

## تفاوت تومور مغزی خوش خیم با بد خیم

تقریبا همه افراد از شنیدن نام تومور مغزی به وحشت می‌افتند. گویی دانستن این که یک تومور مغزی، خوش خیم باشد یا بدخیم دیگر فرقی برایشان ندارد، اما در ذات تومورهای خوش خیم و بد خیم تفاوت بسیاری است که در تشخیص و درمان و عاقبت بیماران هم تفاوت ایجاد می‌کند. همان‌طور که می‌دانید اگر یک سلول دچار رشد و تولیدمثل خارج از کنترل شود، کم‌کم تعداد آن افزایش یافته و توده‌ای را تشکیل می‌دهد که به آن تومور می‌گوییم؛ بنابراین تومور به معنی تعداد زیادی سلول است که تکثیر آنها از کنترل خارج شده و سلول‌های مغزی هم طبق همین قاعده می‌توانند ایجاد تومور کنند. همین سلول‌ها ممکن است سرعت تکثیر متفاوتی داشته باشند. می‌توانند به مناطق دیگر هم حرکت کنند و در جای دیگر نیز توده تشکیل دهند و همین‌طور سبب تخریب بافت‌های طبیعی شوند. گویی گروه‌ای از سلول‌ها یاغی شده و از پیروی از قوانین طبیعی که شامل تکثیر کنترل شده سر باز می‌زنند و برای خود ساختار جدیدی می‌سازند و بعد هم پا را از این هم فراتر نهاده و شروع به گسترش محدوده فعالیت خود به مناطق اطراف کرده و سلول‌های سالم را نابود می‌کنند. این که این سلول‌های توموری در چه حد «یاغی‌گری» کنند تعیین‌کننده میزان بدخیمی آنهاست. سلول‌های تومورهای خوش خیم درست است که خارج از کنترل تولیدمثل می‌کنند اما معمولاً منتشر نمی‌شوند. تخریب بافتی در اطراف خود ندارند یا قابل توجه نیست و سرعت رشد کمی دارند، اما تمام این موارد در مورد تومورهای بدخیم برعکس است. نکته جالب اینجاست که گروه زیادی از تومورهای

مغزی در حد واسط بین خوش خیمی و بدخیمی هستند و ویژگی‌های بدخیمی که ذکر شد را به شکلی ضعیف‌تره نسبتی دارند. هر چه میزان بدخیمی تومور بیشتر باشد، کنترل آن سخت‌تر بوده و درمان آن بیشتر نیازمند اقدامات تکمیلی پس از جراحی است؛ مثل پرتودرمانی و شیمی‌درمانی. طبیعتا با توجه به رشد سریع تومورهای مغزی بدخیم، علائم آنها هم نسبت به تومورهای خوش خیم سریع‌تر پیشرفت می‌کند و ممکن است بیمار در مدت کوتاهی دچار مشکلات مغزی شدید شود. به این دلیل تشخیص زودهنگام با بروز اولین و خفیف‌ترین علائم و اقدام به موقع برای درمان می‌تواند تفاوت قابل توجهی در نتیجه نهایی و سلامت و طول عمر بیمار ایجاد کند؛ زیرا توموری که هنوز اندازه بزرگی پیدا نکرده، منتشر نشده و به بافت‌های سالم آسیب نزده است، راحت‌تر جراحی می‌شود و درمان‌های مکمل روی آن بیشتر تأثیر می‌گذارد. 



عکس:  
ایرنا

### ریفلاکس معده با اضطراب می‌آید

یک متخصص داخلی درباره ارتباط بین ریفلاکس معده و اضطراب گفت؛ ریفلاکس بیماری مزمن دستگاه گوارش است که با پس‌زمینه اضطراب همراه است و این دو علائم یکدیگر را افزایش می‌دهند. دکتر مجید عبدالهیان اظهار کرد: این بیماری بسیار شایع بوده و از علائم آن می‌توان به سنگینی و سوزش سر دل و سوزش



# زیر باران باید رفت... بدون همراهی کرونا!

قطرات تنفسی آلوده به ویروس عامل کووید-۱۹ در هوای مرطوب

بیشتر روی سطوح باقی می‌ماند

از چند ماه پیش، کارشناسان حوزه بهداشت و سلامت هشدار می‌دادند بیماری کووید-۱۹ در فصول سرد سال شدت خواهد گرفت، زیرا سرمای هوا مانع می‌شود که افراد درها و پنجره‌ها را باز بگذارند و امکان تهویه و چرخش هوا نخواهد بود. این مشکل نه‌تنها در مکان‌های بسته بلکه در وسایل حمل‌ونقل عمومی نیز خطر انتقال کووید-۱۹ را در هوای سرد چند برابر می‌کند. از سوی دیگر بسیاری از افراد ناگزیر به تردد در هوای بارانی و برفی هستند، بدون آنکه بدانند پیشگیری از ابتلا به کرونا در چنین آب‌وهوایی اصول خاص خود را دارد. در ادامه، گفت‌وگوی ما را با مهندس سیداحمد فلاح، کارشناس مسؤول بهداشت حرفه‌ای مرکز بهداشت شمال تهران برای آشنایی با اصول ایمنی در برابر کرونا در هوای سرد بخوانید.



پونه شیرازی

سلامت

فلاح:

ماسک مرطوب یا خیس را نمی‌توان بعد از خشک‌شدن استفاده کرد و برای دور انداختن، آنها را حتما باید داخل کیسه پلاستیکی سریسته قرار داد

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

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

سودوکو ۳۷۳۹

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

				۷			

۱	۶						
۳							

۵							


۱	۶						
۳							

بوده و قابل ریشه‌کني نیست، دوری از استرس برای این بیماران لازم است و کاهش وزن، کاهش استفاده از موادغذایی ترش و کافئین و چای و عدم مصرف فست‌فودها برای بهبود علائم ریفلاکس توصیه می‌شود. کنترل این بیماری طولانی‌مدت و مداوم بوده و مصرف داروهای ضداسید در مدت طولانی جای نگرانی ندارد. /ایسنا

زیرجناغ اشاره کرد که حتی گاهی آنقدر شدید است که با علامت بیماری‌های قلبی اشتباه گرفته می‌شود. وی افزود: تلخی و شورش‌دن دهان، سرفه‌های مزمن و عفونت‌های گوش داخلی از دیگر علائم آن است ولی عمده علائم ریفلاکس، سنگینی سر دل، ترش‌کردن، سوزش و تهوع است. وی تأکید کرد: این بیماری مزمن

### اصول استفاده صحیح از ماسک در روزهای بارانی

- در آب و هوای مرطوب و بارانی، تعویض مداوم ماسک به دلیل خیس شدن آن بسیار مهم است. حتی اگر با صحبت‌کردن، ماسک‌تان خیس شود باید بلافاصله تعویض شود.
- ماسک مرطوب یا خیس را نمی‌توان بعد از خشک‌شدن استفاده کرد و برای دور انداختن، آنها را حتما باید داخل کیسه پلاستیکی سریسته قرار داد.
- ماسک‌های پارچه‌ای پس از هر بار مصرف باید با آب و وایتکس به نسبت ۹ به ۱ شسته شده و در فضای باز خشک شود و دوباره مورد استفاده قرار گیرد.
- هنگام عطسه و سرفه ماسک نباید از روی صورت برداشته شود. رطوبت معمولی پس از عطسه و سرفه مانع استفاده از ماسک نیست.
- ترجیحا از ماسک یکبار مصرف سه‌لایه استاندارد که از مراکز معتبر مانند دارو خانه‌ها تهیه می‌شود استفاده کنید. در یک روز نباید بیش از شش تا هشت ساعت از آن استفاده کرد.
- از پوشیدن هر گونه مواد ضد عفونی مانند الکل یا وایتکس به ماسک خودداری کنید، زیرا در این صورت ماسک کارایی خود را از دست می‌دهد.
- ماسک‌هایی که دو رنگ هستند باید لایه روشن داخل و لایه تیره بیرون باشد.
- در ورزش‌های روزمره مانند کوهنوری و پیاده‌روی در محیط‌های باز از جمله پارک که فرد دیگری در نزدیکی شما حضور ندارد، نژدن ماسک بلا مانع است.
- برای افرادی که در یک خانه زندگی می‌کنند و هیچ‌کدام به کرونا مبتلا نیستند یا همه مبتلا هستند، استفاده نکردن از ماسک ایرادی ندارد.
- عینک افراد تا یک سانتی متری روی ماسک قرار گیرد.

دخانیات پرهیز کنید و کفش‌های مناسب روزهای بارانی بپوشید.

آیا اصلاح نوع تغذیه در فصول سرد سال در حفظ ایمنی در برابر کرونا موثر است؟

قطعا همین‌طور است. حفظ یک رژیم غذایی متعادل و سالم، تمرین‌های تن‌آرامی و استفاده از غذاهای بی‌خطر تا حد زیادی برای ایجاد ایمنی در برابر عفونت‌های موسمی و ویروس کرونا موثر است. مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا۳، گردو، سیب، کلم بروکلی که سرشار از آنتی‌اکسیدان است برای ریه‌ها بسیار مفید هستند. لوبیا می‌تواند به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کند که به ریه‌های شما آسیب می‌رسانند. کیوی، کلم، هویج، زردچوبه و زنجبیل می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. عسل نیز برای درمان سرفه مفید است. پرهیز از خوردن غذاهای خام مانند سالاد نیز برای سالم‌ماندن در این فصل مفید است. از خوردن غذاهای خیابانی باید پرهیز شود. میوه‌ها و سبزیجات، قبل از پختن باید به دقت شسته شود.

آیا در فصول سرد سال نیاز باید زیاد مایعات نوشیده شود؟

برخلاف باور عمومی، احتمال این که حتی در فصل بارندگی، دچار کم‌آبی شوید وجود دارد پس باید مقدار زیادی آب سالم نوشیده شود زیرا ریه‌های خشک تحریک‌پذیرترند. از سوی دیگر انتقال بیشتر بیماری‌ها در فصل بارندگی از طریق آب صورت می‌گیرد و نوشیدن آب سالم ضروری است. 

طبيب تب

## جهش جدید کرونا ویروس چقدر نگران باشیم؟

تقریبا ویروس قابل انتقالی از راه تنفسی وجود نداشته و ندارد که جهش نکند و ساختار خود را تغییر ندهد. ویروس‌ها مثل هر جاندار دیگری برای باقی‌ماندن در دایره هستی، ساختار خود را دگرگون می‌کنند و با شرایط محیطی خود را تطبیق می‌دهند. به همین دلیل است که واکسن آنفلوآنزا به طراحی مجدد در هر سال نیاز دارد و با این تأثیر چندانی ندارد.

کرونا ویروس‌ها هم از این قاعده مستثنا نیستند؛ البته جهش‌های ایجاد شده در این خانواده گسترده ویروسی نسبت به ویروس آنفلوآنزا کوچک‌تر است و دیرتر اتفاق می‌افتد، ولی با توجه به طولانی‌شدن همه‌گیری، قطعا ویروس فرصت بیشتری برای تطابق و ایجاد تغییرات برای ماندگاری و بیماری‌زایی و البته شدیدترشدن خواهد داشت؛ به همین دلیل در روزهای اخیر خبرهایی مبنی بر بروز جهش مهمی در کرونا ویروس در انگلستان و پس از آن در آفریقای جنوبی، استرالیا و برخی کشورهای اروپایی منتشر شد. این جهش منجر به افزایش ۷۰ درصدی امکان سرایت ویروس شده است. افزایش شیوع کووید-۱۹ قطعا به افزایش موارد بدحالی بیماران و مرگ‌ومیر منجر خواهد شد.

نظرات مختلفی مبنی بر ورود این ویروس به کشور ما وجود دارد، یک سری با این عقیده که هنوز مورد قطعی از آن در کشور گزارش نشده، صرفا بر موارد احتیاطی و محدودیت‌ها برای پیشگیری تأکید دارند و سایرین احتمال می‌دهند موج دوم و سوم در ایران در اثر فرم جهش یافته باشد.

در هفته‌های آینده قرار است اثر واکسن‌های عرضه‌شده روی نوع جهش یافته ویروس کرونا بررسی شود. پیش‌بینی‌ها بیشتر بر مؤثربودن آنها در شرایط فعلی تکیه دارند. اما احتمالا با ادامه ماندگاری ویروس در ماه‌های پیش رو به طراحی مجدد واکسن‌ها نیاز خواهد بود. به هر حال با توجه به محدودیت واکسن و احتمال ماندگاری کووید-۱۹ در بیشتر مناطق دنیا تا ماه‌های آینده، فعلا به نظر می‌رسد تنها راه عملی برای کنترل بیماری، رعایت اصول بهداشتی و تنفسی باشد. 

اما در هوای مرطوب مدت بیشتری طول می‌کشد که

همین امر احتمال شیوع ویروس را بیشتر می‌کند.

با این تفاسیر برای ارتقای ایمنی و سلامت نسبت به کووید-۱۹ در هوای بارانی چه توصیه‌هایی می‌کنید؟

فاصله اجتماعی را حفظ کنید. رعایت حداقل یک تا دو متر فاصله از یکدیگر ضروری است. بهداشت فردی را رعایت کنید. استفاده از ظروف شخصی و شستن مکرر دست‌ها ضروری است. دست‌های خود را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون بشوید یا از ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید. زخم‌ها و ترک‌های پوستی ناشی از سرما را بلافاصله درمان کنید. تزریق واکسن آنفلوآنزا به‌ویژه برای افراد آسیب‌پذیر یک ضرورت است. خوابیدن کمتر از شش ساعت در روز می‌تواند باعث کسالت و احساس خستگی شود و در نتیجه بدن را ضعیف و مستعد ابتلا به عفونت و تب و ویروسی می‌کند. استنشاق بخار آب می‌تواند به سهولت دفع خلط منجر شود. استفاده منظم و غرغره با آب و نمک در این فصل توصیه می‌شود.

از آنجا که مجبورید در موسم بارندگی مدت طولانی در خانه بمانید، مطمئن شوید خانه شما تهویه مناسب دارد. درها و پنجره‌ها را باز نگه‌دارید تا از نور آفتاب کافی برخوردار شوید. کیت ضدعفونی‌کننده شامل ماسک سه‌لایه، دستکش و ماده ضدعفونی‌کننده دست‌ها را هنگام ترک خانه خود فراموش نکنید. از چتر استفاده کنید. از استعمال

کرونا ممنوع

## مراکز نگهداری سالمندان در همه‌گیری کرونا

مدیران مراکز نگهداری سالمندان در شرایط عالمگیری کرونا ناگزیرند خدمات خود را برای افراد مسن ادامه دهند. ولی باید شرایطی را ایجاد کنند که بتوانند سلامت کارکنان و مددجویان را نیز تضمین کنند. از منظر بهداشت محیط این مراکز توجه به این نکته مهم است که مدیران و کارکنان مراکز نگهداری سالمندان باید بهداشت فردی از قبیل شستن دست‌ها، استفاده از ماسک، دستکش، تعویض ماسک و دستکش در تواتر زمانی کوتاه، ضدعفونی دست‌ها و رعایت فاصله مددجویان با کارکنان حداقل یک‌متر را رعایت کنند.

کارکنان نباید در دستمال با وسایل مشترک برای تمیزکردن میز و صندلی استفاده کنند. مددجویان در صورت ضرورت از اتاق استراحت خارج شوند و هنگام خارج شدن، بهداشت فردی خود را حتما رعایت کنند. ناخن سالمندان باید به‌طور مرتب کوتاه شوند.

خانواده مددجویان هنگام ملاقات فاصله اجتماعی را رعایت نمایند و از ورود به مرکز نگهداری سالمندان جز به ضرورت خودداری کنند. ارائه غذای گرم باید در شرایط رعایت زنجیره گرم غذا صورت پذیرد. توصیه می‌شود غذاهای آسان هضم و آب‌پز در اختیار سالمندان قرار بگیرد.

ظروف با آبی که مدای ۷۵ درجه سانتیگراد دارد، شست‌وشو و گندزایی شود. گندزدایی مرکز نگهداری (جاهایی که تماس مشترک دارند) به‌طور مستمر و روزانه انجام شود. برای تهویه مناسب از هواکش و بازگذاشتن در و پنجره‌های سالن‌ها استفاده شود.

سرویس‌های بهداشتی مرتب گندزدایی و با ایجاد تهویه مناسب و هوای در گردش، شرایط مناسب داشته باشند.

در صورت وجود سالمند علامت‌دار، فرد مذکور را در اتاق ایزوله نگهداری کنند و کارمندی که با این فرد در تماس است حتما با رعایت کامل حفاظت فردی به ایشان خدمت‌رسانی کند. 

