

ایمنی با تزریق واکسن کرونا پیش از جراحی

طی روزها و هفته‌های اخیر و البته هفته‌های آینده، واکسن کووید-۱۹ بیشتری در اختیار افراد جامعه قرار گرفته و می‌گیرد و سطح ایمنی جامعه به تدریج افزایش خواهد یافت. در حال حاضر انواع مختلف واکسن چه به صورت وارداتی و چه تولید داخل ارائه می‌شود و هرکدام از آنها طی بررسی‌های علمی در زمان محدودی که در اختیار بوده، ایمنی قابل قبولی را ایجاد کرده، عوارض جدی که مفید بودن آنها را تحت‌تاثیر قرار دهد، ایجاد نکرده و از سوی سازمان‌های بهداشت جهانی و کشوری تایید شده‌اند. گفتنی است سطح ایمنی ایجاد شده با واکسن‌های مختلف متفاوت است اما هر میزان از افزایش ایمنی بدن در برابر این ویروس خطرناک می‌تواند بسیار ارزشمند و نجات‌بخش باشد.



در همین زمان هم بیماران زیادی هستند که به انجام عمل‌های جراحی مختلف نیاز دارند. برخی از عمل‌های جراحی اورژانسی بوده و امکان به‌تعویق انداختن آنها وجود ندارد. اما برخی دیگر را می‌توان چند هفته یا حتی چند ماه به تأخیر انداخت. بررسی‌های انجام‌شده در دنیا نشان می‌دهد واکسیناسیون علیه کرونا پیش از انجام جراحی به‌کاهش قابل توجه خطر ابتلا به‌موارد شدید کرونا در زمان بستری و پس از عمل جراحی می‌انجامد. از سوی دیگر می‌دانیم در صورت ابتلا به بیماری کرونا، خطر بیهوشی و مشکلات ریوی پس از آن تا یک ماه بسیار بالاتر از حالت عادی خواهد بود. در مجموع باید این نتیجه را گرفت که اگر هر نوع واکسن مورد تاییدی در اختیار بیمارانی که کاندیدای جراحی هستند، قرار گرفت، بهتر است در انجام واکسیناسیون تردید و تأخیر نداشته باشند؛ مگر این‌که عمل جراحی آنها به‌فاصله کوتاهی پس از تزریق واکسن انجام شود. به عبارت دیگر طی چند روز پیش از عمل جراحی، تزریق واکسن ممکن است سبب بدن‌رد، تب و علائم دیگری شود که انجام عمل جراحی را با مشکل مواجه کند و ناچار به تعویق آن شویم. در صورتی که بتوان فاصله‌ای بیش از چند روز بین تزریق واکسن و عمل جراحی قائل شد، به صلاح است تزریق واکسن از هر نوع در دسترس را انجام داد. البته این موضوع را باید در نظر داشت که ایجاد ایمنی پس از تزریق واکسن معمولاً بعد از دو یا چند هفته از تزریق دوز دوم اتفاق می‌افتد.



پیشگیری از عفونت تنفسی با مصرف پروبیوتیک‌ها

افرادی که اضافه وزن دارند برای مقابله با عفونت تنفسی پروبیوتیک مصرف کنند. نتایج تحقیقات پژوهشگران انگلیسی نشان می‌دهد مصرف پروبیوتیک نه تنها برای روده شما مفید است بلکه ممکن است به شما کمک کند تا تنفس بهتری داشته باشید. این محققان می‌گویند: مصرف روزانه پروبیوتیک به‌خصوص

برای افراد دارای اضافه وزن، چاق و مسن بسیار مفید است. میکروبیوم روده با سیستم‌های مختلف اندام‌های ما رابطه پیچیده‌ای دارد و فقط بر عملکرد روده یا کبد تأثیر ندارد بلکه بر جنبه‌هایی از عملکرد کل بدن تأثیرگذار است.

محققان خاطرنشان کردند: افرادی که با چاقی دست‌وپنجه نرم می‌کنند در



به مناسبت ۲۷ اردیبهشت، روز جهانی فشار خون

دلایل بروز و راهکارهای کنترل فشار خون بالا رایبشتر بشناسیم

جوش خون را پایین بیاورید!

از خشم، صورت‌مان برافروخته شده و در حال آتش گرفتن هستیم! دهان‌مان خشک شده و در ناحیه گردن و پشت سر احساس درد شدیدی داریم. ضربان قلب بالا رفته و به نفس نفس افتاده‌ایم. اینها می‌تواند نشانه بالا رفتن فشار خون در لحظه خشم، عصبانیت یا هر واکنش اضطرابی، عصبی دیگر باشد. تغییراتی که می‌تواند زمینه‌ساز سکته قلبی یا مغزی باشد. این نوع فشار خون بالا، وابسته به شرایط است. اما فشار خون بالا، عارضه‌ای است که می‌تواند از سنی به بعد، به‌عنوان بیماری بروز کند که البته دلایلی باعث بروز آن می‌شود.

بیست و هفتم اردیبهشت، روز جهانی فشار خون است. به همین مناسبت با دکتر اصغر صفرزاده خسروشاهی، متخصص داخلی-گوارش و عضو هیات مدیره انجمن متخصصان داخلی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم تا درباره دلایل فشار خون بالا و راهکارهای کنترل آن بیشتر بدانیم.



مهتاب خسروشاهی
سلامت

تصور کنید پای شما روی شلنگ آب قرار بگیرد. هرچه شلنگ باریک‌تر و فشار وارد شده از طرف پای شما روی شلنگ بیشتر باشد، گرفتگی بیشتر و بیشتر خواهد شد تا جایی که ناگهان

فشار آب قطع شده و آب پشت ناحیه تحت فشار تجمع خواهد کرد. درست مثل زمانی که گردش طبیعی خون در رگ‌ها دچار اختلال شده و کار به جایی برسد که لخته خون در رگ‌ها

ایجاد شود. دکتر صفرزاده درباره علت اصلی بروز فشار خون می‌گوید: «دلیل اصلی فشار خون بالا، اختلال در روند عادی گردش خون در رگ‌هاست. این اختلال ناشی از عوامل مختلف است.

در واقع فشار خون ناشی از میزان پمپاژ خون از قلب و میزان سهولت گردش خون در رگ‌هاست. هرچه این دو اتفاق از نظم و تناسب بیشتری برخوردار باشد، فشار خون، شرایط ایده‌آل و عادی‌تری خواهد داشت. عوامل متعدد باعث بروز اختلال در گردش خون و افزایش فشار خون می‌شود. این متخصص داخلی ادامه می‌دهد: «فشار مینیمم و ماکزیمم

آنچه فشار را تنظیم می‌کند

طبیعی است اگر عوامل ایجاد فشار خون بالا برطرف شود، فشار خون به حالت عادی بازمی‌گردد. اما در مواردی این امکان وجود ندارد و باید با مصرف دارو، فشار خون را تنظیم کرد. دکتر خسروشاهی در این باره می‌گوید: «برای آگاهی از علت افزایش فشار خون باید به پزشک مراجعه کنید. پس از شناسایی علت آن، اگر امکان حذف عامل محرک موردنظر وجود داشته باشد، فشار خون کاهش می‌یابد. برای مثال، رعایت رژیم غذایی سالم، کاهش وزن، کنترل استرس و اضطراب و به‌طور کلی تغییر عادات‌های نادرستی که زمینه‌ساز افزایش فشار خون هستند.» او ادامه می‌دهد: «اما در مواردی، علاوه بر تغییر سبک زندگی، نیاز به مصرف دارو نیز وجود دارد. دارو باید به تجویز پزشک و طبق دستور مصرف شود.»

بعضی از داروها مانند قرص‌های جلوگیری (داروهای ضدبارداری)، دکونژستان‌ها، بعضی از داروهای درمان سرماخوردگی و... از جمله علت‌هایی است که باعث افزایش فشار خون می‌شود.»

تحریک‌کننده‌ها کم نیست
بعضی از شرایط، زمینه‌ساز بروز بعضی بیماری‌ها هستند. برای مثال با بالا رفتن سن ممکن است بعضی اختلال‌ها در فرد دیده شود. از سوی دیگر مصرف بعضی خوراکی‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بروز بعضی بیماری‌ها باشد. دکتر خسروشاهی درباره عوامل زمینه‌ساز فشار خون توضیح می‌دهد: «همیشه ابتلا به

بیماری با مصرف بعضی از داروها دلیل افزایش فشار خون نیست. عوامل دیگری نیز زمینه‌ساز افزایش فشار خون است که از آن جمله می‌توان به بالا رفتن سن (از ۶۵سالگی)، ژاد، زمینه ژنتیکی ابتلا به

فشار خون بالا، اضافه وزن و چاقی مفرط، فعالیت بدنی کم یا نداشتن فعالیت بدنی، مصرف دخانیات، مصرف موادغذایی و تنقلات شور یا استفاده بیش از اندازه از نمک در طبخ غذا، کمبود پتاسیم، نوشیدن مشروبات الکلی، استرس و اضطراب و ابتلا به بیماری زمینه‌ای مانند بیماری کلیه، دیابت و... اشاره کرد.»

راست قامت

با کم‌شدن قوس گردن چه کنیم؟

امروزه یکی از شایع‌ترین مشکلات، سندرم گردن صاف است که در آن بیمار قوس طبیعی گردن خود را از دست می‌دهد. در حالت طبیعی مهره‌های گردن باید یک تقعر به سمت پشت داشته باشد تا سر با توازن مناسبی روی شانه‌ها قرار گیرد.

دکتر پرهام پارسانیان

یکی از شایع‌ترین علل این سندرم، وارد شدن ضربه به ناحیه سر و گردن در تصادفات رانندگی یا در آسیب‌های ورزشی است. در این آسیب‌ها بالاترین مهره گردن که در قاعده جمجمه قرار دارد، دچار جابه‌جایی شده و حرکت طبیعی خود را از دست می‌دهد و به‌اصطلاح قفل می‌شود. این پدیده باعث بروز کشش بر ساقه مغز و طناب نخاعی می‌شود و اسپاسم عضلات طرفین گردن را به دنبال خواهد داشت. وقتی این عضلات دچار اسپاسم می‌شود، سر را با انقباض شدید خود به سمت جلو می‌کشد و باعث از بین رفتن قوس طبیعی گردن می‌شود. در پاسخ به این جلوگیری سر و برای این‌که راستی نگاه به سمت پایین نیفتد و صورت بر خلاف جاذبه به سمت مقابل قرار گیرد، عضلات ناحیه بین دو کتف بیش از اندازه دچار انقباض و فعالیت می‌شود.

این سلسله اتفاقات در سیستم اسکلتی و عضلانی ناحیه پشت و گردن، خواب‌رفتگی و سوزن‌سوزن شدن بازوها و دست‌ها را در پی خواهد داشت. از آنجا که مغز داخل جمجمه ثابت است، کم‌شدن قوس گردن باعث کشش ساقه مغز و نخاع در ناحیه بالای گردن می‌شود و کاهش کارایی سیستم اعصاب مرکزی و خطر جدی برای سلامت بیمار را در پی خواهد داشت.

در این شرایط فیزیوتراپیست با بررسی محل اتصال سر به گردن احتمال وجود آسیب‌های قبلی را معاینه و ارزیابی می‌کند. در این راه استفاده از کلیشه رادیوگرافی بسیار اهمیت دارد. یک عکس ساده به‌ویژه از نمای نیم‌رخ می‌تواند شرایط را برای فیزیوتراپیست روشن‌تر کند. با این ارزیابی، روش‌های دستی برای برگرداندن حرکت طبیعی به ناحیه جمجمه و مهره اول گردنی که اطلس نام دارد، آغاز می‌شود. اصلاح حرکتی این ناحیه فشار را از روی نخاع و ساقه مغز برمی‌دارد و بیمار از همان جلسه ابتدایی احساس راحتی و سبکی در سر و گردن خود خواهد داشت.

بعد از اصلاح حرکات با روش‌های دستی از بیمار می‌خواهیم در حالتی که غیغب گرفته، سر آرام ابتدا به چپ بچرخاند و به حالت اول برگرداند و سپس در همین وضعیت غیغب گرفته، سر را به راست بچرخاند و به وضعیت روبه‌رو برگردد. تکرار این تمرین می‌تواند مانع برگشت علائم و تقویت عضلات مربوط شود.

تقویت عضلات مربوط شود.

پیامدهای فضای مجازی در خانواده

یکی از مسائلی که این روزها والدین را نگران کرده نحوه مطالعه و یادگیری دانش‌آموزان است. باتوجه به این‌که در سال تحصیلی فعلی به دلیل همه‌گیری کووید-۱۹ دانش‌آموزان به‌صورت غیرحضوری مشغول یادگیری هستند، الزاما در تمام مقاطع تحصیلی به دسترسی و استفاده

مداوم از اینترنت نیاز دارند. همین مسأله در مورد دانش‌آموزان، خصوصاً سن نوجوان مشکلات زیادی را ایجاد کرده‌است که از جمله می‌توان به استفاده همزمان کلاس‌های درسی و اپلیکیشن‌های فضای مجازی اشاره کرد. برخی دانش‌آموزان حضور واقعی در کلاس‌ها ندارند و در روزهای پایانی سال تحصیلی نگرانی والدین در خصوص فرزندان‌شان افزایش یافته‌است. همچنین تعدادی از دانش‌آموزان به‌شدت به فضای مجازی وابسته‌شده و مشغول انجام بازی‌های آنلاین یا حضور در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های مختلف هستند و همین مسأله باعث ایجاد ناراحتی بین والدین و نوجوانان شده‌است.

تغییر سبک زندگی نوجوانان و محدودیت‌های رفت‌وآمد ناشی از همه‌گیری کرونا باعث شده گرایش و وقت‌گذرانی در پیام‌رسان‌ها افزایش یابد. به‌دنبال این نوع گرایش، معاشرت‌های دانش‌آموزان با افرادی که شناختی نسبت به آنها ندارند، گسترش پیدا کرده‌است. حتی نوع ادبیات گفتاری و رفتاری نوجوانان به‌شدت تحت تأثیر افراد فعال در این نوع پیام‌رسان‌ها قرار گرفته و نابهنجاری‌ها، کج خلقی، پرخشگری و وابستگی نوجوانان به مراتب شدت یافته‌است؛ از این رو لازم است والدین نظارت و مدیریت غیرمستقیم روی معاشرت‌های فرزندان‌شان داشته‌باشند و با همدلی رفتار دوستانه، آگاهی‌های لازم را به‌صورت غیرسرسزنشی به‌فرزند خود انتقال دهند. باید توجه داشت نوجوانان مایل به شنیدن نصیحت نیستند و نوع برخورد و گفت‌وگو با آنها باید متناسب با روحیات‌شان باشد.



دکترمه‌ژنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور



همچنین تعدادی از دانش‌آموزان به‌شدت به فضای مجازی وابسته‌شده و مشغول انجام بازی‌های آنلاین یا حضور در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های مختلف هستند و همین مسأله باعث ایجاد ناراحتی بین والدین و نوجوانان شده‌است.

تغییر سبک زندگی نوجوانان و محدودیت‌های رفت‌وآمد ناشی از همه‌گیری کرونا باعث شده گرایش و وقت‌گذرانی در پیام‌رسان‌ها افزایش یابد. به‌دنبال این نوع گرایش، معاشرت‌های دانش‌آموزان با افرادی که شناختی نسبت به آنها ندارند، گسترش پیدا کرده‌است. حتی نوع ادبیات گفتاری و رفتاری نوجوانان به‌شدت تحت تأثیر افراد فعال در این نوع پیام‌رسان‌ها قرار گرفته و نابهنجاری‌ها، کج خلقی، پرخشگری و وابستگی نوجوانان به مراتب شدت یافته‌است؛ از این رو لازم است والدین نظارت و مدیریت غیرمستقیم روی معاشرت‌های فرزندان‌شان داشته‌باشند و با همدلی رفتار دوستانه، آگاهی‌های لازم را به‌صورت غیرسرسزنشی به‌فرزند خود انتقال دهند. باید توجه داشت نوجوانان مایل به شنیدن نصیحت نیستند و نوع برخورد و گفت‌وگو با آنها باید متناسب با روحیات‌شان باشد.

روحیات‌شان باشد.