مدیریت آسم

اصول زندگی با آسم در زنان باردار و جنین

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم به‌عنوان بیماری التهابی ریه با تنگی نفس و سرفه همراه بوده و خس‌خس سینه نیز از علائم آن است. علائم آسم می‌تواند خفیف یا شدید باشد و از فردی به فرد دیگر کاملا متغیر خود را نشان دهد. عمده علت ابتلا به آسم، ازدیاد حساسیت و آلرژی است و یکی از موارد بروز آلرژی مواد غذایی حساسیت‌زا است. طیف زیادی از مواد غذایی می‌تواند باعث حساسیت و آلرژی شود و در نتیجه آسم را تشدید کند. برخی از غذاهای دریایی از جمله میگو و صدف، برخی آجیل‌ها از جمله بادام‌زمینی، شیر و تخم‌مرغ، برخی ادویه‌جات، ترشی‌جات و... از علل اصلی ایجاد آلرژی غذایی هستند.

مادران بارداری که حساسیت و آلرژی یا علائم آسم را دارند باید توجه ویژه‌ای از بعد بروز بیماری در جنین داخل رحم داشته باشند و با پرهیز از مصرف غذاهایی که به آن حساسیت دارند، هم خود و هم جنین خود را در برابر آلرژی و احتمال آسم محافظت کنند.

بروز آسم هم به‌عوامل ژنتیکی و هم محیطی بستگی دارد که فاکتورهای ژنتیکی از دسترس بیماران به‌دور است ولی بحث عوامل محیطی از جمله تغذیه می‌تواند تحت کنترل افراد بوده و با رعایت اصول مراقبت از بروز یا تشدید حملات آسم ممانعت کند.

مادران باردار باید توجه کنند در صورت بروز علائم آلرژی و آسم حتما باید با مراجعه به پزشک معالج خود، دستورها و راهنمایی‌های تجویز شده را اجرا کنند.

ورود ۷۰ ماده سرطان‌زا به بدن با مصرف سیگار

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران، نسبت به ورود ۷۰ ماده شیمیایی سرطان‌زا به بدن با مصرف سیگار هشدار داد.

فاطمه فتحی گفت: سالانه ۱۰ میلیون نفر در جهان جان خود را به دلیل مصرف دخانیات از دست می‌دهند. وی اظهار کرد: توتون و تنباکو به‌طور مستقیم هرسال باعث مرگ ۸ میلیون نفرشده و بالغ بر حدود ۲ میلیون مرگ نیز به افرادی که در معرض دود سیگار قرار دارند، نسبت داده می‌شود.

فتحی با بیان این‌که سیگاری‌های مادام العمر، حداقل ۱۰ سال زندگی خود را از دست می‌دهند، افزود: با دود سیگار، حداقل ۷۰ ماده شیمیایی شناخته‌شده سرطان‌زا به بدن انسان منتقل می‌شود. وی گفت: در سال جاری با توجه به اپیدمی کووید-۱۹ و اهمیت ترک موادد‌خانی به‌ویژه قلیان در حفظ و ارتقای سلامت مردم و با تأکید بر ممنوعیت پایدار عرضه قلیان، شعارملی امسال «تعهد من، ترک قلیان» نامگذاری شده است./مهر

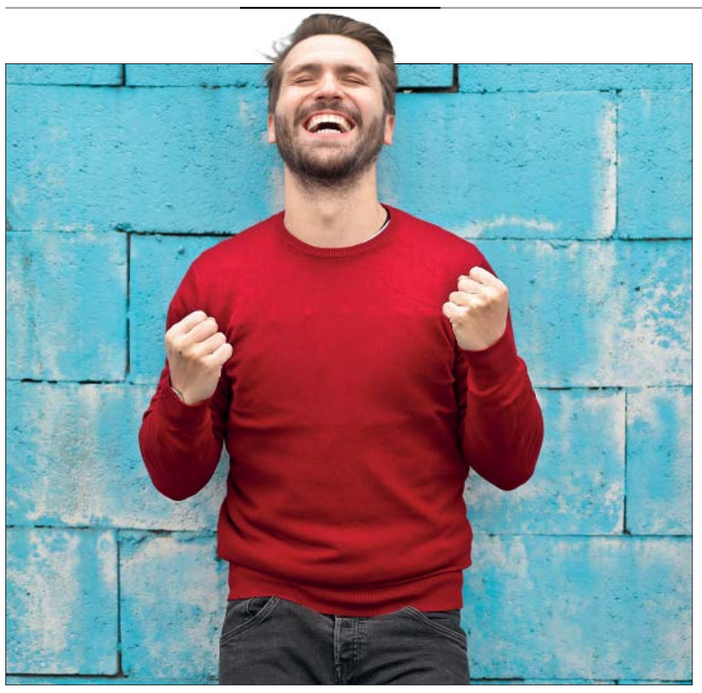
با وجود انبوه گرفتاری‌ها و مشکلات ناشی از همه‌گیری کرونا، چطور خودمان را شاد کنیم؟

شادی را دوباره در آغوش بگیر

مهتاب خسروشاهی

سلامت

حدود یک سال‌ونیم است که دنیا، لبخند نمی‌زند. نیستی، آن‌قدر به هستی نزدیک شده که هر روز صبح با ترس ازدست‌دادن عزیزی به‌خاطر ابتلا به کرونا چشم باز می‌کنیم. شادی راهش را گم‌کرده و به همین دلیل بار خستگی را بیش‌ازپیش روی شانه‌های خودمان احساس می‌کنیم. اکنون با گذشت این مدت، تقریبا همه به این نتیجه رسیده‌ایم که خودمان باید از روش‌هایی دوباره به‌شادی برگردیم و آن را تمرین کنیم اما با چه روش‌هایی می‌توانیم کمی شاد شویم؟



تازه‌ها را تجربه کنید

چقدر از خریدن یک جفت جوراب نو خوشحال می‌شوید؟ از آنهایی هستید که خریدتان را جایی بگذارید که چند روز آن را ببینید و ذوق کنید؟ اگر نیستید این کار را امتحان کنید. هر اتفاق تازه درحد اضافه‌کردن چند طعم‌دهنده جدید به فنجان چای همیشگی تا اتفاقات تازه بزرگ می‌تواند باعث شادی شود؛ بنابراین سعی کنید تجربه‌های تازه داشته باشید و از کوچک‌ترین تا بزرگ‌ترین تجربه و اتفاق را امتحان کنید.

به خودتان برسید

مسأله‌ای در ظاهر شماست که اذیت‌تان کند؟ برای مثال از وزن، رنگ مو، شکل ناخن‌ها، سرووضع و لباس و... خود راضی هستید؟ اگر نیستید، سعی کنید حتما مورد را برطرف کنید. درست است که بعضی از آنها به هزینه و بعضی دیگر به زمان نیاز دارد اما هدف‌گذاری کنید و برای رسیدن به آن، پله‌پله پیش بروید. همین که در مسیری که دوست دارید قدم بگذارید، احساس شادی خواهید کرد.

با برقی‌ها خداحافظی کنید

شاید تکراری باشد اما تمرین کنیم برای ساعت‌هایی در روز، گوشی همراه، تبلت، لپ‌تاپ و... را خاموش کنیم؛ البته زیر بار آن نمی‌رویم و تصور می‌کنیم با خاموش‌کردن این وسایل ارتباطی مجازی، بسیاری از اخبار و اتفاقات را از دست خواهیم داد. علاوه بر این‌که ضرورت رعایت فاصله‌اجتماعی باعث‌شده فضای‌مجازی و ارتباط‌های مجازی جایگزین آن شود اما با این حال در ساعت‌هایی از روز حتما از این وسایل فاصله بگیرید و اخبار و حوادث تلخ را دنبال نکنید. گاهی بی‌خبری از آنچه اطراف ما می‌گذرد، باعث آرامش و شادی می‌شود.

۱. حداقل دو ساعت صبح و دو ساعت عصر، گوشی را خاموش کنید.

۲. حتما شب‌ها یا در میانه روز، گوشی را خاموش یا از دسترس خارج کنید.

۳. از ساعت ۹ شب به بعد، گوشی را کنترل نکنید و اخبار را نخوانید. به این‌ترتیب خواب آرام‌تری خواهید داشت.

نفس‌ها را از شماره درآورید

در طول روز، درمعرض استرس و اضطراب‌های گوناگون قرار داریم؛ بنابراین ممکن است دچار تپش قلب‌شده یا از نظر تنفسی دچار مشکل شویم. از سوی دیگر استفاده از ماسک، این حالت را تشدید می‌کند. یکی از راهکارهای کسب آرامش و نشاط، تمرین‌های تنفسی است.

صبح پس از بیدارشدن از خواب، تمرین‌ها را برای چند دقیقه انجام دهید.

شب پیش از خواب تمرین‌ها را تکرار کنید.

درطول روز هرزمان دچار افت خلق شدید برای چند دقیقه تمرین‌های تنفسی انجام دهید.

آب‌بازی کنید تا آرام شوید

یکی از توصیه‌های روانپزشکی برای کسب نشاط و شادی، دوش‌گرفتن است. پیش از کرونا یکی از توصیه‌های مهم، سونا و استخر بود اما در حال حاضر چنین امکانی وجود ندارد؛ بنابراین سعی کنید هر روز صبح یا هر شب پیش از خواب دوش بگیرید. گاهی بد نیست وان را کمی پر کنید و برای دقایقی در وان دراز بکشید. می‌توانید در همین حین موسیقی گوش کرده و از عصاره‌های آرامش‌بخش معطر مانند اسطوخودوس نیز به آب وان اضافه کنید.

بنویسید، هرچه در ذهن دارید

بارها ماجراها را مرورکرده و به پاسخ‌هایی که می‌توانستیم بدهیم و ندادیم، فکر می‌کنیم. گریه‌کرده، قهر و آشتی می‌کنیم و... حرف‌ها در سر ما تکرار می‌شود. یکی از راهکارهای خلاص‌شدن از این افکار، نوشتن است اما به چه شکل؟

نوشتن به قصد راه‌حل: مسائل را روی کاغذ بنویسید و درمقابل هرکدام اگر راه‌حلی به نظر شما می‌رسد، بنویسید.

نوشتن به قصد رهایی: اگر راه‌حلی وجود ندارد و مسأله قابل بازگشت نیست، بنویسید و بعد برگه‌ها را پاره کنید و دور بریزید.

نوشتن به قصد مشورت: گاهی خودتان راهی به ذهن‌تان نمی‌رسد. مسائل را یادداشت کنید و از مشاور یا دوستی که به او اطمینان دارید، برای حل مشکل کمک بگیرید.

راه شادی را پیدا کنید

شادی‌های کوچک را دست‌کم نگیرید. این نکته مهمی است. برای مثال اگر با نوشیدن یک فنجان چای با شیرینی‌ای که دوست دارید، خوشحال می‌شوید، حتما این کار را بکنید.

اگر با خرید یک خودکار، یک کتاب، یک دفتر یا هر چیز کوچک دیگری شاد می‌شوید، حتما این شادی را به خودتان هدیه دهید. احساس خوب ناشی از شادی‌های کوچک اثر بزرگی روی روند زندگی و حال آن روز ما دارد.

هدف‌گذاری کنید و پیش بروید

به هیچ‌وجه از اهداف بزرگ شروع نکنید و از هدف‌های کوچک برای تغییر شروع کنید؛ مانند تغییر زمان خواب و بیداری و به‌تدریج به تحولات بزرگی که می‌خواهید برسید. حرکت در مسیر اهداف، شادی‌آفرین است.

استراحت کنید تا شاد شوید

حتما ساعت‌هایی از روز را فقط برای خودتان وقت بگذارید و در این فرصت فقط به علایق‌تان برسید؛ اگر حتی این علاقه درازکشیدن و انجام‌ندادن کاری است!

بپذیریم که نمی‌شود

پذیرش به معنی عقب‌نشینی نیست. به‌معنی این است که بپذیریم بعضی کارها و اتفاقات از عهده و توان ما خارج است. بپذیریم بعضی از کارها به زمان و بعضی دیگر نیاز به فراهم‌شدن مقدماتی نیاز دارد. دراین صورت با آرامش می‌توانیم قدم برداریم و به‌اهداف برسیم و شاد باشیم.

> حتما ساعت‌هایی از روز را فقط برای خودتان وقت بگذارید و در این فرصت به علایق‌تان برسید؛ اگر حتی این علاقه درازکشیدن و انجام‌ندادن کاری باشد!

متخصصان یک شرکت دانش‌بنیان، لاروهای نوعی مگس را پرورش داده‌اند که از آنها برای ترمیم زخم‌های مزمن استفاده می‌کنند

جراحان کوچک طبیعت

فراز سهیلی‌آزاد

نشان ایرانی۲

درمان زخم‌های مزمن و به‌ویژه رخم پاهای افراد مبتلا به دیابت از دشوارترین شیوه‌های درمانی است. امروزه با وجود روش‌های گوناگون، از «لارو درمانی» (ماگوت‌تراپی) به‌عنوان یک روش درمان تکمیلی در بهبود و ترمیم زخم‌های مزمن استفاده می‌شود. در این شیوه، پزشکان از اشتهای ماگوت‌ها یا لاروها نسبت به بافت مرده زخم استفاده می‌کنند تا طی یک فرآیند درمانی جالب توجه به ترمیم شکاف‌ها یا زخم‌های عمیقی که به‌خوبی بهبود نیافته و باز مانده‌اند کمک کنند. البته لارو درمانی روش جدیدی نیست و آغاز استفاده از آن به اواخر دهه ۱۳۰۰ شمسی/ ۱۹۲۰ میلادی برمی‌گردد؛ احتمالا ویلیام باوئر، جراح اورتوپد آلمانی اولین شخصی بوده است که لاروهای گونه خاصی از مگس را به‌منظور بهبود زخم سربازان در جنگ جهانی اول به‌کار گرفت. با رواج استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در دهه ۱۳۲۰ شمسی/ ۱۹۴۰ میلادی، لارو درمانی به‌تدریج از صحنه خارج شد، اما مانند بسیاری دیگر از جنبه‌های علم، در سال‌های اخیر و به‌دنبال افزایش مقاومت باکتری‌ها نسبت به آنتی‌بیوتیک، لارو درمانی بار دیگر به‌عنوان روش مکملی برای ترمیم زخم‌ها و همچنین بالا بردن سرعت بهبود آنها، مطرح شده است.

در همین راستا، روش درمان زخم مبتنی بر لاروها در کشور خودمان نیز طرفدارانی پیدا کرد. ابتدا این روش با طب سنتی اشتباه گرفته می‌شد یا به‌دلیل ظاهر عجیب و نه‌چندان مطلوبی که حرکت لاروها روی بستر یک زخم باز و عفونی ایجاد می‌کند، از سوی بیماران پذیرفته نمی‌شد؛ اما با افزایش سطح آگاهی عمومی نسبت به این روش درمانی، به‌تدریج شاهد استقبال بیشتری برای استفاده از آن هستیم. شرکت «جراحان کوچک طبیعت» از شرکت‌های دانش‌بنیانی است که با تکیه بر علم و ایجاد بسترهای لازم، اقدام به پرورش لاروهای نوع خاصی از مگس با نام علمی «لوسیلیا سریکاتا» کرده است.

بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت «جراحان کوچک طبیعت» در گفت‌وگو با جام‌جم، درباره استفاده از روش لارو درمانی در ایران می‌گوید: «داستان از جایی شروع شد که مقاله کارشناسی ارشد من در رابطه با ماگوت‌تراپی یا لارو درمانی بود، به‌همین دلیل تصمیم گرفتم با کمک جهاددانشگاهی علوم‌پزشکی و همچنین دانشگاه علوم‌پزشکی تهران این شیوه درمانی را به‌صورت یک طرح اجرا کنم. در این راستا شروع به پرورش گونه‌ای از مگس‌های لوسیلیا سریکاتا کردیم که درواقع همان مگس‌هایی هستند که رنگ سبزمتالیک دارند و گاهی در محیط دیده می‌شوند. سرانجام پس از طی یک فرآیند طولانی، موفق شدیم لارو این‌گونه از مگس‌ها را استریل کرده و مجوزهای مربوطه را از آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو بگیریم.»

اعظم ملکیان ادامه می‌دهد: «در گام بعدی و پس از دریافت کد اخلاق از کمیته اخلاقی «IRCT» (سرواژه Iranian Registry of Clinical Trials)، مرحله کارآزمایی بالینی را آغاز کرده و لارو درمانی را روی حدود ۳۰۰ بیمار در مرکز ترمیم زخم جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران تست کردیم؛ خوشبختانه روند جواب‌دهی این شیوه و همچنین میزان رضایتمندی بیماران نسبت به استفاده از آن بسیار بالا بود و تعداد زیادی از افرادی که در شرف ازدست دادن پایشان بودند، با لارو درمانی از قطع پای آنها جلوگیری شد.»

این محقق کارآفرین می‌افزاید: «در آن زمان، من به‌عنوان مجری طرح از یک‌سو و جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی تهران نیز از سوی دیگر، تصمیم به تولید محصول گرفتیم تا لاروها را به‌عنوان محصولی درمانی در مقیاس صنعتی تولید کنیم و آن را در اختیار درمانگران این حوزه که همان پزشکان متخصص بیماری‌های عفونی و پرستاران فعال در زمینه مراقبت از زخم هستند، قرار دهیم. این محصول با نام تجاری «لوسیمِد» (Lucimed) ثبت شد و شروع به فعالیت کردیم؛ اما زمان کوتاهی که از ثبت برند گذشت، به‌دلیل ماهیت جهاددانشگاهی علوم‌پزشکی که یک سازمان است، امکان اخذ مجوزهای لازم از سازمان غذا و دارو وجود نداشت. این مشکلات حقوقی منجر به بروز اختلالاتی در فعالیت لوسی‌مِد شد و سرانجام مرا به‌فکر تأسیس شرکت دیگری به‌نام جراحان کوچک طبیعت انداخت.»

تولید محصولی زنده به اسم «لارو»

به گفته مدیرعامل مجموعه جراحان کوچک طبیعت، این شرکت در سال ۹۵ به‌طور رسمی شروع به‌کار کرد و حتی بدون برخورداری از هیأت‌علمی، در سال ۹۸ موفق به دریافت گواهی دانش‌بنیانی از معاونت علمی‌وفناوری ریاست‌جمهوری شده و اکنون در پارک علم‌وفناوری دانشگاه تربیت‌مدرس مستقر است. در حال حاضر تمام تأییدیه‌ها و مجوزهای لازم اخذ شده و این شرکت به‌زودی با دریافت نشان سیب‌سلامت از سازمان غذا و دارو، مرحله پیش‌صنعتی را پشت‌سرگذاشته و وارد تجاری‌سازی محصول خواهد شد.

ملکیان درخصوص نحوه تولید لاروها و چگونگی ارسال آنها برای مصرف‌کنندگان توضیح می‌دهد: «در این روش از مگس‌های بالغ تخم‌گیری می‌شود و در محیط آزمایشگاهی استریل، به تخم‌ها فرصت بازشدن داده می‌شود تا فرآیند لارو شدن را طی کنند. سپس لاروها در ظروف استریل‌شده مخصوصی قرار داده می‌شوند که درهای آنها مجهز به نوعی فیلتر است. این فیلترها ضمن عبوردادن هوای لازم برای زنده‌ماندن لاروها، از ورود باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا به داخل ظرف جلوگیری می‌کند. درنهایت لاروها درون همین ظروف، به‌دست مصرف‌کنندگان آنها که می‌توانند بیمارستان‌ها و درمانگاه‌هایی از تهران یا سایر شهرستان‌ها باشند، خواهد رسید. ضمنا در مواردی ممکن است بیمارانی که نیاز به لارو درمانی دارند، در منزل تحت مراقبت باشند که در این صورت نیز محصول ما برای پرستاران و درمان‌گرهای معتبر ارسال شده و از طریق آنها برای درمان زخم‌های این گروه از بیماران استفاده می‌شود.»

«لارو درمانی»، یک درمان مکمل است

ملکیان در ادامه صحبت‌هایش ضمن تأکید بر استفاده از لارو درمانی به‌عنوان یک روش درمانی مکمل، خاطرنشان می‌کند: «نکته‌ای که بسیاری از درمان‌گران فراموش می‌کنند، این است که لارو درمانی یک رویه درمانی کمکی است که باید درکنار درمان استانداردی که پزشک متخصص تجویز می‌کند، صرفا در جهت ترمیم بهتر و بهبود سریع‌تر زخم‌ها استفاده شود؛ البته مواردی هم ممکن است وجود داشته باشد که درمان استاندارد نتواند منجر به سلامت کامل بیمار شود و در آنجا استفاده از یک درمان مکمل ضروری باشد.»

طبق گفته این بانوی کارآفرین، در برخی موارد پرستاران و درمانگران به اشتباه درمان اصلی را کنار می‌گذارند و تنها به لارودرمانی اکتفا می‌کنند. این کار حتی ممکن است به‌جای بهبود بیمار، منجربه بدتر شدن شرایط او شود.

فرآیند ترمیم زخم مزمن در این روش

شاید بتوان این‌گونه از لاروها را به کارگرهایی تشبیه کرد که پس‌از تخریب یک ساختمان قدیمی آمده‌اند تا بقایای سازه تخریب‌شده را جمع‌آوری کنند. آنها پس‌از جمع‌کردن نخاله‌های ساختمانی، کل محوطه را تمیز می‌کنند و تازه بعد از انجام این کارها، خودشان دست‌به‌کار ساخت بنای جدید می‌شوند!

بنیان‌گذار جراحان کوچک طبیعت درباره فرآیند از بین بردن بافت مرده و ترمیم زخم با لارو می‌گوید: «زمانی‌که لاروها روی زخم قرار می‌گیرند، شروع به خوردن بافت مرده آن می‌کنند. ولی نسبت به بافت زنده و سطح باز زخم، هیچ‌گونه علاقه و اشتهایی نشان نمی‌دهند؛ درواقع همین ویژگی منحصربه‌فرد است که باعث می‌شود بتوان از این‌گونه لاروها برای ترمیم و بهبود زخم‌های مزمن استفاده کرد.»

ملکیان اضافه می‌کند: «از طرفی دیگر، این لاروها ویژگی خاص و مهم دیگری نیز دارند که به ضدعفونی‌کردن زخم کمک می‌کند؛ آنها به‌دلیل ساختار بدنی ویژه‌ای که دارند، هرنوع عامل بیماری‌زایی که در محیط اطرافشان باشد (مانند انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها، مخمرها، انگل‌ها و ...) را با استفاده از مکانیزم انتشار داروهای آنتی‌بیوتیکی در محیط از بین می‌برند.»

وی در رابطه با یکی دیگر از خصوصیات مثبت لاروها اظهار می‌کند: «این لاروها می‌توانند به افزایش سرعت ترمیم زخم نیز کمک کنند؛ به این شکل که همزمان با از بین بردن بافت مرده و عوامل بیماری‌زا، برخی از فاکتورها و عوامل رشدی که در ایجاد سلول‌های جدید در محیط موثر هستند را نیز تولید می‌کنند. این ویژگی لاروها به‌شدت قدرتمند و اعجاب‌انگیز است؛ برای مثال یک استخوان خالی که هیچ‌گونه گوشت و بافتی در اطرافش ندارد را تصور کنید. این لاروها می‌توانند پس‌از مدتی باعث جوانه‌زدن سلول‌های نو و درنتیجه ایجاد یک بافت جدید در اطراف آن شوند!»

به گفته مدیرعامل جراحان کوچک طبیعت، کاری که این شرکت در حال حاضر انجام می‌دهد، استخراج فاکتورهای رشد و عناصر از بین برنده پاتوژن‌ها برای استفاده تخصصی علیه باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زاست؛ این کار باعث می‌شود فرآورده‌ای دارویی به‌دست بیاید و در مواردی که امکان استفاده از لاروها به‌طور مستقیم وجود ندارد، بتوان این فرآورده‌ها را به‌کار گرفت.

ارتباط با «جراحان کوچک طبیعت»

Jktbioteb.com

@iranbioteb

۰۹۱۲۷۰۰۱۳۴۵

تهران، میدان هفت‌تیر، خیابان قائم‌مقام فرهانی، کوچه نگین، پلاک ۴، زنگ ۹

جراحان کوچک طبیعت

J.K.T