سند ملی بیماری‌های نادر ایران اجرایی می شود

رئیس هیات مدیره بنیاد بیماری‌های نادر ایران از تهیه و تدوین سند ملی بیماری‌های نادر ایران و ابلاغ توسط ریاست جمهوری خبر داد و گفت: با امضا و ابلاغ این سند، سه میلیون نفر بیمار نادر در ایران که بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی اعلام شده، می‌توانند از خدمات بیمه‌ای، دارویی، درمان و حمایتی دولت بهره‌مند شوند.

یاسر داودیان افزود: بسیاری از بیماران نادر، تحت پوشش و حمایت دولت و دستگاه‌ها از جمله وزارتخانه‌های بهداشت، رفاه و کشور قرار ندارند و با شدت‌گرفتن تحریم‌ها، این بیماران علاوه بر دغدغه اقتصادی، مشکل تهیه دارو و درمان نیز دارند که امیدواریم با ابلاغ این سند بخش زیادی از مشکلات بیماران نادر سراسر کشور برطرف شده و از حمایت دولتی بهره‌مند شوند.

وی تاکید کرد: اکنون ایران سی‌امین کشور در جهان تلقی می‌شود که در این زمینه دارای سند بالادستی شده است. / جام جم دیلی

مدیریت آسم

لزوم تقویت ریه مبتلایان به آسم در برابر کرونا

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم نوعی بیماری التهابی ریه و مجاری هوایی است که در تمام سنین افراد را درگیر می‌کند و با کاهش کیفیت زندگی، موجب خسارات مالی و در مواردی جانی می‌شود. در افراد مستعد با تحریکات محیطی، بیماری آسم شروع شده و می‌تواند با حملات خفیف تا شدید موجب تنگی نفس و درگیری ریه افراد شود. از طرفی با ادامه همه‌گیری کروناویروس و ابتلای افراد به این بیماری، ریه و سیستم تنفسی درگیر شده و تنفس با مشکل مواجه می‌شود که این امر در افراد مبتلا به آسم می‌تواند شدیدتر باشد.

به مبتلایان به آسم برای جلوگیری از درگیری ریه‌هایشان با کووید-۱۹ اکیدا توصیه می‌شود شیوه‌نامه‌های بهداشتی ارائه‌شده از سوی ستاد ملی کرونا و وزارت بهداشت را رعایت کنند و برای تقویت ریه خود در برابر این بیماری، نکات مطرح‌شده از سوی پزشک مربوط را مدنظر داشته باشند. همچنین بهتر است از هر نوع ماده محرک ریه و دستگاه تنفسی از جمله مواد شیمیایی، مواد آرایشی و بهداشتی محرک، عطر و ادکلن شدید، گرد و غبار، دود و آلودگی هوا، افشانه‌های حشره‌کش و... دوری گزیده و با تغذیه مناسب از ریه‌های خود مراقبت کنند. همچنین بهتر است در تغذیه روزانه خود از سبزیجات تازه و میوه‌های مقوی غیرمحرک مانند سیب، گیلاس، زردآلو، هندوانه، موز، مرکبات، انگور و... استفاده کنند. همچنین توجه شود میوه‌های حساسیت‌زا با احتیاط و دقت مصرف شود و اگر سابقه حساسیت به میوه‌ای وجود دارد، از جمله خربزه، طالبی، هلو و سبزیجاتی مانند سیر و پیاز و... از مصرف آن خودداری شود. اگر بیمار مبتلا به آسم به ادویه‌جات حساسیت دارد، باید آنها را از غذای مصرفی فرد بیمار حذف کرد.

توجه داشته باشید ورزش ملایم و فعالیت بدنی کافی برای بهبود عملکرد ریه‌ها ضروری بوده ولی در کنار فعالیت بدنی باید دقت شود این فعالیت موجب از دست دادن آب شدید بدن و گرمازدگی نشود. در فصل گرما، مصرف بالای آب و مایعات می‌تواند مانع تحریک شدید ریه شده و باعث بهبود فعالیت سیستم تنفسی شود که توصیه می‌شود به میزان کافی آب و مایعات سالم و طبیعی مصرف شود. همچنین برای محافظت ریه‌ها و بدن تاکید می‌کنم از مصرف نوشابه‌های گازدار و غنی از مواد قندی پرهیز شود.

در نهایت، بیماران مبتلا به آسمی که واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند نیز باید شیوه‌نامه‌های بهداشتی را رعایت کنند و با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک، مانع درگیری ریه‌های خود شوند و از طرفی با دریافت میزان کافی اکسیژن و هوای سالم از تحریک حملات آسم ممانعت کنند.

زنان باردار و مادران شیرده بدون دلواپسی واکسن کووید-۱۹ را تزریق کنند

آنچه زنان از واکسن کرونا باید بدانند

پونه شیرازی

دانش و سلامت

با ادامه روند واکسیناسیون، همچنان اما و اگرهای زیادی در ذهن مردم درباره واکسن کرونا و عوارض ناشی از تزریق آن وجود دارد. آن قدر اخبار ضدونقیض و شایعه‌های ریز و درشت خبری بر ذهن مردم اثر گذاشته است که همچنان برخی افراد از تزریق واکسن واهمه دارند با وجود آن که می‌دانند ایمن‌ترین راه خروج پیروزمندانه از نبرد عمومی با کووید-۱۹، واکسیناسیون همگانی است. با وجود این تمام بررسی‌های انجام شده تاکنون نشان داده واکسن‌های کرونای موجود در دنیا و نیز در کشورمان، همگی اثر نزدیک به صددرصد در پیشگیری از مرگ ناشی از ابتلا به کووید-۱۹ دارند. یعنی ممکن است فردی با وجود تزریق واکسن مبتلا به کرونا بشود اما در خطر مرگ قرار نخواهد گرفت. به بیان دیگر این واکسن‌ها در پیشگیری از شیوع بیماری بین ۶۰ تا ۹۵ درصد مؤثر هستند و بی‌شک وقتی واکسیناسیون در توده‌های زیادی از مردم انجام شود، می‌تواند در جلوگیری از همه‌گیری کووید کمک مؤثری کند.

از این رو در گفت‌وگو با دکتر مهرناز بانو اشرفی گنجوی، متخصص بیماری‌های عفونی و دکتر فیروزه بلاش، متخصص زنان و نازایی تلاش کرده‌ایم پاسخ رایج‌ترین پرسش‌های معمول زنان را درباره واکسن کرونا جویا شویم.

بارداران، مجاز به تزریق واکسن کرونا هستند؟

دکتر اشرفی گنجوی: مادران باردار و شیرده هر دو می‌توانند تحت توصیه می‌شود مادران باردار حتما واکسن کرونا را دریافت کنند، زیرا ابتلا به کووید-۱۹ حین بارداری خطر زایمان زودرس را به‌خصوص در کسانی که بیماری را با شدت می‌گیرند، وجود دارد و با وجود آن که هیچ نقص مادرزادی مرتبط با کووید در جنین مادران مبتلا به کرونا، شناسایی نشده است، انتقال ویروس حین بارداری از مادر به جنین امکان‌پذیر است.

دکتر بلاش: در آمریکا طی سه ماهه اخیر، ده‌ها هزار واکسیناسیون در خانم‌های باردار انجام شده و هیچ گونه عارضه‌ای تاکنون از خود به‌جا نگذاشته است. بر این اساس خانم‌های باردار می‌توانند بدون دلواپسی واکسن بزنند و به کسانی که اندکی محتاط‌تر هستند، توصیه شده در سه ماهه اول از تزریق واکسن پرهیز کنند اما خانم‌های بارداری که با توجه به شرایط کاری‌شان در معرض ابتلا به کرونا هستند، حتما باید واکسن بزنند.

آیا تزریق واکسن کرونا برای جنین یا باردار عوارضی ندارد؟

دکتر اشرفی گنجوی: تزریق واکسن کرونا با عوارض بر جنین یا باردار از جمله زایمان زودرس و سقط همراه نیست. تزریق واکسن در دوران شیردهی نیز منعی ندارد و آنتی‌بادی‌های تولید شده در بدن مادر می‌تواند از طریق شیر، نوزاد را نیز ایمن کند. البته اگر مادری به‌تازگی زایمان کرده است، توصیه می‌شود قدری صبر کند و بعد از گذشت مدتی از زایمان اقدام به واکسیناسیون کرونا کند و تا واکسینه شدن و حتی پس از آن، شیوه‌نامه‌های بهداشتی را برای پیشگیری از ابتلا با جدیت دنبال کند.

دکتر بلاش: عوارض تزریق واکسن کرونا در باردارن مشابه افراد معمولی است. خطر سقط و زایمان زودرس با واکسن کرونا افزایش پیدا نمی‌کند اما در خانم‌های بارداری که کرونا می‌گیرند احتمال زایمان زودرس، پاره‌شدن کیسه آب و ایجاد مسمومیت بارداری محتمل‌تر است. با توجه به خطر ابتلا به بیماری کرونا، تزریق واکسن کووید-۱۹ در باردارن ضرورت پیدا می‌کند. پیش از تزریق واکسن هم نیاز به انجام اقدام خاصی ندارند.

عوارض احتمالی تزریق واکسن در باردارن چیست؟

دکتر اشرفی گنجوی: واکسن‌های ام‌آرن‌ای (mRNA) کرونا هیچ ذره ویروسی ندارند و کاملا بی‌خطر هستند. کما این‌که بدن ما ذرات ام‌آرن‌ای مورد استفاده در واکسن را از بین می‌برد و بعید است این ذرات به جفت برسند یا از آن عبور کنند. مصونیتی که در یک فرد باردار از طریق واکسن ایجاد می‌شود از جفت عبور کرده و نوزاد را بعد از تولد ایمن می‌کند. عوارض جانبی تزریق واکسن در دوران بارداری بسیار اندک است. شایع‌ترین عارضه آن ایجاد تب حدود یک درصد تا ۳ درصد بعد از دریافت دوز اول و حدود ۱۵ تا ۱۷ درصد بعد از دریافت دوز دوم خواهد بود که این عارضه هم با مصرف استامینوفن قابل کنترل است.

دکتر بلاش: شایع‌ترین عوارض واکسن، درد محل تزریق، سردرد، خستگی، لرز، تب و درد مفاصل است. اینها عوارض کم‌اهمیتی هستند که با مصرف استامینوفن کنترل می‌شوند.

آیا طی درمان ناباروری تزریق واکسن کرونا ممنوعیت دارد؟

دکتر اشرفی گنجوی: تزریق واکسن کرونا طی درمان ناباروری منعی ندارد و اگر زنی که قصد بارداری دارد پس از واکسیناسیون نیازی به اجتناب از بارداری ندارد، این واکسن روی باروری تاثیر منفی ندارد.

دکتر بلاش: کسانی که طی مراحل درمان ناباروری هستند منعی برای تزریق واکسن ندارند. حتی اگر پس از تزریق واکسن مشخص شد فرد باردار است دچار مشکل نخواهد شد.

کدام دسته از خانم‌ها نباید واکسن بزنند؟

دکتر اشرفی گنجوی: خانم‌هایی که به‌تازگی زایمان کرده‌اند بهتر است واکسن کرونا را با تاخیر دریافت کنند. توصیه می‌شود اگر مادری حین بارداری، واکسن آنفلوآنزا و واکسن سیاه‌سرفه را دریافت می‌کند، ۱۴ روز فاصله‌گذاری بین تلقیح این واکسن‌ها با واکسن کرونا را رعایت کند. البته واکسیناسیون کرونا در سه‌ماهه دوم بارداری که خطر طبیعی سقط جنین کمتر است، توصیه می‌شود.

دکتر بلاش: کسانی که داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند از دوهفته قبل از تزریق واکسن، داروهایشان را قطع کنند و تا دوهفته بعد از تزریق واکسن هم از داروهایشان استفاده کنند

دکتر بلاش: کسانی که آلرژی به غذا و دارو دارند با خیال راحت واکسن بزنند. اما کسانی که حساسیت شدید به واکسن‌های مشابه قبلی (آنفلوآنزا) داشته‌اند یا در حال حاضر مبتلا به کووید - ۱۹ هستند یا این‌که هنوز چهار تا شش هفته از ابتلایشان نگذشته است، نباید واکسن بزنند. حتی کسانی که به‌صورت حاد مبتلا به کرونا شده‌اند بعد از چهار تا ۱۰ هفته می‌توانند واکسن تزریق کنند.

خانم‌هایی که بیماری‌های خاص دارند واکسن بزنند؟

دکتر اشرفی گنجوی: تزریق واکسن در سرطان‌های زنان با واکسن‌های حاوی ویروس کشته‌شده کرونا (که غیرفعال هم نامیده می‌شوند) مثل سینوفارم توصیه می‌شود. تزریق این واکسن به بروز اختلالات در روند درمان سرطان منجر نخواهد شد.

دکتر بلاش: افراد مبتلا به دیابت مشکلی برای واکسیناسیون ندارند. کسانی که کورتون مصرف می‌کنند هم فقط باید دوز کورتون‌شان را کم کنند و واکسن بزنند، زیرا دوز بالای کورتون با ایجاد ایمنی حاصل از واکسن ممکن است تداخل پیدا کند. کسانی که بیماری‌های خودایمنی دارند احتمال بسیار کمی دارد که تزریق واکسن برایشان مشکلی ایجاد کند.

کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای با حالت عطسه، آلرژی و آسم دارند با اطمینان خاطر می‌توانند واکسن بزنند. کسانی که داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند مثل مبتلایان به سرطان از دو هفته قبل از واکسیناسیون، داروهایشان را قطع کنند و تا دو هفته بعد از تزریق واکسن هم از داروهایشان استفاده نکنند. با این حال، کسانی که بیماری‌های خاص دارند بهتر است با پزشک‌شان مشورت کنند تا زمان مناسب برای تزریق واکسن را تعیین کند. حتی کسانی که قرار است جراحی شوند بهتر است دو هفته قبل از جراحی‌شان واکسن بزنند.

غربالگری‌های زنانه پیش از تزریق واکسن انجام شود؟

دکتر بلاش: بهتر است پیش از تزریق واکسن، غربالگری زنانه انجام شود. این غربالگری هم به شناسایی زودرس بیماری‌های خاموش و خفته فرد کمک خواهد کرد تا در زمان مناسب اقدامات درمانی شروع شود و شخص را از این‌که چه نوع واکسنی بهتر است دریافت کند، آگاه می‌کند. زیرا در صورت یافتن علائم یا کوچک‌ترین علامتی مبنی بر وجود مراحل اولیه سرطان، تلقیح واکسن‌های غیرفعال بهترین گزینه خواهد بود.

آیا تورم غدد لنفاوی زیربغل از عوارض تزریق واکسن کرونا است؟

دکتر اشرفی گنجوی: خیر. تورم غدد لنفاوی از عوارض جانبی واکسن کرونا نیست و تا به حال این عارضه در هیچ منبعی در پی تزریق واکسن کرونا ذکر نشده است. با این حال لازم است در صورت مشاهده هرگونه علامتی بعد از تزریق واکسن، فرد واکسینه‌شده با پزشک خود مشورت کند و مورد ارزیابی دقیق قرار بگیرد.

مادران باردار و شیرده هر دو می‌توانند تحت توصیه می‌شود مادران باردار حتما واکسن کرونا را دریافت کنند، زیرا ابتلا به کووید-۱۹ حین بارداری خطر زایمان

دکتر اشرفی گنجوی: بهتر است پیش از تزریق واکسن، غربالگری زنانه انجام شود. این غربالگری هم به شناسایی زودرس بیماری‌های خاموش و خفته فرد کمک خواهد کرد تا در زمان مناسب اقدامات درمانی شروع شود و شخص را از این‌که چه نوع واکسنی بهتر است دریافت کند، آگاه می‌کند

حل سودوکو ۳۸۹۹

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

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

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 ۳۹۰۰

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

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

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

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

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

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

سلامت نورونی

تب و تشنج کودکان؛ یک بیماری خوش‌خیم

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

همان‌طور که می‌دانید در صورتی که بدون وجود عارضه جدی در مغز یا عفونت مغزی، شیرخوار یا کودکی همراه با تب دچار تشنج شود به آن «بیماری تب و تشنج» می‌گویند. برای اطمینان از عدم وجود عفونت مغزی، نمونه مایع مغزی نخاعی از کمر کودک یا شیرخوار ارسال شده و برای بررسی نبود احتمال اختلالات جدی در مغز لازم است نوار مغزی یا تصویربرداری مانند ام‌آرآی انجام شود؛ گرچه این اقدامات تشخیصی پیشرفته صرفا باید به صلاحدید پزشک و در موارد خاص انجام شود. پس از تشخیص بیماری تب و تشنج معمولا جز مراقبت از کودک، اقدام درمانی خاصی در مرحله اول لازم نیست. خطر تکرار تشنج به‌دنبال تب در شیرخواران کمتر از یک سال و در صورت بروز تشنج طولانی در مرحله اول بیشتر خواهد بود. از سوی دیگر در اکثر موارد با افزایش سن کودک، خطر بروز تشنج به‌دنبال تب کاهش می‌یابد و فقط در موارد خاصی مانند افرادی که سابقه خانوادگی صرع دارند یا در بررسی‌های آنها یافته غیرطبیعی در معاینه یا ام‌آرآی یا نوار مغزی مشاهده شود ممکن است خطر بروز تشنج همچنان باقی بماند.

درمان بیماری تب و تشنج و در واقع پیشگیری از تکرار آن است. ساده‌ترین اقدام برای پیشگیری از تکرار تشنج این است که از بروز تب در کودک جلوگیری شود و کودک در محیط‌هایی قرار نگیرد که خطر انتقال عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا وجود دارد. اقدام ساده بعدی کنترل تب شیرخوار یا کودک است؛ کنترل تب می‌تواند با پاشویه یا استفاده از قطره یا شیاف استامینوفن انجام شود. با گذر یک تا دو روز از زمان شروع تب، خطر بروز تشنج به‌سرعت کاهش می‌یابد و می‌توان درمان‌های کاهنده تب را به‌تدریج قطع کرد. اقدام درمانی دیگر که در موارد خاص و صرفا با صلاحدید پزشک معالج لازم است انجام شود این است که در صورت بروز تب در کودک یا شیرخواری که پزشک احتمال تکرار تشنج را در او زیاد می‌بیند از داروهایی مانند دیازپام با دوز کم در دو سه روز اول وقوع تب استفاده کرد. این دارو از بروز تشنج همراه با بالا رفتن دمای بدن جلوگیری می‌کند. بیش از ۹۰ درصد مواردی که احتمال تکرار تشنج به‌دنبال تب را دارند صرفا با همین درمان‌های ساده کنترل شده و تشنج تکرار نمی‌شود. تنها در درصد کمی از بیماران لازم است مدتی داروی ضدتشنج مصرف شود.

به‌طور خلاصه باید گفت بیماری تب و تشنج، بیماری نسبتا خوش‌خیمی بوده و می‌توان پس از مشورت با پزشک برای پیشگیری از تکرار تشنج به‌دنبال تب، نسبت به کنترل تب شیرخوار یا کودک در مراحل اولیه سریع‌تر اقدام شود.