

عوامل مؤثر در طول عمر مبتلایان به تومور مغزی

👉 هرگز نمی‌توان پیش‌بینی دقیقی از میزان طول عمر بیمار مبتلا به تومور مغزی داشت زیرا این موضوع به فاکتورهای متعددی مانند سن، جنس، سابقه بیماری‌های زمینه‌ای، میزان بدخیمی تومور، گسترش تومور، امکان انجام جراحی کامل و درمان‌های تکمیلی مانند شیمی‌درمانی و پرتودرمانی وابسته است. تا حدود زیادی مواردی که نام برده شد در مورد تومورهای مغزی هم صادقند گرچه تفاوت‌هایی وجود دارد مانند این‌که جز در موارد نادر، تومورهای مغزی به خارج از سیستم عصبی منتشر نمی‌شوند. مطالعات سال‌های اخیر نشان داده‌اند مهم‌ترین فاکتورها در تعیین طول عمر بیماران تومور مغزی پس از خوش‌خیمی یا بدخیمی آنها، سن بیمار و میزان موفقیت در برداشتن حجم بیشتری از تومور در زمان جراحی است. حتی در مورد بدخیم‌ترین تومورها هم امروزه جراحی نقش اول را در کنترل بیماری ایفا می‌کند؛ مسأله‌ای که تا چند سال قبل اصلا مطرح نبود؛ بنابراین موفقیت جراح در تخلیه تومور، گام بسیار بزرگی در موفقیت درمان‌های بعدی است. طبیعتاً افراد جوان‌تر، بدون سابقه بیماری‌های زمینه‌ای و افرادی که پیش از پیشرفت، بیماری آنها تشخیص داده شده باشد عاقبت بهتری خواهند داشت.

از سوی دیگر همان‌طور که می‌دانید هیچ قطعیتی در علم پزشکی وجود ندارد و ممکن است توموری خوش‌خیم به دلایل مختلف، رفتاری عجیب و مشابه بدخیمی از خود نشان دهد و توموری بدخیم با درمان صحیح و کامل به‌طور دائمی برطرف شده و هرگز عود نکند. به‌علاوه تعداد زیادی تومور هم وجود دارد که در محدودهای بین خوش‌خیمی و بدخیمی قرار دارند و ممکن است رفتارهای مختلفی در طول زمان داشته باشند. تومورهای خوش‌خیمی هم هستند که به مرور زمان تغییر ماهیت داده و بدخیم می‌شوند. این پیچیدگی‌ها سبب می‌شود نتوان پیش‌بینی درستی از طول عمر و سرنوشت بیمار داشت و تجربه و مطالعات علمی می‌توانند صرفاً تخمینی از آینده بیمار ارائه دهند.

نکته جالب و مهم دیگر کیفیت زندگی بیماران است. همواره باید کمک به بقای بیماران را در کنار ایجاد زندگی با کیفیت برای آنها در کنار یکدیگر در نظر داشت. به عبارت دیگر یک جراحی بی‌پروا یا شیمی‌درمانی و پرتودرمانی سنگین گرچه ممکن است طول عمر بیمار را افزایش دهند اما شاید منجر به اختلالات عملکرد مغزی و در نتیجه کیفیت پایین زندگی برای بیمار و اطرافیان او شود. 📌



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد اگر مادران در دوره شیردادن به نوزاد خود شیر گاو بنوشند این امر موجب می‌شود که کودک آنها کمتر در معرض ابتلا به آلرژی‌های غذایی قرار بگیرد. پزشکان سوئدی در مطالعه‌ای دریافتند مادرانی که در دوران شیردهی، شیرگاو

نوشیدن شیر گاو در دوران شیردهی، درمان آلرژی غذایی کودک

مصرف می‌کنند ممکن است خطر ابتلا به آلرژی غذایی را در کودک خود کاهش دهند.

متخصصان سوئدی همچنین تأکید کردند: «گرچه این ارتباط روشن است اما ادعا نمی‌کنیم که نوشیدن شیر گاو یک درمان کلی برای آلرژی‌های غذایی



یک متخصص گوش و حلق و بینی می‌گوید کووید-۱۹ به تنهایی در افراد مبتلا به اختلالات آلرژیک به از دست رفتن حس بویایی منجر نمی‌شود

سیر تاپیاز کر بویایی کرونایی



پونه شیرازی

سلامت

👉 آیا می‌توانید تصور کنید اگر هرگز در طول زندگی‌قادر به استشمام بوهای بد و ناخوشایند نمی‌شدید چقدر از تنفس هوای اطرافتان بیشتر لذت می‌بردید؟! البته این حس خوشایند در صورتی تکمیل می‌شد که منعی هم برای استشمام بوهای دلپذیر و خوشایند برایتان وجود نداشت. بااین حال واقعیت این است که از دست‌دادن حس بویایی و چشایی برای ما بسیار مهم است زیرا بسیاری از عملکردهای ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. کما این‌که ممکن است در پی از دست‌دادن حس بویایی و چشایی، دچار افسردگی شدید و تغییرات خلق‌و‌خو و اضطراب شوید. اینها بخشی از عوارضی هستند که در برخی از مبتلایان به کووید-۱۹ در دوران عالمگیری کرونا رخ داده است اما این‌که چه کسانی بیشتر در معرض از دست‌دادن اختلال بویایی و چشایی به‌دنبال ابتلا به کرونا هستند، موضوع گفت‌وگوی ما با دکتر مهتاب ربانی‌اناری، متخصص گوش و حلق و بینی است.

گفت افرادی که دچار واکنش‌های حساسیتی در سینوس و بینی‌شان هستند و به‌ویژه در پاییز و بهار، علائم‌شان تشدید می‌شود حتی جدا از عالمگیرشدن کووید-۱۹ هم به‌دلیل احتقانی که در بینی‌شان ایجاد می‌شود در دوره‌هایی ممکن است

👉 **آیا این تصور درست است که**

آلودگی با کووید-۱۹ در افرادی با

از بین رفتن حس بویایی و چشایی

همراه است که زمینه ابتلا به آلرژی را

دارند؟

به‌صورت کلی چنین تظاهراتی دیده نشده است اما به تعبیر دیگر می‌توان گفت افرادی که دچار واکنش‌های حساسیتی در سینوس و بینی‌شان هستند و به‌ویژه در پاییز و بهار، علائم‌شان تشدید می‌شود حتی جدا از عالمگیرشدن کووید-۱۹ هم به‌دلیل احتقانی که در بینی‌شان ایجاد می‌شود در دوره‌هایی ممکن است

۶۳۴۵۷۸۱۹۲	۲۷۶۱۸۹۳۵۴
۷۲۵۳۹۱۶۸۴	۹۴۵۲۶۱۷۸
۸۱۹۶۴۲۷۳۵	۱۸۵۷۴۳۶۹
۹۷۶۲۵۴۸۱۳	۳۵۷۴۶۹۸۶۲۱
۴۸۳۹۱۶۵۲۷	۶۹۱۴۵۲۸۴۷
۱۵۲۸۳۶۹۴۶	۸۲۴۶۵۱۷۹۳۵
۳۴۸۷۶۹۲۵۱۷۸۶۴۳۹۸۶۵۷۱۲	۶۴۳۹۸۶۵۷۱۴۹۳
۲۶۱۴۸۵۳۷۹۳۶۸۹۳۴۷۱۲۹۳۴۵۸۶	۸۲۴۶۵۱۷۹۳۴۵۸۶
۵۹۷۱۲۳۳۶۸۹۱۳۶۵۱۷۴۲۸۹۳۶۵۱	۸۲۴۶۵۱۷۹۴۳۶۵۱
۷۴۶۸۸۳۹۱۲۵۶۷۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶	۷۴۶۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶
۵۲۹۷۱۶۸۳۴۲۵۹۱۷۶۳۸۵۹۲۴	۷۴۶۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶
۳۱۸۵۲۴۶۹۷۳۴۱۸۲۵۶۴۹۱۷۳	۷۴۶۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶
۹۳۱۲۸۵۴۷۶	۷۴۶۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶
۴۸۷۹۶۳۵۵۱	۷۴۶۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶
۲۶۵۱۴۷۳۸۹	۷۴۶۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶
۸۹۲۶۵۱۷۴۳	۷۴۶۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶
۱۷۴۵۶۸۵۶۸	۷۴۶۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶
۶۵۳۴۷۸۹۱۲	۷۴۶۸۳۹۴۷۱۲۸۵۶

سودوکو ۳۷۵۱

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

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

بیشتر بدانیم

۶ نشانه کمبود مصرف سبزیجات

👉 حتما می‌دانید که سبزیجات برای سلامت شما ضروری هستند و روزانه باید میزان زیادی از این خوراکی‌های سالم مصرف کنید. در این مطلب با نشانه‌هایی که می‌گویند مصرف سبزیجات شما کافی نیست، آشنا می‌شوید.
افزایش استرس و اضطراب: به نوشته نشریه سلامت آمریکا سبزیجات دارای برگ سبز حاوی فولات هستند. فولات در تولید هورمون دوپامین که در ایجاد آرامش شما موثر است، نقش دارد.
احساس ضعف و بیماری مستمر: مصرف ناکافی سبزیجات نشانه‌ای یا سبزیجات دارای برگ سبز به کمبود اسید فولیک و ویتامین B منجر می‌شود. کمبود این مواد مغذی می‌تواند کم‌خونی و خستگی به همراه داشته باشد. اگر دائماً احساس ضعف و بیماری می‌کنید، مصرف سبزیجاتی مانند کچالو و کلم بروکلی برای مقابله با بیماری‌ها می‌تواند به شما کمک کند.

نفخ و ناراحتی معده: هرچند ناراحتی معده و نفخ شکم می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد، اما مصرف نکردن مواد غذایی مناسب از شایع‌ترین علل بروز این مشکلات است. سبزیجات نقش مهمی در جلوگیری از نفخ و ناراحتی معده دارند. فیبر موجود در سبزیجات با کمک به هضم غذا از بروز نفخ جلوگیری می‌کند.

مشکلات لثه: کمبود ویتامین C می‌تواند منجر به کبودی و خونریزی مکرر لثه‌ها شود. برخی از بهترین سبزیجات حاوی ویتامین C شامل انواع کلم، اسفناج و قلمل است.

افزایش وزن: سبزیجات به دلیل دارا بودن فیبر به شما احساس سیری می‌دهند و باعث می‌شوند غذای کمتری مصرف کنید. مصرف ناکافی سبزیجات با احساس گرسنگی و به دنبال آن خوردن غذاهای ناسالم همراه است. بنابراین کاهش مصرف سبزیجات اغلب منجر به افزایش وزن می‌شود.

مشکلات تمرکز و حافظه: لوتئین، یک ماده مغذی است که اثرات ضدالتهابی دارد و می‌تواند نقش موثری در کاهش التهاب مغز داشته باشد. کمبود این ماده در بدن معمولاً با مشکلات یادگیری و حافظه همراه است. لوتئین در انواع سبزیجات مانند سبزیجات برگ‌دار، هویج، کلم بروکلی، ذرت و گوجه‌فرنگی یافت می‌شود.

منبع: romper.com📌

است و ممکن است شیر موجود در رژیم غذایی مادر حاوی موادی باشد که سیستم ایمنی بدن کودک را برای بالغ شدن تحریک کند.»
به اعتقاد محققان مقادیر بالای چربی اشباع‌نشده در رژیم غذایی مادر می‌تواند بلوغ و رشد سیستم ایمنی بدن کودک را در سنین پایین بی‌اثر کند. / ایسنا

رایجه‌درمانی به زبان ساده

از دکتر ربانی پرسیدم انجام مراحل رایجه‌درمانی به چه صورت است؟ وی در پاسخ دستورالعملی به این شرح را برای تمرین و بازتوانی سیستم بویایی و رفع اختلال بویایی به فرد مبتلا ارائه داد:
📌 چند قطره از چهار نوع روغن معطر با رایحه‌های لیمو، گل‌سرخ، سیر یا اکالیپتوس (نعناع) را روی یک تکه پنبه ریخته و بلافاصله آن‌را استنشاق نکنید و چند دقیقه صبر کنید تا عطر آن پخش شود. ترتیب استفاده از روغن‌ها مهم نیست.
📌 پنبه را حدود ۲/۵ سانتیمتر زیر بینی خود نگه دارید.
📌 آرام باشید و سعی کنید به حالت طبیعی از راه بینی نفس خود را داخل بکشید. استنشاق خیلی سریع و عمیق ممکن است باعث شود شما هیچ بویی را حس نکنید.
📌 چندبار با هر اسانس این کار را تکرار کنید بعد، پنج دقیقه استراحت کنید و سپس اسانس بعدی را امتحان کنید.
📌 حداقل ۲ بار در روز ترجیحا صبح و عصر این تمرین را انجام دهید و طی آن آرامش داشته باشید و به حالت طبیعی نفس بکشید.
📌 اسانس‌ها را خیلی عمیق یا طولانی استنشاق نکنید. ۱۰ ثانیه برای هر استنشاق کافی است.
📌 اگر در روزهای اول بویی متوجه نشدید ناامید نشوید و تمرین را ادامه دهید. افراد با هم متفاوتند و میزان موفقیت‌شان هم متغیر است.

بازگشت بویایی مؤثر است؟ و برعکس چه داروهایی نباید برای این منظور مصرف شود؟
درمان کورتون‌خوراکی و تزریقی نباید به‌هیچ عنوان استفاده شود و این روش کاملاً موثر است و هر چون ممکن است با عوارضی همراه باشد و سیستم ایمنی را به شدت ضعیف کرده و فرد را مستعد ابتلا به کووید-۱۹ شدیدتر کند اما درمان‌های موضعی به‌صورت اسپری بینی، استفاده از داروهای ضد حساسیت و آنتی‌هیستامین‌ها، شست و شوی بینی به‌خصوص در افرادی که سابقه حساسیت دارند باید استفاده شود.
📌 **مشکل کمک می‌کند؟**
بررسی‌ها نشان داده است مکمل‌هایی مثل ویتامین‌های A،E و زینک و دیگر املاح ممکن است در بهبود این عوارض تأثیر داشته باشد؛ البته ویتامین‌های محلول در چربی مثل A،D،E نباید بیش از اندازه مصرف شود چون تجمع‌شان در بدن می‌تواند با ایجاد مسمومیت همراه باشد. پس توصیه می‌شود تحت نظر پزشک از این مکمل‌ها استفاده شود.
بازگشت بویایی مؤثر است؟ و برعکس چه داروهایی نباید برای این منظور مصرف شود؟
درمان کورتون‌خوراکی و تزریقی نباید به‌هیچ عنوان استفاده شود و این روش کاملاً موثر است و هر چون ممکن است با عوارضی همراه باشد و سیستم ایمنی را به شدت ضعیف کرده و فرد را مستعد ابتلا به کووید-۱۹ شدیدتر کند اما درمان‌های موضعی به‌صورت اسپری بینی، استفاده از داروهای ضد حساسیت و آنتی‌هیستامین‌ها، شست و شوی بینی به‌خصوص در افرادی که سابقه حساسیت دارند باید استفاده شود.
📌 **مشکل کمک می‌کند؟**
بررسی‌ها نشان داده است مکمل‌هایی مثل ویتامین‌های A،E و زینک و دیگر املاح ممکن است در بهبود این عوارض تأثیر داشته باشد؛ البته ویتامین‌های محلول در چربی مثل A،D،E نباید بیش از اندازه مصرف شود چون تجمع‌شان در بدن می‌تواند با ایجاد مسمومیت همراه باشد. پس توصیه می‌شود تحت نظر پزشک از این مکمل‌ها استفاده شود.
بازگشت بویایی مؤثر است؟ و برعکس چه داروهایی نباید برای این منظور مصرف شود؟
درمان کورتون‌خوراکی و تزریقی نباید به‌هیچ عنوان استفاده شود و این روش کاملاً موثر است و هر چون ممکن است با عوارضی همراه باشد و سیستم ایمنی را به شدت ضعیف کرده و فرد را مستعد ابتلا به کووید-۱۹ شدیدتر کند اما درمان‌های موضعی به‌صورت اسپری بینی، استفاده از داروهای ضد حساسیت و آنتی‌هیستامین‌ها، شست و شوی بینی به‌خصوص در افرادی که سابقه حساسیت دارند باید استفاده شود.
📌 **مشکل کمک می‌کند؟**
بررسی‌ها نشان داده است مکمل‌هایی مثل ویتامین‌های A،E و زینک و دیگر املاح ممکن است در بهبود این عوارض تأثیر داشته باشد؛ البته ویتامین‌های محلول در چربی مثل A،D،E نباید بیش از اندازه مصرف شود چون تجمع‌شان در بدن می‌تواند با ایجاد مسمومیت همراه باشد. پس توصیه می‌شود تحت نظر پزشک از این مکمل‌ها استفاده شود.

کرونا ممنوع

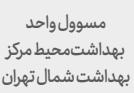
شیوه اصولی گندزدایی در ایام کرونا

👉 یکی از مشکلات در مواقع همگیری بیماری‌ها، گندزدایی مناسب محل‌هایی است که وجود ویروس یا باکتری در آن محتمل است. در عالمگیری کرونا همان‌گونه که در یافته‌های جدید به آن اشاره شده این ویروس از طریق تماس سطوح مشترک انتقال پیدا می‌کند؛ لذا ضرورت دارد این سطوح به‌طور مرتب گندزدایی شود. این سطوح از قبیل سطوح سرویس‌های بهداشتی، محل‌های ورود و خروج، سطح میز، صندلی، درها و پنجره‌ها، کلید و پریز، گوشی تلفن و سایر نقاطی که به‌طور روزمره در تماس با افراد مختلف هستند.

برای گندزدایی صحیح و مناسب این سطوح، مواد مختلفی هم برپایه الکل و هم برپایه کلر در بازار موجود است ولی آنچه مسلم است در همه خانوارها آب‌ژاول یا همان وایتکس پیدا می‌شود که می‌توان با رقیق‌سازی از این ماده برای گندزدایی استفاده کرد. روش صحیح تهیه محلول‌های کلر برای گندزدایی محیط، سطوح و ظروف به این شرح است:
مطالعات نشان می‌دهد برای گندزدایی این سطوح لازم است از محلول کلر با غلظت ۵/۱ درصد برای سطوح آلوده و ۵/۰ درصد برای سطوح تمیز استفاده کرد، کلر در این غلظت در مدت حداقل یک دقیقه قادر به نابودی میکروارگانیسم‌هاست. وایتکس موجود در منازل شهروندان، آب‌ژاول دارای کلر فعال ۵ درصد یا ۳/۵ درصد است. برای تهیه محلول کلر ۰/۱ درصد از آب‌ژاول، وایتکس به این صورت عمل کنید:
درصد غلیظ را به درصد رقیق تقسیم کنید، حاصل را منهای یک کنید. در این حالت پاسخ:
نشان‌دهنده میزان قسمت‌آبی است که باید استفاده کنید. برای مثال اگر آب ژاول، مایع سفیدکننده ۵ درصد کلر فعال داشته باشد، در این صورت ۵ را بر ۰/۱ تقسیم می‌کنیم که می‌شود ۵۰ و ۵۰ منهای یک، برابر با ۴۹ خواهد بود؛ بنابراین لازم است یک واحد این محلول را به ۴۹ واحد آب سرد و معمولی در ظروف دردار ترجیحا پلاستیکی اضافه کرد و اگر غلظت کلر محلول غلیظ خریداری شده ۳/۵ درصد باشد در این صورت لازم است یک واحد محلول را با ۳۴ واحد آب سرد معمولی اضافه کرد. کلر ماده‌ای قرار، سمی و به‌شدت خورنده است؛ لذا هنگام استفاده از آن داشتن لوازمی نظیر ماسک و دستکش ضروری است و هنگام گندزدایی محل با محلول کلر، محل مذکور باید تهیهیه مناسب داشته و درها و پنجره‌ها باز باشند. قبل از عمل گندزدایی برای تمام سطوح، ابتدا سطوح را با پارچه مرطوب به‌منظور حذف گردوغبار تمیز کرده و سپس اقدام به گندزدایی شود چون کلر در اثر مواد آلی موجود در گردوغبار... غیرفعال می‌شود. عمل گندزدایی در جاهایی که احتمال آلودگی می‌رود باید به‌صورت روزانه تکرار شود و محلول آماده شده بهتر است برای کارایی بیشتر پس از هر ۲۴ ساعت دوباره تهیه شود. 📌



مهندس رضاروحی



مسوول واحد بهداشت محیط مرکز بهداشت شمال تهران