

کرونا منجر به گرفتگی عروق بدن می‌شود

رئیس کمیته اپیدمیولوژی ستاد مقابله با کرونا گفت: برخی از عوارض کرونا اعم از عوارض کبدی، کلیوی و در سایر اندام‌های بدن، می‌تواند از طریق ایجاد ترومبوزها یا لخته‌های خونی کوچکی در مویرگ‌ها و سرخرگ‌های بسیار کوچك باشد که منجر به سکته‌های ریز در آن قسمت‌ها شود.

دکتر علی‌اکبر حق‌دوست افزود: براساس یافته‌های جدیدی که این روزها اعلام شده است، این ویروس عوارض گسترده و سیستمیکی دارد که فقط مختص و منحصر به ریه نیست. بر این اساس به نظر می‌رسد، کرونا‌ویروس جدید می‌تواند تغییراتی را در سلول‌های خونی ایجاد کرده و منجر به ترومبوز در برخی از عروق شود. وی تاکید کرد: باید توجه کرد که همچنان ناشناخته‌های ما درباره کرونا بسیار زیاد است و با گذشت زمان به‌تدریج می‌توان در حوزه‌های مختلف فعالیت آن اعم از ایمنی، اپیدمیولوژی، ژنتیك ویروس و سیر بالینی آن اطلاعات بیشتری کسب کرد./ ایسنا

سلامت و ایمنی غذا

همه‌گیری بهاره انگل فاسیولا در گیلان



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

چند روز پیش مسوولان دانشگاه علوم پزشکی استان گیلان اعلام کردند ۱۳ نفر از ساکنان این استان به نوعی انگل کبدی به نام فاسیولا مبتلا شده‌اند. البته این موضوع در استان گیلان مسبوق به سابقه است. در همه‌گیری‌های بزرگ فاسیولا در سال‌های ۱۳۶۷ و ۱۳۷۸ ده‌ها هزار نفر از ساکنان استان گیلان به این بیماری مبتلا شدند. مصرف سبزیجات خام محلی استان گیلان نظیر شاهی، خالواش، و چوچاق یکی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به بیماری انگلی فاسیولا است.

فاسیولا یك کرم کبدی است که تخم آن همراه با مدفوع دام‌های اهلی نظیر گاو و گوسفند در محیط پراکنده می‌شود. این انگل مراحل تکاملی را در بدن حلزون طی کرده و سپس خارج شده و روی سبزیجات مستقر می‌شود. پس از مصرف سبزیجات خام یا شسته‌نشده، انگل نابالغ روده انسان را سوراخ کرده و سپس داخل بافت کبد و مجاری صفراوی می‌شود.

ابتلا به انگل فاسیولا در استان‌های مختلف کشور گزارش شده است. با وجود این، شیوع آلودگی در استان گیلان و نیز مازندران بسیار بیشتر از سایر استان‌هاست. دلیل این امر، بارندگی‌های زیاد و وجود آب‌های راکد در شمال کشور است که موجب تکثیر بی‌رویه حلزون‌ها می‌شود. همچنین دمای معتدل و مرطوب و نیز بالا بودن جمعیت دامی از دیگر این عوامل افزایش شیوع این آلودگی به شمار می‌رود.

در مراحل اولیه بیماری، احساس تهوع و استفراغ رخ می‌دهد که پس از مدتی برطرف می‌شود. علائم عمومی بیماری شامل تب، تعریق، درد مفاصل، بی‌اشتهایی، کهیر، درد شکمی، گیجی و سرفه هستند. شدت بروز علائم، به تعداد انگل مستقر شده در کبد انسان بستگی دارد. انسداد مجاری صفراوی کبد، التهاب و بزرگ‌شدگی کبد، از بین‌رفتن بخش‌هایی از سلول‌های کبدی و کم‌خونی از عوارض دیگر این بیماری هستند.

شست‌وشوی کامل سبزیجات مهم‌ترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری انگلی است. باید دقت شود که انواع سبزیجات، به‌ویژه سبزی‌خوردن باید به‌طور کامل شسته شده و مراحل انگل‌زدایی و ضدعفونی‌کردن انجام شود. انگل فاسیولا ممکن است در چاشنی‌هایی نظیر زیتون پرورده یا نمك سبز موسوم به دلار تا دو هفته زنده بماند. گفتنی است تفت دادن یا فریز کردن سبزیجات به سرعت انگل را از بین می‌برد.



گفت‌وگو با دکتر حسن محمدی، فوق‌تخصص کنترل و درمان درد درباره قابلیت‌های ازن‌درمانی در مقابله با دردهای عضلانی اسکلتی

ازن دوای درد شماست



پونه شیرازی

دانش و سلامت

تا چند سال پیش، شاخه‌ای از پزشکی تحت عنوان «درد» که هدفش ارائه روش‌های درمانی برای کنترل دردهای مزمن است اصلا شناخته‌شده نبود. در حالی که این رشته تخصصی می‌تواند با ارائه روش‌های موثر و کارآمد به بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دردهای مزمن اسکلتی-عضلانی و آرتروزی و نیز کاهش دردهای ناشی از بیماری سرطان کمك شایانی کند. در واقع امروزه در کلینیك‌های تخصصی درد می‌توان از طریق دارودرمانی، درمان بلوك عصبی، ازن‌درمانی، ارتوکین‌درمانی، جراحی بسته دیسك با استفاده از ژل و لیزر، چشم‌انداز روشنی را در درمان دردهای مزمن تجربه کرد. یکی از روش‌هایی که برای درمان دردهای عضلانی اسکلتی بسیار موثر تلقی می‌شود، ازن‌درمانی (ازن‌تراپی) است که در این روش درمانی برای بهبودی و درمانی بعضی از بیماری‌ها، گاز یا مایع یا محلول ازن‌دار را به روش‌های خوراکی، تزریقی یا پوستی وارد بدن بیمار می‌کنند. برای شناخت بیشتر این روش با دکتر حسن محمدی، فوق‌تخصص کنترل و درمان درد گفت‌وگو می‌کنیم.

«ازن‌درمانی» نوعی درمان مکمل برای رفع دردهای اسکلتی عضلانی محسوب می‌شود. اما کدام دسته از دردهای اسکلتی-عضلانی و با چه شدتی با این روش درمان می‌شوند؟

ازن در غلظت‌های مختلف، اثرات متفاوتی دارد. در غلظت پایین (حدود پنج تا ده میکروگرم در دسی لیتر) خاصیت ضدالتهابی دارد. اما در غلظت ده تا ۱۵ علاوه بر خاصیت ضدالتهابی، جریان خون را نیز افزایش می‌دهد و در غلظت بالای ۳۷ میکروگرم در دسی‌لیتر، خاصیت تخریبی دارد.

ازن‌درمانی بر حسب غلظت مورد استفاده اثرات درمانی متفاوتی خواهد داشت. مثلا برای آرتروزوانو از غلظت پایین، سه تا هشت بار و برای داخل دیسك از غلظت بالا بین ده تا ۴۰ سی‌سی استفاده می‌کنیم. برای رفع نقاط دردناك عضلات هم از ازن‌درمانی با غلظت‌های پایین استفاده می‌شود.

آرتروز را به چهار درجه یك تا چهار بر حسب شدت، تقسیم‌بندی می‌کنند. آرتروز درجه یك، ساده‌ترین و آرتروز درجه چهار، پیشرفته‌ترین نوع آرتروز است. آرتروز درجه یك به ازن‌درمانی نیاز ندارد، اما آرتروز نوع چهار باید جراحی شود. ولی ازن‌درمانی در مبتلایان به درجه سه و چهار آرتروز موثر است.

ازن‌درمانی از حیث مؤثربودن، شبیه به کدام روش کمك‌درمانی (فیزیوتراپی یا طب فیزیکی) است؟

ازن‌درمانی روشی مستقل است و در زیرگروه فیزیوتراپی یا طب فیزیکی قرار نمی‌گیرد. ازن‌درمانی یك روش درمانی مثل جراحی یا دارودرمانی است و در مورد تزریق داخل دیسك هم زیر گروه روش درمانی دیگری نیست.

آیا می‌شود این روش را جایگزین فیزیوتراپی کرد؟

هر روش درمانی فواید خودش را دارد. اگر هدف از فیزیوتراپی افزایش قدرت عضلانی و افزایش دامنه حرکتی عضلات باشد، ازن‌درمانی در رسیدن به چنین نتایجی موثر نیست. فیزیوتراپی اثرات موثر خودش را دارد. ولی از جهت کاهش التهاب، ازن‌درمانی هم می‌تواند التهاب را کاهش دهد. ولی این روش‌ها جایگزین هم نیستند.

اثرات ازن‌درمانی بر آرتروز با چه شدتی و با دارا بودن چه شرایطی در بیمار مطلوب خواهد بود؟

بستگی به این دارد که از این روش برای چه چیزی استفاده می‌کنیم. آرتروز درمان نمی‌شود و فقط قابل کنترل است. پس کسانی که آرتروز دارند و ازن‌درمانی می‌کنند نباید انتظار داشته باشند هرگز دردشان برنگردد. چون آرتروز درمان قطعی ندارد. اما ازن‌درمانی در درمان دیسك می‌تواند اثر دائمی داشته و به اندازه جراحی، اثرات درمانی موثری داشته باشد.

آیا افراد در سنین خاصی باید از این روش استفاده کنند؟

سن خاصی مطرح نیست. میزان و درجه آسیب تعیین‌کننده است و انجام ازن‌درمانی در سنین مختلف مشکل خاصی ندارد.

از نظر هزینه‌ای، استفاده از این روش به‌صرفه است؟

بله. این روش کاملا به‌صرفه است. مثلا کسی که آرتروز دارد، باید دائم دارو مصرف کند و فیزیوتراپی انجام دهد. در حالیکه با سه تا پنج وگاهی هشت جلسه ازن‌درمانی خیلی از علائمش بر طرف می‌شود. به این ترتیب دارو مصرف نمی‌کند و دچار آسیب کلیوی نیز نمی‌شود. به این ترتیب سود بیمار از هزینه‌ای که می‌پردازد بیشتر می‌شود.

آیا پس از انجام این روش، مراقبت‌های خاص و تغییر سبك زندگی لازم است؟

پس از انجام ازن‌درمانی به مراقبت خاصی نیاز نیست. فقط در تزریق ازن داخل دیسك، سه روز استراحت نسبی نیاز است، دو هفته هم باید کمر بسته باشد و یك ماه باید ورزش سبك انجام شود.

طول مدت درمان با ازن چقدر است؟

طول مدت ازن‌درمانی برای داخل دیسك، دو جلسه با فاصله دو هفته و برای آرتروز سه تا پنج وگاهی هشت جلسه به‌صورت هفتگی است.

چه محدودیت‌هایی و برای کدام دسته افراد (مثل مبتلایان به فشار خون و...) در استفاده از این روش وجود دارد؟

محدودیت‌های این روش درمانی مانند سایر روش‌های تزریقی است. کسانی که داروی ضدانعقاد دریافت می‌کنند ممکن است با عفونت در محل تزریق مواجه شوند. ازن‌درمانی در کسانی که تب یا عفونت خاصی دارند، انجام نمی‌شود. همچنین کسانی که در اولین نوبت ازن‌درمانی دچار حساسیت خاصی شده‌اند از انجام دوباره آن منع می‌شوند.

مناقشه بر سر کارایی ازن‌درمانی

با جست‌وجو در اینترنت می‌بینیم برخی موسسات علمی معتبر کارایی ازن‌درمانی را مؤثر نمی‌دانند. گفته می‌شود انجمن سرطان آمریکا اعلام کرده شواهدی بر استفاده از ازن برای درمان بیماری‌ها نیافته‌است. یا سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) چند تن از پزشکان را که از ازن در کلینیك‌های پزشکی برای درمان استفاده کرده بودند تحت پیگرد قانونی قرار داده است. در ایران نیز گفته می‌شود برخی مراکز درمانی مجوزهایی از وزارت بهداشت برای تزریق ازن دریافت کرده‌اند، اما به گفته رئیس سازمان نظام پزشکی تهران، اثربخشی این روش از درمان برای دیسك کمر و گردن تأیید نشده است. نظر دکتر محمدی را در این باره پرسیدم. وی در پاسخ می‌گوید: «بله درست است. بسیاری از درمان‌ها که در دنیا استفاده می‌شوند گواهینامه سازمان غذا و داروی ایالات متحده را ندارند، اما گواهینامه CE (گواهینامه تایید سلامت، امنیت و مضر نبودن یك محصول که از سوی اتحادیه اروپا صادر می‌شود) را دارند. مثلا ازن‌درمانی در اروپا استفاده می‌شود و مشکلی ندارد اما گواهینامه سازمان غذا و داروی ایالات متحده را ندارد. البته من شنیده‌ام در برخی ایالت‌های آمریکا نیز ازن‌درمانی مجوز استفاده دارد.»

این فوق‌تخصص کنترل و درمان درد می‌افزاید: «ازن‌درمانی مورد تایید وزارت بهداشت و درمان کشور بوده و کدهای درمانی‌اش در رشته‌های مختلف ثبت شده است. بر این اساس وزارت بهداشت ما از این روش درمانی آگاه است و حتی کدهایی را برای آن در نظر گرفته است و هنوز هیچ دستورالعملی از سوی وزارت بهداشت از جهت ممنوع بودن این روش درمانی صادر نشده است. بسیاری از داروهایی که در ایران یا دنیا مصرف می‌شود گواهینامه سازمان غذا و داروی ایالات متحده را ندارند که دلیل بر عدم مصرفشان نیست. آنچه مهم است استفاده درست از ازن‌درمانی با دوز و غلظت مشخص و انتخاب درست بیمار برای استفاده از این روش درمانی است.»

در بعضی از نشریات علمی می‌بینیم برخی عوارض جانبی برای ازن‌درمانی مورد اشاره قرار گرفته است؛ از جمله امکان آزاد کردن رادیکال آزاد در خون بیمار گاهی به‌عنوان یکی از مشکلات این روش مطرح می‌شود. یا گفته می‌شود استفاده بیش از حد یا دوزهای بالا ممکن است موجب ایجاد آسیب‌های جدی در سلول‌های خون و بدن شود. دکتر محمدی در این باره معتقد است: «نه‌تنها ازن‌درمانی که هر درمان ساده دیگری مثل مصرف استامینوفن را اگر با دوز بالا و به دفعات مصرف کنید می‌تواند عوارضی داشته باشد. ازن‌درمانی هم اگر با دوزهای بالا استفاده شود می‌تواند چنین عوارضی داشته باشد. ولی در درمان‌هایی که از سوی متخصص و در کلینیك‌های درد معتبر استفاده می‌شود، دوزهای مشخص و با غلظت‌های معین استفاده می‌شود و احتمالش کم است. با این حال، هر درمانی مزایا و عوارض خود را دارد. مهم این است که در چه دوزی و برای چه افرادی از ازن درمانی استفاده شود.»

حل سودوکو ۳۵۸۴

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

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

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

سودوکو ۳۵۸۵

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.

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

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

			۳		۸			
				۸			۱	
			۲		۷			

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

			۳		۸			
				۸			۱	
			۲		۷			

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

			۳		۸			
				۸			۱	
			۲		۷			

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

سلامت نورونی

چرا قوز می‌کنی؟



دکتر علیرضا طبیب خویی

متخصص مغز و اعصاب

از مشکلات شایع ستون فقرات، کیفوز یا قوز پشتی است که به معنی افزایش میزان قوس ناحیه پشتی ستون فقرات به سمت جلو است. به دنبال ایجاد قوز، هم در ظاهر بیمار تغییر ایجاد می‌شود و هم به دلیل به‌هم خوردن تعادل ستون فقرات ممکن است اسپاسم عضلات پشت و افزایش گودی کمر رخ داده و درد بیمار را آزار دهد. این درد با فعالیت فیزیکی، نشستن یا ایستادن طولانی تشدید می‌شود.

امروزه که نقش ورزش و فعالیت فیزیکی در زندگی روزمره کودکان و نوجوانان کمرنگ‌تر شده است، به دلیل نشستن طولانی‌مدت در وضعیت نامناسب برای مطالعه یا انجام بازی‌های رایانه‌ای، شاهد افزایش قوز پشتی در این سنین همراه با ضعف عضلات پشتی هستیم. خوشبختانه این شکل قوز معمولا انعطاف‌پذیر بوده و با تغییر شیوه زندگی و درمان‌های فیزیکی قابل اصلاح است.

یك دلیل دیگر ایجاد قوز در نوجوانان، بیماری «شورمن» نام دارد که زمینه ژنتیکی داشته و برخلاف نوع قبل انعطاف‌پذیر نیست. درمان این نوع قوز در درجه اول باز هم درمان‌های فیزیکی و استفاده از بریس یا کمربندهای مخصوص است. اما احتمال این که در نهایت برای اصلاح آن نیاز به جراحی باشد زیاد خواهد بود.

بعد از سنین میانسالی و شروع روند پیری و پوکی استخوان در ستون فقرات، ممکن است مهره‌های پشتی دچار کاهش ارتفاع شده و فرد کم‌کم حالت قوز به جلو پیدا کند. در صورت ایجاد درد می‌توان با آب‌درمانی و فیزیوتراپی مقدار قابل توجهی از علائم بیماری را کاهش داد و اگر شکستگی ثانویه هم وجود داشته و سهمی در درد بیمار داشته باشد، جراحی تزریق سیمان که در بسیاری از موارد حتی بدون بیهوشی و با بی‌حسی موضعی قابل انجام است می‌تواند درد بیمار را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

علل غیرشایع دیگری مثل عفونت‌های ستون فقرات و تومورها که با تخریب استخوان مهره‌ها همراه هستند هم ممکن است به قوز پشتی منجر شود. در مجموع باید گفت از علل ژنتیك و عادت‌های بد زندگی امروزی تا شکستگی‌ها، پوکی استخوان، عفونت‌ها و تومورها همگی می‌توانند سبب افزایش قوس پشتی و ایجاد قوز شوند. پیدا کردن علت اولیه لازم و بسیار مهم است و پس از آن جدا از درمان علت، معمولا فیزیوتراپی و ورزش و بریس‌ها می‌توانند در درمان بیماری کمك‌کننده باشند.

