مراقب سرایت عفونت ویروسی چشم باشید

رئیس انجمن چشم پزشکی ایران، با اشاره به شیوع عفونت‌های ویروسی چشمی، گفت: افرادی که دچار عفونت‌های ویروسی چشمی می‌شوند، سعی کنند در مرخصی باشند و بهداشت فردی را رعایت کنند و از دست دادن و روبوسی با دیگران به مدت هفت تا ده روز پرهیز کنند تا باعث انتشار آلودگی به افراد دیگر نشوند.

دکتر محمود جباروند با اشاره به شیوع عفونت‌های ویروسی چشمی در فصل سرما، بیان کرد: افرادی که دچار عفونت‌های تنفسی هستند و سرماخوردگی دارند و این عفونت به چشم‌های آنها سرایت کرده است، حتما استراحت کامل داشته باشند و از حضور در محیط‌های پر جمعیت اجتناب کنند.

وی تاکید کرد: زمانی که در معرض هوای آلوده قرار می‌گیریم بهتر است لبه پلک‌ها با آب و شامپوبچه کامل شست‌وشو شود؛ زیرا این کار باعث می‌شود تمام رسوبات آلوده‌ای که روی پلک و مژه نشسته پاک شود./ جام جم دیلی

دستچین

رومال چیست!؟

فاخره بهبهانی

سلامت

پیش از این که در رشته مهندسی علوم و صنایع غذایی تحصیل کنم پرسش‌های بی‌پاسخ زیادی در خصوص مواد غذایی خام و فرآوری شده در ذهنم نقش می‌بست و همیشه معتقد بودم که اگر در این رشته تحصیل کردم نه تنها به دنبال پاسخ سوالاتم خواهم رفت، بلکه به ترویج آنها نیز اقدام خواهم کرد. یکی از پرسش‌هایم در نانوایی بربری شکل گرفت.

آن مایع غلیظ و کرم‌رنگی که با فرچه پیش از تنورگذاری بر سطح خمیر بربری مالیده می‌شد چه بود؟ در پرسش از نانواها به پاسخ‌های مختلفی می‌رسیدم؛ یکی می‌گفت خمیر ارده و تخم‌مرغ است، دیگری می‌گفت نوعی طعم‌دهنده و شیرین‌کننده است و برخی هم جهت افشانشدن فوت و فن کوزه‌گری سکوت می‌کردند. موضوع قابل تامل این بود که برخی از بربری‌های تهیه شده با این مایع غلیظ، خوشمزه و در مقابل برخی دیگر طعم چندان دلچسبی نداشتند تا این‌که به جواب سؤالم رسیدم. به‌دلیل مصرف آرد گندم با درجه استخراج بالا (سبوس گیری شده) و عدم رعایت شرایط مناسب در مراحل تولید خمیر و پخت، کیفیت نان‌های تولیدی به‌خصوص نان بربری پایین است. در همین راستا تولیدکنندگان قبل از تنورگذاری خمیر بربری از ترکیبی به نام رومال که باعث افزایش ماندگاری، کاهش سرعت بیاتی، افزایش درخشندگی ظاهری، بهبوددهنده خواص حسی و واکنش‌های قهوه‌ای شدن و در کل مشتری‌پسندی نان می‌شود، استفاده می‌کنند.

رومال‌ها به دو صورت تهیه می‌شود؛ رومال‌های با پایه نشاسته‌ای که متداول‌ترند و آرد گندم ماده اولیه آن است و رومال‌های با پایه قندی که شکر، شیره انگور یا شیره خرما از ترکیبات اصلی آن است. در مقایسه، رومال‌های نشاسته‌ای باعث افزایش فعالیت آبی و کاهش مدت زمان نگهداری نان شده و طعم دلچسبی در نان ایجاد نمی‌کند، اما رومال‌های قندی باعث کاهش فعالیت آبی و افزایش مدت زمان ماندگاری نان می‌شود، ضمن این‌که نان را خوشمزه و خوشرنگ‌تر می‌کند اما به دلیل مقرون به‌صرفه نبودن، کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. از رومال‌ها به‌خصوص نوع قندی آن در اغلب نان‌های فانتزی برای ایجاد عطر و بو و رنگ مطلوب استفاده می‌شود.

روش تهیه رومال نشاسته‌ای این‌گونه است که ابتدا آرد و آب را به خوبی مخلوط و سرد می‌کنند و سپس با خمیر مایه فوری حل شده در آب ولرم ترکیب می‌کنند و می‌گذارند کمی غلیظ شود که اگر به مخلوط تهیه شده ترکیبات قندی همچون شکر یا شهد و شیره اضافه کنند رومال قندی به‌دست می‌آید. مایع غلیظ به‌دست آمده را پیش از تنورگذاری بر سطح خمیر بربری مالیده و سپس آن را درون تنور می‌گذارند. علت طعم دلچسب و رنگ و لعاب جلادار و تردی و ماندگاری بیشتر برخی بربری‌ها در مقایسه با انواع دیگر، استفاده از رومال قندی است..

پیشگیری به‌جای ترس

افراد دارای بیماری زمینه‌ای یا نقص ایمنی در خطر ابتلا به کرونا هستند

خانمی در شهر پکن که خود را با پوشیدن ماسک و عینک محافظ دربرابر شیوع کرونا ویروس مسلح کرده است

عکس: رویترز

پونه شیرازی

سلامت

شیوع بیماری ویروسی کرونا، ترس و اضطراب دوباره‌ای را در فاصله کوتاهی از همه‌گیری آنفلوآنزا در دل مردم ما و البته تمام مردم دنیا انداخته است. کرونا از خانواده ویروس‌های سرماخوردگی تا سندرم حاد تنفسی است که شباهت زیادی به سارس دارد. کرونا از آن جهت از سارس و ابولا ترسناک‌تر به نظر می‌آید که نه تنها به ساده‌ترین شکل ممکن از انسان به انسان منتقل می‌شود، بلکه علائم اولیه حاد و ترسناکی نیز ندارد و همین باعث گسترش شیوع آن در شهرهای مختلف چین به عنوان کشور مبدا این بیماری شده است.

متاسفانه سرفه‌های خشک، سردرد و تب خفیف و در موارد حادتر تنگی نفس از علائم اولیه این بیماری به حساب می‌آیند که مشابه تمام انواع سرماخوردگی است. دقیقا همین مساله باعث دست کم گرفتن این بیماری و اپیدمی بسیار فعال آن شده است.

با وجود آن‌که آمار مبتلایان به این بیماری به‌ویژه در شهرهای چین در حال افزایش است و تاکنون درمانی نیز برای این بیماری یافت نشده است، اما ترس از ابتلا نیز چاره کار نخواهد بود و در کنار اقدامات ایمنی و حفاظت دولت و سازمان‌های وابسته به حوزه بهداشت و سلامت باید هر کدام از ما در فکر پیشگیری از ابتلا به این بیماری و تقویت سیستم ایمنی خود باشیم.

گفت‌وگوی ما را با دکتر فریبا شیروانی، متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی بخوانید.

کرونا، بیماری تنفسی شدیدی است از جنس کورونا‌ویروس بوده و قرابتی در حد ۸۰ درصد با سارس دارد. اقدامات جهانی جهت جلوگیری از انتشار این بیماری انجام شده، ولی متاسفانه مواردی از بیماری علاوه‌بر چین در تایلند، ژاپن، کره‌جنوبی، فیلیپین، سریلانکا، هند، امارات متحده عربی و آمریکا گزارش شده است. موارد مرگ و میر نیز با این بیماری گزارش شده است. بی‌شک لازم است تمام افراد از نظر احتمال ابتلا به این بیماری گوش به زنگ باشند.

قربانیان کرونا با سابقه بیماری‌های حاد

آمارها می‌گویند بیشتر قربانیان کرونا بالای ۴۰ سال سن و سابقه بیماری‌های حاد عفونی، ریوی و قلبی دارند. به گفته دکتر شیروانی، افراد دارای بیماری زمینه‌ای و یا نقص ایمنی در خطر ابتلا به بیماری کرونا و عوارض ابتلا به آن هستند. سابقه داشتن این بیماری‌ها موید آن است که مبتلایان سیستم ایمنی ضعیفی داشته‌اند و نتوانسته‌اند در مقابل این ویروس دوام بیاورند. انتقال این بیماری فرد به فرد بوده و از طریق انتشار سریع در هوا به‌ویژه با عطسه و سرفه ممکن است. در مورد احتمال انتقال آن از حیوان به انسان هم نظریه‌هایی مطرح بوده ولی هنوز منشا اصلی حیوانی آن شناسایی نشده است.

دانشمندان می‌گویند امکان ابتلا در محیط‌های باز کم است و در مقابل، خطر دچار شدن به این بیماری در محیط‌های بسته‌ای که فرد بیمار و سالم در آن باشند بسیار بالاست. به همین دلیل، قرنطینه بیماران و پرهیز از قرار گرفتن جمعیت در محیط‌های بسته‌ای مانند وسایل حمل و نقل عمومی کمک زیادی به کنترل تعداد افراد مبتلا می‌کند.

نشانه‌های کرونا در مبتلایان

مبتلایان به کرونا دارای علائم تنفسی هستند که از درگیری خفیف تنفسی تا اختلال شدید تنفسی به‌نام ARDS متغیر است. دکتر شیروانی با بیان این مطلب می‌افزاید: در صورتی که بیماری با عفونت حاد تنفسی به مراکز درمانی مراجعه کند و سیر بیماری‌اش آنقدر شدید باشد که به درمان‌های معمول نیز پاسخ مناسب ندهد، احتمال عفونت با این ویروس مطرح است.

گزارش‌های منتشرشده نشان می‌دهد که این بیماری با علائم خفیفی چون سرفه و عطسه‌های مکرر همراه است و به‌تدریج با تبی که در جه آن بالا می‌رود، ظهور بیشتری می‌یابد و در ادامه، استفراغ خونی و تنگی نفس نیز بروز پیدا می‌کند و با تضعیف سریع سیستم ایمنی، بیمار را از پا درمی‌آورد.

تشخیص قطعی کرونا

تایید تشخیص با گرفتن نمونه از حلق یا از لوله تراشه یا برونکوسکوپی ممکن است.

دکتر شیروانی در این باره توضیح می‌دهد: حتی در صورت منفی بودن آزمایش PCR (آزمایش تشخیص بیماری‌های عفونی) در بیماران، وجود بیماری رد نمی‌شود. از طرف دیگر احتمال همراه بودن عفونت با این ویروس و سایر ویروس‌های درگیرکننده سیستم تنفسی نیز وجود دارد. عفونت با این ویروس، علامت کاملا مشخصه‌ای ندارد تا بتوان آن را با علائم بالینی تشخیص داد.

موارد مشکوک

براساس دستورالعمل کشوری تشخیص و درمان عفونت بیماری کرونا، موارد مشکوک به این بیماری شامل موارد زیر می‌شود:

- فردمبتلا به بیماری شدید تنفسی تب‌دار (سندرم SARI)که به دلیل تب، سرفه و ... نیاز به بستری در بیمارستان دارد و عامل بیماریزای دیگری برای توجیه علائم بیماری وی وجود ندارد. (به‌ویژه پزشکان باید درمورد تظاهرات غیرتنفسی و غیرمعمول بیماری در افراد با نقص ایمنی هوشیارباشند)
- فردی که سابقه سفربه ووهان (Wuhan)، دراستان هوبای کشور چین را در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علائم بیماری داشته باشد.
- فردی که از کارکنان بهداشتی درمانی (پزشک، پرستار، خدمه و سایر پرسنل درمانی) محلی باشد که یک مورد بیمارتنفسی شدید در آن بستری بوده است، خدمت کرده یا تردد داشته است. (بدون توجه به ملیت یا سابقه مسافرت آن بیمار)
- فردی که به‌رغم درمان‌های مناسب برای پنومونی، پاسخ بالینی نامناسب و به شکل غیرمعمول بوده و وضعیت بالینی‌اش حادتر و وخیم‌ترشود. (بدون توجه به سابقه سفرومليت بیمار)
- بیمار دارای علائم تنفسی که در عرض ۱۴ روز قبل ازشروع علائم بالینی یکی از انواع تماس‌های زیر را داشته باشد:
- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامت‌دار بیماری
- کار در بیمارستان یا مرکز درمانی در کشوری که انتقال داخل بیمارستانی در آن کشور گزارش شده باشد.
- تماس مستقیم با مخازن حیوانی بیمار در صورتی که وجود عفونت کورونا ویروسی جدید در حیوان قطعی شده باشد.

پیشگیری از کرونا

دکتر شیروانی در این باره می‌گوید: برای پیشگیری از ابتلای به این ویروس لازم است دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویید. همچنین از دست دادن و بوسیدن افراد دارای علائم سرماخوردگی خودداری کنید. هنگام عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید.

از مواد غذایی بهداشتی و مطمئن استفاده کنید. مواد غذایی استفاده‌شده باید تازه و تمیز باشد و از خوردن غذاهای روباز خودداری کنید. در صورت ابتلا به بیماری حاد تنفسی به هر صورت لازم است با مراجعه به پزشک شدت بیماری تخمین زده شده و درمان مناسب انجام شود.

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.

حل سودوکو ۳۵۰۶

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

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

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

سودوکو ۳۵۰۷

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

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

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

						۱		
					۴			

۸					۲			
				۱				
				۳				
			۴					
	۱	۳		۶		۴	۵	
۶					۱			
۵				۲				
				۴				
		۶	۵					۲

						۱		
					۴			

۸					۲			
				۱				
				۳				
			۴					
	۱	۳		۶		۴	۵	
۶					۱			
۵				۲				
				۴				
		۶	۵					۲

کلینیک جراحی

طحال‌تان را چقدر می‌شناسید؟

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاروسکوپی

طحال یک عضو داخل شکمی، با ابعاد حدودا ۱۲ در ۸ سانتی‌متر است که به طور طبیعی در سمت چپ قسمت فوقانی شکم، درکنار معده و بالای کلیه چپ قرار گرفته است. طحال کاملا توسط دنده تحتانی قفسه سینه محافظت می‌شود و در حالت طبیعی، اگر اندازه نرمال داشته باشد، نمی‌توان آن را از طریق جدار شکم لمس کرد.

وزن طحال، در افراد بالغ ۷۵ تا ۱۵۰ گرم است و در هر دقیقه، حدودا ۳۰۰ میلی لیترخون از آن عبور می‌کند. بنابراین یک بافت کاملا پرخون محسوب می‌شود. طحال در دوران مختلف زندگی وظایف کاملا متفاوتی را به عهده می‌گیرد. وظیفه این عضو کوچک و نرم در دوران جنینی، خون‌سازی است؛ اما پیش از تولد نوزاد این وظیفه مهم را به مغز استخوان واگذار می‌کند و پس از آن تصفیه خون از سلول‌های پیر و گیراندا‌ختن برخی باکتری‌ها و نیز تقویت سیستم ایمنی را با نگهداری از گلبول‌های سالم قرمز و سفید و پلاکت خون به عهده می‌گیرد.

چرا طحال بزرگ می‌شود؟

عفونت‌های ویروسی مانند مونونوکلئوز، عفونت‌های باکتریایی مانند سیفلیس یا عفونت لایه داخلی قلب (اندوکاردیت)، عفونت‌های انگلی مانند مالاریا، سیروز و سایر بیماری‌های کبدی، کم‌خونی همولیتیک (نوعی کم‌خونی است که طی آن گلبول‌های قرمز خون دچار تخریب زودرس می‌شوند)، سرطان‌های خون مانند لوسمی و لنفوم و بیماری هوچکین و...مواردی از این دست عوامل جدید برای بزرگ شدن طحال هستند.

زنگ خطر بزرگ شدن طحال

علائمی چون احساس درد در قسمت بالا و سمت چپ شکم، احساس سیری بدون صرف غذا، کم‌خونی، احساس خستگی، عفونت‌های مکرر، بی‌اشتهایی، تنگی‌نفس، سوء هاضمه یا احساس ناراحتی گوارشی پس از خوردن مواد غذایی، احساس درد و حساسیت در اطراف ناحیه طحال، در سمت چپ بالای شکم و خونریزی و بروز کبودی به میزان زیاد در بدن، می‌تواند ناشی از بزرگ‌شدن طحال باشد.

تشخیص بزرگی طحال

بزرگی طحال در برخی موارد از طریق معاینه کلینیکی از سوی متخصص به علت قابل لمس بودن یک برجستگی در زیر دنده‌های سمت چپ بدن قابل تشخیص است؛ اما گاهی اوقات پزشک فقط با گرفتن شرح حال و انجام معاینه به این عارضه مشکوک می‌شود. گرچه تشخیص این بیماری از طریق آزمایش خون و شمارش تعداد گلبول‌های قرمز و سفید و پلاکت‌ها ممکن است، اما هیچ روشی برای تشخیص بزرگ‌شدن طحال از سونوگرافی دقیق‌تر نیست.

آزمایش خون، انجام سونوگرافی و سی تی اسکن بهترین راه‌ها برای شناسایی مشکل بزرگ شدن طحال هستند. معمولا پزشکان انواع راهکارهای درمانی مانند درمان‌های دارویی، تغییر در رژیم غذایی، از بین بردن عوامل عفونت زا و نیز درمان بیماری‌های زمینه‌ای را ابتدا انجام می‌دهند و تنها درصورتی که هیچ چاره‌ای وجود نداشته باشد طحال را با جراحی از بدن خارج می‌کنند. عللی که به عمل طحال برداری منجر می‌شود، عبارتند از:

- پورپورا یا کبودی منتشر و بدون علت نقاط مختلف بدن به دلیل کاهش پلاکت‌ها (ITP)
- برخی بیماری‌های ارثی که باعث تغییر شکل گلبول‌های سرخ می‌شوند مانند اسفیروسیتوز، تالاسمی، آنمی داسی شکل، که در این بیماری‌ها طحال، بزرگ تر و فعال می‌شود و موجب تخریب گلبول‌های سرخ می‌شود.
- بیماری کم‌خونی همولیتیک که در آن گلبول‌های سرخ توسط طحال برداشت و تخریب می‌شود.
- در بعضی بیماری‌های بدخیم خونی مانند لنفوم یا لوسمی طحال کمی بزرگ و پرکار می‌شود.