احتمال بروز عوارض مغزی در کودکان مبتلا به کرونا

یك فوق‌تخصص بیماری‌های مغز و اعصاب کودکان و نوجوانان با اشاره به بروز مشکلات مغز و اعصاب در کودکان به دنبال ابتلا به کرونا، گفت: تشنج، تب بالا و کاهش هوشیاری در کنار سایر علائم مانند سرفه خشك از علامت‌های جدی بروز مشکلات مغزی به دنبال کرونا است.

دکتر پروانه کریم‌زاده درباره علائم بروز کرونا در کودکان، افزود: به دنبال ابتلا به این بیماری برخی علائم برای بیمار به وجود می‌آید که با مشاهده آن باید به مرکز درمانی مخصوص مراجعه کرد. یکی از مشکلات مغز و اعصابی که به دنبال ابتلا به کرونا ممکن است در کودکان به وجود آید تشنج با تب یا بدون تب است.

وی تاکید کرد: برخی از آنها سنگین و طولانی با وقفه تنفسی و حالت کبودی همراه هستند که به محض مشاهده چنین تشنجی باید کودك را به مرکز درمانی رساند تا هم شرایط فعلی او کنترل شود و هم از عود تشنج در آینده جلوگیری گردد. /ایسنا

کلینیك اورولوژی

تاثیر استرس در ناباروری

دکتر سلمان اسلامی
متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

با توجه به شیوع بالای ناباروری در جامعه امروز، علل زمینه‌ای آن به‌صورت گسترده‌ای در تحقیقات پزشکی تحت بررسی قرار گرفته است.

از علل معمول ناباروری مثل علل وابسته به فاکتور مردانه و زنانه که بگذریم، در اغلب موارد نقصی در اسپرم مرد و سیستم تخمك‌گذاری زن وجود ندارد. ولی با این حال، باروری در زوج‌ها گاهی با وجود همه بررسی‌ها رخ نمی‌دهد و زوجین بدون علت مشخص نابارور هستند.

در بررسی علل نامشخص ناباروری، استرس در زوجین می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. استرس در مردان در دوران اقدام برای باروری، می‌تواند با اختلال نعوظ و عدم امکان برقراری رابطه همراه باشد، به این صورت که فرد در شرایط معمول، مشکل و اختلالی برای برقراری رابطه زناشویی ندارد. ولی در زمان‌های مقرر و مناسب برای رابطه با هدف باردار شدن، دچار استرس می‌شود. در این موارد پزشك با اطمینان‌بخشی و تجویز داروهای تقویتی و گاه داروهای کمك‌کننده به نعوظ، می‌تواند مشکل را برطرف کند.

از طرف دیگر، استرس در زنان با تغییرات هورمونی می‌تواند چرخه تخمك‌گذاری را مختل کند و در شرایطی که همه چیز برای فرآیند باروری آماده است، استرس زیاد با تغییر هورمونی مانع تخمك‌گذاری در خانم می‌شود و بارداری رخ نمی‌دهد. همچنین در صورت وقوع تخمك‌گذاری، این تغییرات هورمونی به محیط رحم برای لانه‌گزینی جنین آسیب می‌زند و حتی بعد از تشکیل جنین، در همان چند روز اول، لانه‌گزینی در رحم رخ نمی‌دهد و بارداری تکمیل نمی‌شود.

لذا توصیه می‌شود زوجین با ایجاد محیطی آرام و دور از تنش و استرس، نسبت به بارداری اقدام کنند. همچنین نقش حمایتی خانواده‌ها در این زمینه بسیار مهم و تاثیرگذار است. پرسیدن مکرر در مورد موفقیت یا عدم موفقیت بارداری از طرف خانواده‌ها و ایجاد بار روانی، می‌تواند با ایجاد استرس، میزان موفقیت بارداری را کاهش دهد.

دکتر باطنی:
ماسك زدن پس از عمل مشکلی برای تنفس بیمار ایجاد نمی‌کند، ولی روش استفاده از ماسك و جزئیات آن توسط جراح به بیمار آموزش داده خواهد شد

رئیس انجمن جراحان پلاستیك و زیبایی ایران می‌گوید افرادی که از جراحی زیبایی نفعی نمی‌برند به هیچ وجه در دوران شیوع کرونا این نوع جراحی را انجام ندهند

فعلا بی‌خیال زیبایی شوید!

پونه شیرازی
سلامت

با وجود چالش‌هایی که بر سر انجام جراحی‌های زیبایی در دوران کرونا، به‌ویژه پس از موج اول بیماری در اسفند و فروردین گذشته به‌وجود آمد، پس از ممنوعیت چند ماهه برای اغلب جراحی‌ها و به‌ویژه جراحی‌های زیبایی، اکنون شاهدیم انجام این نوع جراحی‌ها تا حدودی از سر گرفته شده است. اما با اوج گیری دوباره کووید-۱۹ و افزایش آمار مبتلایان و فوتی‌های کرونا در کشورمان خبرها حکایت از ممنوعیت انجام جراحی‌های زیبایی داشت. این‌که با وجود این ممنوعیت چرا همچنان شاهد تبلیغات در فضای مجازی برای جذب متقاضیان این نوع اعمال جراحی هستیم، همچنان سوالی بی‌پاسخ بود تا این‌که هفته گذشته رئیس انجمن جراحان پلاستیك و زیبایی ایران اعلام کرد: «در حال حاضر عمل‌های جراحی که جنبه درمانی و زیبایی مشترك داشته یا اعمال جراحی که جنبه درمانی و بازسازی داشته باشند، انجام می‌گیرد. اعضای انجمن جراحان پلاستیك عمل‌های زیبایی که صرفا هدف زیبایی دارد را انجام نمی‌دهند و زمانی را به صورت وقت‌دهی به بیمار در آینده به امید بهبود وضعیت آمار مبتلایان کرونا اعلام می‌کنند.» در این رابطه با دکتر حامد باطنی، فوق تخصص جراحی پلاستیك و رئیس انجمن جراحان پلاستیك و زیبایی ایران گفت‌وگو می‌کنیم تا به پاسخ پرسش‌هایمان در ارتباط با اعمال جراحی غیرضروری زیبایی در دوران کرونا برسیم.

چرا انجام جراحی‌های زیبایی در دوره شیوع کرونا ممنوع شد؟

جراحی‌های زیبایی در دوران کرونا در جریان دو موج شیوع که این بیماری داشت به‌صورت دوره‌ای محدود شد و بعد با رعایت شرایط و دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌های مرتبط به‌صورت حساب‌شده مجاز شد. انجام این جراحی‌ها در دوران شیوع کرونا مانند اکثر جراحی‌های غیرضروری مورد برخورد قرار گرفت. به این معنی که خطر ابتلا طی جراحی زیبایی بیشتر از سایر جراحی‌ها نیست. ولی به‌دلیل حفظ سلامت بیماران و کادر درمان و حفظ توان ارائه خدمات در مراکز درمانی و جراحی، معاونت درمان وزارت بهداشت دستورالعمل‌هایی را ابلاغ کردند که مراکز جراحی بر اساس آنها عمل کردند.

آیا تردیدی از بابت این‌که انجام این نوع جراحی‌ها خطر ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهد، وجود ندارد؟

تمام جراحان فوق‌تخصص پلاستیك، دستورالعمل‌های وزارت بهداشت را به‌صورت دقیق و قطعی مورد اجرا قرار دادند و به‌دقت متوجه وضعیت سلامت بیماران، پزشکان و کادر درمان بودند. بنابراین خوشبختانه در جریان شیوع بیماری کرونا موردی از تفاوت نرخ ابتلا بین گروه‌های جراحی زیبایی با سایر گروه‌های اجتماعی مشاهده نشد. جراحی‌های زیبایی به‌طور کلی اعمال کم‌خطر و کم‌عارضه‌ای هستند. به شرط آن‌که از سوی جراح آموزش‌دیده و متبحر در یك مرکز درمانی مناسب انجام بگیرد.

منظور از پروتکل‌های بهداشتی مرتبط با جراحی زیبایی چیست؟

منظور از پروتکل‌های بهداشتی که از سوی وزارت بهداشت و نیز انجمن جراحان پلاستیك و زیبایی ایران تهیه و ابلاغ شد، رعایت نکات و مواردی بود که سبب کاهش احتمال انتقال بیماری در بین بیماران و گروه‌های درمانگر می‌شود. مثلا پیشگیری از ازدحام و تماس بیماران با یکدیگر یا انجام تست‌های تشخیص مرتبط یا به‌کارگیری روش‌های مراقبتی که مانع انتشار ریز قطرات از سطوح مخاطی بیماران می‌شود و موارد متعدد دیگر در این دستورالعمل‌ها گنجانده شدند.

آیا جراحی بینی از بقیه جراحی‌های زیبایی از حیث خطر آلودگی به کرونا خطرناك‌تراست؟

جراحی‌های زیبایی به‌طور کلی در نقاط مختلف بدن قابل انجام هستند. هیچ یك از این جراحی‌ها خطر یا عارضه غیر قابل پیش‌بینی برای بیمار ایجاد نمی‌کنند. بدیهی است انجام اعمالی که با مخاط تنفسی مانند بینی سروکار دارد، حساسیت و دقت بیشتری در مقایسه با جراحی‌های زیبایی بدن یا نقاط غیرمخاطی خواهد داشت.

بیمارانی که تحت عمل جراحی زیبایی بینی قرار می‌گیرند در مقایسه با سایر جراحی‌های زیبایی نیاز به دقت ویژه در دوره قبل و پس از عمل دارند. با توجه به این که این بیماری مستقیما با مخاط تنفسی سروکار دارد، تست‌ها و بررسی‌ها و پرسش و پاسخ‌های قبل از عمل باید جدی گرفته شده و موارد مشکوك کنار گذاشته شوند.

توصیه می‌شود در دوران کرونا جراحی‌های گسترده یا همراه‌کردن چند عمل جراحی با همدیگر انجام نگیرد. بهتر است برنامه‌ریزی برای عمل و وقت‌دهی به بیماران و مراقبت‌ها حین و پس از جراحی همگی با در نظر گرفتن نکات گفته‌شده باشد.

بعد از جراحی بینی آیا ماسك زدن مشکلی برای تنفس بیمار ایجاد می‌کند؟

در دوره بعد از عمل جراحی، دستورالعمل‌های ویژه جراحان پلاستیك به بیماران عمل‌شده ارائه می‌شود. از جمله این که ماسك زدن پس از عمل مشکلی برای تنفس بیمار ایجاد نمی‌کند. ولی روش استفاده از ماسك و جزئیات آن از سوی جراح به بیمار آموزش داده خواهد شد.

چه مراقبت‌هایی پس از جراحی بینی در شرایط کنونی باید از سوی بیمار برای مراقبت از کرونا صورت بگیرد؟

مراقبت‌های پس از جراحی بینی برحسب تکنیك جراحی و گستردگی عمل و نوع مداخله ممکن است متفاوت باشد.

پس بیماران باید به‌طور دقیق آموزش‌های جراح معالج را در نظر داشته باشند. مهم‌ترین نکته در انجام جراحی زیبایی در این دوره رعایت دستورالعمل‌های علمی و فنی است. متاسفانه شنیده‌شده بیمارانی از سوی افراد غیرحرفه‌ای که برخی از آنها حتی پزشك نبوده‌اند، مورد عمل‌های جراحی مثل تخلیه چربی از بدن یا اعمال جراحی بدن و صورت قرار گرفته‌اند.

این اعمال جراحی را چنانچه افراد کارآزموده و مجاز انجام دهند خطر جدی به‌همراه نخواهد داشت. بیماران هنگام انتخاب پزشك به‌جای اتکا به اطلاعات نادرست صفحات مجازی و تبلیغات غیراصولی، به وبگاه‌های معتبر و قانونی سازمان نظام پزشکی ایران، وبگاه انجمن جراحان پلاستیك و زیبایی ایران یا وبگاه رسمی وزارت بهداشت اعتماد کنند. متاسفانه اکنون تعداد زیادی از صفحات اینستاگرام در ارتباط با جراحی زیبایی متعلق به پزشکان متخصص زیبایی نیست و انجام جراحی زیبایی از طریق این صفحات با عوارض جبران‌ناپذیری همراه خواهد بود.

چه کسانی در زمان شیوع کرونا نباید هرگز جراحی زیبایی انجام دهند؟

برخی افراد هستند که از انجام جراحی زیبایی نفعی نمی‌برند. این موضوع مرتبط با کرونا نیست، بلکه در شرایط پیش از بیماری کووید-۱۹ هم بیماران زیادی از سوی جراحان پلاستیك ویزیت و از انجام عمل جراحی منع می‌شدند. مثلا کسانی که توقعات یا تصورات نادرست در مورد اعمال جراحی زیبایی و نتیجه آن داشته باشند غالبا از عمل جراحی نفعی نمی‌برند. افرادی که مشکلات جسمانی شدید از قبیل بیماری‌های سیستمیك یا وزن‌های نامناسب بسیار بالا یا پایین یا بیماری‌های قلبی-عروقی و تنفسی داشته باشند نباید مورد عمل قرار بگیرند. در دوره گسترش بیماری کووید-۱۹ مواردی به‌عنوان ممنوعیت اعمال جراحی در نظر گرفته شد. مثلا کسانی که مبتلا به کووید-۱۹ یا مشکوك به این بیماری هستند. یا در زمان نزدیك، تماس قطعی با بیمار مبتلا داشته‌اند یا بدون علائم بالینی تست‌های آزمایشگاهی مثبت دارند نباید تحت اعمال جراحی قرار بگیرند.

در سایر موارد جراحان فوق تخصص پلاستیك و زیبایی، بیماران را با گرفتن شرح حال دقیق و در صورت لزوم انجام آزمایش‌های پی‌سی‌آر و تست‌های آنتی‌بادی در خون و انجام سی‌تی‌اسکن ریه و بهره‌گیری از مشاوره‌های تخصصی عفونی مورد ارزیابی قرار می‌دهند. اگر بیمار شرایط مناسب برای عمل داشته باشد، برنامه‌ریزی مرتبط صورت خواهد گرفت.

حل سودوکو ۳۶۴۲

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

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

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

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 ۳۶۴۳

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

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

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

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

دستچین

سلامت غذا و مخلفات نذری از دیدگاه طب سنتی

فاخره بهبهانی
سلامت

اکنون که ویروس کووید-۱۹ خیلی از مشاغل و حرفه‌های مختلف را به ورطه تعطیلی کشانده و روزانه جان عزیزان‌مان را می‌گیرد، شایسته است عزاداری‌های امسال ما در دو ماه محرم و صفر با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی همراه باشد تا سلامت عزاداران سرور و سالار شهیدان به خطر نیفتد. با توجه به این‌که طب سنتی تدابیر کلی برای مواجهه و مقابله با شیوع عفونت و انواع بیماری‌ها دارد، علاوه بر عمل به دستورات بهداشتی ستاد ملی مقابله با کرونا، دکتر الهام پارسا پزشك متخصص طب سنتی در گفت‌وگویی کوتاه، نکات زیر را برای آگاهی عزاداران حسینی در رابطه با نحوه عزاداری و نوع نذری‌دادن و نذری‌گرفتن با ما در میان گذاشته است.

در روزهای درگیری با بیماری کرونا شرکت در مراسم عزاداری در فضاهای دربسته اکیدا توصیه نمی‌شود، زیرا از نظر طب سنتی تهویه بد و هوای آلوده سبب ضعف مغز می‌شود.

بعد از سینه‌زنی و تعریق زیاد مصرف نوشیدنی‌ها و شربت‌های خیلی خنك و دارای یخ مناسب نیست. نوشیدنی‌ها بهتر است در یخچال یا به‌طور غیرمستقیم با قراردادن ظرف نوشیدنی بین یخ‌ها خنك شود.

خوردن غذاهای بسیار پرچرب و پرادویه و شور به‌خصوص برای سلامت افرادی که مزاج گرم و خشك دارند در این روزهای گرم آسیب‌زاست.

تشنگی بعد از غذاهای چرب از مواردی است که افراد را به سمت مصرف زیاد مایعات خیلی سرد و نوشابه و هندوانه سوق می‌دهد. خوردن نوشیدنی‌های خنك نه‌تنها این نوع تشنگی را برطرف نمی‌کند بلکه آن را بدتر می‌کند. بهترین نوشیدنی برای برطرف‌کردن عطش ناشی از غذاهای بسیار چرب، آب‌جوش، شربت آبلیمو یا سکنجبین است.

کسانی که توفیق نذری‌دادن دارند برای این‌که عزاداران دچار مشکلات گوارشی نشوند، بهتر است از مواد اولیه مرغوب استفاده کرده و تا حد امکان در تهیه غذاها از گوشت گاو و گوساله استفاده نکرده، خورش‌ها کم‌چرب و حبوبات غذا به طور کامل پخته و از برنج ایرانی استفاده شود.

انتخاب مخلفات همراه نذری‌ها باید با آگاهی بیشتری صورت بگیرد. مصرف ماست، دوغ، هندوانه و... همراه غذا برای هیچ مزاجی توصیه نمی‌شود. اما مصرف سبزی‌خوردن در صورتی که به‌صورت بهداشتی، شسته و ضدعفونی شود همراه غذا اشکال ندارد.

انواع شله‌زرد، فرنی و شیر برنج در صورتی که با برنج ایرانی و کم‌روغن و به صورت بهداشتی طبخ‌شده باشند، خوراکی‌های مناسبی هستند.

در بین آش‌های نذری، آش رشته به‌دلیل ایجاد مواد غلیظ در بدن کمتر توصیه نمی‌شود اما آش جو گزینه مناسبی است.

حلوا، غذایی غلیظ با هضم سخت بوده و بهتر است این خوراکی خوشمزه از نذری‌ها حذف شود.

در بین نوشیدنی‌های خنك بهتر است از نوشیدنی‌های طبیعی و شربت‌های مناسب با مزاج معتدل مانند شربت گلاب و بیدمشك و زعفران و... استفاده شود.

در صورت پذیرایی، چای با فاصله از غذا میل و چای کمرنگ و با شیرینی‌های طبیعی مثل کشمش و توت و خرما، آن هم به میزان کم خورده شود.

شیر نذری بهتر است با مقداری دارچین جوشیده شده و بدون افزودن شکر بین عزاداران توزیع شود.

در نظر داشته باشید که با توجه به بیماری کرونا بهتر است، قبل از مصرف، غذاهای نذری خوب داغ شده و سپس خورده شود.

استفاده از غذاها، نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های بسته‌بندی در حفظ سلامت عزاداران اهمیت ویژه‌ای دارد.