گیرد.

نام میگرن که به میان می‌آید، عده‌ای که مبتلا ناشناخته، اما آشنایه این عارضه طاقت فرسا هستند، با تمام وجودشان آن را حس می‌کنند، با سردردهای درازمدتی که زندگی را بر آنها تنگ می‌کند و خواب و خوراک را از آنها می‌گیرد. این بیماران معمولاً برای جلوگیری از شروع حملات میگرنی یا تشدید آنها، به مصرف دارو و رعایت رژیم غذایی و سبک زندگی خاصی روی می‌آورند. اما میگرن تنها به این سردردهای سرسام‌آور ختم نمی‌شود. شاید تاکنون نام میگرن شکمی به گوش‌تان نخورده باشد، اما باید بدانید که این نوع میگرن هیچ ارتباطی با سردردهای میگرنی ندارد. همان‌طور که اسم آن نشان می‌دهد، این بیماری، به جای سردرد، شکم را درگیر می‌کند. اما گاهی هم ممکن است درواکنش به همان علل ایجادکننده سردردهای میگرنی خود را نشان دهد. میگرن‌های شکمی آسیب‌های زیادی به جا می‌گذارند و باعث بروز انقباضات شکمی، حالت تهوع یا استفراغ می‌شوند. معمولاً کودکانی که در اعضای خانواده آنها سابقه حملات میگرنی وجود دارد، احتمال بروز میگرن‌های شکمی بیشتر دیده می‌شود. به طور کلی، بیش از ۹۰ درصد کودکانی که والدین یا خواهر و برادران‌شان مبتلا به میگرن هستند، دچار میگرن شکمی می‌شوند. ۱۵ درصد از تمام کودکانی که دچار دردهای شکمی مزمن می‌شوند، مبتلا به میگرن شکمی هستند و به عبارتی می‌توان گفت که این عارضه در کودکان نسبت به افراد بالغ شیوع بیشتری دارد و حتی در دختران بیشتر از پسران ممکن است رخ دهد. محققان معتقدند کودکانی که در سنین پایین دچار میگرن شکمی می‌شوند در بزرگسالی بیشتر در معرض ابتلا به سردردهای میگرنی هستند.

برخی مواد غذایی شامل شکلات، مواد غذایی چینی دارای مونو سدیم گلوتمات و گوشت‌های فرآوری‌شده دارای نیتریت مانند سوسیس و کالباس از جمله مواد محرک و آغازکننده میگرن شکمی در برخی افراد تلقی می‌شوند. علاوه بر این، بررسی‌ها نشان می‌دهد که بلعیدن هوا در حجم بالا نیز ممکن است از علل بروز این عارضه باشد. این کار باعث بروز نفخ شکم و دشواری در غذا خوردن می‌شود.

بی‌سر و صدامی‌آید

علائم میگرن شکمی کاملاً با سردردهای میگرنی متفاوت است. این عارضه ناحیه مرکزی شکم کودک را در نواحی اطراف ناف درگیر می‌کند و به آن درد میانی شکم اطلاق می‌شود. کودکان مبتلا به میگرن شکمی علائمی چون حالت تهوع و استفراغ، رنگ‌پریدگی پوست، خیمازه کشیدن مداوم یا احساس خواب‌آلودگی یا کاهش انرژی، کم شدن اشتها یا نداشتن اشتها و سایه سیاه‌رنگ زیر چشم‌ها مواجه می‌شوند.

میگرن شکمی اغلب ناگهانی و بدون سر و صدا سر و کله‌اش پیدا می‌شود و هیچ علائم هشداردهنده‌ای ندارد. دردهای ناشی از میگرن شکمی معمولاً بین یک ساعت تا حدود سه روز به طول می‌انجامد.

دشواری در تشخیص به دلیل تشابه زیاد

همان‌طور که گفتیم، میگرن شکمی بیش از هر چیز، کودکان را نشانه می‌رود. از آنجا که معمولاً کودکان در سنین پایین قادر به حرف زدن نیستند و به راحتی

(UPSIT) است، این تست بویایی در ایران توسط یک گروه مهندسی پزشکی مطابق با فرهنگ ایرانی هنجاریابی شده است. جهت ارزیابی عملکرد بویایی افراد، از شش رایحه شامل موز نعلنا، سیر، طالبی، دارچین و کلاب در آزمون تشخیص بویایی ایران (آتیا) که نسخه ایرانی دانشگاه پنیسلوانیا UPSIT است، استفاده می‌شود. ایسنا

با فهرست دقیق پیشگیری کنید

درست است که تشخیص میگرن شکمی در کودکان کمی دشوار است، اما با کمک والدین و پزشک معالج می‌توان کاری کرد که کودکان، عوامل مستعدکننده بروز میگرن شکمی را مشخص کنند. شما به عنوان والدین یک کودک مبتلا به میگرن شکمی می‌توانید یک فهرست آماده کنید و داخل آن مواردی را ذکر کنید: تاریخ و زمان شروع دل‌دردها، پیش از شروع میگرن شکمی چه غذاهایی مصرف کرده است، چه کارهایی بعد از بروز درد انجام داده‌اید، آیا کودک داروی خاصی مصرف کرده و آیا مساله‌ای در زندگی این کودک وجود دارد که باعث استرس یا اضطراب در او شده باشد؟ این فهرست را به دقت مطالعه و بررسی کنید. اگر ماده غذایی خاصی عامل بروز و شروع میگرن شکمی بوده، به راحتی می‌توانید آن را شناسایی کرده و از مصرف آن توسط کودک جلوگیری کنید. البته به خاطر داشته باشید که همیشه یک عامل خاص نمی‌تواند در هر فردی عامل ایجاد دل‌دردها باشد.

نمی‌توانند دردهای خود را اعلام کنند به همین دلیل، به سختی می‌توان میگرن شکمی را از دل‌دردهای معمول، دل‌دردهای ناشی از آنفلوآنزا یا سایر انواع دل‌درد شناسایی کرد. همان‌طور که میگرن شکمی به نوعی یک بیماری ژنتیکی به شمار می‌رود، معمولاً پزشکان در زمان معاینه بیمار، نسبت به وجود سردردهای میگرنی در خانواده سؤال می‌کنند. علاوه بر آن، پزشکان به دنبال علل بروز دل‌دردها در کودک می‌گردند تا احتمال نزدیکی علائم موجود را با ابتلا به میگرن شکمی مشخص کنند. در بسیاری از موارد، میگرن شکمی دردهایی را ایجاد می‌کند که با سندرم روده تحریک‌پذیر و بیماری کرون اشتباه گرفته می‌شود.

درمان داروهای میگرنی

گاهی اطلاع از نوعی بیماری و مشکل، چگونه کنار آمدن با آن را راحت‌تر و به فرد کمک می‌کند نسبت به مدیریت بهتر آن اقدام کند. در حال حاضر، از آنجا که میگرن شکمی از جمله بیماری‌هایی است که بیشتر به آن پرداخته شده، درمان خاصی هم برای آن وجود ندارد و معمولاً پزشکان برای درمان آن از درمان‌های تسکین‌دهنده حملات سردردهای میگرنی استفاده می‌کنند. اما معمولاً دارو در شرایطی تجویز می‌شود که با علائم بیماری شدید یا دفعات بروز آن بیشتر شده باشد. داروهایی مانند ریزاترپیتان و سوماترپیتان که به «تریپتان»‌ها معروف‌اند، معمولاً برای کودکان تجویز نمی‌شوند. اما در کودکانی با سن بالاتر می‌توان از داروی سوماترپیتان در قالب اسپری بینی برای کاهش علائم میگرن استفاده کرد.

سبک زندگی را جدی بگیرید

در بسیاری از بیماری‌ها، رعایت سبک زندگی و مراقبت نسبت به نوع تغذیه و فعالیت بدنی می‌تواند تا حد زیادی بیماری را کنترل کند. در این بیماری هم به طور قطع، رعایت سبک زندگی می‌تواند به کودکان مبتلا به میگرن شکمی در کنترل دردهای شکمی کمک کند. پزشکان توصیه می‌کنند این قبیل کودکان حجم بالایی فیبر در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. از دیگر عادات بهداشتی می‌توان به ورزش و فعالیت بدنی روزانه و خواب کافی در شبانه‌روز اشاره کرد.

منابع:webmd - healthline

سیب سلامت

گفت وگو با دکتر اردا کیانی، فوق تخصص ریه

امان از سرفه‌های طولانی!



تفاوت سرفه‌های حاد یا مزمن چیست؟

اگر سرفه زیر سه هفته طول بکشد سرفه حاد و اگر بالای سه هفته ادامه یابد تحت حاد و بیش از این مزمن محسوب می‌شود. سرفه در کودکان بالای سه هفته را مزمن می‌گوییم. مهم‌ترین علت سرفه حاد، سرماخوردگی‌ها یا تماس با آلاینده‌هاست که این سرفه‌ها تحریکی و خشک هستند.

اگر سرماخوردگی باعث سرفه حاد شود، فرد آبریزش بینی و تب بالا ندارد. سرفه ناشی از آنفلوآنزا با تب بالا، بدن درد و سردرد همراه است. سرفه سرماخوردگی تا دو هفته و سرفه آنفلوآنزا تا دو ماه ادامه دارد.

علائم خطر سرفه کدام است؟

سرفه‌ای که خلط خونی ایجاد کند و بیش از سه هفته طول بکشد و به خصوص بیش از هشت هفته در افراد ۵۵ تا ۷۰ ساله یا در فرد سیگاری که یک پاکت در روز سیگار می‌کشد، دیده شود. همچنین کاهش وزن، ادم روی ساق پا، استفراغ مداوم و بلع نامناسب از علائم خطر محسوب می‌شود. این افراد باید به پزشک مراجعه کنند، به‌خصوص اگر بین سه تا هشت هفته سرفه می‌کنند.

بهترین درمان سرفه چه داروهایی هستند؟

طبق آخرین توصیه، درمان سرفه‌ای که اذیت می‌کند در درجه اول استفاده از داروهای (شربت) بدون نسخه است که البته بهتر است از دکسترومتورفان استفاده نشود و به جای آن بهتر است دیفن هیدرامین بدهید.

عسل برای بچه‌ها خوب است، اما به بچه‌های زیر یک سال نباید عسل داد، چون احتمال ابتلا به بوتولیسم را در آنها افزایش می‌دهد.

برای سرفه زیر سه هفته داروی ضدسرفه اشکال ندارد. اگر جواب نگرفتیم و علائم خطر ایجاد شد مثلاً تب بالا، تنفس بیش از ۲۴ در درد قفسه سینه موقع تنفس، باید به پزشک مراجعه کنیم.

تاثیر آلودگی هوا بر سرفه چگونه است؟

کسانی که آسم یا بیماری انسدادی مزمن ریه دارند هنگام آلودگی هوا بیشتر سرفه می‌کنند. کسانی که سیونوزیت و رینیت آلرژیک دارند بیماری‌شان فعال می‌شود.

افرادی که بیماری ریوی شناخته شده دارند و در حال مصرف دارو هستند باید از سطح درمان خوبی برخوردار باشند. استفاده از ماسک حتی عادی تا حدودی مواد آلاینده را می‌گیرد.

راست قامت

گرفتگی عضلات تشنه

رامپ عضلانی به گرفتگی ناگهانی و انقباض غیرارادی یک یا چند عضله در نواحی ران و ساق پا که معمولاً هنگام شب اتفاق می‌افتد اطلاق می‌شود. از علائم اصلی کرامپ درد شدید و ناگهانی همراه با احساس ادم انباشته شده در زیر پوست ناحیه است.

فیزیوتراپست

افراد بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار، ورزشکاران و افرادی که دچار کم‌آبی در هوای بسیار گرم باشند بیشتر مبتلا می‌شوند. همچنین این عارضه با مصرف بالای الکل، پرکاری تیروئید و دیابت ارتباط دارد که در موارد وقوع مکرر کرامپ، ایجاد تورم و قرمزی و تغییرات پوستی، ضعف عضلانی و عدم بهبود خودبه‌خودی مراجعه به پزشک ضروری است.

هر چند علت مشخصی برای کرامپ عضلانی ذکر نشده است، ولی از علت‌های شایع آن می‌توان به بی‌آبی، کشیدگی عضلانی و حفظ یک وضعیت برای مدت زمان طولانی و کاهش جریان خون کافی به عضله، فشار روی عصب و کمبود مواد معدنی بدن اشاره کرد.

عارضه کرامپ در بیشتر موارد به خودی خود درمان می‌شود، ولی در موارد شدید توصیه‌های پزشک معالج باید جدی گرفته شود. در مرحله اول باید آب زیادی در شبانه‌روز مصرف شود قدم بعدی در درمان کرامپ، استفاده از داروهای شل‌کننده عضلات است که توسط پزشک تجویز می‌شود.

همچنین مصرف ویتامین ب ـ کمپلکس، منیزیم و استفاده از مغزهای خوراکی نیز توصیه می‌شود. از دیگر درمان‌های مهم کرامپ عضلانی فیزیوتراپی و استفاده از ماساژ و اعمال کشش به عضلاتی است که دچار این مشکل هستند. همچنین استفاده از گرما در ناحیه دچار گرفتگی عضلانی یا استفاده از گرما و سرما به صورت متناوب می‌تواند به کاهش درد فرد مبتلا کمک کند.

این عارضه در دوران بارداری بسیار شایع است که به دلایل ذکر شده در بالا و همچنین کمبود کلسیم و اختلال الکترولیت‌ها اتفاق می‌افتد. توصیه اکید بر مصرف مکمل‌های غذایی برای رفع کمبودهای ناشی از ویتامین ب، کلسیم و منیزیم در دوران بارداری می‌شود. همچنین مادر باردار با بیست‌ی تحت نظر فیزیوتراپست تمرینات کششی عضلات را در طول شبانه‌روز به خوبی انجام دهد. باید دقت داشت برای جلوگیری از ایجاد دوباره کرامپ عضلانی باید از کم‌آبی در طول شبانه‌روز جلوگیری کرد و همچنین تکنیک‌های استرچینگ عضلات را در طول روز استفاده کرد.