



بروزمشکلات ناخن در بهبودیافتگان کرونا

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که مشکلی موسوم به ناخن‌های کووید در بسیاری از بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ یک نشانه رایج است.

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که بروز خطوط و شیار در ناخن‌های دست، که رسانه‌ها آن را ناخن کووید نامیده‌اند، در بسیاری از بهبودیافتگان کرونایی به یک



عکس: تسنیم

واکسن کرونا به چه کسانی نمی‌سازد؟

با سرعت گرفتن روند واکسیناسیون کووید-۱۹ در کشور، برخی گروه‌ها در تزریق واکسن تردید دارند

این روزها با سرعت گرفتن نسبی روند واکسیناسیون، تردیدها و گمانه‌زنی‌های اشتباه روند صعودی گرفته است. همچنان خیلی‌ها به دلیل ترس از ابتلا به کرونا یا بی‌اطلاعی از اثرات بعدی واکسن کووید-۱۹ از تزریق آن امتناع می‌کنند. البته شنیدن اخباری مبنی بر ابتلا به کرونا پس از تزریق واکسن (به‌ویژه واکسن سینوفارم) بر شدت گرفتن این نگرانی‌ها افزوده است. اینها در حالی است که برخی می‌گویند گروه‌هایی از افراد جامعه‌از جمله زوج‌هایی که قصد بارداری دارند یا افراد مبتلا به بیماری‌های روماتیسمی از زدن واکسن خودداری کنند، در حالی‌که بررسی‌های علمی و مستند از سوی متخصصان نشان داده است هیچ‌کدام از واکسن‌ها باعث ابتلا به کرونا نمی‌شود. متخصصان می‌گویند این‌که در مدت دو هفته پس از تزریق دوز اول تعداد مبتلایان بیشتر شده است به کاهش پایدندی به شیوه‌نامه‌های بهداشتی یا بروز علائمی پس از تزریق واکسن در برخی افراد بازمی‌گردد که معمولاً پس از دو هفته از بین می‌رود و بدن خود را ایمن می‌کند. بی‌شک انجام و تکمیل چرخه واکسیناسیون از سوی همه افراد تنها مسیر خروج از بحران کروناست و پرهیز از واکسیناسیون، رسیدن به این هدف را به تعویق می‌اندازد که بهای از دست رفت جان بسیاری از هموطنان خواهد بود.

دکتر محمدرضا صالحی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام جم به برخی پرسش‌ها و تردیدهایی که نسبت به عوارض تزریق واکسن کرونا وجود دارد پاسخ داده است.

تب، لرز و درد عضلانی نشان می‌دهند و برخی نه؟
بروز علائم پس از تزریق واکسن، بستگی به نوع واکسن و شرایط ایمنولوژیک دریافت‌کننده واکسن دارد.

آیا این نظر درست است که احتمال بروز عوارض پس از تزریق واکسن در کسانی که پیش از آن با ویروس کرونا مواجهه داشته‌اند بیشتر است؟
نه! این درست نیست. علائم بعد از واکسیناسیون ربطی به سابقه ابتلا ندارد.

گفته می‌شود اگر هر نوع علائم سرماخوردگی دارید از تزریق واکسن کرونا پرهیز کنید. ولی در برخی مراجع فقط به داشتن تب برای به تعویق انداختن تزریق واکسن تاکید می‌شود. از نظر علمی چه توصیه‌ای شده است؟

در صورت وجود علائم مشکوک به کرونا شامل آبریزش بینی، سردرد، سرفه یا تب باید واکسیناسیون کرونا به تعویق بیفتد.

چرا برخی افراد پس از تزریق واکسن علائمی مثل

اتفاق رایج تبدیل شده و می‌تواند یک شاخص احتمالی برای کسانی باشد که هرگز آزمایش نشده یا بدون علامت بودند. البته برخی از کارشناسان می‌گویند این بیماری منحصرامریوط به کووید-۱۹ نیست و می‌تواند بعد از هرگونه عفونت ویروسی، آسیب یا در نتیجه یک بیماری زمینه‌ای رخ دهد. محققان مشاهده کردند خطوط روی ناخن

واکسیناسیون بارداران بعد از هفته دوازدهم

دکتر فیروزه بلاش، جراح و فلوشیپ زایمان و ناباروری



مادران باردار در خطر بالاتر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ نیستند، اما در صورت ابتلا، احتمال بالاتر بروز اشکال شدیدتر بیماری در مادران باردار نسبت به زنان غیرباردار در سن مشابه وجود دارد. واکسن سینوفارم، حاوی ویروس غیرفعال است و بنا به توصیه سازمان جهانی بهداشت به مادران باردار قابل توصیه است. اما این نکات زیر باید مورد توجه قرار بگیرد:

واکسیناسیون بعد از هفته ۱۲ بارداری صورت پذیرد. بعد از واکسیناسیون، تداوم اقدامات پیشگیری از ابتلا به کرونا برای مادر و اعضای خانواده الزامی است. گروه سنی مادران واجد شرایط واکسیناسیون شامل بارداران تا ۳۵ سال و بالاتر، بارداران دوقلو و چندقلو و بارداران با آی‌وی اف، مادران با بیماری زمینه‌ای شامل بیماری دیابت، قلبی، فشار خون بالا، مصرف داروهای ایمنو ساپرسیو، بیماری مزمن کلیه، سیروز کبدی، انمی سیکل سل، آسم و پیوند اعضاست، با توجه به خطرات ابتلا به بیماری کووید-۱۹ در سه ماهه سوم، واکسیناسیون مادران واجد شرایط با سن بارداری ۲۸ هفته و بیشتر در اولویت خواهد بود. در صورت تزریق دوز اول واکسن قبل بارداری یا عدم اطلاع از بارداری در زمان واکسیناسیون توصیه می‌شود پس از مشاوره با مادر و براساس ترجیح وی تزریق دوز دوم با واکسن سینوفارم به فاصله ۲۸ روز از تزریق قبلی یا بعد از هفته ۱۲ انجام شود. منع تزریق واکسن در صورت الرژی داشتن به واکسن است.

نشده است و تمام واکسن‌هایی که در دسترس است از بهترین واکسن‌هاست. متأسفانه برخی رسانه‌ها و متخصصان بیش از حد مردم را در این باره حساس کرده‌اند. تنها توصیه ما این است افرادی که تحت واکسیناسیون قرار گرفته‌اند، همچنان شیوه‌نامه‌های بهداشتی را به‌طور جدی رعایت کنند. مدت اثربخشی واکسن نیز بیشتر با شرایط جسمی و بدنی خاص هر فرد ارتباط دارد.

چرا این روزها زیاد می‌شنویم که فردی پس از تزریق واکسن حتی در نوبت دوم، مبتلا به کرونا و حتی نوع نسبتاً شدید آن شده است؟

ابتلا بعد از دوز اول شایع است چون دوز اول ایمنی قابل‌توجهی ایجاد نمی‌کند اما بعد از تزریق دوز دوم به خصوص دو هفته بعد از تزریق، به تدریج انتظار ایجاد ایمنی داریم که این ایمنی نیز صددرصد باعث پیشگیری نمی‌شود.

چگونه کسانی و با داشتن چه بیماری‌هایی نباید واکسن بزنند؟

ما در حال حاضر معنی برای واکسیناسیون کرونا در بزرگسالان غیرباردار نداریم اما افرادی که دارای

علائمی شبیه سرماخوردگی هستند از تزریق واکسن پرهیز کنند، ولی مشکلات مفصلی معنی برای تزریق واکسن ایجاد نمی‌کند. از سوی دیگر بهتر است حداقل چهار هفته از مثبت شدن تست پی‌سی‌آر برای تزریق واکسن گذشته باشد. بهتر است کسی که علائم خفیف دارد، برای تزریق واکسن کمی صبر کند. همچنین کسی که شک دارد با فرد مبتلا تماس داشته است مشکلی برای تزریق واکسن ندارد.

آیا افراد مبتلا به بیماری‌های روماتیسمی معنی برای تزریق واکسن دارند؟

خیر. افراد مبتلا به بیماری‌های روماتولوژیک معنی برای دریافت واکسن کرونا ندارند.

در مورد افرادی که اختلالات تیروئیدی دارند چه‌طور؟

افراد مبتلا به اختلالات تیروئید نیز معنی برای دریافت واکسن ندارند.

آیا بارداران یا کسانی که قصد بارداری دارند باید

ملاحظات نسبت به تزریق واکسن داشته باشند؟

واکسن کووید-۱۹ برای خانم‌های باردار به‌شدت

که ممکن است شبیه فرورفتگی یا برجستگی در صفحه ناخن باشند، چهار هفته یا بیشتر پس از عفونت کووید-۱۹ در انگشتان دست یا پا ظاهر می‌شوند. خطوط ناخن زمانی رخ می‌دهند که رشد ناخن به دلیل استرس فیزیکی روی بدن مانند عفونت، سوءتغذیه یا عوارض جانبی دارو‌ها مانند داروهای شیمی‌درمانی ایجاد می‌شود. /مهـر

توصیه می‌شود. بررسی‌ها نشان داده واکسن فایزر بیشترین اثر مثبت را روی زنان باردار داشته و امن‌ترین واکسن بوده است. پس از آن سینوفارم و آسترانزکا قرار دارد که هر دوی آنها از سوی سازمان بهداشت جهانی توصیه شده است. اما در کشور ما کمیته کشوری زنان باردار توصیه کرده که تصمیم‌گیری جمعی برای تزریق واکسن در زنان باردار باید اتفاق بیفتد. واکسن سینوفارم در چین به بارداران تزریق می‌شود و طبق شواهد ایمن به‌نظر می‌رسد. در مورد واکسن برکت در حال حاضر مراحل تحقیقاتی‌اش در حال طی شدن است.

کسانی که در دوران سرطان به‌سر می‌برند، مجاز به تزریق واکسن هستند؟

بهتر است افرادی که شیمی‌درمانی می‌کنند تزریق واکسن را بهین نوبت‌های شیمی‌درمانی خود انجام دهند.

آیا ملاحظات و مراقبت‌های پس از تزریق واکسن برای واکسن‌های موجود در کشورمان متفاوت است؟
ملاحظات خاصی وجود ندارد؛ مگر این‌که فرد علامت‌دار شود که مصرف داروهای مسکن مانند استامینوفن به‌ویژه در صورت بروز درد عضلانی یا سردرد توصیه می‌شود. اما در صورت بروز عوارض شدید مثل دگریری ریوی یا سردرد شدید باید با پزشک مشورت شود.

ترس از ابتلا به کرونا پس از تزریق واکسن که در بسیاری دیده می‌شود با چه توجیه علمی و مستندی باید مهار شود؟

تمام واکسن‌هایی که از کودکی به ما تزریق شده است به مقدار بسیار اندک عوارضی داشته‌اند. در رابطه با واکسن فلج اطفال که توانسته این بیماری را در برخی کشورها ریشه‌کن کند، ممکن است در مقیاس یک در میلیون موردی وجود داشته باشد که با تزریق واکسن مبتلا شده باشند. در رابطه با واکسن کووید-۱۹ نیز اگر عوارض واکسن و عوارض ابتلا به خود ویروس را کنار هم در نظر بگیریم، قطعاً کفه ترازو به سمت عوارض ابتلا سنگینی خواهد کرد و بدون شک عوارض واکسیناسیون به‌مراتب کمتر خواهد بود. البته توجه به شیوه‌نامه‌های بهداشتی برای گذر ایمن از بحران کرونا حتی در صورت واکسینه شدن برای همه مردم الزامی است.]

کارشناسان شرکت قامت پویان با بومی‌سازی دستگاه‌های ارزیابی بدنی و حرکات اصلاحات ورزشی، گام مهمی در ارتقای سلامت جامعه برداشته‌اند

سلامت بدنی با محصولات ارزیابی قامت پویان

«عقل سالم در بدن سالم است» این ضرب‌المثلی است که همه با‌ارها شنیده‌ایم و شاید در زمان‌هایی که منظم ورزش کرده‌ایم، درستی آن را با تمام سبول‌هایمان حس کرده باشیم. امروزه نیز با توسعه فناوری، ادوات بسیاری برای بررسی وضعیت سلامت جسمانی روانه بازار شده‌اند. وسایلی که در دسته تجهیزات پزشکی قرار می‌گیرند و در مراکز پزشکی ورزشی، مراکز حرکات اصلاحی و کلینیک‌ها در دسترس هستند. پزشکان توصیه می‌کنند از دوران کودکی و نوجوانی برای بررسی نواقص احتمالی بدن به آنها مراجعه شود. اخیراً طیف گسترده‌ای از تجهیزات پزشکی در کشورمان بومی‌سازی شده‌اند و مراکز اصلاحی و دانشگاه‌ها نیازی به پرداخت هزینه‌های گزاف برای واردات آنها ندارند. آنچه در ادامه می‌خوانید حاصل گفت‌وگوی جام‌جم با صادق کریمی، مدیرعامل شرکت قامت پویان است که تولید داخلی تجهیزات حرکات اصلاحی و توانبخشی و ثبت اختراع آنها را ممکن کرده است.

محمد صالح تیمار
نشان ایرانی ۲

صادق کریمی، ۳۳ سال دارد و تحصیلاتش را تا مقطع کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی ادامه داده است. او با اشاره به ماجرای تأسیس شرکت قامت پویان در سال ۹۵ می‌گوید: «در سال ۹۳ دانشجوی ترم آخر کارشناسی ارشد بودم و روی پایان‌نامه‌کار می‌کردم

که موضوع آن بررسی وضعیت ستون فقرات بود و در واقع کار اصلی ما هم روی بدن و سنجش‌های مرتبط با آن بود. برای انجام بعضی سنجش‌ها، وسایل لازم را در دانشگاه داشتیم و برای برخی دیگر خبر. با کمی بررسی دریافتیم این وسایل در بازار موجودند ولی قیمت بسیار بالایی دارند. همانجا بود که به فکر تولید داخلی این ادوات افتادیم. تاکنون بیش از ۵۰ وسیله را بومی‌سازی کرده‌ایم.»

از ادوات اصلاحی تا وسایل تمرینی

شرکت قامت پویان به‌طور کلی دو دسته از تجهیزات را تولید می‌کند. دسته اول تجهیزات مرتبط با ارزیابی ناهنجاری‌های اسکلتی عضلانی است و دسته دوم تجهیزات تمرینی و توانبخشی. کریمی در این باره به جام‌جم می‌گوید: «از دسته تجهیزات ارزیابی می‌توان به وسایل مربوط به اندازه‌گیری ساختار بدنی و تجهیزات آنترپومتریک اشاره کرد که در حوزه‌هایی مثل پزشکی ورزشی کاربرد دارند. باید توجه کرد که چنین تجهیزاتی در مراکز درمانی در کنار تجهیزات تمرینی مورد استفاده قرار می‌گیرند. مثلاً فرض کنید یک مرکز پزشکی ورزشی تأسیس شده

است. در این مرکز تجهیزات ارزیابی برای سنجش زانوی ضربدری یا کف پای صاف مورد استفاده است. برای مراجعه‌کنندگان، قدم بعد از ارزیابی، تهیه وسایلی برای انجام تمرینات اصلاحی است که شرکت ما همه نیازهای این افراد را برآورده می‌کند.»

به گفته کریمی، شرکت قامت پویان تاکنون بیش از ۵۰ وسیله در حوزه ارزیابی بدنی تولید کرده است و همچنین به‌عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده تجهیزات ارزیابی بدنی وسایل تمرینی مثل TRX در ایران شناخته می‌شود. او می‌افزاید: «در دوران کارشناسی ارشد، چاپ مقاله و کتاب و البته داشتن گواهی ثبت اختراع برای ما مهم بود. به همین دلیل بعد از تولید محصولاتمان برای ۵ مورد گواهی ثبت اختراع گرفتیم؛ اما فرآیند اخذ این گواهی اقتدر زمانبر است که برای سایر محصولات چنین اقدامی نکردیم. محصولات بسیاری تولید می‌شود که شامل اسکولیومتر (برای ارزیابی انحراف جانبی ستون فقرات)، کالیفومتر (برای ارزیابی انحنای پشتی) و پدسکوپ یا جعبه و آینه (برای ارزیابی قوس کف پا) و انواع گونیامتر، تیلت سنخ تست، FMS از مهم‌ترین تجهیزات تولیدی ما هستند.»

کریمی در میان صحبت‌هایش به تمام مکانیکی‌بودن تجهیزات تولیدی قامت پویان اشاره می‌کند. او می‌گوید: «تجهیزات بخش تشخیصی ما هیچ اشعه مضری ندارد. تجهیزاتی مثل ام‌آرآی یا رادیوگرافی، تشعشعاتی دارند که

در هر بار استفاده آسیب‌هایی را به بدن وارد می‌کنند؛ اما تجهیزات ما غالباً مکانیکی است و هیچ آسیبی ایجاد نمی‌کند. باید توجه کرد همین مکانیکی بودن، منجر به ارزان‌تر بودن محصولات ما نیز شده است». خوشبختانه توانستیم بیش از ۱۰۰۰ مرکز حرکات اصلاحی و توانبخشی تجهیز کنیم.

توسعه حتی در همه‌گیری کرونا

کریمی شرکت قامت پویان را یک مجموعه همیشه پویا می‌داند و تصریح می‌کند: «شرکت ما هرگز بی‌کار نمی‌ماند؛ با آغاز کرونا، بخش تجهیزات

فرصت‌های صادرات و ارز آوری

مدیرعامل قامت پویان از محدودیت‌ها برای صادرات محصول می‌گوید و در ادامه می‌افزاید: «ما تاکنون صادرات نداشته‌ایم ولی مواردی را برای مشتریان خارج از ایران ارسال کرده‌ایم. در واقع منظور من از صادرات، ارسال محصولات در حجم بالا و با کد بازرگانی به خارج از ایران است. در بین موارد ارسال، ما نیازهای مشتریانی در ترکیه، آذربایجان و حتی آلمان را پوشش داده‌ایم. جالب است که یکی از مشتریان ما بندهای تی‌آرایکس را از ما تهیه می‌کند و در انگلیس به صورت آنلاین می‌فروشد؛ ولی خود ما همچنان در صادرات محصول مشکل داریم. واضح است که اگر در این زمینه حمایت شویم می‌توانیم با عرضه محصولاتمان در بازارهای جهانی، با ارزآوری به اقتصاد کشورمان هم کمک کنیم.»

کریمی معتقد است سال‌ها تحقیق و پژوهش با تجهیزات تولیدی مرکز ما در پایان نامه‌ها و مقالات معتبر و همکاری با مراکز علمی و تحقیقاتی و دانشگاه‌ها توانسته برند آنها را به‌خوبی توسعه دهد و در حال حاضر در ایران یکی از مراکز معتبر تولید تجهیزات ارزیابی پاسچر هستیم.

ارزیابی ما آسیب دید و علت آن هم تعطیلی دانشگاه‌ها و سایر مراکزی بود که از ما تجهیزات تهیه می‌کردند؛ اما تجهیزات تمرینی ما با افزایش مخاطبان تمرین در منازل جایگاه خود را بهتر از گذشته در بازار پیدا کرد.»

لرزم حمایت برای پشتیبانی از تولید

مدیرعامل قامت پویان در پایان به اهمیت حمایت از تولیدی‌ها اشاره می‌کند و معتقد است وقتی شرکت ما در حال عرضه محصولات مثل بندهای تی‌آرایکس و کش‌های ورزشی با قیمتی حدود یک‌چهارم نمونه‌های خارجی است، فرصت خوبی برای صادرات و رونق اقتصادی فراهم است که سرمایه‌گذاران می‌توانند با تسهیل صادرات به آن کمک کنند.

راه‌های ارتباط با «قامت پویان»

ghamatpooyan.ir

ghamatpooyan@gmail.com

ghamatpooyanequipment

ghamatpooyan

۰۲۵۳۲۸۹۶۱۹۲ و ۰۲۱۷۲۴۹۱۵۱۹
۰۹۱۹۵۸۷۸۴۴۲ و ۰۹۱۹۱۵۰۱۳۷۷

تهران خیابان انقلاب پل چوبی
خیابان حقوقی کوچه فرزانگان

