راهنمای ملی کنترل و درمان دیابت نداریم

انسولین‌درمانی برای بیماران دیابتی ایران بین ۵ تا ۷ سال دیر شروع می‌شود. دکتر فرزانه سروقدی، فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز و متابولیسم با تاکید بر این که راهنمای ملی در زمینه کنترل و درمان بیماری دیابت نداریم، افزود: در گایدلاین‌های جهانی دیابت تغییراتی ایجاد شده است، از جمله درمان چربی خون بیماران و فشار خون بیماران و تغییراتی که در نحوه درمان قند بیماران اعمال شده است. دسته‌های دارویی در این تغییرات جابه‌جا شده‌اند. این یکی از مشکلات و معضلاتی است که برای کنترل و درمان بیماری دیابتی با داروهای جدید در کشور وجود دارد.

وی تاکید کرد: در دنیا فقط پزشکان متولی درمان دیابت نیستند و درمان دیابت یك کار تیمی است، از متخصص تغذیه، پرستار دیابت، متخصص چشم، پزشك روان‌شناس، متخصص اعصاب و روان، متخصص قلب و... باید در این کار گروهی مشارکت کنند./ جام جم دیلی

کلینیک جراحی

لغو مراجعات غیرضروری به بیمارستان‌ها

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

در اولین روزهای اسفند ۹۸ اولین مورد ابتلا به ویروس کرونا در قم از ایران گزارش شده است. تاکنون ابتلای بیش ار ۷۵ هزار نفر در ۳۰کشور تایید شده و جان حدود ۲۰۰۰ نفر را گرفته است. برآوردهای نخستین نشان می‌دهد درصد مرگ و میر این ویروس تا ۷ درصد مبتلاشدگان است. هر چند میزان مرگ و میرآن از ویروس‌های دیگر این خانواده و آنفلوآنزا H1N1 و ابولا کمتر بوده اما گسترش سریع‌تر آن و تعداد مبتلایان بیشتر آن توجه جدی به آن را نیاز دارد. نزدیك به ۷۰ درصد افراد مبتلا به این نوع ویروس، بین پنج الی هفت روز بعد رو به بهبودی رفته‌اند. علایم اصلی بیماری شامل تب و بدن درد و گاهی مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس و سرفه‌های خشك است.

بسته به نوع کروناویروس، روش‌های انتقال آن متفاوت است. در برخی از موارد روش‌های انتقال بیماری از انسان به انسان شبیه بیماری آنفلوآنزا از طریق سرفه و عطسه است. با این حال احتمال انتقال بیماری در فضای باز بسیار محدود بوده و موارد انتقال انسان به انسان در مواردی رخ داده‌است که افراد به مدت طولانی در فضای بسته در کنار فرد بیمار بوده‌اند مانند افرادی که در بیمارستان‌ها با بیماران در ارتباط هستند. لازم دانستم چند نکته را به بیماران و مراجعان عزیز یادآور شوم:

- در هر استان بیمارستان‌های معینی تعریف شده و وظیفه دارند موارد مشکوك به بیماری آنفلوآنزا یا کروناویروس را پایش کنند بنابر این تنها در صورت داشتن علائم مشکوك به این بیمارستان‌ها مراجعه کنید.
- اعمال جراحی الکتیو غیر اورژانسی در بیمارستان‌ها لغو شده تا تردد به بیمارستان‌ها کاهش یابد. اعمال جراحی محدود به اعمال جراحی اورژانسی است، پس جهت اعمال جراحی‌های زیبایی و غیرضروری به بیمارستان‌ها مراجعه نکنید.
- درمانگاه‌های شلوغ نیز تعطیل شده‌اند؛ تنها موارد اورژانسی به درمانگاه مراجعه کنند زیرا تجمع بیماران در این درمانگاه‌ها زیاد است.
- ملاقات بیماران در بیمارستان‌ها لغو شود و هر بیمار تنها یك همراه داشته باشد
- رفت وآمد بی‌مورد به بیمارستان‌ها حتی‌الامکان کم شود تا پرسنل و همکاران و کادر درمان وقت و انرژی کافی جهت رسیدگی به افرادی که واقعا نیازمند هستند داشته باشند.

در آخر باید متذکر شوم استرس بی‌مورد و از طرفی بیخیالی بیش از حد هر دو بی‌فایده است و همه باید با هم و در کنار هم از گسترش ویروس جلوگیری کنیم.

خطر سقوط بر اثر تمیزی!

اگر پوکی استخوان یا اضافه‌وزن زیاد دارید در خانه‌تکانی عید امسال بیشتر مراقب باشید

دکتر موثقی: به صورت مداوم کار نکنید. در صورت احساس خستگی حتما ۱۱ تا ۱۵ دقیقه دراز بکشید و خود را گرم نگه دارید و حرکات کششی ملایم برای تمام عضلات انجام دهید

دکتر نخعی: اگر پوکی استخوان دارید نیز از نردبان بالا نروید، چرا که در صورت افتادن، احتمال شکستگی لگن، زانو یا شانه وجود دارد

پونه شیرازی

دانش و سلامت

نفس خانه‌تکانی با زدودن خانه و وسایل زندگی از غبار و کثیفی برای شروع سال نو و با حس تمیزی و پاکی معنا پیدا می‌کند. یعنی هدف از این رسم یا سنت ایرانی، ایجاد شادی و نشاط در خانه است. اما گاهی خانه‌تکانی غیر اصولی می‌تواند خانم‌ها و به‌ویژه کسانی را که سن‌شان بالاتر است در معرض کتف درد، گردن درد و کمر درد قرار دهد. اگر می‌خواهید کمتر به این آسیب‌ها دچار شوید، گفت‌وگوی ما را با دکتر ودیعه موثقی، فیزیوتراپیست و بازرس انجمن فیزیوتراپی ایران و دکتر مرتضی نخعی، ارتوپد و جراح شانه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران بخوانید.

شکی وجود ندارد که خانه‌تکانی غیر اصولی به جهت قرار گرفتن بدن در موقعیت‌های پر خطر، آسیب‌رسان است. اما با یك برنامه ریزی صحیح می‌توان گام به گام تمام امور مربوط به نظافت و تمیز کردن منزل را بدون به خطر انداختن سلامت انجام داد و خانه‌تکانی را به یك کار بسیار انرژی‌زا و شادی بخش برای همه خانواده تبدیل کرد.

وقتی عضلات‌تان بگیرد!

اگر کار بدنی زیاد انجام شود ممکن است عضلات دچار اسپاسم شود. به گفته دکتر نخعی، گرفتگی عضلات بخصوص در کسانی که عادت به انجام کار طولانی و سنگین ندارند، بیشتر اتفاق می‌افتد.

وی می‌افزاید: اگر عضلات‌تان به‌ویژه در ناحیه بازو، شانه، کمر و گردن دچار اسپاسم شد باید کار را متوقف کنید و موضع را با کیسه آب گرم یا دوش آب گرم، ماساژ دهید. همچنین می‌توانید از ژل و پماد ضد درد استفاده کنید.

تشدید مشکلات گردن

افرادی که مشکلاتی در عضلات گردن یا عروق گردن دارند و با بالا گرفتن طولانی سر (برای پاك کردن شیشه‌ها یا لوستر) دچار سرگیجه می‌شوند، باید کار را متوقف و حتما به پزشك مراجعه کنند.

دکتر نخعی در این باره می‌گوید: کسانی که وقتی دستشان را بالا ببرند و حرکات سر زیاد و سنگین انجام دهند، دچار مشکلات شانه می‌شوند که درد ناشی از آن در سر و گردن و اطراف شانه منتشر می‌شود. در چنین مواردی از روش‌های کمکی (ماساژ، گرم کردن و داروهای ضددرد) به‌طور موقت می‌توان استفاده کرد. وی هشدار می‌دهد: اگر این دردها تکرار شود و بعدا هم دچار دردهای اطراف شانه شوید، احتمال آسیب تاندون شانه وجود دارد که باید به‌سرعت تحت بررسی پزشکی قرار بگیرد.

زمین خوردن روی سرامیك

شستن جاهایی که کف‌شان سرامیك است باید با رعایت اصول ایمنی صورت بگیرد، وگرنه بسیار آسیب‌رسان خواهد بود. دکتر نخعی تاکید می‌کند: سرامیك، لیز است و امکان سر خوردن روی آن وجود دارد. البته در صورت به پا داشتن دمپایی مناسب، این خطر کمتر می‌شود. همچنین باید از گوشه‌ها حرکت کنید و از لبه‌ها برای حرکت روی زمین شسته شده کمك بگیرید. این جراح شانه یادآوری می‌کند: اگر زمین خوردید یا از چهار پایه افتادید و دچار درد در شانه، مچ دست یا مفصل شدید، احتمال شکستگی وجود دارد. ولی باید از خود درمانی در چنین مواردی خودداری و به پزشك مراجعه کنید. اگر ضربه خوردید و جایی از بدن‌تان دچار درد واضح شد نیز به پزشك مراجعه کنید.

۹ قدم برای خانه‌تکانی ایمن

دکتر موثقی برای حفظ سلامت و ایمنی حین خانه‌تکانی، رعایت نکات زیر را توصیه می‌کند:

- نظافت خانه را تقسیم‌بندی کنید و در چند روز متناوب و با استراحت بین آنها، کار را انجام دهید.
- برای بلند کردن و جابه‌جایی اشیای سنگین حتما از اطرافیان کمك بخواهید.
- هنگام برداشتن اجسام از روی زمین پشت خود را صاف نگه دارید و به جای قوز کردن، زانوها را خم کنید. همچنین اگر جسم سنگینی را بلند کرده‌اید برای چرخش به جهت خاصی هرگز بالا تنه خود را نچرخانید، بلکه تمام بدن را جابه جا کرده و پاها را به آن سمت بگردانید.
- برای تمیز کردن کف زمین، بهترین راه استفاده از یك تی بلند است. به نحوی که کمر راست نگه داشته شود و با هر دو دست و با کمك بازوها، تی را جابه‌جا کنید. اگر می‌خواهید کف زمین را با دست بشویید نیز حتما روی زانوهای خود بنشینید و کمر را صاف نگه دارید.
- همیشه یك چهارپایه کوچك دم دست داشته باشید و به تناوب یکی از پاها را ۴ تا ۵ دقیقه روی آن بگذارید تا فشار از روی مهره‌های کمر برداشته شود. برای تمیز کردن کابینت‌ها و اشیا در ارتفاع پایین روی چهارپایه بنشینید و این کار را انجام دهید.
- برای نظافت نقاط خارج از دسترس از نردبان دو طرفه استفاده کنید تا از کشیده شدن زیاد دست و گرفتگی عضلات گردن و بازوها پیشگیری شود.
- با توجه به این‌که فرد در حین کارهای خانه ممکن است عرق کند و با جابه‌جا شدن در معرض سرما قرار بگیرد از پوشش مناسب استفاده کنید و از سرد و گرم شدن بدن خود پیشگیری کنید.
- به صورت مداوم کار نکنید. در صورت احساس خستگی حتما ۱۱ تا ۱۵ دقیقه دراز بکشید و خود را گرم نگه دارید و حرکات کششی ملایم در تمام عضلات انجام دهید.
- هنگام شستن قالی و پتو دقت کنید که این اقلام بعد از آبکشی بسیار سنگین می‌شوند و نباید به تنهایی آنها را حمل کنید، اول اجازه دهید آبشان کشیده شود تا سبك‌تر شوند.
- حتما قبل از شروع خانه‌تکانی تغذیه مناسب و انرژی زا داشته باشید. برای جلوگیری از گرفتگی عضلات در طول خانه‌تکانی آب کافی بنوشید و قبل از شروع خانه‌تکانی بدن خود را به مدت چند دقیقه با حرکات ورزشی مناسب گرم کنید.

افتادن از ارتفاع؛ بزرگ‌ترین خطر

خطر اصلی طی خانه‌تکانی غیر اصولی، افتادن است. پس باید یکسری نکات ایمنی را در نظر گرفت که دکتر نخعی در این باره می‌گوید: هنگام خانه‌تکانی از چهار پایه بالا نروید و اگر قرار است بالا بروید، توجه داشته باشید که پایه‌های آن فاصله زیادی داشته باشد یا نردبان محکم و سالم بوده و اتصال بین دو قسمت آن نیز سالم باشد. همچنین تا جای ممکن یك نفر کنار چهارپایه یا نردبان بایستد و آن را نگه دارد.

حل سودوکو ۳۵۲۳

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

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

سودوکو ۳۵۲۴

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

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

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

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

						۴		
							۱	
								۳

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

۶			۷					
	۸							
۵								

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

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