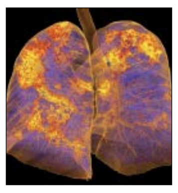
هر علامت ریوی، زنگ خطر کروناست



معاون درمان دانشکده علوم‌پزشکی ساوه با بیان این‌که متخصصان داخلی نیز می‌توانند بیماران مبتلا به کرونا را ویزیت و درمان کنند، گفت: افراد به محض بروز علائم مربوط به این بیماری باید سریعا به بیمارستان یا مراکز درمانی مراجعه کرده و هر علامت ریوی را خطری برای ابتلا به کرونا تلقی کنند. بی‌شک در روزهای نخست ابتلا به کرونا مراجعه کننده، امکان درمان و بهبود و بازگشت به شرایط قبل از بیماری به‌مراتب آسان‌تر خواهد بود. دکتر رضا نظری با بیان این‌که متخصصان داخلی نیز می‌توانند بیماران مبتلا به کووید-۱۹ را ویزیت و درمان کنند، افزود: تجمع مردم در مطب پزشکان عفونی تهدیدی مبنی بر شیوع بیشتر کروناویروس است و چه‌بسا بر اثر این تجمع و آلوده‌بودن محیط بر شدت بیماری افزوده شود. وی اظهار کرد: مبتلایان اگر از مراجعه به بیمارستان ترس و نگرانی دارند به مراکز درمانگاهی و ۱۶ساعته بهداشت شهرستان مراجعه کنند تا روند درمان آنان تسریع یافته و آمار تلفات جانی کاهش یابد./ایسنا

سلامت نورونی

دقایق طلایی در جراحی مغزواعصاب

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغزواعصاب

چندی پیش کودکی در مدرسه حین بازی دچار حادثه شده و سر او به‌شدت به زمین برخورد می‌کند. بعد از حادثه کودک دچار تورم روی سر شده و چند نوبت استفراغ می‌کند. پدر و مادر کودک او را به منزل می‌برند اما تهوع و استفراغ همچنان ادامه دارد و سردرد هم به علائم اضافه می‌شود. والدین تصمیم به انتقال کودک به یک مرکزدرمانی می‌گیرند اما در مسیر رسیدن به بیمارستان، کودک دچار افت هوشیاری شده و به کما می‌رود. به محض رسیدن به بیمارستان و انجام سی‌تی‌اسکن و تشخیص خونریزی مغزی به اتاق عمل منتقل می‌شود و در نهایت خوشبختانه بعد از مدت طولانی بستری در آی‌سی‌یو و بخش، سلامت خود را به‌دست آورده و مرخص می‌شود.

اما این اتفاق می‌توانست عاقبت ناخوشایندی داشته باشد و به ازدست‌رفتن جان کودک منجر شود. همین‌طور می‌توانست عاقبت بهتری داشته باشد و با انجام عمل جراحی پیش از به‌کمارفتن و بستری چند روزه بیمار مرخص شود. این تفاوت فاحش در سرانجام چنین حوادثی وابسته به «دقایق‌طلایی» پیش از عمل جراحی است. در واقع اگر عارضه‌ای مانند خونریزی مغزی اتفاق بیفتد که نیازمند اقدام جراحی برای تخلیه آن باشد، هرچه درمان زودتر انجام گیرد نتیجه بهتری خواهد داشت. گاهی چند دقیقه تاخیر در مراجعه و درمان به قیمت جان بیمار یا به‌جاماندن عوارض جبران ناپذیر تمام می‌شود.

به دنبال ضربه به سر و خونریزی مغزی، مغز ممکن است بتواند تا مدتی اثر فشاری خونریزی را تحمل کند اما بعد از مدتی توان تحمل مغز تمام شده و آسیب یا مرگ مغزی رخ می‌دهد و به‌این‌ترتیب دانستن علائم هشدار بعد از ضربه به سر بسیار کمک‌کننده است؛ بیمارانی که علائم هشدار را داشته باشند باید در اولین زمان ممکن به مراکز درمانی رسانده شوند. سردرد شدید در تمام سر، استفراغ مکرر، فراموشی، خواب‌آلودگی، خونریزی از گوش یا بینی و تشنج، شایع‌ترین علائم خطر هستند. به‌علاوه، شیرخواران، سالمندان و افرادی که دچار صرع هستند یا از داروهای ضدانعقاد یا به عبارتی رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند مانند آسپرین، وارفارین و پلاویکس نیز در صورت ضربه به سر باید برای کنترل و بررسی به مراکز درمانی مراجعه کنند. حتی اگر نیازی به جراحی نباشد، احتمال وجود عارضه‌ای در مغز در این افراد بیشتر بوده و ممکن است لازم باشد بیمار چند ساعت تا چند روز تحت‌نظر قرارگرفته تا از رفع خطر مطمئن شویم.

دکتر شکرریز: بادرنجبویه گیاه بسیار مفیدی است که ابن‌سینا آن را مفرح‌القلوب و تقویت‌کننده قلب می‌نامد که عصاره و دمنوش آن در افرادی که علائم اضطرابی، تپش قلب و تنگی نفس دارند، مفید است

تقویت قلب از دیدگاه اطبای سنتی

هدف طبیبان سنتی از تقویت قلب، کمک به بهبود عملکرد آن است که باعث کاهش یا جلوگیری از بروز علائم ضعف قلب می‌شود

فاخره بهبهانی

سلامت

از دیدگاه طب سنتی پیش‌نیاز سلامت بدن، سلامت قلب است. ازنظر اطبا در این مکتب، احساس نشاط و نیرومندی هر فرد با سلامت قلب و عروق او ارتباط مستقیم دارد، زیرا قلب است که موجب نیرومندی بدن شده و سلامت بدن منوط به صحت قلب و جلوگیری از بروز بیماری آن است.

برای این‌که بدانیم چگونه باید قلب‌مان را تقویت کنیم و در چه صورت دچار ضعف قلب می‌شویم و چه تدابیر تغذیه‌ای می‌تواند به تقویت قلب کمک کند، با دکتر زهرا شکرریز، پزشک متخصص طب سنتی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم که خلاصه پاسخ‌های ایشان به پرسش‌های ما را در ادامه می‌خوانید.

منظور از تقویت قلب، کمک به بهبود عملکرد آن است که باعث کاهش یا جلوگیری از بروز علائم ضعف قلب می‌شود. شادی باعث تقویت و غم، ترس، عصبانیت و خجالت باعث تحلیل نیروی قلب می‌شود. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات قلبی ما ناشی از بی‌خوابی است. زمان مناسب برای استراحت قلب از ساعت ۹ تا ۱۲ شب است. خواب مناسب باعث احساس سبکی، راحتی و نشاط شده و ورزش معتدل و پیاده‌روی و فراغت کامل روحی و روانی باعث نشاط و شادابی حداکثری و تقویت قلب می‌شود.

علائم تضعیف قلب چیست؟

قلب از گرم‌ترین و خشک‌ترین اندام‌های بدن است. به دلیل این‌که بیشترین فعالیت را در بدن دارد به گرما و به دلیل ثبات به خشکی نیاز دارد. قلب جایگاه حرارت غریزی است و اگر دچار سردی و تری شود، حرارت آن کاهش‌یافته و کل بدن و اندام‌ها دچار اختلال می‌شود.

علائم ضعف قلب در طب سنتی با نارسایی قلبی همپوشانی دارد. از علائم تضعیف‌کننده قلب، تغییر و ناهماهنگی ضربان قلب، افزایش تعداد تنفس، ضعف تنفس، سرفه، تغییرات وزن (کاهش وزن یا تورم)، عطش به هوای سرد، خستگی، خواب‌آلودگی، کاهش اشتها و ناتوانی جنسی را می‌توان نام برد.

روش‌های پیشگیری از ضعف قلب

بنا بر متون کهن طبی، بهبود رژیم غذایی، کنترل خشم، اصلاح مزاج، پاک‌سازی مناسب بدن، کاهش حجم مواد غذایی در هر وعده، کاهش مصرف حبوبات و غذاهای نفاخ، استفاده از مقویاتی مانند به، سیب، گلابی، زعفران، نسترن، گل‌سرخ، گل‌گاوزبان، قرنفل و بادرنجبویه که البته باید با صلاحدید پزشک و به‌جا استفاده شوند برای کنترل ضعف و نارسایی قلب کمک‌کننده خواهد بود.

براساس مطالعات انجام‌شده عصاره گیاه بادرنجبویه در درمان تپش قلب مؤثر و همچنین دمنوش آن در افرادی که علائم اضطرابی، تپش قلب و تنگی نفس دارند مفید است، اما افراد دچار مشکلات تیروئید باید بدانند ممکن است این گیاه دارویی باعث بروز اختلالاتی شده و باید با تجویز پزشک مصرف شود.

آگاه باشید یبوست، مادر بیماری‌هاست و به دلیل تجمع مواد زاید در بدن و همچنین فشار ناشی از دفع در صورت مداومت و همچنین خوابیدن به پشت می‌تواند باعث تضعیف قلب شود. از طرفی ورزش در هوای آلوده و سرد و با استرس به‌خصوص در زمان سیری و گرسنگی و همچنین ورزش‌های سنگین و حرفه‌ای، ورزش‌های غیر هوازی و... همگی باعث ضعف قلب می‌شود.

تغذیه‌ای مناسب برای تقویت قلب

در حفظ سلامت قلب، مداومت بر تغذیه‌ای که مولد خون مناسب در بدن باشد بسیار مفید است. خوردن گوشت گوسفند جوان، زرده تخم‌مرغ و برنج، مقوی قلب و مغز است. مصرف سبزی‌های معطر و مقوی قلب و دستگاه گوارش شامل ریحان بنفش و سبز، نعناع، پونه، مرزه، ترخون، گشنیز و سبزی‌های فصلی باعث تقویت قلب می‌شود.

بادرنجبویه گیاه بسیار مفیدی است که ابن‌سینا آن را مفرح‌القلوب و تقویت‌کننده قلب می‌نامد. همچنین سیب، تقویت‌کننده‌ای معجزه‌آساست که اگر با گلاب مصرف شود، کمک زیادی به تقویت قلب می‌کند و مصرف آن به هر شکل ازجمله فالوده، رب، چای، سرکه، مربا، حلوا یا پخته آن با جلاب یا عسل مفید است.

میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، به، انار، لیمو، نارنج و آناناس علاوه بر داشتن ویتامین‌ها، املاح و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان برای تقویت و حفظ سلامت قلب دارند و مصرف آنها برای تمام گروه‌های سنی و جنسی مناسب است.

بوییدن خوراکی‌های معطر مانند سیب، به، خیار، ملون، طالبی، گشنیز، نعنا، پونه، ترخون و حتی نان تازه باعث تقویت قلب می‌شود و معطرکردن غذاها با انواع ادویه و سبزی‌ها و گلاب در تقویت قلب مؤثر است. کیفیت مطلوب هوای استنشاقی نیز تأثیر سریع و قوی بر قلب و همچنین مغز و کارکردهای ذهنی دارد.

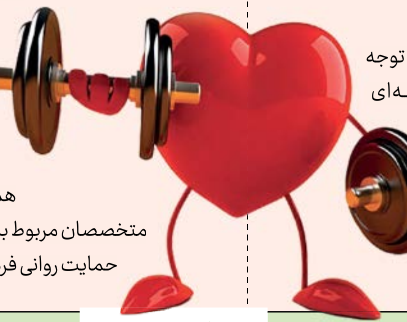
درمان گیاهی همراه با درمان شیمیایی

پرسشی که اغلب بیماران به دنبال پاسخ علمی و صحیح آن هستند این است که آیا افراد دچار نارسایی‌های قلبی می‌توانند داروهای گیاهی و اقدامات طب سنتی را جایگزین داروهای شیمیایی کنند؟ به گفته دکتر شکرریز، درمان‌های طب سنتی در کنار درمان‌های شیمیایی به بیمار کمک می‌کند تا عملکرد قلبش بهبود یابد و با توجه به این‌که جایگزین کردن داروهای گیاهی به‌جای داروهای شیمیایی نیاز به تحقیقات بیشتر و کارآزمایی بالینی وسیع دارد به همین دلیل تا حصول این مهم به بیماران توصیه اکید می‌شود درمان‌های دارویی و گیاهی طب سنتی را در کنار درمان‌های شیمیایی استفاده کنند تا به‌تدریج با بهبود علائم بیمار میزان نیاز به داروهای شیمیایی کاهش یابد.

رفع گرفتگی عروق قلب به کمک داروی گیاهی

برخی بیماران مبتلابه گرفتگی‌های عروق قلب گاهی با استفاده از نسخه‌هایی در فضای مجازی اقدام به مصرف برخی داروهای گیاهی باهدف رفع مشکل‌شان می‌کنند. دکتر شکرریز، متخصص طب سنتی می‌گوید: «مطالعات متعددی روی گیاهان و اثر آنها بر گرفتگی عروق کرونر انجام‌شده است. البته تعداد زیادی از آنها مطالعات فاز حیوانی بوده و نیاز به کارآزمایی‌های بالینی متعدد دارد.

بنابراین توصیه یک گیاه خاص برای عموم با توجه به مزاج متفاوت افراد و بیماری‌های زمینه‌ای همراه صحیح نیست، ولی با تشخیص پزشک متخصص می‌توان رژیم غذایی و دارویی مناسب برای پیشگیری و درمان این افراد تجویز کرد.



ارتباط افسردگی و بیماری‌های قلبی

ارتباط خلق پایین و بیماری‌های قلبی در کتاب طب سنتی مورداشاره قرارگرفته است. مطالعات متعدد، وجود ارتباط قوی بین افسردگی و برخی بیمارهای قلبی را نشان می‌دهد که منجر به‌قرارگرفتن فرد در یک چرخه معیوب و توسعه و پیشرفت بیماری‌اش می‌شود. به‌عنوان‌مثال، بیماران بعد از سکته قلبی ممکن است در زندگی روزمره خود نظیر کارهای خانگی، فعالیت‌های جسمی مثل بالا رفتن از پله و... دچار ناتوانی شده و سطح کارایی آنها نسبت به قبل کاهش یابد. همچنین احساس این‌که تا آخر عمر باید دارو مصرف کنند و عملکرد و توان قبل را نخواهند داشت باعث پایین آمدن خلق آنها شده و همین مساله تمایل آنها را برای برگشت به زندگی عادی کاهش می‌دهد که باعث بدتر شدن روند افسردگی و همین‌طور اختلال در بهبود علائم می‌شود. ازاین‌رو متخصصان مربوط باید این موضوع را موردتوجه قرار دهند و تدابیری برای حمایت روانی فرد بیندیشند.

طبیب تب

قرنطینه مبتلایان از قوی‌ترین ریسمان‌های نجات

دکتر علیرضا فاطمی

متخصص بیماری‌های عفونی

یکی از مشکلات اساسی در کنترل کووید-۱۹ دوره طولانی واگیری ویروس است. این دوره حتی در افراد ناقل بدون علامت نیز قابل‌توجه است. امکان سرایت این ویروس در دوره نهفتگی نیز امکان‌پذیر است و اتفاقا بسیاری از موارد انتقال زمانی است که بیمار از بیماری خود اطلاعی ندارد. درمانگران کووید-۱۹ کار بسیار سختی در آموزش بیماران و توجیه ایشان از نظر لزوم قرنطینه دارند. بسیاری از مبتلایان حتی در فصول گرم، علائم خود را با سرماخوردگی مرتبط می‌دانند و به جداسازی خود از دیگران رضایت نمی‌دهند و برخی دیگر به علت خفیف‌بودن علائم و روند بیماری نیازی به ادامه قرنطینه حس نمی‌کنند. متاسفانه هرچه در باتلاق همه‌گیری کووید-۱۹ فرومی‌رویم، میزان ابتلای خانوادگی بیشتر دیده می‌شود که نشان از کافی نبودن هشدارها یا عدم پذیرش آنها در افراد جامعه دارد. هنوز افراد بسیاری را در درمانگاه ویزیت می‌کنم که با وجود نگذشتن زمان کافی برای اطمینان از ناقل‌نبودن، اصرار بسیار زیادی به برگشت به زندگی طبیعی دارند که با کمال تاسف در میان آنها کادردرمان هم وجود دارند؛ البته عوامل اقتصادی و نبود امنیت شغلی که از عوارض اجتناب‌ناپذیر عالم‌گیرشدن بیماری‌ها در طول تاریخ است در این تمایل تاثیر به‌سزایی دارد. در کنار توصیه به استفاده از ماسک که قطعا از مهم‌ترین گام‌ها در شکست ویروس تاجدار است، حفظ فاصله اجتماعی از مهم‌ترین اصول کنترل بیماری است؛ یکی از دلایل اهمیت فاصله‌گذاری، اطلاع نداشتن افراد از ابتلای احتمالی است. به یاد داشته باشید حتی در صورتی که علامتی ندارید، حداقل تا هفت روز بعد از ابتلا به ویروس و اگر بیمار هستید حداقل تا دو هفته بعد از اولین علامت عفونت، منبع انتشار ویروس به عزیزانتان خواهید بود پس همانطور که به فکر سلامت خود هستید، مراقب اطرافیانتان هم باشید. در شرایط کنونی همه‌گیری کووید-۱۹ هرکدام از ما می‌توانیم یک بمب ساعتی برای پخش ویروس باشیم.

حل سودوکو ۳۶۹۷

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۶۹۸

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