سلامت نورونی

فضای بیشتر برای مغز از مسیر جراحی

دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

سکته مغزی، شایع‌ترین علت ناتوانی و ازکارافتادگی در جوامع امروزی است. بیش از ۸۵ درصد موارد سکته‌های مغزی به‌دلیل ایجاد لخته خون داخل یکی از شریان‌های اصلی مغز و به‌دنبال آن عدم خون‌رسانی به بافت مغزی رخ می‌دهد. با این انسداد، اکسیژن و مواد مغذی دیگر به سلول‌های مغزی که تحت پوشش خون‌رسانی آن شریان خاص هستند، نمی‌رسد و این قسمت از مغز دچار آسیب شدید می‌شود یا به‌طور کامل از بین می‌رود.

درمان دارویی سکته مغزی برای برقراری مجدد جریان خون و حل‌کردن لخته اهمیت خود را دارد. اما گاهی این درمان‌های دارویی مفید نبوده و سکته به‌طور کامل اتفاق می‌افتد. یکی از پیامدهای سکته مغزی تورم بافتی است که دچار آسیب شده است. این تورم معمولا طی چند روز اول افزایش یافته و بعد رو به کاهش می‌رود. اما مسأله اینجاست که فضای داخل جمجمه محدود بوده و اگر قسمت وسیعی از مغز شروع به تورم کند، ممکن است باعث فشار روی بخش‌های دیگر شده و قسمت‌های سالم مغز هم آسیب ببینند. این آسیب ممکن است تهدیدکننده حیات بیمار باشد.

برای جلوگیری از این اتفاق، یک درمان جراحی به‌کار گرفته می‌شود که طی دو دهه گذشته بیش از پیش مورد استقبال قرار گرفته و اثربخشی آن ثابت شده است. در این جراحی قسمت وسیعی از جمجمه در سمتی که سکته اتفاق افتاده برداشته می‌شود. با برداشتن استخوان جمجمه، گویی فضای اضافی در اختیار مغز قرار می‌گیرد تا در صورت تورم قسمت دچار سکته، اثر فشاری کمتری روی سایر بخش‌ها وارد شود. استخوانی که برداشته شده را می‌توان استریل کرد و در جایی نگه داشت. اما راه بهتر آن است که این استخوان زیر پوست شکم کارگذاری شود و داخل بدن از آن محافظت و نگهداری صورت گیرد. معمولا چند هفته پس از جراحی، ورم مغز کاملا برطرف شده و در این زمان می‌توان استخوان را طی عمل جراحی دوم در جای خود قرار داد تا عملکرد محافظتی خود روی مغز را دوباره ایفا کند.

اثربخشی این جراحی در حفظ جان بیمار و عملکرد عصبی او در آینده طی مطالعات متعدد اثبات شده است؛ خصوصا در مورد بیمارانی که سن خیلی بالایی ندارند، از بیماری‌های زمینه‌ای متعدد مثل دیابت، نارسایی کلیوی و مشکلات جدی قلبی- ریوی رنج نمی‌برند و بیمارانی که در زمان کوتاهی به مرکز درمانی رسیده و هنوز تورم مغز در آنها شدید نیست و به کما نرفته‌اند این جراحی می‌تواند نجات‌بخش باشد.

کم‌خوابی توانایی حس مثبت‌نگری را کاهش می‌دهد

طبق نتایج یك مطالعه، خواب کافی به افراد کمك می‌کند تعادل عاطفی را حفظ کرده و از مسائل خوب زندگی لذت ببرند. به گزارش مهر، تحقیق محققان دانشگاه بریتیش کلمبیای کانادا نشان می‌دهد طیفی از مشکلات سلامت با کمبود خواب مرتبط است. محققان دریافتند بعد از خواب ناکافی، قابلیت مثبت‌نگری افراد در رویارویی با چالش‌های احساسی کاهش می‌یابد. حتی آنها کمتر قادر به لذت بردن از تجارب مثبت زندگی شان هستند. نانسی سین، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «وقتی افراد شرایط مثبتی مانند در آغوش گرفتن یا گذراندن وقت در طبیعت را تجربه می‌کنند، معمولا در آن روز احساس بهتری دارند. اما متوجه شدیم که وقتی فردی کمتر از میزان معمول خود می‌خوابد، احساس خوب زیادی از وقایع مثبت زندگی‌اش ندارد.» استرس با طیف وسیعی از اثرات مضر همراه است و با آسیب‌های ناشی از کمبود خواب همراه می‌شود. / مهر

دکتر سروش: وقتی کسی دوزهای بالای داروهای استروئیدی را مصرف می‌کند ممکن است علائمی مثل تب را بروز ندهد. اما بدون شک علائم دیگر کرونا مثل ضعف، بی‌حالی، بی‌اشتهایی شدید، درد گلو، سرفه و تنگی نفس را نشان خواهد داد

دبیر انجمن روماتولوژی ایران می‌گوید مبتلایان به روماتیسم در صورت ابتلا به کووید-۱۹ نباید داروهای مصرفی‌شان را قطع کنند

هشدار کرونا برای بیماران روماتیسم

پونه شیرازی

سلامت

چند ماه پیش بود که اخبار متعددی از اثربخشی داروهای درمان بیماران مبتلا به روماتیسم- که در درمان بیماری مالاریا هم مورد استفاده قرار می‌گیرد- در درمان مبتلایان به کووید-۱۹ منتشر شد. با وجود آن که این دارو به‌ویژه در مراکز درمانی کشور برای مبتلایان به کرونا در دوزهای بالا مورد استفاده قرار گرفت، اما هیچ سازمان بهداشتی معتبری استفاده از آن را به صورت توصیه قطعی برای بیماران مبتلا به کرونا تایید نکرد. در همان زمان دبیر انجمن روماتولوژی ایران نیز اعلام کرد: «مدت زمان زیادی از اطلاع جهان نسبت به وجود ویروس کووید-۱۹ نمی‌گذرد و به همین دلیل برای هیچ کدام از این داروها که به صورت ترکیبی استفاده می‌شود، نظرات قطعی وجود ندارد.» اما داستان داروهای مورد استفاده در بیماران روماتیسمی در دوران کرونا فقط به این چالش درمانی خلاصه نمی‌شود. دغدغه استفاده از داروهای استروئیدی یا کورتون‌ها برای درمان روماتیسم که سرکوبگر سیستم ایمنی بدن هستند با ایجاد ترس و نگرانی در بیماران مبتلا به روماتیسم از حیث افزایش خطر ابتلا به کرونا نیز همراه است. چنین ترسی حتی ممکن است با تصمیمات خودسرانه برای تغییر مصرف داروها و خطرات ناشی از آن در این دسته از بیماران نیز همراه باشد. این چالش‌ها موجب شد پای صحبت‌های دکتر محسن سروش، دبیر انجمن روماتولوژی ایران بنشینیم.

آیا مصرف داروهای کنترل‌کننده عوارض روماتیسم یا التهاب مفصلی به‌دلیل سرکوب سیستم ایمنی، خطر عفونت‌ها و از جمله کووید-۱۹ را افزایش می‌دهد؟

بیمارانی که داروهای کنترل عوارض روماتیسم یا التهاب مفصل را مصرف می‌کنند، به‌خصوص اگر دوز بالایی از داروها یا ترکیبی از داروها را استفاده کنند از نظر تئوری، خطر عفونت‌ها به‌ویژه عفونت کرونا در آنان افزایش پیدا می‌کند و مستعد بیماری‌های عفونی و ویروسی محسوب می‌شوند.

با این تفاسیر این دسته از بیماران مجازند برای ایمنی در برابر کرونا تغییراتی را خودسرانه در مصرف داروهایشان ایجاد کنند؟

این دسته از بیماران نباید به‌هیچ عنوان داروهایشان را به‌خاطر ترس از کرونا قطع کنند. به‌ویژه اگر تماسی با بیمار مبتلا به کرونا نداشته‌اند که نباید تغییری در مصرف داروهایشان ایجاد کنند. اما اگر تماسی با بیمار مبتلا داشته‌اند باید با پزشک معالج‌شان صحبت کنند و در آن صورت پزشکان ممکن است تصمیماتی را در مورد داروهایشان بگیرند.

وقتی گفته می‌شود عوارض کرونا در بیماران روماتیسمی شدیدتر است، منظور چه عوارضی است؟

اتفاقا عوارض کرونا در این دسته از بیماران شدیدتر از افراد دیگر نیست و در صورت ابتلا به کووید-۱۹، لزوما به علائم شدید بیماری دچار نمی‌شوند. تاکنون هم دیده نشده که مبتلایان دچار عوارض شدید کرونا شده باشند. پس نباید این دسته از بیماران بی‌جهت دچار ترس و اضطراب شوند.

گفته می‌شود مصرف داروهای استروئیدی در مبتلایان به روماتیسم باعث می‌شود در صورت ابتلا به کرونا، تب در آنان بروز نکند. در این صورت توجه به چه عوارضی در این دسته افراد ضروری است؟

وقتی کسی دوزهای بالای داروهای استروئیدی را مصرف می‌کند، ممکن است علائمی مثل تب را بروز ندهد. اما بدون شک علائم دیگر کرونا مثل ضعف، بی‌حالی، بی‌اشتهایی شدید، درد گلو، سرفه و تنگی نفس را نشان خواهد داد. هرچند تب هم در این بیماران گزارش شده است.

چه مواردی را این دسته از بیماران در دوران نقاهت کرونا باید رعایت کنند؟

اگر بیماری به کووید-۱۹ مبتلا شود باید تمام دستورهایی که متخصص عفونی یا داخلی برای درمان و کنترل بیماری می‌دهد را اجرا کند. همچنین داروهای مصرفی‌شان مثل «پردنیزولون» یا «هیدروکسی کلروکین» یا «سولفاسالازین» نباید به‌هیچ عنوان قطع شود. اما در مورد بقیه داروها با صلاحدید پزشک معالج‌شان مصرف دارو باید برای دو هفته قطع شده و پس از آن دوباره مصرف دارو شروع شود.

به بیان دیگر داروها در دوران نقاهت کرونا هم باید مصرف شود، زیرا عود بیماری می‌تواند دردسرهای زیادی را برای بیماران ایجاد کند. علت این که تاکید می‌کنیم بیماران به هیچ عنوان به داروهایشان دست نزنند، به‌خصوص کسانی که داروهای کورتونی با دوز بالا مصرف می‌کنند این است که قطع ناگهانی استروئید خطرناک است. از سوی دیگر، قطع خودسرانه یا تغییر الگوی مصرف دارو می‌تواند بیماری زمینه‌ای آنان را فعال کند و در این صورت در برابر کرونا نیز بسیار آسیب‌پذیرتر خواهند شد.

توصیه‌های کرونایی برای مبتلایان به روماتیسم

از دکتر سروش پرسیدم برای پیشگیری از ابتلا به کرونا رعایت چه نکاتی در مبتلایان به روماتیسم ضروری است. وی در پاسخ گفت: با این که می‌گوییم کسانی که بیماری روماتیسمی دارند خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی در آنان بیشتر است، برای پیشگیری از کرونا دستورالعمل عمومی ارائه شده از سوی وزارت بهداشت برای این دسته بیماران نیز کفایت می‌کند. اما برخی افراد این دستورالعمل‌ها را به‌طور دقیق رعایت نمی‌کنند. این دسته از بیماران می‌توانند برای کارهای ضروری‌شان از خانه خارج شوند، اما نباید از وسایل نقلیه عمومی برای تردد استفاده کرده و بایستی دستورالعمل‌ها را به‌دقت اجرا کنند.

طبیب تب

اما و اگرهای بحران دوگانه کووید-۱۹ و آنفلوآنزا

دکتر علیرضا فاطمی

متخصص بیماری‌های عفونی

با آغاز فصل پاییز، صدای پای ویروس آنفلوآنزا رساتر از همیشه به گوش می‌رسد. البته امسال استرس بیشتری نسبت به این بیماری در جامعه حاکم شده که بیشتر به علت همزمانی با عالمگیری بیماری کووید-۱۹ است. اکنون پرسش مهم این است که تهدید اصلی ما در فصول سرد امسال آنفلوآنزا است یا ویروس تاجدار؟ پاسخ صحیح البته چند ماه دیگر مشخص می‌شود.

عده‌ای معتقدند امسال به علت همزمانی شیوع کووید-۱۹، تعداد بیماران مبتلا به آنفلوآنزا بیشتر خواهد بود که به نظر نمی‌رسد نظر درستی باشد؛ از طرفی نگرانی از کمبود واکسن آنفلوآنزا با توجه به درخواست و تقاضای بیشتر از همیشه، این احتمال را تقویت کرده که افرادی که در گروه پرخطر برای ابتلا به این عفونت و عوارض آن قرار دارند، موفق به تهیه آن نشوند و این امر منجر به افزایش موارد ابتلا و در نتیجه مرگ‌ومیر بیشتر شود.

با توجه به راه انتقال مشترك هر دو ویروس، رعایت پروتکل‌های بهداشتی که در چند ماه اخیر توصیه شده، مانند استفاده از ماسك، شست‌وشوی مکرر دست‌ها و فاصله‌گذاری اجتماعی که با هدف کنترل کووید-۱۹ آموزش داده شده‌اند در پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا نیز نقش بسیار مهمی ایفا خواهد کرد.

شاید همین امر منجر به کاهش غیر قابل انتظار در آمار آنفلوآنزا در سال جاری شود. از طرفی بی‌اعتنایی به اصول فوق، امکان ابتلای همزمان به هر دو عفونت را بالا خواهد برد که قطعا به افزایش قابل توجه مرگ‌ومیر خواهد انجامید.

نکته مثبت، وجود واکسن آنفلوآنزا و درمان‌های دارویی اختصاصی و مؤثر برای این بیماری است که در سال‌های اخیر کمك شایان توجهی به کاهش ابتلا و همچنین مرگ‌ومیر بیماران کرده است؛ به همین دلیل در سال جاری باید سیاست‌هایی اتخاذ شود که هم واکسن به مقدار کافی در اختیار گروه‌های پرخطر قرار گیرد و نیز بیمارستان‌ها داروی کافی برای درمان مبتلایان به آنفلوآنزا در اختیار داشته باشند. جمله آخر، توصیه همیشگی این روزهاست: مراقب خود باشید و از ماسك استفاده کنید و در صورتی واکسن بزنید که پزشکتان توصیه کند!

بیشتر بدانیم

۵ داروی طبیعی برای آلرژی

یاسمین مشرف

سلامت

سالانه میلیون‌ها نفر از آلرژی رنج می‌برند و با مصرف داروهایی که اغلب عوارض جانبی دارند، به‌طور موقت تسکین می‌یابند. خوشبختانه برخی درمان‌های طبیعی هم وجود دارند که بدون ایجاد عوارض جانبی می‌توانند آلرژی شما را کنترل کنند. در ادامه با چهار محصول طبیعی آشنا شوید که ثابت شده است آلرژی را حتی در بدترین حالت آن کنترل می‌کند.

زنجبیل

به مبارزه با آلرژی در بسیاری از سطوح آن کمک می‌کند. این ماده خوراکی یک آنتی‌هیستامین طبیعی است که مشکلات سینوس‌ها را برطرف می‌کند و به لطف خواص ضدالتهابی، احساس درد را که اغلب با حملات آلرژی همراه است، کاهش می‌دهد. زنجبیل همچنین با تسکین گاز و نفخ، معده را آرام کرده و به اختلالات گوارشی کمک می‌کند.

پروبیوتیک‌ها

در موادغذایی خاصی مانند کفیر، ماست و کلمترش یافت میشود و حاوی باکتریهای خوبی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. پروبیوتیک‌ها تعادل باکتری‌ها را تغییر می‌دهد و به این ترتیب از واکنش شدید بدن به آلرژی و در نتیجه کاهش علائم آن کمک می‌کند. نتایج مطالعه منتشر شده در مجله علوم لبنی نشان داده است پروبیوتیک‌ها اثرات مفیدی بر آلرژی دارد. در آزمایشی ۴۹ بیمار مبتلا به آلرژی شیر غنی از نوعی باکتری مفید و شیر بدون پروبیوتیک دریافت کردند. مشاهده شد گروهی که شیر حاوی پروبیوتیک دریافت کرده بودند، علائم آلرژی کمتری در چشم و بینی از خود نشان دادند.

کوئرستین و سبزیجات برگ‌دار

یک بیوفلاونوئید است که تولید و ترشح هیستامین را تعدیل می‌کند. این ترکیب در انواع میوه‌ها و سبزیجات، به‌ویژه سبزیجات دارای برگ سبز، کلم بروکلی، گل کلم، تره فرنگی و پیازچه یافت می‌شود. آزمایشات بالینی نشان داده است مصرف کوئرستین ضمن بهبود سلامت کلی فرد، تحریک مجاری تنفسی را کاهش می‌دهد. این ماده در دوزهای بالا می‌تواند به کنترل واکنش شدید آنافیلاکتیک به بعضی از غذاها مانند بادام زمینی نیز کمک کند. افرادی که مستعد آلرژی فصلی هستند بهتر است با افزایش مصرف سبزیجات، دریافت کوئرستین را افزایش دهند. بهتر است این کار را قبل از شروع فصل آلرژی آغاز کنند.

مرکبات

مرکبات و به‌خصوص لیمو که ویتامین C، بیوفلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌های زیادی دارد به تقویت پاسخ ایمنی و جلوگیری از علائم آلرژی‌های فصلی کمک می‌کند. توجه داشته باشید مصرف میوه مرکبات در مقایسه با مصرف آن به شکل آبمیوه به طور قابل توجهی برای سیستم ایمنی بدن مفید است.

ویتامین D

ویتامین D یا «ویتامین آفتاب» یک ماده مغذی است که برای کاهش علائم آلرژی بسیار مفید است. ویتامین D با کمک به جذب کلسیم به تقویت سیستم ایمنی و مقابله با آلرژی کمک می‌کند.

منابع: naturalon.com و sfadvancedhealth.com

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.

حل سودوکو ۳۶۷۲

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۶۷۳

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

						۵		۷
								۲
						۱		۹

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

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

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