دیدگاه

اصول پیشگیری از کرونا در بیماران مبتلا به آسم

دکتر شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

یکی از نگرانی‌های روزهای اخیر، موارد ابتلای به کرونا ویروس در ایران و گسترش این بیماری است. کروناویروس دسته‌ای از ویروس‌هاست که بیشتر ریه را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علائمی مشابه سرماخوردگی ایجاد می‌کند.

در افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند یا درگیری قلبی در سیستم تنفسی دارند این علائم می‌تواند شدیدتر باشد، ولی در کل عفونت کرونا ویروس کم‌خطرتر از آنفلوآنزا به‌نظر می‌رسد.

دلیل نگرانی‌های حاضر از این ویروس، گسترش سریع آن است و بهترین راه برای پیشگیری از این بیماری تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از تحریک ریه‌هاست.

ازجمله کارهایی که اخیرا بین برخی افراد رایج شده استفاده از بخورها و دود ترکیبات گیاهی از جمله اسپند و... است که برای به اصطلاح ضدعفونی کردن محیط استفاده می‌شود. این‌گونه موارد در افراد مبتلا به آسم و کسانی که مشکلات تنفسی دارند می‌تواند خطرناک باشد و با تحریک مخاط تنفسی نه تنها موجب تنگی نفس و تشدید سرفه در افراد مبتلا به آسم شود، بلکه می‌تواند با تحریک مجاری هوایی، این بافت‌ها را در برابر نفوذ کرونا ویروس مستعدتر کند.

تحریک‌های احتمالی حاصل از دود اسپند در مجاری هوایی افراد بیمار می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات شدید تنفسی این افراد شود.

همچنین توصیه می‌شود این افراد و خانوده‌های دارای بیمار مبتلا به آسم از استعمال عطر و ادکلن غلیظ پرهیز کرده و اگر دارای حیوان خانگی (سگ، گربه، پرندگان و...) هستند، حتی‌الامکان این حیوانات از محل زندگی افراد مبتلا به آسم دور نگه داشته شوند؛ زیرا مو و پر این حیوانات با پخش شدن در هوا موجب تحریک بیشتر و آسیب دیدن مجاری هوایی می‌شود که خود می‌تواند باعث افزایش استعداد ابتلا به کروناویروس شود و نیزاگر افراد مبتلا به آسم از ماسک استفاده می‌کنند حتما در اسرع وقت ماسک خود را تعویض کرده و از ماسک جدید استفاده کنند؛ زیرا افزایش رطوبت در ماسک می‌تواند محل تجمع سایر میکروب‌ها باشد و وضعیت این بیماران را تشدید کند.

درنهایت اکیدا توصیه می‌شود در صورت تشدید علائم آسم و نیز افراد با علائم شبیه سرماخوردگی را با حمایت‌های عاطفی به نزدیک‌ترین مرکز درمانی ارجاع دهید تا او دستورات پزشک مربوط را پیگیری کند.

افزایش خطر بیماری قلبی با پرخوابی در دوران سالمندی

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد افرادی که در طول روز بیش از حد احساس خستگی می‌کنند حدود دو برابر بیشتر با ریسک ابتلا به فشارخون بالا، دیابت نوع۲ یا سرطان مواجه هستند.

به گفته محققان، افراد با سن بالاتر از ۶۵ سال که شب به خوبی می‌خوابند، اما در طول روز هم چرت می‌زنند، با ریسک بالاتر ابتلا به مشکلات پزشکی نظیر دیابت و سرطان مواجه هستند. محققان دانشگاه استنفورد آمریکا، در این باره می‌گویند: افراد سالم فاقد مشکلات حاد پزشکی، حداقل میزان خواب را در طول روز دارند. افزایش سن به معنای داشتن حس خستگی و خواب آلودگی نیست.

این محققان تاکید می‌کنند: خواب آلودگی بیش از حد در طول روز عمدتا با مشکلات پزشکی‌ای مرتبط است که باید به پزشک مراجعه شود.

در پژوهش قبلی، این نوع خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز، با زوال مهارت‌های فکری و حافظه و حتی بیماری آلزایمر مرتبط دانسته شده بود./ مهر

امسال فراتر از خطر سوختگی انتقال کروناویروس جدید در تجمع‌ها اصلی‌ترین تهدید برای کسانی است که چهارشنبه آخر سال را جشن می‌گیرند

عکس: ایرنا

توصیه‌های مهم برای کسانی که با وجود شیوع کرونا همچنان به فکر چهارشنبه‌سوری هستند

خطر آتش آخر سال در اپیدمی کرونا

پونه شیرازی

سلامت

مراسم چهارشنبه‌سوری در قالب برپا کردن هیمه‌های کوچك آتش و دور هم جمع شدن کودکان و جوان‌های خانواده برای گذراندن ساعاتی شاد در آخرین سه‌شنبه‌شب سال از همان دست سنت‌هایی است که به نظر می‌رسد امسال تحت تأثیر شیوع بیماری کووید-۱۹ شکل و شمایل متفاوتی به خود بگیرد. حالا که نسبت به اهمیت و ضرورت پیشگیری از هر نوع تجمعی برای مقابله با کرونا واقفیم، طبیعی است هر نوع بهانه برای دورهمی به‌خاطر چهارشنبه‌سوری را نپذیریم. با وجود این مسلما عده‌ای باز هم جان خود را به خطر می‌اندازند و ما هم به حکم رسالت کاری خویش به مخاطرات چهارشنبه‌سوری، فراتر از خطر انتقال کرونا ویروس جدید می‌پردازیم. از این رو پای صحبت‌های دکتر عبدالرضا رویین‌تن، بازرس انجمن جراحی پلاستیك و زیبایی ایران می‌نشینیم تا ببینیم اگر در وسط مهلکه کرونا کسی به‌خاطر چهارشنبه سوری دچار سوختگی شد چطور باید نجاتش دهیم.

دکتر رویین‌تن: استفاده از جایگزین‌های پوست انسان، استفاده از لیزر و انتقال سلول‌های بنیادی و چربی به بافت، نقشی به‌سزا در بهبود زیبایی پس از سوختگی شدید دارد

در میان سوانح چهارشنبه‌سوری باید به بروز سوختگی‌های سطحی درجه یك تا درجات شدید سوختگی‌های عمقی در نواحی مختلف بدن با وسعت‌های متفاوت اشاره کرد. در واقع، شایع‌ترین آسیب چهارشنبه‌سوری، سوختگی ناشی از مواد محترقه، سوختگی و آسیب‌های وارده به چشم‌ها و دست‌ها بر اثر انفجار است.

ترقه‌های بسیار خطرناك

به گفته دکتر رویین‌تن، احتراق مواد منفجره به‌ویژه در فضاهای بسته منجر به سوختگی‌های استنشاقی می‌شود که گاهی با عوارض تنفسی شدید، اختلال در اکسیژن‌رسانی به اندام‌های حیاتی و حتی مرگ و میر همراه است.

وی می‌افزاید: انفجار مواد محترقه غیراستاندارد در دست کودکان و نوجوانان منجر به بروز آسیب‌های شدید و له‌شدگی دست، تخریب عروق و اعصاب دست و مواردی از اختلال دائمی حس یا حرکت دست و پا و حتی قطع عضو می‌شود.

کلینیك‌های سوختگی در شب چهارشنبه‌سوری

بازرس انجمن جراحی پلاستیك و زیبایی ایران با اشاره به این‌که مراکز سوختگی و جراحی ترمیمی و پلاستیك هر ساله در آستانه برگزاری مراسم چهار شنبه‌سوری با تعداد زیادی از بیماران مصدوم مواجه می‌شوند که از اقصی نقاط کشور به این مراکز ارجاع شده و قابلیت درمان در کلینیك‌ها و بیمارستان‌های عمومی را ندارند، می‌گوید: سوختگی‌های شدید درجه دو و سه سر و صورت و اندام‌ها در صدر این مراجعات هستند که در بسیاری از موارد نیازمند رسیدگی فوری و اقدامات جراحی ترمیمی، نظیر برداشتن بافت‌های سوخته و پیوند پوست جدید خواهند بود.

ترمیم پوست‌های سوخته

به جرات می‌توان گفت که سوختگی از بدترین آسیب‌های بافتی است؛ زیرا ترمیم آن در بسیاری از موارد بر حسب شدت و وسعت آسیب، هرگز ممکن نخواهد بود.

دکتر رویین‌تن در پاسخ به این سوال که آسیب‌های شدید ناشی از سوختگی با مواد محترقه چگونه قابل درمان خواهد بود، می‌گوید: بازسازی نواحی آسیب‌دیده در بسیاری از موارد مستلزم چند مرحله عمل جراحی پلاستیك شامل آزاد کردن چسبندگی‌ها و جای زخم‌های ناشی از سوختگی، متسع کردن پوست در نواحی دیگر با استفاده از دستگاه‌های «تیشو اکسپندر» یا انتقال بافت از نواحی دوردست بدن به ناحیه آسیب دیده است.

پاك کردن آثار سوختگی

به گفته دکتر رویین‌تن، اقدامات و درمان‌های زیبایی برای رفع آثار سوختگی‌های وسیع به دو دسته کلی تقسیم می‌شود:

بسیاری از اعمال جراحی ترمیمی به‌منظور بازگرداندن عملکرد صحیح اندام‌ها صورت می‌پذیرد. به‌عنوان مثال آزادسازی جای زخم و چسبندگی ناشی از سوختگی در دست و پا یا گردن که بیمار را به عملکرد و زندگی عادی بازگرداند.

برخی اعمال جراحی پلاستیك در جهت بهبود زیبایی در وضعیت ظاهری بیماران سوخته انجام می‌شود؛ زیرا بسیاری از این افراد به‌دلیل سوختگی‌های شدید سر و صورت و شکل و ظاهری نازیبا، بسیار منزوی شده و از شرکت در فعالیت‌های شغلی و اجتماعی خودداری و دچار اختلالات روانی قابل ملاحظه‌ای می‌شوند.

این جراح پلاستیك می‌افزاید: پیشرفت‌های اخیر در زمینه استفاده از جایگزین‌های پوست انسان، جراحی‌های فوق‌تخصصی ترمیم، استفاده از لیزر و فناوری‌های مربوط، انتقال سلول‌های بنیادی و چربی به بافت و ... نقش بسزایی در بهبود زیبایی این گروه از بیماران داشته است.

جشن یا جنگ؟

میلاد هاشمی آزاد

کارشناس ارشد مدیریت در سوانح طبیعی

این روزها از هر گذرگاه و خیابانی که رد می‌شویم، فروشندگان مواد محترقه در کمین جوانان و نوجوانان هستند تا در لحظه‌ای غفلت، جان عزیزان ما را به جرقه فندکی محدود کنند. ایران مانند دیگر کشورهای جهان، سالانه مراسم و جشن‌های زیادی را برگزار می‌کند که هریك شرایط تاریخی، مناسبتی و حتی برگزاری خاصی دارند؛ چهارشنبه سوری، سنتی است که از زمان‌های خیلی دور تا به امروز، نسل به نسل بین مردم منتقل شده که در شب آخرین سه شنبه سال برگزار می‌شود. در چند سال اخیر، ورود ترقه‌ها و وسایل آتش بازی که بسیار خطرناك بوده و صدمات جبران ناپذیری را به افراد وارد می‌کنند، سبب شده است این شب به یك مراسم ترسناك و توام با خطرات بسیار و به یکی از ناآرام‌ترین شب‌ها و عامل برهم زننده نظم و امنیت تبدیل شود. در روزهای پایانی سال، تعداد زیادی از افراد به علت ناآگاهی و شناخت آسیب‌های جبران ناپذیری همچون سوختگی، قطع عضو و معلولیت‌های جسمی روانه بیمارستان‌ها می‌شوند. اغلب قربانیان این حوادث جوانان کم سن و سالی هستند که تجربه و آگاهی لازم را در خصوص اطلاعات مواد محترقه ندارند. فرهنگ‌سازی و آگاهی بخشی باید در همه ایام سال صورت گیرد و لازم است علل بروز حوادث را ریشه یابی کرد و این امری حیاتی است که توجه کارشناسان متخصص در علوم اجتماعی را طلب می‌کند تا با نگاه کارشناسی به سمت کاهش آسیب‌ها در چهارشنبه آخر سال پیش برویم.

مهم‌ترین علت وجود برخی معضلات ناشی از چهارشنبه سوری، آگاهی نداشتن مردم و کمبود فضاهای فرهنگی تفریحی است؛ نوجوانان و جوانان باید انرژی خود را تخلیه کنند، اما وقتی مکان تفریحی یا سرگرمی‌هایی برای آنها در نظر گرفته نشود، انباشت هیجان آنها رفته رفته خطرناك می‌شود.

مواد منفجره و محترقه در مجاورت گرما و حتی هوای گرم، در دست یا جیب افراد نیز قابلیت انفجار و اشتعال پیدا می‌کند. برخی مواد شیمیایی نظیر اکلیل، سرنج و ... نیز در صورت ترکیب شدن با یکدیگر یا ترکیب با آب، ایجاد حرارت و انفجار می‌کند. همچنین عده‌ای برای ایجاد صدا اقدام به پرتاب قوطی‌های دربسته یا ظروف تحت فشار به داخل آتش می‌کنند؛ در حالی که بسیار خطرناك بوده و منجر به پرتاب قطعات بدنه این مواد و همچنین مواد موجود در آتش به داخل چشم و بدن افراد می‌شود.

شایع‌ترین حادثه‌ای که در چهارشنبه سوری رخ می‌دهد، سوختگی درجه یك (سطحی) است، ولی سوختگی‌های درجه دو (شدید) و درجه سه (شدیدترین نوع سوختگی) نیز در حوادث چهارشنبه سوری، زیاد دیده می‌شود. درد، تورم، تاول و قرمزی پوست از مهم‌ترین نشانه‌های سوختگی هستند. در میان نواحی مختلف بدن، اغلب سوختگی دست از بقیه شایع تر است و پس از آن، سوختگی صورت و تن. قطع عضو و عفونت ثانویه، دو عارضه خطرناك از میان عوارض زودرس سوختگی هستند و اختلال اعصاب و روان، به‌ویژه افسردگی، یکی از عوارض دیررس سوختگی است. اگر شدت سوختگی خیلی زیاد باشد، حتی گاهی ممکن است کار مصدوم به مرگ نیز بینجامد.

با توجه به فرا رسیدن ایام پایانی سال و همچنین چهارشنبه آخر سال به همه شهروندان توصیه می‌شود از خرید و نگهداری این مواد که اغلب به‌صورت دستی ساخته می‌شوند و می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیر جسمانی ایجاد کند، اجتناب کنند. همچنین با توجه به شیوع ویروس کرونا در جامعه امیدواریم شهروندان در منزل خود وکنار خانواده اوقات خوشی را سپری کنند.

نکات ضروری چهارشنبه آخر سال

در صورت بروز هرگونه حریق یا حادثه با حفظ خونسردی در اسرع وقت با شماره تلفن ۱۲۵ ستاد فرماندهی سازمان آتش نشانی و ۱۱۵ مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نوع حادثه و نشانی دقیق اطلاع دهید.

روشن کردن آتش‌های بزرگ منجر به خارج شدن کنترل حریق از دست افراد می‌شود. در برخی محلات یا معابر، شهروندان گمان می‌کنند هر چه آتش بزرگ‌تری روشن کنند، کار بهتری انجام داده‌اند، غافل از این‌که حریق‌های این‌چنینی دیگر در اختیار خودشان نبوده و ممکن است به درختان، خودروها و حتی منازل اطراف نیز سرایت کند.

اغلب افرادی که در سال‌های گذشته دچار آسیب‌دیدگی شده‌اند، حتی فکر آن‌که این مواد تا این حد خطرناك هستند، نبودند و نبود اطلاعات کافی موجب بروز این حادثه برایشان شده بود و ابراز پشیمانی داشتند و با بتش تاوان سنگین (جانی- مالی) پرداختند.

حتی المقدور به خانواده‌ها توصیه می‌شود در این روز از ترددهای غیر ضروری در سطح شهر خودداری کرده و در محیط گرم خانواده اوقات خوشی را سپری کنند، چراکه در این روز برخی جوانان اقدام به پرتاب نارنجك‌های دستی و قوطی‌های فلزی داخل آتش کرده و پس از انفجار ترکش‌هایی به اطراف پرتاب می‌شوند که در اثر برخورد با نقاط حساس بدن، مثل چشم‌ها می‌تواند آسیب‌های جدی و جبران ناپذیری به شهروندان برساند.

باید از پرتاب مواد آتش‌زا نظیر فشفشه، بالون، دارت و ... روی درختان، پشت‌بام، خودروها و ... خودداری کرد. گاهی افراد این مواد را به آسمان پرتاب می‌کنند، در حالی که ممکن است روی اشیا و قسمت‌های قابل حریق بیفتد و حوادث جبران‌ناپذیری را به بار بیاورد.

تاثیر هیجانات افراد در این روز موجب شده هرساله شاهد آسیب‌دیدگی خودروهای آتش نشانی و امدادی باشیم. با توجه به تحریم‌ها و مشکلات اقتصادی تامین قطعات و جبران خسارت روند پیچیده و سختی را خواهد داشت و حتی در مواقعی میسر نخواهد بود، از این رو از شهروندان گرامی درخواست می‌شود از آسیب رسانی به این خودروها که از بودجه بیت المال جهت رفاه حال همشهریان تامین شده خودداری کنند.

حل سودوکو ۳۵۳۴

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

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

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

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

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

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

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.

سودوکو ۳۵۳۵

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

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

			۳			۲		۱
			۴			۷		۶

			۷			۱		

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

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