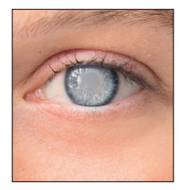

ایران روی مدار فرضی کاتاراکت کره‌زمین

مدیر برنامه بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت گفت: قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید بدون درنظرگرفتن وسایل حفاظتی می‌تواند بیماری‌هایی جدی نظیر سرطان پوست، آب‌مروارید و آفتاب‌سوختگی به وجود آورد.

مهندس علی گورانی با اشاره به این‌که عمده آسیب‌های تشعشعی انسان از منابع طبیعی است، افزود: یکی از تشعشعاتی که از نظر آسیب‌رسانی خورشیدی مورد توجه است، ماوراء بنفش است. از آنجایی که مردم اطلاعات کافی در مورد حفاظت از بدن در برابر نور خورشید نداشتند، آب‌مروارید در کشور شایع شد و اصطلاحا گفته می‌شود ایران روی مدار فرضی کاتاراکت کره‌زمین قرار دارد و این موضوع اهمیت حفاظت از مواجهه با نور خورشید را نشان می‌دهد. وی تاکید کرد: گردش خون در چشم کم است و زمانی که اشعه به چشم برخورد می‌کند باعث گرم‌شدن بافت چشم شده و به مرور زمان آب‌مروارید اتفاق می‌افتد؛ البته به‌حداقل‌رساندن آسیب‌های امواج ماورابنفش با آموزش نکاتی ساده قابل اجراست./ایسنا

معجزه لیزر

بهبود آسیب اعصاب محیطی با لیزردرمانی

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

آسیب اعصاب محیطی می‌تواند به اختلالات حسی و حرکتی در بیمار منجر شده و آتروفی عضلات درگیر و ناتوانی را ایجاد کند.

آسیب به اعصاب محیطی پیامدهای منفی شغلی و اجتماعی بسیاری درپی دارد و به همین دلیل از چالش‌های بزرگ در پزشکی برای بازگرداندن عملکرد عصب و عضلات درگیر به شمار می‌رود.

در آسیب‌های کامل اعصاب محیطی، عضلات بیمار به‌تدریج طی یک تا سه سال دچار مشکلات عملکردی بیشتری خواهد شد. ترمیم با جراحی بهترین مداخله درمانی در آسیب‌هایی است که منجر به قطع کامل اعصاب محیطی شده‌اند. در مواردی که نیاز به جراحی وجود دارد در شش ماه اول آسیب‌دیدگی بهترین پاسخ را خواهد داشت.

پس از آسیب به اعصاب محیطی عضلات درگیر ضعیف شده و فیبرهای عضلانی آن کاهش می‌یابد و نسج چربی و بافت همبند جایگزین فیبرهای عضلانی آسیب‌دیده می‌شود. ترمیم اعصاب محیطی آسیب‌دیده به کندی صورت می‌گیرد و معمولا ترمیم به‌صورت غیرکامل خواهد بود.

تلاش‌های بسیاری برای افزایش میزان ترمیم و سرعت‌دادن به روند ترمیم اعصاب محیطی به‌کار می‌رود. در کنار چند روش پیشنهادی برای افزایش میزان و سرعت ترمیم اعصاب محیطی، نوردرمانی بسیار مورد توجه قرار گرفته و جالب است بدانید در اواخر دهه ۱۳۵۰/۱۹۷۰ اولین مقالات درخصوص لیزردرمانی در ترمیم اعصاب محیطی آسیب‌دیده منتشر شده است. علاقه‌مندی دانشمندان به بازتوانی عصب با کمک نور لیزر از اوایل دهه ۱۳۶۰/۱۹۸۰ تاکنون منجر به انتشار تعداد زیادی مقالات با نتایج مثبت نوردرمانی بر ترمیم عصب شده است.

مکانیسم‌های اثرگذاری نور لیزر بر ترمیم عصب با مطالعات آزمایشگاهی بر سلول‌های عصبی مشخص شده و نوردرمانی موجب افزایش سرعت ترمیم عصب آسیب‌دیده می‌شود.

لیزردرمانی در ۲۰ سال گذشته به معنای استفاده از نور برای ایجاد اثرات درمانی در نسج زنده در ترمیم اعصاب به‌کار می‌رود و امروزه تحقیقات بالینی وسیع‌تری در زمینه ترمیم اعصاب آسیب‌دیده محیطی با کمک لیزردرمانی در حال انجام است.

زخم سالک ابتدا چندان دردناک نیست اما بعدها به عمق بافت نفوذ می‌کند و دردناک می‌شود

عکس: مهر

با جدی گرفتن علائم ابتلا به سالک و شناخت مناطق مستعد شیوع در پیشگیری و درمان و کنترل این بیماری کوشا باشیم

زخم‌های پردرد سالک

دکتر سیدناصر عمادی

متخصص پوست و پزشک بدون‌مرز

سالک در تمام جهان در حال انتشار است. در آسیای میانه شامل ایران، افغانستان، عراق و عربستان مبتلایان زیادی دارد. با این حال آفریقای شمالی و شرقی، آمریکای جنوبی و هندوستان از مناطق شایع بیماری محسوب می‌شود. اکنون نزدیک به ۴۰۰ میلیون نفر در دنیا به سالک مبتلا شده‌اند. سالک انواع مختلف شهری و روستایی دارد که معمولا فرم روستایی در ایران شایع‌تر و پاسخ آن به درمان مناسب‌تر است. سالک در شهرهایی مانند مشهد، اصفهان، کرمان، ورزنه، بم، شیراز، نطنز، دامغان، ایلام، کاشان، فرحزاد تهران و... شایع است. اهمیت اطلاع از شهرهای مبتلا در آن است که بدانیم در مسافرت به این شهرها حتما در محافظت کامل و در ارتفاع بالاتر از طبقه سوم به بالا استراحت کنیم. زیرا پشه خاکی قادر به پرواز در ارتفاع بالا و نیز طی کردن مسافت طولانی نیست. این‌که چرا به آن سالک می‌گویند از دو کلمه «سال» و «لک» تشکیل شده است؛ یعنی لک یک‌ساله که سپس با درمان یا بدون درمان علاج می‌شود و ممکن است جوشگاه و بدشکلی باقی بماند. بیایید ببینیم زخم‌های سالک چطور بیماران را دچار خود می‌کند؟

سالک یک بیماری انگلی است که انگل آن به‌نام پروماستگوت را پشه خاکی به انسان و حیوان منتقل می‌کند. از آنجا که این بیماری بین انسان و حیوان مشترک است، لذا انتقال سالک از انسان به حیوان و برعکس از حیوان به انسان مقدور است. در بیماری زخم سالک سه زنجیره مهم داریم: ۱- انگل به‌عنوان عامل بیماری. ۲- انسان یا حیوان به‌عنوان مخزن بیماری. ۳- پشه خاکی به‌عنوان ناقل بیماری. به همین علت قطع هر زنجیره در محدود کردن گسترش بیماری موثر است. برای مثال پشه خاکی به‌عنوان ناقل با سم‌پاشی از بین می‌رود. مخزن بیماری اگر جوندگان و حیوانات باشند معدوم می‌شوند و اگر مخزن انسان باشد باید حتما درمان شود.

اهداف سالک

سالک سه هدف مهم در بدن انسان دارد: ۱- پوست. ۲- لب و مخاط. ۳- احشا (خون کبد و طحال). فرم پوستی شایع‌ترین شکل شایع سالک به‌صورت زخم‌های پوستی پیشرونده است. اما فرم مخاطی و احشایی که ممکن است بدون زخم‌های پوستی باشد هم دیده می‌شود. ابتلا به سالک احشایی خطرناک بوده و ممکن است موجب مرگ شود. اما سالک پوستی بیشتر در مناطق باز که افراد در آن با پوشش کمتر لباس و مو هستند حادث می‌شود؛ به همین علت کودکان و به‌خصوص پوست صورت و دست آنها قربانی سالک می‌شود.

شیوه ابتلا، علائم و تشخیص

پشه خاکی هنگام شب (ابتدای شب) در مسیر نور پرواز کرده، از قربانی خود خونخواری و همزمان انگل سالک را به پوست قربانی منتقل می‌کند. بعد از حدود چهار هفته در محل گزش اولین جوش یا برجستگی کوچک آشکار می‌شود که به مرور زمان رشد کرده و تبدیل به زخمی با حاشیه فعال می‌شود. دوره زخم معمولا یک‌سال است که گاهی در موارد محدودی به دو سال هم می‌رسد. زخم‌های صورت و مفاصل و زخم‌های متعدد حتما به درمان فوری نیاز دارد تا از میزان جوشگاه و بدشکلی آینده کاسته شود. تشخیص سالک با شرح حال دقیق و معاینه کامل زخم سالک انجام می‌شود. به همین خاطر حتی آزمایش منفی سالک نمی‌تواند بر نگاه و معاینه بالینی پزشک ارجح باشد. با این حال تست پی‌سی‌آر کامل‌ترین و دقیق‌ترین روش تشخیص سالک است. بهترین روش درمان سالک با آمپول گلوکانتیم است که به دو روش تزریق می‌شود؛ روش اول تزریق عضلانی روزانه به مدت سه هفته است. روش دوم تزریق موضعی اطراف زخم هر هفته دو بار به مدت شش هفته است که البته نظر پزشک معالج ارجح خواهد بود. سایر درمان‌ها شامل فریز یا انجماد درمانی و گرمادرمانی از درمان‌های جنبی دیگر است.

تشخیص سالک با شرح حال دقیق و معاینه کامل زخم سالک انجام می‌شود. به همین خاطر حتی آزمایش منفی سالک نمی‌تواند بر نگاه و معاینه بالینی پزشک ارجح باشد

وقتی سالک عود می‌کند

عود در بیماری سالک بسیار مورد توجه است. درمان ناکافی و کوتاه، بی‌توجهی به تزریق دقیق موضعی و فراموش کردن تزریق بعضی از وعده‌ها می‌تواند به عود بیماری یا مقاومت زخم منجر شود. به همین علت همه بیماران علاج یافته نیازمند پیگیری تا حتی یک‌سال پس از درمان و علاج هستند؛ زیرا امکان عود پس از یک‌سال نیز ممکن است. جوشگاه سالک یا بدشکلی آن نیز نیازمند درمان است. اقدامات لیزردرمانی، جراحی خارج کردن جوشگاه با عمل فلپ یا گرافت، پیلینگ و درم ابریژن از درمان‌های رایج جوشگاه و بدشکلی باقیمانده از سالک است که خود مشمول هزینه گزافی می‌شود.

تجربه نبرد با سالک در تلخ‌ترین روزهای بم

شیوع سالک در زلزله دی ۸۲ در بم بسیار تاسف‌برانگیز بود. زیرا نخاله‌ها و آوارهای به‌جا مانده از زلزله میزان مبتلایان را پنج برابر کرد، تا جایی که میزان مبتلایان به سالک در شهر ۵۰ هزار نفری بم به ۲۰ هزار نفر رسیده بود.

سال ۸۴ برای درمان بیماران مبتلا به سالک داوطلبانه عازم بم شدم. قرار بود سه ماه در بم بمانم اما به یک‌سال و دو ماه رسید. زیرا انبوه بیماران مبتلا اجازه بازگشت از بم و تنها گذاشتن مردم را به من نمی‌داد. روزانه گاهی تا ۳۰۰ بیمار را ویزیت می‌کردم و هر روز یک مدرسه را برای آموزش نحوه مبارزه با سالک و بیماریابی انتخاب و در آن حضور می‌یافتم. اعتقاد عمیق داشتم درمان باید در کنار آموزش مردم و به‌خصوص دانش‌آموزان باشد تا سفرای سلامت و کشف بیماران در خانه‌ها باشند؛ لذا به آموزش در مدارس سرعت بیشتری بخشیدیم و نتیجه آن شد که اعضای مبتلا به سالک حتی با زخم کوچک توسط دانش‌آموزان آموزش‌یافته شناسایی می‌شدند و درمان آنها به‌سرعت و در ابتدای بیماری آغاز شد. این موفقیت بزرگی در درمان اولیه بیماران و در کنترل و محدود کردن مخزن بیماری بود. متاسفانه از آنجا که زخم سالک درد، خارش و سوزش ندارد از سوی بیمار و اطرافیان بیمار مورد توجه قرار نمی‌گیرد. زمانی مجبور به مراجعه می‌شوند که زخم سالک بسیار پیشرفت کرده و در عمق نیز لایه‌های عمقی‌تر را درگیر کرده است که قطعا منجر به بدشکلی محل زخم و انزوای بیمار در زندگی اجتماعی او می‌شود. به همین علت موفق‌ترین اقدام اصولی در مقابل سالک در گام اول، تلاش برای مبتلا نشدن به سالک است و در گام دوم، درمان اولیه و سریع سالک هنگام بروز اولین جوش یا ضایعه است که با کمترین اقدام درمانی معالجه شده و کمترین جوشگاه و حتی بدون هیچ آثاری درمان کامل می‌شود؛ به همین علت آموزش مردم ساکن مناطق اندمیک و اپیدمیک سالک بسیار مهم و باارزش است.

نگارنده در کنار اهالی شریف بم

متاسفانه تاکنون واکسنی برای سالک کشف نشده است. سخت‌ترین لحظات کارم آنجایی بود که روزهای مکرر با گریه مادران از زخم صورت فرزندانشان مواجه بودم و هم از گریه کودکان در زمان تزریق دردناک صورت، گاهی با گریه خودم همراه می‌شد. زندگی همچنان در کانکس بود و شبی بدون کابوس گریه کودکان به صبح برایم به‌سر نمی‌آمد. اما افتخار بزرگ برایم همین است که بلافاصله بعد از فارغ‌التحصیلی در رشته تخصصی پوست، به‌جای برافراشتن تابلوی مطب خصوصی و تزریق ژل و بوتاکس، عازم بم شدم تا به مداوای زخم سالک کودکان بمی بپردازم و تجربه‌ای بزرگ در آگاه‌سازی مردم بم برای مبارزه با سالک کسب کنم. خدای بزرگ بسیار یاری‌ام کرد تا فقط نسخه‌نویس نباشم؛ هم طبیب بودم و هم معلم. حتی گاهی کوچه‌ها و خیابان‌ها را سم‌پاشی می‌کردم تا کار و خدمتی برای نجات مردم بم از بیماری سالک نمانده باشد که انجام نداده باشم. حساس‌سازی و آگاه کردن مردم بسیار مهم و ارزنده است، زیرا عموم اقشار جامعه همراه و همدل می‌شوند. همانند آنچه اکنون در مبارزه با کرونا شاهدیم و همه هموطنان عزیز حساس شده‌اند و دستورالعمل‌های بهداشتی را رعایت می‌کنند.

با برگزاری نمایشگاه سالک زخم‌های بیماران بمی را برای همه بمی‌ها از روز اول زخم تا روزهای تاسف‌بار عدم درمان و وخیم‌ترشدن آن را در نگاه و نظر مردم آوردیم و همانجا بود که یکپارچه تمام مردم و مسؤولان دانستند چه حادثه مهمی در بم در حال نابودی سیمای کودکان‌شان است؛ کودکانی که در جوانی به‌دلیل بدشکلی صورت عزلت‌نشین خواهند بود. آنجا بود که آینده زخم‌های سالک برای بمی‌ها بیان و آشکار شد. مردمی که حسرت عزیزان از دست رفته و ویرانه‌های منزل و محل کسب‌وکار را بر جان و دل داشتند به مصیبت دیگری در آینده آگاه شدند. در چنین شرایطی مردم صبور، مهربان و متین شهر بم یکپارچه نابودی سالک را درخواست کردند و به یاری خداوند متعال وقتی در سال‌های ۹۲ و ۹۶ به این شهر برای ادامه درمان بعد از حدود ۱۰ سال سفر کردم، تعداد بیماران بسیار اندک شده بود. تمام در و دیوار بم و خیابان‌هایش برایم در مدت ۱۴ ماه سال‌های ۸۴ و ۸۵ که آنجا خدمت می‌کردم سراسر خاطره است. صدای گریه و آه و ناله کودکان آن سال‌ها همچنان در گوشم می‌پیچد.

مدیریت آسم

استرس دانش‌آموزی «آسم» را تشدید می‌کند

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم یک بیماری التهابی مزمن راه‌های هوایی است که با تنگی‌نفس، خس‌خس سینه و سرفه مشخص می‌شود. عوامل ژنتیک و فاکتورهای محیطی نقش مهمی در بروز بیماری آسم دارند و وجود بیماری‌های آلرژیک می‌تواند نشانگر افزایش استعداد فرد در ابتلا به آسم باشد.

با شروع سال تحصیلی جدید و احتمال حضور در مدارس و دانشگاه‌ها در شرایط عالم‌گیرشدن بیماری کووید-۱۹ استرس مضاعفی برای افراد مبتلا به آسم و خانواده‌های این بیماران ایجاد می‌شود. استرس سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و با ایجاد اختلال در روند پاسخ‌دهی مناسب، موجب افزایش حملات آسم در بیماران می‌شود. استرس یک محرک قوی آسم بوده و موجب تشدید تنگی‌نفس افراد مبتلا به آسم می‌شود.

آسم از مهم‌ترین بیماری‌های دستگاه تنفس است که می‌تواند با استرس بروز کرده یا تشدید شود. از این رو توصیه می‌شود با کاهش استرس و رفع نگرانی‌های موجود از حملات آسم جلوگیری شود و نیز با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و توصیه مسوولان وزارت بهداشت و ستاد ملی کرونا از بروز هرگونه اضطراب و تنش جلوگیری کنند. پرهیز از محرک‌های استرس‌زا می‌تواند دفعات حملات آسم را کاهش داده و به کنترل تنفس فرد کمک فراوانی کند.

همچنین با احتمال افزایش تردد‌های افراد در روزهای نخست سال تحصیلی احتمال افزایش تماس با افراد بیشتر شده و باید پروتکل‌های بهداشتی رعایت شود. همچنین احتمال افزایش تردد خودروها موجب افزایش آلودگی هوا شده که برای مبتلایان به آسم می‌تواند مضر و مشکل‌ساز باشد و باید تا حد امکان از آلودگی هوا دوری کرد و توصیه‌های پزشکان را مدنظر قرار داد.

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.

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

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

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

سودوکو ۳۶۶۹

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

						۷		
						۶	۱	
						۵		۳

سودوکو ۳۶۶۸

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

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

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