افزایش احتمال انتقال کووید-۱۹ با کولر گازی

عضو ستاد کنترل اپیدمی کرونا در کلانشهر تهران با اشاره به مطالب منتشرشده در ارتباط با استفاده از کولر گازی در زمان شیوع کرونا، تاکید کرد: اگر چه افزایش معنی‌دار موارد بروز بیماری ارتباطی با استفاده از کولر گازی ندارد، ولی کولر گازی باعث افزایش احتمال انتشار یا انتقال بیماری می‌شود. دکتر حمید سوری، استاد اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با انتشار یادداشتی خطاب به هموطنان خوزستانی و سایر مناطق گرم کشور که درگیر موج جدید کووید-۱۹ هستند، با اشاره به انتشار اخباری مبنی بر افزایش موارد بروز بیماری کووید-۱۹ به دلیل استفاده از کولر گازی، تاکید کرد: تحقیقات انجام شده در مناطق گرمسیر آمریکا مانند آریزونا نشان داده است که احتمال انتقال بیماری از طریق خود کولر گازی تقریبا صفر است و نمونه‌های متعدد گرفته شده از بدنه و فیلتر کولرها همه منفی بودند. اما کولر گازی به‌خاطر افزایش سرعت جریان هوا در محیط بسته می‌تواند احتمال انتقال ترشحات فرد مبتلا را که با عطسه و سرفه در فضا پخش می‌شود، را افزایش دهد. /ایسنا

مدیریت آسم

روزه‌داری مبتلایان به آسم در دوران شیوع کرونا

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم یک بیماری تنفسی غیرمسری همراه با تنگی نفس و خس‌خس و سرفه بوده و درمان کنترلی آن شامل مصرف منظم دارو، آموزش بیمار و اجتناب از عوامل خطر است. در همه‌گیری اخیر بیماری کووید-۱۹ این گروه از افراد می‌توانند در معرض خطر شدیدتری باشند و لذا روزه‌داری این افراد نیز تابع شرایط سلامتی‌شان است.

براساس مطالعات انجام شده، روزه‌داری در ماه رمضان تاثیر خاصی بر عملکرد طبیعی ریه در افراد سالم نمی‌گذارد و بیماری‌های ریه مانعی برای روزه‌داری نیست. همچنین روزه‌داری اثرات منفی بر بیماری آسم ندارد. بیماران مبتلا به آسم در صورتی که تحت‌نظر پزشک بوده و حملات بیماری تحت کنترل باشد با دوری از عوامل تشدیدکننده بیماری و ضمن بهره‌گیری از آرای مراجع تقلید خود می‌توانند روزه بگیرند. این بیماران باید توجه داشته باشند کاهش آب بدن و خشکی مخاط مجاری تنفسی ممکن است تحریک مجاری هوایی را در بیماران مبتلا به آسم افزایش دهد. بنابراین، این بیماران باید در فاصله افطار تا سحر، مایعات کافی مصرف کنند. از طرفی داروهای لازم را مرتب مصرف کرده و اسپری‌های تنفسی را همیشه همراه داشته باشند تا در صورت لزوم با مشورت پزشک استفاده کنند. در افراد مختلف ممکن است مواد یا غذاهای خاصی علائم آسم را تشدید کند. بنابراین، بیماران باید از مصرف خوراکی‌هایی که به آنها حساسیت دارند، در ماه مبارک رمضان پرهیز کنند. چنانچه افراد مبتلا به آسم از داروهای خوراکی استفاده می‌کنند، برای روزه‌داری باید میزان و زمان دقیق آن داروها در وعده‌های سحر و افطار از سوی پزشک معالج تعیین شود.

در مجموع بیماران مبتلا به آسم در شرایط حساس کنونی همه‌گیری کووید-۱۹ در روزه‌داری باید احتیاط کنند و قبل از هر اقدامی حتما با پزشک معالج خود باید مشورت کنند.

همچنین با توجه به تقارن ماه مبارک رمضان با فصل بهار و شروع گرده‌افشانی گیاهان و نیز درگیری جامعه با بیماری کروناویروس، آن دسته از بیمارانی که مبتلا به آلرژی‌های تنفسی و آسم آلرژیک هستند باید احتیاط کامل را داشته و در مورد نحوه مصرف داروهای خود دقت کافی کرده و حتما پزشک مربوطه را در جریان اقدامات خود از جمله هرگونه تردد، خروج از منزل و چگونگی مصرف داروها قرار دهند. همچنین لازم است بیماران برای رعایت جوانب شرعی در مورد روزه گرفتن در شرایط حاضر و نیز استفاده از اسپری‌ها در زمان روزه‌داری به رساله توضیح‌المسائل مراجع تقلید خود رجوع کنند.

دکتر واحدی: افرادی که ناراحتی‌های معده دارند، باید با رعایت مناسب رژیم غذایی و استفاده نکردن از غذاهای تحریک‌کننده موجب تشدید این بیماری نشوند

گفت‌وگو با دکتر همایون واحدی، فوق‌تخصص گوارش درباره تبعات نداشتن رژیم غذایی مناسب در وعده‌های سحر و افطار

روزه‌داری صحیح در روزهای پایانی

پونه شیرازی

سلامت

در روزهای پایانی ماه رمضان هستیم. در چنین ایامی برخی روزه‌داران به‌ویژه پس از سه هفته روزه‌داری با مشکلات گوارشی به‌ویژه ترش کردن غذا و رفلاکس معده بعد از سحر یا افطار روبه‌رو می‌شوند. البته اگر روزه‌داران از ابتدای ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی سالمی را رعایت کرده باشند دچار مشکلات گوارشی نخواهند شد. زیرا احتمال ابتلا به سوءهاضمه، زخم معده و سوزش سر دل، به‌ویژه پس از پرخوری یا خوردن غذاهای چرب و سنگین در وعده‌های افطار یا سحر افزایش می‌یابد. در حالی که با رعایت نکات تغذیه‌ای در وعده‌های سحر و افطار، روزه‌داری، حتی در کسانی که بیماری‌های گوارشی درمان‌شده نیز داشته‌اند با عود علائم بیماری قبلی‌شان همراه نخواهد بود. درباره مشکلات گوارشی احتمالی برای برخی هموطنان در واپسین روزهای ماه مبارک و راهکارهای عبور از این مرحله با حفظ سلامتی‌شان، با دکتر همایون واحدی، فوق‌تخصص گوارش گفت‌وگو می‌کنیم.

عمده‌ترین مشکلات گوارشی که ممکن است بر اثر روزه‌داری در افراد ایجاد شود چه مواردی است؟

اصولا روزه‌داری در افراد سالم و غیربیمار مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما بیماران دچار زخم‌معده فعال یا مبتلا به بیماری‌های التهابی روده، سرطان‌های دستگاه گوارش اعم از معده و روده و افراد دچار مشکلات کبدی همچون سیروز کبد نباید روزه بگیرند زیرا روزه‌داری وضعیت بیماری‌شان را بدتر می‌کند. همچنین در بیماران با زخم‌های معده و اثنی‌عشر در زمان حاد بیماری روزه گرفتن توصیه نمی‌شود.

پس چرا برخی از روزه‌داران دچار ترش کردن معده می‌شوند؟

ترش کردن اغلب به دلایل مختلف از جمله سیگار و قلیان و پرخوری بعد از افطار و چاقی بروز می‌کند. به طور کلی عادت‌های غذایی و سبک زندگی غلط موجب رفلاکس معده یا ترش کردن معده می‌شود. افطار پرحجم و مصرف مواد خیلی ترش یا شیرین سبب آسیب به دستگاه گوارش می‌شود. همچنین استعمال قلیان و سیگار و مصرف غذاهای خیلی چرب نیز در تشدید رفلاکس موثر هستند.

دکتر واحدی: اصولا روزه‌داری در افراد سالم و غیربیمار مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما بیماران دچار زخم معده فعال یا مبتلا به بیماری‌های التهابی روده، سرطان‌های دستگاه گوارش اعم از معده و روده و افراد دچار مشکلات کبدی نباید روزه بگیرند

چه راهکارهای تغذیه‌ای را طی روزه‌داری به افراد مستعد رفلاکس معده توصیه می‌کنید؟

پیش از هر چیز، مصرف بیشتر آب و چای کمرنگ، میوه و سبزیجات و صرف غذاهایی با چربی و شیرینی کمتر توصیه می‌شود. روزه‌داران باید از مصرف چای پررنگ، نوشابه و قهوه در این ماه بپرهیزند یا آن را به میزان اندک مصرف کنند تا مشکلات گوارشی در آنها تشدید نشود. همچنین روزه‌داران برای تأمین آب بدن باید مصرف سبزیجات و میوه‌ها را به‌ویژه در وعده افطار مدنظر قرار دهند. فراموش نکنید که مصرف قرص‌های ضددرد و التهاب مثل ژلوفن و نوافن نیز موجب رفلاکس معده خواهد شد. عواملی از جمله مصرف سیگار و به‌ویژه قلیان نیز از شایع‌ترین علل رفلکس معده هستند.

آیا افراد چاق بیشتر در معرض رفلاکس هستند؟

اصولا تصحیح سبک زندگی (تغذیه و تحرک) موجب پیشگیری از بروز رفلاکس می‌شود. بی‌شک ورزش کردن، لاغری و رژیم غذایی مناسب از جمله عواملی است که موجب پیشگیری از بروز رفلاکس معده خواهد شد.

روزه‌داران برای پیشگیری از بروز یبوست چه مواردی را رعایت کنند؟

یبوست ناشی از تعریق زیاد، به‌ویژه در فصول گرم سال رخ می‌دهد و با مصرف آب، میوه و سبزیجات از افطار تا سحر برطرف می‌شود.

برای داشتن معده سالم توجه به چه نکاتی را توصیه می‌کنید؟

عادت‌های غذایی غلط یعنی مصرف غذا در ساعات نامناسب و آخر شب یا فاصله کم میان مصرف غذا و نوشیدن آب از جمله عوامل رفلاکس معده خواهد بود. همچنین مصرف غذاهای بیش از حد چرب، تند و ترش از عوامل ملتهب شدن معده و ترش کردن آن هستند. ناگفته نماند افرادی که ناراحتی‌های معده دارند، باید با رعایت رژیم غذایی مناسب و استفاده نکردن از غذاهای تحریک‌کننده موجب تشدید این بیماری نشوند.

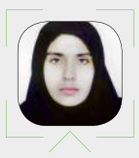
دانستنی‌ها

ماسک زدن را نادیده نگیرید!

استفاده از ماسک سه لایه جراحی می‌تواند جلوی انتشار ویروس را بگیرد و اگر ناقل باشیم، بهتر است از این نوع ماسک‌ها استفاده کنیم. البته استفاده مناسب از ماسک می‌تواند راهکار مهمی در پیشگیری از انتقال ویروس کرونا باشد، اما یادمان نرود که استفاده ناصحیح از ماسک نیز به خودی خود مشکل ساز خواهد بود. دکتر مرضیه پازوکی، فوق‌تخصص بیماری‌های ریوی، در این ارتباط گفت: با توجه به مطالعات و بررسی‌های مختلف، به این اجماع نظر رسیده‌ایم که می‌بایست از ماسک استفاده کرد. ویروس کووید-۱۹ از طریق استنشاق و از راه بینی وارد سیستم تنفسی می‌شود که یکی از موارد پیشگیری از انتقال ویروس، استفاده از ماسک است. وی ادامه داد: با توجه به این‌که اندازه ویروس کرونا بسیار ریز است، هنگام عطسه و سرفه روی سطوح می‌نشیند و ایجاد آلودگی می‌کند. /مهر

بیشتر بدانیم

آیا داروهای آلرژی تاریخ انقضا دارند؟



یاسمین مشرف

دانش و سلامت

بله! داروهای آلرژی هم تاریخ مصرف دارند اما بسته به نوعشان، ممکن است بعد از گذشت تاریخ انقضا هم موثر باشند. آنتی‌هیستامین‌های بدون نسخه و تجویزی را می‌توان نسبت به داروهای مایع مانند اسپری بینی کورتیکواستروئیدی تا مدت طولانی‌تری بعد از تاریخ انقضایشان مصرف کرد.

مدت انقضای مصرف آنتی‌هیستامین‌ها چقدر است؟

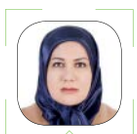
آنتی‌هیستامین‌ها از انواع اصلی داروهای آلرژی را می‌توان پس از انقضای تاریخ مصرفشان هم مصرف کرد. به گفته کریستین فرانک، داروساز مستقر در نیوجرسی آمریکا تاریخ انقضای داروهای بدون نسخه مانند کلاریتین با نام عمومی لوراتادین و ستیریزین با نام تجاری زیرتک، معمولا حدود دو سال و نیم پس از تولید و تاریخ انقضای آنتی‌هیستامین‌های تجویزی حدود یک سال است. با این حال، نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ در مجله انجمن پزشکی آمریکا (JAMA) منتشر شد نشان داد آنتی‌هیستامین‌ها می‌توانند تا چند سال بعد از تاریخ انقضایشان هم موثر باشند. فرانک می‌گوید بخش فعال دارو که در بدن واکنش ایجاد می‌کند، به‌تدریج و با گذشت زمان تجزیه می‌شود و دارو را ناکارآمد می‌کند. درنتیجه مصرف دارویی که تاریخ انقضای آن گذشته مانند مصرف دارونماست و احتمالا کمکی به شما نمی‌کند. به همین دلیل تولیدکنندگان دارو اثربخشی دارو پس از تاریخ انقضای آن را تضمین نمی‌کنند. اما به‌طور کلی، آنتی‌هیستامین‌ها از جمله داروهایی هستند که می‌توانند با گذشت سال‌ها از تاریخ انقضایشان همچنان مؤثر باشند. فقط به‌خاطر داشته باشید که بعد از گذشت دو یا سه سال از تاریخ انقضا، احتمال کاهش تاثیرگذاری دارو وجود دارد.

تاریخ انقضای داروهای آلرژی مایع و اسپری‌های بینی

کورتیکواستروئیدهای مایع برای درمان علائمی مانند خارش بینی، عطسه و گرفتگی بینی استفاده می‌شوند. اسپری‌های بینی کورتیکواستروئیدی می‌توانند مانند فلوناز بدون نسخه باشند یا مانند نازونکس تجویز شوند. این اسپری‌ها حاوی مواد نگهدارنده هستند تا مایع را به مدت بیشتری تازه نگه دارند. تاریخ انقضای داروهای مایع تجویزی معمولا بیشتر از یک سال نیست و تاریخ انقضای داروهای مایع بدون نسخه نیز معمولا حدود دو سال است. فرانک می‌گوید داروهای آلرژی مایع نباید مدت زیادی بعد از تاریخ انقضایشان مصرف شوند. به گفته این داروساز، اسپری‌های بینی و آنتی‌هیستامین‌های مایع می‌توانند تا یک سال بعد از تاریخی که روی شیشه نوشته می‌شود مصرف شوند و بعد از آن خطری ندارند، اما تاثیر خود را از دست می‌دهند. برای افزایش قدرت داروهای مایع مانند اسپری‌های بینی این محقق پیشنهاد می‌کند آنها را در دمای اتاق نگه دارید. فرانک می‌گوید نگهداری این داروها در جای بسیار گرم، در نور آفتاب یا جای سرد مانند یخچال باعث می‌شود سریع‌تر خراب شوند. / منبع: Insider

معجزه لیزر

لیزرتراپی؛ چرا و چه وقت؟



دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

شروع کار بالینی با لیزرها به سال ۱۹۶۰ برمی‌گردد و تا به امروز در درمان بیماری‌های زیادی به‌کار رفته است. لیزرهای درمانی براساس تایید انجمن غذا و داروی آمریکا (FDA) کم‌خطر هستند.

در موارد حاد، بیمار به مدت یک هفته (هر روز) و در موارد مزمن به مدت دو هفته (یک روز در میان) به کلینیک لیزرتراپی مراجعه می‌کند. هر جلسه لیزرتراپی حدود ۱۵ دقیقه زمان می‌گیرد.

لیزرتراپی، لیزر نرم یا لیزر سرد در نسج بدن حرارت ایجاد نمی‌کند؛ یعنی مداخله‌ای بدون درد، بدون تهاجم و بدون دارو است. در لیزرتراپی یا فتوتراپی از انرژی نور برای درمان استفاده می‌شود. نور موجب رشد سلولی، بالا بردن متابولیسم، ترمیم زخم، اثر ضدالتهابی، کاهش تورم، اصلاح عملکرد عصبی، تولید اندورفین طبیعی بدن و اثر بی‌دردی می‌شود.

لیزرتراپی در بسیاری از مشکلات عضلانی اسکلتی مانند سندرم تونل کارپ، فیبرومیالژی، دردهای دیابتی، استئوآرتریت، آرتریت روماتوئید، مشکل مفصل گیجگاهی فکی و ترمیم زخم به‌کار می‌رود. در گرفتگی‌های عضلانی نیز لیزر موجب برطرف شدن اسپاسم می‌شود. نور لیزر با شدت پایین، التهاب را برطرف می‌کند و موجب ترمیم عصب می‌شود. نور لیزر، درد را کم می‌کند و موجب ترمیم زخم می‌شود.

لیزرتراپی، درمانی مکمل در پزشکی است که در آن از نور با شدت پایین استفاده می‌شود. این روش در درمان دردهای عضلانی اسکلتی و دردهای روان-تنی و دردهای عصبی به‌کار می‌رود. لیزرتراپی همچنین در بهبود بی‌حسی‌های عصبی بکار می‌رود. حدود ۲۰ سال است که بیماران برای درمان کمردرد مزمن و سندرم تونل کارپال، لیزرتراپی می‌شوند. فواید لیزرتراپی در بدن شامل رشد سلول‌های سالم، بهبود جریان خون، ترمیم نسج و بالابردن سطح ایمنی بدن نیز می‌شود.

به‌علاوه لیزرتراپی علائم آرتریت را بهبود می‌دهد و در بیماران آرتریت روماتوئید خشکی صبحگاهی را کاهش داده و انعطاف مفاصل را بهبود می‌دهد. در بررسی صورت‌گرفته در بیماران با آرتریت روماتوئید، ۷۰ درصد کاهش درد نسبت به گروهی که لیزرتراپی نشدند وجود داشته است. ناگفته نماند که انتخاب لیزر مناسب برای هر بیمار توسط لیزرتراپیست و استفاده از میزان کافی نور لیزر در هر جلسه درمانی موجب پاسخ‌دهی مناسب بیماران خواهد بود.

حل سودوکو ۳۵۶۷

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

۹	۱	۸
۵	۴	۶
۲	۳	۷

۴	۲	۶
۳	۷	۸
۵	۱	۹

۷	۹	۱
۲	۴	۵
۸	۳	۶

۳	۵	۸
۶	۹	۱
۲	۴	۷

۵	۹	۲
۷	۴	۱
۸	۳	۶

۴	۷	۳
۸	۶	۲
۱	۵	۹

۶	۸	۱
۹	۵	۳
۷	۴	۲

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

۲	۳	۷
۸	۶	۵
۱	۹	۴

۸	۱	۵
۳	۴	۹
۷	۲	۶

۶	۹	۴
۲	۱	۷
۳	۵	۸

۶	۷	۱
۹	۴	۸
۲	۳	۵

۸	۲	۳
۵	۷	۶
۶	۸	۷

۹	۵	۴
۱	۲	۳
۶	۸	۷

۶	۸	۱
۷	۹	۴
۳	۲	۵

۲	۳	۷
۸	۶	۵
۱	۹	۴

۸	۱	۵
۳	۴	۹
۷	۲	۶

۶	۹	۴
۲	۱	۷
۳	۵	۸

۸	۲	۶
۷	۱	۳
۴	۵	۹

۱	۴	۵
۶	۸	۲
۹	۷	۳

۹	۲	۸
۴	۷	۱
۶	۵	۳

۶	۵	۴
۲	۹	۳
۸	۱	۷

۱	۷	۳
۵	۶	۲
۴	۸	۹

۷	۴	۶
۹	۳	۵
۲	۱	۸

۵	۸	۲
۷	۱	۶
۳	۴	۹

۱	۲	۸
۴	۶	۹
۵	۳	۷

سودوکو ۳۵۶۸

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.

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

	۱	
۲		۴
	۵	
		۲
	۶	
۷		
	۸	
		۹

		۵
	۷	
		۸