نسخه

دیابت از کارافتادگی نمی‌آورد

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

آیا کسانی که در سنین پایین مبتلا به دیابت می‌شوند، می‌توانند مثل افراد دیگر جامعه کار کنند یا از کار افتاده می‌شوند؟ خوشبختانه پاسخ این سؤال این است که مشکلی برای ادامه فعالیت اجتماعی و اقتصادی بیماران دیابتی نیست.

در مورد استخدام بیماران دیابتی از نظر علمی می‌توان چنین گفت: تمام بیماران دیابتی صرف نظر از این‌که تحت درمان با انسولین یا داروهای خوراکی باشند، از نظر پزشکی می‌توانند برای فعالیت در تمام شغل‌هایی که قابلیت آن را دارند، نامزد شوند. البته وقتی یك بیمار دیابتی به مدت طولانی دچار این بیماری است و بیماری را کنترل نکرده ممکن است دچار مشکلات بینایی یا کلیوی یا حتی قطع پا شود. بدیهی است در این شرایط بیمار بر اساس مشکلات خاص مورد بررسی قرار می‌گیرد و کارفرما می‌تواند ناتوانی این بیمار را لحاظ کند.

در مورد رانندگی بیماران دیابتی نیز بحث‌های زیادی درباره تاثیر دیابت در توانایی بیماران وجود دارد. مهم‌ترین عاملی که می‌تواند این توانایی را تحت تاثیر قرار دهد، وجود حملات هیپوگلیسمی یعنی افت قند است. براین اساس بیماران تحت درمان با انسولین یا داروهای خوراکی مترشحه انسولین به‌خصوص آنان که مدت طولانی دچار دیابت هستند و حملات مکرر هیپوگلیسمی دارند، ممنوعیت نسبی برای رانندگی خواهند داشت و باید در این مورد آموزش مناسب را ببینند.

بیماران دارای نوروپاتی پیشرفته یا رتینوپاتی که همان آسیب‌های چشم در بیماری دیابت است، باید در مورد افت توانایی‌های رانندگی به صورت اختصاصی مورد ارزیابی قرار گیرند.

موضوع دیگری که برای بیماران دیابتی به‌خصوص خانم‌های جوان مورد توجه است، توانایی این افراد برای بارداری است. خوشبختانه در این مورد هم در صورتی که بیمار بتواند به خوبی قند را کنترل کند، مشکلی وجود ندارد و بیمار با کمك پزشك و مراقبت‌های کامل دوران بارداری به‌خوبی می‌تواند از عهده یك بارداری و زایمان طبیعی برآید. دو نکته را در این مورد به خاطر داشته باشیم:

- حتما قبل از اقدام به بارداری قند خون را به دقت و بسیار خوب کنترل کنید، زیرا عمده مشکلات احتمالی مربوط به همان روزهای اول است.
- بسیاری از خانم‌های جوان در سال‌های اخیر به دلیل چاقی مبتلا به دیابت شده‌اند و کاهش وزن قبل از اقدام به بارداری در بسیاری موارد موجب کنترل کامل و حتی محو شدن بیماری می‌شود.

خطر سکته مغزی با نامنظمی‌های ضربان قلب

دبیر علمی بیست و یکمین کنگره بین‌المللی تازه‌های قلب و عروق با اشاره به این‌که نامنظمی‌های ضربان قلب از شایع‌ترین بیماری‌های قلب و عروق به شمار می‌رود، گفت: ۳۰ درصد سکته‌های مغزی ناشی از آریتمی‌های قلبی است.

دکتر مسعود اسلامی افزود: یکی از نامنظمی‌های ضربان قلب، فیبریلاسیون دهلیزی است که در این مشکل، مدارهای الکتریکی در قسمت فوقانی قلب به هم می‌خورد و سبب ایجاد ضربان بالاتر از ۱۵۰ تپش در دقیقه می‌شود و هرچه سن فرد بیشتر باشد، احتمال نامنظمی‌های ضربان قلب نیز افزایش می‌یابد. وی با اشاره به این‌که افراد با سن بالاتر از ۷۵ سال حدود ۱۰ درصد نامنظمی‌های ضربان قلب دارند، عنوان کرد: هرچه سن افراد بیشتر باشد، احتمال بروز نامنظمی‌های ضربان قلب و در نتیجه سکته مغزی بیشتر خواهد شد که برای درمان این مساله روش‌های دارویی و غیردارویی در نظر گرفته می‌شود و اگر روش‌های دارویی جواب نداد، اصولا سراغ درمان‌های غیردارویی می‌رویم./ جام جم

ترک عادت موجب سلامتی است!

اعتیاد یکی از سخت‌ترین تجربیاتی است که هر کس ممکن است به آن دچار شود؛ ترک آن اما اگر با روش‌های اصولی باشد می‌تواند به آسانی انجام شود

نیلوفر جامه‌بزرگی

سلامت

رهایی از مواد مخدر همواره یکی از مباحثی است که چالش‌های زیادی به همراه داشته است؛ از درمان‌های رایج در کشور می‌توان به «N.A» اشاره کرد که یکی از شیوه‌های ترك ایمان‌مدار است و در فرآیند آن دارویی مصرف نمی‌شود یا «کنگره ۶۰» که اعتقادی به واژه ترك ندارد و از شربت اپیوم بهره می‌گیرند.

درمان‌های پرهیزمدار مانند ترك در کمپ‌ها و مراجعه به مراکز درمانی و حتی دوری‌گزینی از مواد در منزل نیز جزو شیوه‌های ترك مواد مخدر محسوب می‌شوند. حال این‌که کدام یك از اینها مناسب‌ترند و این‌که چه عواملی در مصرف دوباره مواد مخدر درگیرند، مبحثی است که با دکتر فرید کمالی‌پور، درمانگر اعتیاد و فعال در زمینه آسیب‌های اجتماعی در گزارش پیش‌رو بررسی کرده‌ایم.

دکتر کمالی‌پور: روش‌های دارویی و مراجعه به مراکز درمانی روش مناسبی برای ترك است. این شیوه درمان به صورت سرپایی است و فرد می‌تواند در حین درمان به کارهای روزمره خود نیز رسیدگی کند

گذشته از شیوه ترك که هر فرد برای خود برمی‌گزیند، سؤال اساسی ما این است که با وجود انگیزه کافی برای ترك و اقدام موفق به آن چرا اعتیاد دوباره و چندباره گریبان فرد پاك را می‌گیرد؟

چرا برگشت‌پذیر است؟

درست است که انگیزه نقش مهمی در ترك ایفا می‌کند، اما در کنار آن باید شرایطی نیز برای فرد مهیا باشد؛ افرادی در ترك مسیر موفقی را طی می‌کنند که علت‌های گرایش را به خوبی شناسایی و پس از پاك‌شدن از آنان دوری کنند. اگر فردی همچنان در شرایط اجتماعی و منطقه آسیب‌دیده قبلی خود به زندگی خود ادامه دهد و با دوستان و حتی خانواده آلوده خود نشست و برخاست کند، به احتمال زیاد دوباره گرفتار خواهد شد.

در مواردی که خانواده آلوده است، مناسب است که همه اعضا تحت درمان قرار بگیرند تا اعتیاد را مانند ویروس به یکدیگر منتقل نکنند.

همراهی نیاز است

آموزش‌ها نقش مهمی در پاك نگاه داشتن فرد معتاد دارند، جمله «دیگر نیازی به آموزش و مشاوره با روان‌شناس‌ها ندارم» آفت بزرگی است که همواره تهدیدی برای افرادی که با انگیزه بالا ترك کرده‌اند، به شمار می‌آید.

فردی که یك دوره در معرض مواد مخدر قرار می‌گیرد ممکن است تا مدت‌ها بعد از ترك نیز در معرض وسوسه و آلودگی قرار داشته باشد و مدام باید خود را به شیوه‌های مناسب واکسینه کند. البته متاسفانه در کشور ما قسمت پیگیری و دنبال کردن با نقص روبه‌رو ست که همین امر موجب بازگشت افراد به مصرف مواد مخدر می‌شود. اعتیاد تنها بخش جسمانی نیست و شامل علائم روانی است. ترك در مقابل وسوسه قرار دارد و حتی با گذشت زمان زیادی از ترك فرد دچار لغزش می‌شود.

در این راستا سمن‌ها (سازمان‌های مردم‌نهاد) کارهای بسیاری را انجام داده‌اند که همچنان برای کمك به افراد معتاد نیاز به تشکیل هرچه بیشتر آنان است. از طرفی داشتن شرایط کاری و پذیرفته شدن معتادان بهبود یافته و کمك به اجرای ایفای نقش شهروندی آنان با داشتن کار مناسب که بتواند زندگی خود را اداره کند انگیزه‌ای قوی برای گفتن «نه» به مصرف دوباره است.

کدام شیوه بهتر است؟

روش‌های دارویی و مراجعه به مراکز درمانی روش مناسبی برای ترك است. این شیوه درمان به صورت سرپایی است و فرد می‌تواند در حین درمان به کارهای روزمره خود رسیدگی کند و در محل کار خود نیز حاضر شود، در حالی که در این مراکز هم پزشك و هم روان‌شناس وجود دارد که با فرد گرفتار و خانواده‌اش صحبت می‌کنند؛ موارد فردی که شخص به سمت اعتیاد رو آورده است را ریشه‌یابی، بازبینی و برای آنها راه‌حل پیدا می‌کنند و علت‌هایی را که قابل مداخله است، تغییر می‌دهد.

از طرفی فرد تحت درمان دارو وابستگی فکری به مواد ندارد و راحت‌تر می‌تواند جلسات خود و ترك روانی با روان‌شناس را پی بگیرد. در بسیاری از کشورهای پیشرفته نیز از ترك در مراکز درمانی استفاده می‌شود.

نقش ما چیست؟

ابتدا باید مسؤولیت‌پذیری اجتماعی برای خودمان قائل باشیم و این نکته را بدانیم که اگر معتادی را به ترك تشویق کنیم به نفع معتاد و در درجه بزرگ‌تر به نفع جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم.

گاهی بیمار خودش قبول دارد و مایل است تحت درمان قرار بگیرد که رفتار با این گروه راحت‌تر است و می‌توان با صحبت او را به مراکز درمان رساند، اما اگر مقاومتی در این زمینه دیدید، راهکار مناسب را از کارشناسان ترك بگیرید.

این روزها روان‌شناسان در مراکز بهداشت در شهرها و اطراف شهرها که به صورت دولتی کار می‌کنند، آماده‌اند تا به افراد مشاوره دهند. با مراجعه از آنها سؤال کنید که چگونه می‌توانید با فرد صحبت کرده و او را برای آغاز درمان تشویق کنید. گاهی فرد معتاد رفتارهای آسیب‌زننده به خودش یا دیگران دارد و تمایلی هم برای آغاز درمان ندارد که در این موارد می‌توان کار را به عهده بهزیستی سپرد و با تماس با اورژانس اجتماعی به شماره (۱۲۳) درخواست کمك کرد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۳۶۴

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

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

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

سودوکو ۳۳۶۵

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

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

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

			۵					
			۸					
			۹					

			۷					
				۲				
			۴					

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

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

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

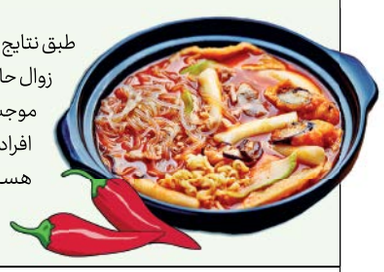
۴				۸	۹			
			۲				۸	
			۷					
	۳	۶		۷				۲
۸			۴		۲			۹
			۱			۳	۷	
					۴			
					۷			
			۸	۲		۶	۵	

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

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

دانستنی‌ها

افزایش خطر آلزایمر با مصرف فلفل قرمز



طبق نتایج یك مطالعه، افرادی که روزانه بیش از ۵۰ گرم فلفل قرمز مصرف می‌کنند تقریبا دو برابر با خطر ابتلا به خطر زوال حافظه و ضعف شناختی روبه‌رو هستند. به گفته محققان، کپسایسین یك ماده فعال در فلفل قرمز است که موجب تسریع سرعت متابولیسم، کاهش چربی و ممانعت از اختلالات قلبی - عروقی می‌شود. به گفته محققان، افرادی که مقدار زیادی فلفل قرمز مصرف می‌کنند دارای شاخص توده بدنی کمتر و فعالیت فیزیکی بیشتری هستند. پژوهشگران دریافتند افراد دارای وزن طبیعی در مقایسه با افراد دارای اضافه وزن نسبت به مصرف فلفل قرمز حساس‌تر هستند، از این‌رو تاثیرش بر حافظه و وزن بیشتر است./ مهر

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر کریم امیری، دامپزشك

حیوانات شهری ناقل بیماری‌اند یا نه؟

آیا حیوانات شهری ناقل بیماری هستند؟

در داخل شهر ما نباید حیوان شهری داشته باشیم، اما ما در زندگی شهری امروزی با برخی از شهروندان هنجارشکن روبه‌رو هستیم که به نگهداری از برخی حیوانات در خانه می‌پردازد. این حیوانات باید شناسنامه داشته باشند و صاحب‌شان مشخص باشد، مشکل جدی برای سلامت ما ایجاد نمی‌کنند. معمولا در شهرها گربه‌ها، موش‌ها و کلاغ‌ها صاحب خاص ندارند و اینها خطرناك هستند.

آیا همستر باعث انتقال بیماری می‌شود؟

خیر، بیماری را منتقل نمی‌کند. دندان تیزی دارد و کودکان را گاز می‌گیرد، کسی که واکسن کزاز نزده، ممکن است دچار کزاز شود. توصیه می‌شود بهداشت این حیوان را رعایت کنید. برای آوردن آن به خانه با سازمان دامپزشکی هماهنگ باشید.

در مورد گربه‌های داخل شهر چه اقدامی لازم است؟

معضل ما در جمعیت گربه‌ها، بیماری هاری است. هاری در سگ‌ها را با واکسیناسیون کنترل می‌کنیم، اما روباه‌ها به شهر می‌آیند و بر سر غذا با گربه‌ها رقابت می‌کنند. روباه‌ها هاری دارند و رفتارهای غیرطبیعی. وقتی روباه، گربه را گاز می‌گیرد، خطر انتقال هاری را در پی دارد.

آیا موی گربه برای انسان ضرر دارد؟

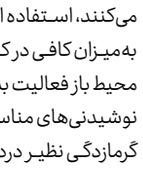
هرجا گوشت، پوست، مو و خون کنار هم باشد، می‌تواند آلودگی ایجاد کند. حیواناتی که به خانه می‌آوریم تعریف دارد. دامپزشکی نسبت به حیوانات خانگی تعریف متعارفی دارد؛ آوردن مار، سنجاب و سمندر به خانه یعنی آوردن حیوانات غیرمتعارف به خانه کار درستی نیست، زیرا ما واکسن برایشان نداریم. تغذیه و بیماری‌های منتقله آنها و ساختار بدنی‌شان را نمی‌شناسیم.

آیا خطری جدی در ارتباط با نگهداری سگ یا گربه در خانه وجود دارد؟

حیوانی که به‌صورت بهداشتی نگهداری می‌شود، می‌تواند بی‌خطر باشد. گربه‌های ولگرد بسیار خطرناکند. این گربه‌ها می‌توانند موجب انتقال توکسوپلاسموز شوند که در خانم‌های باردار می‌تواند به سقط جنین منجر شود. به‌طور کلی بهتر است از تماس با بزاق، ادرار و مدفوع حیوانات پرهیز کنیم.

الو اورژانس

زنگ خطر گرمازدگی را بشنوید



دکتر سید میثم یکه‌سادات

متخصص طب اورژانس

با فرارسیدن فصل گرم سال بیماران گرمازده سهم مشخصی از مراجعان مراکز اورژانس بیمارستانی را به خود اختصاص می‌دهند، این افراد اکثرا سالخوردگان و در مواردی کودکان یا حتی جوانان ورزشکار هستند. معمولا شرح حال این بیماران، فعالیت بیش از حد معمول در هوای گرم و فضای بیرون از ساختمان است در مواردی که دمای بدن بیمار به بالای ۴۰ درجه سانتی‌گراد برسد یك اورژانس واقعی محسوب شده و حتی خطر مرگ بیمار را به همراه دارد. عواملی نیز وجود دارد که بیمار را مستعد این وضعیت بحرانی می‌کنند بیماری‌هایی نظیر دیابت، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، استفاده از داروهایی نظیر مصرف آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای ادرارآور، داروهای اعصاب و روان و مصرف بالای کافئین یا سوءمصرف الکل.

در موارد شدید گرمازدگی بیماران دچار تهوع و استفراغ، تنفس‌های تند وکاهش سطح هشیاری می‌شوند و حتی ممکن است بیمار تشنج کند. برخلاف موارد خفیف‌تر که بیمار تعریق فراوان دارد و سطح پوست وی مرطوب است در موارد شدید پوست بیمار خشك و داغ است.

در صورتی که با چنین بیماری مواجه شدید بهتر است در اولین فرصت با مرکز اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و سپس تا رسیدن اورژانس بر بالین بیمار برای خنك کردن وی این اقدامات را انجام دهید:

۱- بیمار را از محل گرما و تابش آفتاب به سایه و خنك‌ترین محل نزدیك انتقال دهید.

۲- لباس‌های بیمار را تا حد امکان کم کنید. در صورتی که وسیله‌ای نظیر پنکه در اختیار دارید جریان هوا را بر سطح بدن بیمار برقرار کنید.

۳- با یك اسفنج خیس سطح بدن بیمار را مرطوب کنید.

برای پیشگیری از وقوع گرمازدگی باید تا حد امکان دور از تابش مستقیم خورشید فعالیت داشت و لباس مناسب فصل استفاده کرد. همچنین استفاده از نقاب‌هایی که از تابش خورشید به سطح پوست صورت جلوگیری می‌کنند، استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با SPF بالای ۳۰ و نیز مصرف مایعات به‌میزان کافی در کاهش خطر گرمازدگی موثر است. در افراد ورزشکار که در محیط باز فعالیت بدنی دارند استفاده از مایعات حاوی الکترولیت که به‌عنوان نوشیدنی‌های مناسب ورزشکاران شناخته می‌شوند در پیشگیری از عوارض گرمازدگی نظیر درد ساق پا حین فعالیت کمك‌کننده است. و در آخر نکته مهمی را باید در مورد کودکان یادآور شوم و آن این‌که نگهداری کودکان در خودرو با درهای بسته، برای انجام خرید و... علت مهم گرمازدگی کودکان محسوب می‌شود و حتما باید از این کار اجتناب کنید.