عوارض روانی کرونا در زنان بیشتر است

یک متخصص عفونی با بیان این‌که ریسک ابتلا به کرونا در زنان و مردان یکسان است، گفت: ریسک عوارض کرونا برای آقایان بیشتر از خانم‌هاست اما خانم‌ها بیشتر از آقایان درگیر عوارض سلامت روانی در دوران کرونا می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که عوارض روانی ناشی از کرونا در زنان سه برابر مردان است.

دکتر کیانوش کمالی افزود: باتوجه به تحقیقات انجام‌شده در دوران شیوع کووید-۱۹ زنان بیشتر از مردان شغل خود را از دست داده‌اند و در جریان کووید-۱۹ فشار بالای روانی بر آنها تحمیل شده است، علاوه بر بار سنگین شست‌وشو و ضدعفونی منزل، مسؤولیت مراقبت از فرزندان و مراقبت از اعضای خانواده که مبتلا به کرونا شده‌اند هم بر دوش زنان افتاد. همچنین ۷۰ درصد از کارکنان بهداشتی-درمانی را در دنیا خانم‌ها تشکیل می‌دهند و در این مدت آنها نیز فشارهای روانی بالایی را متحمل شده‌اند. همچنین با دوری خانم‌ها از ارتباطات در دوران کرونا، فشارهای روانی بر آنها افزایش یافت. /ایسنا

دندانپزشکی روزمره

نقش و اهمیت نخ دندان را جدی بگیرید

دکتر نیکو اثنی‌عشری

دندانپزشک

استفاده از نخ دندان نقش بسیار مهمی در سلامت دندان‌ها و لثه ایفا می‌کند. پلاک (لایه چسبنده بدون رنگ یا متمایل به زرد کم‌رنگ که روی دندان‌ها تشکیل می‌شود و حاوی باکتری‌های مضر برای لثه و دندان‌هاست) و باقیمانده مواد غذایی با مسواک از روی دندان‌ها پاک می‌شود، اما موهای مسواک نمی‌تواند به عمق ناحیه بین دندان‌ها نفوذ کند و این ناحیه را به‌طور کامل تمیز نمی‌کند. پلاک و باقیمانده مواد غذایی در این قسمت با استفاده از نخ دندان از ناحیه بین‌دندانی و محل تماس دندان‌ها حذف می‌شود.

چند نکته برای انتخاب نخ دندان مناسب

از نخ دندان‌هایی استفاده کنید که دارای علامت استاندارد باشد. (شامل استاندارد ایران و ADA/CE)

اگر فاصله بین دندان‌های شما زیاد است، می‌توانید از نخ دندان‌های ضخیم‌تر مثل انواع نواری یا سوپر فلاس استفاده کنید اما اگر فاصله دندان‌های شما کم است از نخ دندان‌های نازک‌تر استفاده کنید.

نخ دندان‌ها ممکن است «دارای موم» یا «بدون موم» باشد که هر دو در تمیز کردن ناحیه موثر است. اگر فاصله دندان‌های شما کم و تماس بین آنها محکم است، استفاده از نخ دندان دارای موم به راحت‌تر رد شدن نخ از محل تماس بین دندان‌ها کمک می‌کند.

خوب است بدانید نخ دندان به جز انواع معمول آن اشکال دیگری هم دارد. خلال و نخ دندان کمانی استفاده از نخ دندان را به‌خصوص در نواحی خلفی دهان آسان‌تر می‌کند.

سوپر فلاس نوعی نخ دندان است که از سه‌قسمت نخ دندان معمولی، نخ دندان اسفنجی و قسمت انتهایی سخت تشکیل شده است. این نوع نخ دندان‌ها برای تمیز کردن براکت‌های ارتودنسی، زیر بریج‌های دندانی و فاصله باز بین دندان‌ها بسیار کمک‌کننده است.

واتر فلاس، وسیله‌ای جایگزین نخ دندان است که آب را با فشار به ناحیه بین دندانی هدایت می‌کند و این ناحیه را تمیز کرده و شست‌وشو می‌دهد. استفاده از این دستگاه، تمیز کردن ناحیه بین دندانی را در افرادی که ایمپلنت، روکش، بریج دندانی و براکت ارتودنسی دارند راحت‌تر می‌کند.

در پایان ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که خلال دندان‌های چوبی نمی‌تواند جای نخ دندان را بگیرد. خلال دندان‌ها می‌تواند به دندان‌ها و بافت ظریف لثه آسیب بزند و در صورتی که به‌طور مداوم و با فشار زیاد استفاده شود ممکن است باعث جابه جایی دندان‌ها و ایجاد فاصله بین آنها شود.

ناشنوایی نوزاد را زود درمان کنید

بهترین سن برای کاشت حلزون شنوایی زیر ۳ سالگی است و بعد از آن به‌تدریج پاسخ فرد به نتایج کاشت کم می‌شود

پونه شیرازی

سلامت

آیا می‌دانید هر سال در کشور ما حدود یک میلیون و ۵۰۰ هزار نوزاد متولد می‌شود که از هر یک هزار مورد تولد، یک نوزاد ناشنواست؟ متاسفانه از آنجاکه شنیدن مقدم بر گفتار است، در صورتی که تحریک شنوایی در کودکی به‌دلیل اختلال شنوایی اتفاق نیفتد، متعاقب آن مرکز گفتار در مغز فعال نشده و کودک نخواهد توانست به‌طور طبیعی از سن یک تا دو سالگی شروع به صحبت کند. به بیان دیگر اگر کودک ناشنوا به‌درستی و در زمان مناسب درمان نشود، نمی‌تواند گفتار پیدا کند و در نتیجه ناشنوا و ناگویا خواهد شد. خوشبختانه به کمک روش‌های نوین امروزی در صورتی که کودک ناشنوا به‌موقع شناسایی و درمان شود، محرومیت‌های رایج میان افراد دارای معلولیت را نخواهد داشت و از نعمت گفتار و شنیدن برخوردار خواهد شد. از همین رو است که امروزه بر غربالگری شنوایی اولیه نوزادان تاکید می‌شود تا از این طریق، نوزادان ناشنوا به‌سرعت شناسایی شوند تا با کمک‌های حمایتی دولت نسبت به درمان مناسب آنها نظیر تهیه سمعک، کاشت حلزون شنوایی و توانبخشی اقدام شود. از آنجاکه این اقدامات درمانی بسیار پرهزینه است، حدود ۹۰ درصد هزینه آن را دولت و بقیه را خانواده‌ها پرداخت می‌کنند. در این میان سهم خانواده حدود شش میلیون تومان است و خانواده‌های محروم و مستمند برای پرداخت آن به حمایت سازمان‌های خیریه و نهادهای کمک‌رسان اجتماعی نیاز دارند. تقریبا هر سال از یک هزار نوزادی که مورد کاشت حلزونی قرار می‌گیرند ۳۰۰ تا ۴۰۰ نوزاد به مساعدت خیرین نیاز دارند که این کمک در کشور ما با مشارکت سازمان بهزیستی، بنیاد خیریه شنوایی بخشی شفاء (بخشش) و سایر خیرین تامین می‌شود.

با توجه به اهمیت این نوع درمان در دوره نوزادی با دکتر محمد اجل لوئیان، جراح و فوق تخصص گوش و حلق و بینی و مدیرعامل بنیاد بخشش درباره جوانب مختلف درمان اختلالات ناشنوایی از طریق کاشت حلزون شنوایی گفت‌وگو کرده‌ایم.

دکتر اجل لوئیان: کودکانی که اصولا سابقه شنوایی ندارند، بعد از کاشت نمی‌شنوند و باید مدت‌ها گفتاردرمانی و تربیت شنیداری شوند تا بعد از آن به‌تدریج شنوایی خوبی پیدا کنند

کدام دسته از افراد با چه سطحی از ناشنوایی یا کم‌شنوایی برای بهبود شنوایی و گفتار به کاشت حلزون شنوایی نیاز دارند؟

اصولا معیارهای کاشت حلزون در دنیا نسبت به کشور ما کمی تفاوت دارد. معیارهای علمی این است که هر فردی که از سمعک بهره خوبی نمی‌برد و نمی‌تواند با سمعک ارتباط واضح و کامل اجتماعی داشته باشد، می‌تواند از کاشت حلزون استفاده کند. چنین شخصی بعد از کاشت می‌تواند کلمات را واضح‌تر و با شفافیت بهتری بشنود.

اما در کشور ما معیارهای کاشت حلزون این است که تا وقتی یک فرد می‌تواند استفاده خوبی از سمعک ببرد، کاندیدای کاشت حلزون نیست.

به این دلیل فقط در بعضی موارد می‌توانیم کاشت حلزون را انجام دهیم. مثلا از نظر علمی برای کسانی که یک گوش شنوا و یک گوش ناشنوا دارد، در گوش ناشنوا می‌توانیم کاشت حلزون بکنیم، زیرا در گوش ناشنوا سمعک معمولا پاسخ نمی‌دهد. اما در معیار کشوری برای کسی که یک گوش ناشنوا دارد کاشت حلزون نمی‌کنیم.

آیا کاشت حلزون در ناشنوایی عمیق پیشنهاد می‌شود؟

بله کسی که کم‌شنوایی خیلی عمیق و ناشنوایی دوطرفه دارد و از عمر ناشنوایی‌اش بیشتر از ۱۰ سال نگذشته برای کاشت حلزون شنوایی مناسب است. انتظار ما این است که چنین افرادی با کاشت حلزون، شنوایی خوبی پیدا کنند. اما در مورد گفتارشان نمی‌توان مطمئن بود؛ زیرا اصلاح گفتار بستگی به این دارد که چه مقدار از مراکز مغزی از بین رفته و این‌که فرد چه مقدار بعد از کاشت حلزون می‌تواند گفتاردرمانی داشته باشد.

بهتر است در چه سنی برای کودک کاشت حلزون صورت بگیرد؟

سن مناسب برای کاشت حلزون در کودکان ناشنوا شش ماهگی تا یک سالگی است؛ یعنی در صورتی که تشخیص زودهنگام ناشنوایی انجام بگیرد و اقدامات اولیه مثل گذاشتن سمعک و توصیه‌های دیگر موفق نباشد و بهبودی حاصل نشود، سن یک‌سالگی بهترین زمان برای کاشت حلزون محسوب می‌شود.

در این شرایط و حدود دو سال پس از کاشت، انتظار داریم کودک شنوایی خوب و گفتار معمولی داشته باشد.

این کودکان رشد گفتاری و فعالیت‌های اجتماعی‌شان مثل دیگر کودکان خواهد بود. البته هر چه سن کاشت بالاتر برود میزان پاسخ‌دهی هم از نظر شنوایی و هم گفتاری پایین می‌آید.

همه مطالعات تایید می‌کند بهترین سن برای کاشت حلزون زیر سه‌سالگی است و بعد از آن به‌تدریج، پاسخ فرد به نتایج کاشت کم می‌شود. به همین دلیل در فردی که ۱۰ ساله است و استفاده خوبی از سمعک هم نداشته و هیچ‌گونه ذخیره کلمات هم ندارد، اصولا کاشت حلزون پیشنهاد نمی‌شود. کسانی که در سنین بالاتر جراحی کاشت حلزون می‌شوند، افرادی هستند که در سنین زیرسه‌سالگی کمی شنوایی داشته‌اند و حالا در دهه دوم عمر، بازدهی سمعک در آنها به صفر رسیده و به این ترتیب بازدهی شنوایی و گفتاری پس از کاشت در آنان بسیار خوب خواهد بود.

آیا کودک بلافاصله پس از کاشت می‌تواند بشنود؟

در کسانی که قبلا سابقه خوب شنوایی داشته‌اند، سال‌ها می‌شنیده‌اند و بر اثر حادثه‌ای ناشنوا شده‌اند، مدت کوتاهی بعد از کاشت امکان شنوایی خوب دارند. ولی کودکانی که اصولا سابقه شنوایی ندارند، بعد از کاشت نمی‌شنوند و باید مدت‌ها (۱۰۰ تا ۲۰۰ جلسه) گفتاردرمانی و تربیت شنیداری شوند تا بعد از آن به‌تدریج شنوایی خوبی پیدا کنند. پس صرف انجام کاشت حلزون منجر به شنوایی نمی‌شود و توانبخشی جزو ضروری برای ایجاد شنوایی پس از کاشت محسوب می‌شود.

آیا بهبود شنوایی از این طریق می‌تواند تامین‌کننده نیاز زندگی روزانه کودک در سنین بالاتر از بعد ارتباطی و آموزشی نیز باشد؟

بله. در سنین بعدی هم می‌تواند برای کودک شنوایی پایدار و خوبی ایجاد کند. البته دستگاه کاشت حلزون دوقسمتی است؛ آن قسمت که توسط جراح زیر پوست گذاشته می‌شود، دائمی است و معمولا به تعویض نیاز ندارد اما دستگاه پردازشگر که روی پوست سر قرار دارد، به‌دلایل مختلف امکان خراب شدن دارد و با تعویض قابل اصلاح است.

آیا شخص پس از کاشت می‌تواند با دیگران در تعامل گفتاری و شنیداری باشد؟

بله هم بزرگسالان و هم کودکان می‌توانند پس از کاشت در تعامل با دیگران باشند؛ چنان‌که کودکانی که کاشت حلزون در موردشان انجام شده است در مدارس معمولی با دیگر بچه‌ها درس می‌خوانند.

آیا جراحی کاشت حلزون شنوایی عوارضی به‌همراه ندارد؟

برخلاف سمعک که عارضه ندارد یا عوارض جزئی دارد، جراحی کاشت عوارضی دارد. یعنی یک جراحی بزرگ است و قطعه‌ای زیر پوست کار گذاشته می‌شود که ارتباط آن در گوش داخلی با مایع مغزی است.

ممکن است بعد از آن مننژیت، آبسه مغزی یا فلج عصب صورت یا عفونت اتفاق بیفتد. اما درصد وقوع این عوارض بسیار کم است؛ به‌نحوی که در آمارهای جهانی در یک درصد موارد و در آمارهای کشوری در برخی مراکز ۰/۳ درصد است.

حلزون کاشته شده تا چند سال بدون مشکل کار می‌کند؟

این حلزون طراحی شده که تا صد سال کار کند. معمولا کسانی که ۳۰ سال است کاشت انجام داده‌اند با بخش داخلی دستگاه مشکلی نداشته‌اند؛ ولی در مورد پردازشگر خارجی نیاز است هر ۱۰ سال یک‌بار تعویض و ارتقا داده شود.

آیا نتایج مثبت درمانی کاشت حلزون در کودکان و بزرگسالان متفاوت است؟

بله. در کودکان بسیار رضایت‌بخش است و شنوایی عالی به‌دست می‌آید. ولی در بزرگسالی، مراکز گفتاری و شنیداری به اندازه کافی رشد کرده و توصیه به کاشت نمی‌شوند. مگر در شرایط خاصی که پیشتر گفتم.

پس از کاشت چه توصیه‌ها و محدودیت‌هایی برای شخص وجود خواهد داشت؟

کسانی که کاشت انجام می‌دهند نباید هرگز در معرض نویز برق فشار قوی و نباید در مواجهه با صدمات فیزیکی باشند. مثلا نمی‌توانند فوتبال بازی کنند. ولی محدودیت‌های دیگر مثل انجام رادیوگرافی و سی‌تی‌اسکن و انجام جراحی‌های دیگر برایشان آزاد است.

چه تفاوتی بین کاشت حلزون و سمعک وجود دارد؟

از نظر شباهت‌ها هر دو صدای محیط را تقویت می‌کنند. در مورد سمعک باید فرد باقیمانده شنوایی داشته باشد تا سمعک کار کند. اما کاشت حلزون برای کسی انجام می‌شود که باقیمانده شنوایی ندارد. از سوی دیگر، سمعک ابزاری جمع‌وجور و راحت و قابل انتقال است. ولی در گروهی از مردم از جمله کودکان ناشنوا، سمعک قابل استفاده نیست؛ در حالی که کودکان ناشنوا با کاشت شنوایی می‌توانند بشنوند.

چه کسانی نمی‌توانند کاشت حلزون شنوایی انجام دهند؟

کسانی که گوش داخلی‌شان تشکیل نشده باشد که البته تعدادشان فوق‌العاده کم است، کسانی که عقب‌افتادگی مغزی یا صدمات مغزی بزرگ دارند و کسانی که نمی‌توانند بیهوشی را تحمل کنند یا بزرگسالانی که در سنین بسیار بالا هستند، نمی‌توانند این جراحی را انجام دهند.

مدیریت آسم:

مبتلایان به آسم نباید کم بخوابند

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم یک بیماری غیرواگیر دستگاه تنفس بوده که جمعیت بسیار بالایی را در دنیا درگیر کرده است. با توجه به این‌که علاوه بر فاکتورهای ژنتیک، عوامل محیطی تاثیر بسیار زیادی بر شروع حملات آسم و روند بیماری دارند، در نتیجه توجه به این عوامل می‌تواند در کنترل این بیماری کمک‌کننده باشد. یکی از عوامل اثرگذار برآسم، کیفیت خواب بیماران مبتلا به آسم است.

با توجه به پایان‌یافتن تعطیلات تابستانی، برنامه خواب و بیداری برخی از افراد دچار تغییرات فاحشی خواهد بود و چه‌بسا بعضی افراد در اثر این تغییرات، خواب کافی نداشته باشند. شایان توجه است که عدم خواب و استراحت کافی می‌تواند باعث اضطراب شده و زمینه تشدید آسم را در افراد مبتلا به این بیماری فراهم کند. از سوی دیگر تشدید بیماری آسم موجب اختلال در خواب شبانه شده و تشویش و پریشانی بیماران را افزون‌تر کرده و به شکل یک چرخه معیوب باعث ایجاد استرس در افراد مبتلا به آسم شده و حملات آسم را تشدید می‌کند. پس کیفیت خواب بر وضعیت بیماری آسم اثر داشته و بیماری آسم نیز بر کیفیت خواب تاثیر دارد. سطح برخی از مدیاتورها و هورمون‌ها در خواب تنظیم می‌شود که اینها می‌توانند بر روند بیماری آسم اثرگذار باشند.

لذا اکیدا توصیه می‌شود بیماران مبتلا به آسم با تنظیم خواب خود باعث کنترل بهتر بیماری خود شوند و اگر احساس تشدید حملات آسم را دارند حتما پزشک خود را در جریان قرار داده و درمان‌های تجویز شده را با دقت دنبال کنند.

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.

سودوکو ۳۶۸۹

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

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

						۷		
				۳		۲		
			۶		۴			
						۹		
				۱		۷		

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

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

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

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

حل سودوکو ۳۶۸۸

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

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

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