

و ناگهان، ضربه مغزی!

🔔 پس از بیماری‌های قلبی-عروقی و سکته مغزی، شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر در ایران تصادفات جاده‌ای بوده و درصد قابل‌توجهی از این آمار مربوط به ضربه‌های مغزی است. غیر از تصادفات جاده‌ای ممکن است سقوط از ارتفاع، نزاع و در منجر شود. شدیدترین فرم آسیب مغزی در موتورسواری‌ها مشاهده می‌شود که از کلاه ایمنی استفاده نکرده و بر اثر تصادف با خودرو از موتورسیکلت پرتاب‌شده و دچار ضربه به سر می‌شوند. شکل آسیب مغزی در این موارد معمولاً بسیار شدید بوده و محل آسیب در قسمت‌های عمقی مغز است که سیب مرگ بیمار یا بروز عوارض طولانی‌مدت و جدی خواهد شد.

به‌دنبال ضربه به سر ممکن است شکستگی جمجمه، خونریزی اطراف مغز، خونریزی داخل مغز یا آسیب بافت عصبی مغز بدون خونریزی رخ دهد. ساده‌ترین عارضه ضربه به سر، پاره‌شدن پوست سر یا بدون شکستگی جمجمه در زیر آن است و شدیدترین حالت، خونریزی داخل مغزی و آسیب عمقی مغز خواهد بود.

بیمار ممکن است به دنبال ضربه به سر حتی بدون خونریزی و آسیب شدید دچار سردرد، فراموشی، تهوع و استفراغ شود که در اکثر موارد پس از چند روز تا چند هفته این علائم برطرف می‌شود. در موارد شدید ضربه‌مغزی و خونریزی، رساندن بیمار در اسرع وقت به مرکز درمانی می‌تواند نجات‌بخش باشد زیرا گاهی باوجود هوشیاری خوب بیمار و نداشتن علامت جدی ممکن است پس از یک یا چند ساعت بیمار دچار افت هوشیاری و علائم آسیب مغزی شود که علت آن این است که خونریزی اولیه حجم کمی داشته و با گذر زمان حجم آن به حدی می‌رسد که علائم جدی ایجاد می‌کند و به این ترتیب حتی در مورد بیمارانی که حال عمومی خوبی دارند بهتر است به‌دنبال ضربه شدید به سر به مرکز درمانی برای ویزیت پزشک و در صورت لزوم بررسی‌های تکمیلی مراجعه کنند.

در صورتی که شاهد ضربه شدید به سر یکی از اطرافیان خود بودید، ضمن حفظ خونسردی به اورژانس اطلاع دهید؛ در صورتی که خونریزی از پوست سر بیمار مشاهده می‌کنید بدون ایجاد اضطراب با قراردادن دستمال پارچه‌ای تمیز روی زخم و مختصری فشار از ادامه خونریزی جلوگیری کنید، از خوراندن مواد غذایی به بیمار پرهیز کنید و تا رسیدن به مرکز درمانی به او آرامش دهید.🔔



افزایش وزن افراد از ۴۰سالگی به متابولیسم ربطی ندارد

محققان دریافته‌اند متابولیسم بدن، قبل از ۶۰سالگی تغییر نمی‌کند و افزایش وزن در سنین ۴۰تا۵۰سالگی مرتبط به سن افراد نیست.

محققان دریافته‌اند متابولیسم بدن در دوران کودکی به‌تدریج کند می‌شود تا این که در ۴۰سالگی به میزان بزرگسالی برسد و این میزان تا ۶۰سالگی باقی خواهد

کودکان را از واکسن کرونا نترسانید

سابقه قبلی ابتلا به کرونا و سابقه تماس با فرد مبتلا به کرونا از موارد منع واکسیناسیون برای کودکان نیست

🔔 بعد از گذشت ماه‌ها از آغاز طرح واکسیناسیون بزرگسالان با افزایش واردات واکسن به کشور و سرعت‌گرفتن روند ایمن‌سازی عمومی از طریق واکسیناسیون، واکسیناسیون کودکان بالای ۱۲سال آغاز شده است. اما به‌موازات جدی‌شدن موضوع واکسیناسیون کودکان به‌ویژه با توجه به شروع سال تحصیلی، نگرانی‌ها و تردیدهای والدین از ایمن نبودن تزریق واکسن برای فرزندان‌شان و نیز ترس از بروز عوارض پیش‌بینی‌نشده در کودکان به‌دنبال تزریق واکسن کرونا شدت گرفته است. پاسخ به سوالات بسیاری از والدین در ارتباط با عوارض تزریق واکسن کرونا که در بسیاری از کشورهای دنیا نیز انجام شده است موضوع گفت‌وگوی ما با دکتر فریبا شیروانی، فوق تخصص عفونی اطفال و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران است.

پونه شیرازی

دانش و سلامت



دکتر شیروانی:

امتناع از واکسیناسیون می‌تواند کودک را در معرض ابتلا به عفونت باکووید و سایر عوارض ابتلا به آن مانند بیماری MIS-C قرار دهد

🔔 **چرا واکسیناسیون کووید-۱۹ با توجه به ایمن بودن نسبی کودکان نسبت به کرونا توصیه می‌شود؟**

با توجه به این‌که در حدود ۳۰ درصد از جمعیت جهان را کودکان تشکیل می‌دهند، واکسیناسیون علیه کرونا در این گروه بزرگ جامعه

موضوعی است که باید مد نظر قرار گیرد. ایمن بودن کودکان نسبت به ابتلا به کرونا قطعی نیست و در صورت ابتلا ممکن است بیماری درصد از جمعیت جهان را کودکان تشکیل می‌دهند، واکسیناسیون علیه کرونا در این گروه بزرگ جامعه

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

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

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.

۳			۴			۵			۲
		۱	۶		۵		۳		۱

۷			۶			۳			۱

این بیماری در اندام‌های مختلف دیده شده است. اگر چه موارد ابتلا به صورت کم‌علامت و بدون علامت در بچه‌ها بیشتر است، این امر نمی‌تواند ضامن قطعی مقاوم بودن همه کودکان نسبت به بیماری باشد. از طرف دیگر چون ایمنی نسبت به این بیماری طولانی‌مدت نیست در صورت ابتلا و با گذشت زمان، کودک نسبت به ابتلای دوباره حساس خواهد شد.

🔔 **آیا واکسن‌های کووید برای کودکان ایمن بوده و ممکن است با عوارض شناخته‌نشده‌ای همراه باشد؟**

در حال حاضر بسیاری از کشورها تزریق واکسن را برای کودکان شروع کرده و به‌خصوص در کشورهایی که مدارس بازگشایی شده‌اند در مواردی برای ورود به مدرسه انجام واکسیناسیون اجباری است. چین اولین کشوری بود که تزریق واکسن را در کودکان سه تا ۱۷ساله برای واکسن سینوواک تایید کرد. بقیه کشورها از جمله آمریکا، شیلی، هند، اسپانیا، سوئد، دانمارک و انگلیس نیز واکسیناسیون کودکان را انجام می‌دهند.

تزریق واکسن کرونا عارضه مهمی در نوجوانان ایجاد نمی‌کند و شاید در

ماند و سپس دوباره شروع به کاهش می‌کند. البته بارداری باعث افزایش وزن پایدار خواهد شد و بسیاری از مسائل پزشکی در میانسالی نیز در افزایش وزن موثر هستند و کاهش وزن افراد در ۴۰تا۵۰سالگی نیازمند ارزیابی عادات فرد است.



تعداد کمی از این گروه سنی به‌صورت درد در محل تزریق و تب و لرز خفیف و سردرد بروز کنند. این عوارض کوتاه‌مدت بوده و در طول یک تا دو روز از بین می‌رود.

🔔 **یعنی باید انتظار عوارضی مشابه بزرگسالان را بعد از تزریق واکسن در کودکان داشته باشیم؟**

عوارضی که به‌دنبال تزریق واکسن کرونا در کودکان اتفاق می‌افتد شامل تب، سردرد، خستگی، درد عضلانی و مفاصل، قرمزی و درد در محل تزریق است. سایر عوارض هم شبیه حالت سرماخوردگی است. در واقع، عوارض در کودکان نسبت به بزرگسالان با شدت کمتر دیده می‌شود.

🔔 **مشاهده چه عوارضی پس از تزریق واکسن در کودکان نگران‌کننده است و به‌رسمیگی پزشکی نیاز دارد؟**

از عوارض نادر واکسن‌ها که البته بسیار ناشایع است، می‌توان به لخته‌شدن خون اشاره کرد. ممکن است یک شوک شدید در افراد آلرژیک به محتویات واکسن ایجاد شود که به آن شوک آنافیلاکتیک می‌گوئیم. در صورتی که بعد از تزریق واکسن اول در یک فرد شوک

آنافیلاکتیک ایجاد شود تزریق دوز دوم واکسن نباید انجام شود. از عوارض بسیار نادر و خطرناک دیگری که به‌دنبال واکسیناسیون کرونا اتفاق می‌افتد، لخته‌شدن خون است. البته شیوع این دو عارضه در کودکان بسیار نادر است.

🔔 **آیا اقدام خاصی پیش از تزریق واکسن و پس از آن در کودکان لازم است؟**

قبل از واکسیناسیون باید از سلامت کامل فرد اطمینان داشته باشیم و مواردی مانند تب یا سایر مشکلات نباید در فرد وجود داشته باشد. خواب کافی و با آرامش در روز قبل از واکسیناسیون توصیه می‌شود. تماشای طولانی‌مدت تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای در شب قبل از واکسیناسیون نباید انجام شود. خوردن مایه و سبزیجات و میوه‌جات تازه را نیز توصیه می‌کنیم اما باید از مصرف غذاهای فرآوری‌شده خودداری شود.

در صورت بروز تب و درد عضلات و علائم سرماخوردگی در کودکان بعد از تزریق واکسن، توصیه می‌شود از درمان‌های علامتی و استامینوفن

کودکانی که نباید واکسن کرونا بزنند

دکتر شیروانی در پاسخ به این پرسش که کدام دسته از کودکان نباید واکسن کرونا بزنند، می‌گوید: «اگر سابقه ترومبوآمبولی یا افزایش احتمال لخته‌شدن خون با سابقه واکنش آنافیلاکسی به‌دنبال تزریق واکسن در کودکی وجود داشته باشد باید در مورد تزریق واکسن با متخصص مشورت شود. در صورتی که کودکی تب یا علائم سرماخوردگی داشته و احتمال ابتلا به بیماری کرونا مطرح باشد، بهتر است واکسیناسیون در ایشان به تعویق بیفتد. اما سابقه قبلی ابتلا به کرونا و سابقه تماس با فرد مبتلا به کرونا از موارد منع واکسیناسیون نیست.»

بسیاری از افراد به علت کاهش تحرک و مصرف کربوهیدرات‌ها و شیرینی در روزهای کرونایی با افزایش وزن مواجه شده‌اند. شاید تصور کنید که در ۴۰سالگی با وجود مصرف بیشتر مواد غذایی افزایش وزن قابل توجهی نداشته‌اید اما در ۴۰ یا ۵۰سالگی باید کنترل بیشتری برای افزایش وزن داشته باشید. /ایسنا

یک دوز واکسن

برای کودکان کافی است؟

در خبرها و به‌ویژه در فضای مجازی می‌بینیم برخی می‌گویند تزریق یک دوز واکسن در کودکان کافی است. صحت این موضوع را درگفت‌وگو با دکتر شیروانی جویا شدم. این فوق تخصص عفونی اطفال در پاسخ می‌گوید: «درباره یک بار تزریق واکسن به‌طور کلی در مورد ایجاد اثر کافی ایمونولوژیک توافق وجود ندارد. در افرادی که یک بار واکسن زده‌اند به دلیل این‌که ایمنی کافی ممکن است ایجاد نشود مواردی از ابتلا به بیماری کووید دیده شده و چنان‌که می‌دانید تزریق واکسن فقط از ابتلا به موارد شدید بیماری جلوگیری می‌کند.»

وی می‌افزاید: «در بسیاری از کشورهایی که یک دوز از واکسن را به کودکان تزریق کرده‌اند در مورد تزریق دوز دوم در حال تصمیم‌گیری هستند و این به آن معنا نیست که فقط یک دوز تزریق واکسن کافی است. با توجه به ادامه فرآیند ابتلا به بیماری در جهان لازم است تزریق این واکسن به‌طور سالانه برای افراد انجام شود.»

استفاده شود اما مصرف بروفن و ناپروکسن را منع می‌کنیم.

🔔 **آیا مطالعات انجام‌شده روی**

واکسن سینوفارم موید ایمن بودن

این واکسن برای کودکان است؟

واکسن‌های مختلفی مجوز تزریق در کودکان را به‌دست آورده‌اند. واکسن سینوفارم مجوز تزریق را در چین و امارات و ایران و واکسن سوربانا مجوز تزریق را در کوبا و ایران گرفته است. واکسن فایزر برای کودکان و نوجوانان پنج تا ۱۶ساله و واکسن مدرنا برای ۱۲تا۱۷ساله‌ها مجوز مصرف اضطراری از سازمان بهداشت جهانی دارد. در مورد واکسن‌های جانسون و جانسون و استرازنکا هم تلاش در جهت گرفتن مجوز انجام شده است. با توجه به سیر روزافزون انجام واکسیناسیون در کشور، واکسن سینوفارم می‌تواند نامزد خوبی برای واکسیناسیون در کودکان باشد و این واکسن برای تزریق در کودکان ایمن در نظر گرفته می‌شود.

🔔 **به والدینی که از تزریق واکسن به فرزندان‌شان پرهیز می‌کنند یا نسبت به عوارض آن نگرانند چه توصیه‌ای دارید؟**

امتناع از واکسیناسیون می‌تواند کودک را در معرض ابتلا به عفونت باکووید و سایر عوارض ابتلا به آن مانند بیماری MIS-C (سندرم التهابی چند سیستمی در کودکان که پس از ابتلا به کرونا در برخی موارد بروز می‌کند) قرار دهد. در صورت انجام واکسیناسیون در بیش از ۷۰ درصد از افراد جامعه، احتمال کم‌شدن ابتلا و کاهش مرگ‌ومیر وجود دارد. بنابراین انجام واکسیناسیون در همه افراد لازم است.🔔

طب سنتی در آینه

سالاد مناسب مزاج

همچنین خوب است بدانید سالادهایی که در آنها علاوه بر سبزیجات از سس، تخم مرغ، حبوبات، سیب‌زمینی، ترکیبات گوشتی و... استفاده می‌شود نه‌تنها رژیمی نیست بلکه کالری‌زایی بالایی داشته و باید آن را یک غذای نسبتاً سبک در نظر گرفت و به جای همراه کردن با غذا آن را جایگزین وعده غذایی کرد. از دیدگاه طب سنتی مصرف سالاد همراه با وعده‌های غذایی نفی شده و توصیه بر این است سالاد به جای وعده اصلی غذا یا بین دو وعده غذایی خورده شود. البته مصرف سبزی خوردن یا چند عدد زیتون همراه با وعده غذای اصلی مناسب دانسته شده‌است.🔔



🔔 در طب رایج، متخصصان

تغذیه بر این باورند که افراد با گرفتن رژیم لاغری اقدام به مصرف سالاد سبزیجات کنند تا با

افزایش حجم معده اشتهای فرد به خوردن غذاهای پرکالری کاهش یابد. اما متخصصان طب سنتی با وجود مناسب بودن سالاد برای کاهش وزن، مصرف آن را برای هر مزاجی توصیه نمی‌کنند. از دیدگاه طب سنتی اعتقاد بر این است که سالادها، به‌ویژه انواع سالادهای حاوی کاهو یا خیار و گوجه‌فرنگی که اغلب همراه با آبلیمو مصرف می‌شوند دارای مزاج سرد و تر هستند. از طرفی در این مکتب چاقی‌ها را به دو دسته چاقی با مزاج سرد و تر و چاقی با مزاج گرم و تر تقسیم کرده‌اند و بر این اساس مصرف زیاد سالاد را برای مزاج‌های سرد و تر مضر می‌دانند.

مصرف متعادل سالاد برای افراد گرم مزاج به تعدیل مزاج و کمک به کاهش وزن و تعدیل حرارت درونی بدن به‌خصوص در فصول گرم سال منجر می‌شود. همچنین با کمک به افزایش دفع و لینت مزاج سبب پاکسازی روده‌ها و خروج

فاخره بهبهانی

سلامت