

## هیدروسفالی چیست و چرا رخ می‌دهد؟



تولیدشده و در نقاط دیگری جذب می‌شود و به‌این‌ترتیب همواره جریان مداومی از این مایع داخل و اطراف مغز و نخاع برقرار است.

مثل همه عملکردهای بدن، این قابلیت منحصربه‌فرد هم ممکن است دچار بیماری شود. آنچه مهم بوده و نیاز به تشخیص و درمان دارد، تجمع بیش‌ازحد معمول این مایع داخل مجسمه است که به آن «هیدروسفالی» می‌گویند. این اختلال ممکن است در اثر تولید بیش‌ازحد مایع، انسداد مسیر عبور آن یا اشکال در جذب مایع رخ دهد. حوضی را تصور کنید که آب چشمه‌ای از طریق یک جوی وارد آن شده و از سوی دیگر از لوله‌ای خارج می‌شود؛ افزایش جریان آب چشمه یا انسداد در مسیر خروجی باعث تجمع آب داخل حوض شده و در نهایت آب به بیرون سرازیر خواهد شد، اما مجسمه انسان فضای محدودی دارد و نتیجه تجمع بیش‌ازحد مایع داخل آن، افزایش فشار داخل مجسمه است؛ اتفاقی که خطرناک، آسیب‌رسان و حتی کشنده است. در واقع حجم زیادی مایع داخل مجسمه تجمع می‌یابد و فضا را برای مغز محدودتر می‌کند و باعث آسیب به مغز می‌شود.

علل بروز هیدروسفالی بسیار متنوع است، عفونت‌هایی مانند مننژیت و آسبه مغزی، خونریزی‌ها از جمله خونریزی از آنوریسم‌ها و کلافه‌های عروقی یا خونریزی‌های خودبه‌خودی یا به‌دنبال ضربه مغزی، تومورها چه خوش‌خیم و چه بدخیم، ناهنجاری‌های مادرزادی و همین‌طور سکنه‌های مغزی همگی می‌توانند به‌شکلی باعث اختلال در سیستم گردش مایع مغزی نخاعی شوند. تومورهایی وجود دارند که خود می‌توانند مایع مغزی نخاعی تولید کنند، عفونت‌ها و خونریزی‌ها ممکن است در محل جذب مایع سبب اختلال شوند و تومورها، آبسه، سکنه مغزی و ناهنجاری‌های مادرزادی ممکن است سبب انسداد در مسیر عبور مایع شوند.

مسیری که گاه بسیار باریک است و به‌راحتی با فشار توده‌ای کوچک ممکن است بسته شود. در مجموع باید گفت هیدروسفالی به معنی تجمع بیش‌از اندازه مایع مغزی-نخاعی داخل مجسمه و معمولاً نشانه‌ای از وجود بیماری دیگری است که علل آن طیف بسیار وسیعی دارد، اما علت هر چه باشد لازم است درمان شود، زیرا درمان نکردن آن می‌تواند به بروز آسیب‌های جدی و حتی مرگ منجر شود. <sup>۱</sup>



پس از ۳۰ سالگی ممکن است علائمی ظاهر شود که توجه به آنها به منظور حفظ سلامت قلب ضرورت دارد. برخی از این علائم که می‌تواند زنگ خطری برای ابتلا به بیماری قلبی باشد عبارتند از: **درد قفسه سینه:** نشانه اصلی مشکل قلبی احساس درد در

### نشانه‌های به‌خطرافتادن سلامت پس از ۳۰سالگی

قفسه سینه است درصورتی‌که فرد در کنار این عارضه، تعریق نیز داشته باشد باید سریعا به پزشک مراجعه کند. **نفس‌نفس‌زدن هنگام بالارفتن از پله‌ها:** اگر پس از انجام کارهای سبک یا سنگین احساس خستگی و مشکل تنفسی

داشته باشید این موضوع می‌تواند نشانه خطر باشد. **خروپف‌کردن:** اگر فردی در ۳۰تا۳۵ سالگی دچار این عارضه شود می‌تواند حاکی از وجود مشکل تنفسی باشد. **احساس درد در فک:** احساس درد در دندان یا فک می‌تواند



### چطور می‌توانیم بارعایت برخی موارد از مبتلا شدن به دیابت جلوگیری کنیم؟

# زندگی با قند، شیرین نیست

❗ دیابت برخلاف نامش اصلا شیرین نیست و از آن دست بیماری‌های به‌شدت خطرناک و آسیب‌زننده‌ای است که می‌تواند زندگی فرد مبتلایی را که کنترلی بر بیماری‌اش ندارد، حتی بیش از ابتلا به سرطان تحت تأثیر قرار دهد. اما بیماری دیابت نوع ۲ با تمام مخاطراتش نقطه‌قوت بزرگی دارد که آن را قابل کنترل و پیشگیری می‌کند؛ فقط لازم است سبک زندگی ما از دوران کودکی با تعلیم درست به‌گونه‌ای اصلاح شود که از اهمیت تغذیه سالم و کنترل مصرف نمک و قند، کنترل وزن و فعالیت منظم روزانه غافل نشویم. در این صورت هرگز طعم قند ناشی از دیابت را نخواهیم چشید. به مناسبت ۲۴ آبان/۱۴ نوامبر و روز جهانی دیابت پای صحبت‌های دکتر ویکتوریا آذر برزین، مسؤول بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت شمال تهران نشست‌هایم.



پونه شیرازی

سلامت

❗ **چگونه و با چه روش‌هایی می‌توان خطر ابتلا به دیابت را کاهش داد؟**

افزایش قند خون در بدن موجب

ابتلا به بیماری دیابت می‌شود که انواع مختلفی دارد. این بیماری به‌طور عمده به سه نوع دیابت نوع ۱، ۲ و بارداری تقسیم می‌شود.

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

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

حل سودوکو ۳۷۰۲

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

سودوکو ۳۷۰۳

			۲	۴																
							۸			۹										
						۶														
							۴			۷										
									۱		۶									
									۶											



### کارشناس بهداشت بر اساس یافته‌های جهانی معتقدند

روش‌های قطع زنجیره بیماری کرونا به شست‌وشوی صحیح دست‌ها، گندزدایی سطوح آلوده، استفاده از ماسک افراد بیمار و سالم، عدم حضور در تجمع‌ها و تهویه مناسب اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی سروشیده باز می‌گردد.
نانوایی‌ها از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی هستند که افراد برای تهیه نان مورد نیاز خود ناگزیرند به آنجا مراجعه کنند.

به گزارش جام جم از مرکز بهداشت شمال تهران، در بهداشت ناوایی‌ها شهروندان باید برای مقابله با انتقال کووید-۱۹ از دو منظر متصدیان و مشتریان به شرایط بهداشتی توجه کنند.
بر این اساس، متصدیان موظفند برای قطع زنجیره انتقال ویروس، از دست دادن و روبوسی پرهیز کنند. مرتب دست‌های خود را به روش بهداشتی و اصولی بشویند و به محض مشاهده علائم آنفلوآنزا و سرماخوردگی در منزل استراحت کنند. یک نفر حتما برای دریافت وجه در ناوایی‌ها باید باشد. شاطر نان را مستقیم داخل کیسه یا سبد نان مشتری بگذارد و از گذاشتن نان روی میز کار خودداری کند. استفاده از ماسک، روپوش و دستکش حین کار برای متصدیان ناوایی‌ها الزامی است.
ضدعفونی کردن سطوح برای ناوایی‌ها مرتب انجام شود، شرایطی برای پرداخت وجه به صورت الکترونیکی در ناوایی‌ها ایجاد شود، لباس‌های کارگران تهیه‌کننده نان در پایان فعالیت روزانه حتما شست‌وشو و گندزدایی شود.

وقتی برای خرید نان به ناوایی مراجعه می‌کنید باید موقع ورود به ناوایی موضوع رعایت فاصله فیزیکی در صف ناوایی را رعایت کنید. قبل از مراجعه به ناوایی دست‌های خود را با آب و صابون بشوینید. سبد نان یا کیسه مناسب برای خرید نان تهیه کنید. از خوردن نان در خیابان یا هنگام خرید خودداری کنید. حتی‌المقدور از پرداخت و دریافت وجه نقد پرهیز کنید. برای تماس با صفحه کلید دستگاه کارخوان از دستمال کاغذی یا دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. قبل از خروج از منزل از ماسک استفاده کنید و بدون ماسک از خانه خارج نشوید.

#### نکاتی برای تجهیزات ناوایی‌ها

- استفاده از هواکش و بازگذاشتن درها و پنجره‌ها در واحدهای صنفی برای تهویه مناسب لازم است.
- سرویس‌های بهداشتی به صورت مجزا گندزدایی شود.
- حذف بخوری و آبسردکن به طور موقت انجام شود.
- سطوحی که تماس مشترک مثل کلید و پریزها، کارخوان و گوشی تلفن حتما باید گندزدایی و ضدعفونی شوند. <sup>۱</sup>

نشانه وجودمشکل قلبی باشد. **احساس سوزن‌سوزن شدن در بخشی از بدن:** احساس سوزن‌سوزن شدن در بدن نشانه‌ای از بالارفتن کلسترول است. <sup>۱</sup>

در واقع افزایش مصرف غذاهای

پرانرژی و کم‌تحرکی عامل بروز دیابت نوع دو است.

❗ **اصلاح تغذیه با تاکید بر مصرف و کاهش مصرف چه مواد غذایی‌ای واز چه سنی در پیشگیری از دیابت مؤثر است؟**

رژیم غذایی باید حاوی انرژی کافی برای فعالیت‌های روزمره باشد و در عین حال به کنترل وزن فرد هم کمک کند. توصیه می‌شود همه افراد محدودیتی را در مصرف بعضی از مواد غذایی مثل غذاهای با سدیم بالا نظیر غذاهای شور، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی پرچرب حاوی کلسترول بالا یا اسیدهای چرب ترانس مثل لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های قرمز پرچرب و روغن جامد داشته باشند. در عین حال این محدودیت باید در مصرف قند، شکر، انواع شیرینی‌ها، شکلات، آب نبات و نوشابه‌های گازدار اعمال

شود. در عوض از سبزیجات برگ‌دار، نان سبوس‌دار، حبوبات، غلات، شیر و ماست کم‌چرب، گردو، ماهی و میوه‌ها به‌طور متعادل استفاده کنند. در این مسیر بهتر است اصلاح سبک زندگی از کودکی صورت بگیرد.

کودکان باید به عادات و رفتارهایی مثل ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و کم‌چرب و مصرف میوه و سبزی و داشتن وزن مناسب تشویق شوند تا از بسیاری از بیماری‌ها در بزرگسالی پیشگیری کنند.

❗ **فعالیت بدنی چگونه و طی چه فرآیندی و در قالب چه نوع تمرین‌های منظم فیزیکی می‌تواند در پیشگیری از ابتلا مؤثر باشد؟**

کم‌تحرکی سهم بالایی در مرگ‌های زودرس و ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر دارد. از طرفی فعالیت بدنی منظم با اثربخشی بر سیستم قلبی، ریوی، دستگاه گوارش، سیستم اسکلتی عضلانی و سیستم ایمنی در

پیشگیری

❗ **فعالیت بدنی چگونه و طی چه فرآیندی و در قالب چه نوع تمرین‌های منظم فیزیکی می‌تواند در پیشگیری از ابتلا مؤثر باشد؟**

کم‌تحرکی سهم بالایی در مرگ‌های زودرس و ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر دارد. از طرفی فعالیت بدنی منظم با اثربخشی بر سیستم قلبی، ریوی، دستگاه گوارش، سیستم اسکلتی عضلانی و سیستم ایمنی در

پیشگیری

❗ **فعالیت بدنی چگونه و طی چه فرآیندی و در قالب چه نوع تمرین‌های منظم فیزیکی می‌تواند در پیشگیری از ابتلا مؤثر باشد؟**

❗ **با این‌که در قابلیت سرایت بالای بیماری کووید-۱۹ شکی وجود ندارد، ولی در هفته‌های اخیر، انتقال ویروس در افراد خانواده به‌مراتب بیشتر از امواج قبلی این بیماری دیده می‌شود، وقتی به اسامی بیماران بستری در بخش‌های کووید-۱۹ نگاه می‌کنیم، نام‌های خانوادگی مشابه بارها دیده می‌شود و شش‌ه بیمارانی که شرح حال علامت مشابه، چه با تشخیص محتمل چه تشخیص قطعی را در اطرافیان ذکر می‌کنند.**

متاسفانه علی‌رغم تاکید فراوان از سوی رسانه‌های جمعی و وزارت بهداشت و این‌که استفاده از ماسک توسط افراد جامعه بیشتر شده، ولی هنوز در حیطه فاصله‌گذاری اجتماعی مشکلات زیادی داریم؛ هنوز به‌صورت قابل توجهی از آمار مسافرت‌های جاده‌ای، رستوران و کافه‌گردی و دورهمی‌های دوستانه و خانوادگی کاسته نشده است؛ البته در همه‌گیری‌های طولانی، رعایت همه جانبه اصول بهداشتی و پیشگیرانه یکی از سخت‌ترین امورات و مسائل اقتصادی نیز یکی از مهم‌ترین عواملی است که کاهش ازدحام در سطح جامعه را مشکل می‌سازد، ولی حداقل در کشور ما از ابتدای عالمگیری بیماری احساس نشد که هم‌وطنان عزیزمان به این جنبه فاصله‌گذاری (مسائل تفریحی) توجه زیادی داشته باشند.

در ماه‌های اخیر اخبار جسته و گریخته‌ای مبنی بر احتمال وقوع جهش‌هایی در ویروس گزارش شده که احتمال سرایت‌پذیری و بیماری‌زایی را بیشتر کرده است؛ این مسأله اهمیت اصلاح رفتار فردی و اجتماعی را دوچندان می‌کند، حتی در کشورهایی که تولیدانبوه واکسن را قریب‌الوقوع اعلام کرده‌اند، کماکان استفاده از ماسک و فاصله‌گذاری اجتماعی را مؤثرتر از تزریق واکسن می‌دانند که به دلیل اثر نامشخص واکسن و عدم امکان تولید آن برای همه افراد است.

در انتها بازهم اهمیت قرنطینه افراد مبتلا را به محض بروز اولین علامت احتمالی کووید-۱۹ خاطرنشان می‌کنیم و به یاد داشته باشید با این‌که کماکان احتمال کشندگی کووید-۱۹ در هر فرد بیمار زیاد نیست، ولی هر کدام از عزیزان شما می‌توانند جزو افراد فوتی ناشی از این ویروس باشند. <sup>۱</sup>

پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها بسیار مؤثر است. ناگفته نماند که فعالیت بدنی علاوه بر اثرات فوق می‌تواند نقش مهمی در کنترل بیماری و بهبود روند درمان و افزایش طول عمر بیماران نیز داشته باشد.

❗ **در میان ورزش‌ها کدام را بیشتر توصیه می‌کنید؟**

بهترین ورزش‌ها، ورزش‌های هوازی است مثل پیاده‌روی، دویدن، شنا کردن و دوچرخه‌سواری. البته سایر ورزش‌ها که طی آن ضربان قلب افزایش می‌یابد هم مفید است. البته ورزش‌های بی‌هوازی مثل کار با وزنه هم مؤثر است. توصیه می‌شود افراد در مورد میزان و نحوه ورزش با پزشک خود مشورت کنند.

❗ **افزایش وزن و چاقی تا چه اندازه در ابتلا به دیابت مؤثر است و بر این اساس، کنترل وزن تا چه اندازه به پیشگیری از ابتلا به این بیماری کمک می‌کند؟**

بهترین شاخص اضافه‌وزن، شاخص توده بدنی (BMI) است. اضافه‌وزن زمانی رخ می‌دهد که مقدار این شاخص مساوی یا بیشتر از ۲۵ و کمتر از ۳۰ باشد. شاخص توده بدنی در چاقی به‌صورت مساوی و بیشتر از ۳۰ خواهد بود. افزایش عدد شاخص توده بدنی، اصلی‌ترین عامل ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت است.

❗ **کنترل سالانه قند خون از چه سنی و تا چه اندازه در پیشگیری مؤثر است؟**

گروه هدف در برنامه غربالگری دیابت نوع دو، مردان و زنان بالای ۳۰ سال هستند اما بهتر است افرادی که دچار دیابت نیستند نیز هر سه سال یک‌بار این غربالگری در موردشان تکرار شود و افراد مبتلا به دیابت هر سه ماه یک‌بار از سوی پزشک ویزیت شوند. اهمیت شناسایی و تشخیص افراد مبتلا به دیابت یا پیش‌دیابت می‌تواند در تشخیص زود هنگام و درمان دیابت مؤثر باشد. <sup>۱</sup>

طبيب تب

### ابتلای خانوادگی، مانعی دیگر

### در راه کنترل کووید-۱۹