ویروس کرونا از نوع دلتا؛ تهاجمی‌تر برای ریه‌ها

با گسترش ابتلا به سویه‌ای از ویروس کرونا که به نظر می‌رسد از هندوستان نخستین بار گزارش شده است، نگرانی‌ها از ابتلا به این ویروس افزایش یافته است. نوع دلتا پلاس (Delta plus) که به‌عنوان نوع نگران‌کننده ویروس کرونا اعلام شده است در مقایسه با سایر سویه‌ها میل بیشتری به بافت‌های ریه دارد.

البته متخصصان هندی می‌گویند، دلتا پلاس در مقایسه با سایر انواع آن تمایل بیشتری به پوشش مخاط ریه‌ها دارد اما به این معنی نیست که باعث بیماری شدیدتر یا قابلیت انتقال بیشتر می‌شود. البته این‌که این نوع به بافت ریه آسیب بیشتری برساند هنوز مشخص نیست. متخصصان تأکید می‌کنند: تأثیر سویه دلتا پلاس فقط با شناسایی موارد بیشتر مشخص خواهد شد اما به نظر می‌رسد این بیماری در همه افرادی که یک یا دو دوز واکسن دریافت کردند، خفیف است. اگر سرعت واکسیناسیون افزایش یابد، حتی اگر با یک دوز ایمن‌سازی سریع ایجاد شود در پیشگیری از بروز موج جدیدی از کرونا مؤثر خواهد بود. / ایسنا

سلامت نورونی

تشنج چیست؟

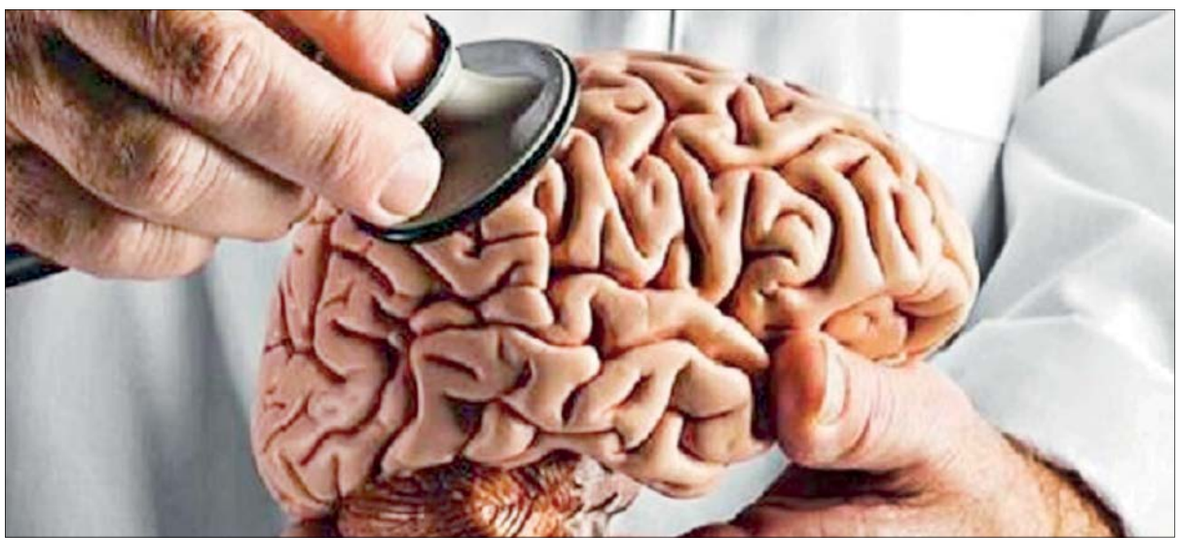
دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح متخصص مغز و اعصاب

تشنج درواقع به‌معنی تحریک الکتریکی غیرطبیعی سلول‌های عصبی قسمتی از مغز یا تمام آن است. به‌دنبال این تحریک، عملکرد صحیح سلول‌های عصبی هم مختل شده و عملکرد غیرعادی از خود نشان می‌دهند.

اگر تحریک الکتریکی در تمام سلول‌های عصبی مغز به‌صورت همزمان اتفاق بیفتد، هوشیاری بیمار مختل شده، معمولا بیمار روی زمین سقوط کرده و اندام‌ها هم به‌طور همزمان شروع به حرکات انقباضی مکرر می‌کنند. اگر قسمتی از سلول‌های عصبی مغز تحریک الکتریکی غیرطبیعی داشته باشند، بسته به محل آنها علامت مربوط به آن قسمت بروز می‌کند. به‌عنوان‌مثال، تحریک غیرعادی سلول‌های مسؤول حرکت اندام‌ها باعث تشنج به‌صورت حرکات غیرعادی دست یا پا می‌شود. به‌این‌ترتیب تشنج می‌تواند اشکال و انواع مختلف داشته باشد. ممکن است به‌صورت مشاهده تصاویر، شنیدن صداها، استشمام بوی غیرعادی، حس درد یا گزگز در قسمتی از بدن، حس ترس یا نگرانی و موارد مشابه خود را نشان دهد. از سوی دیگر گاهی با تحریک الکتریکی قسمتی از مغز به‌تدریج این تحریک به سایر قسمت‌ها هم منتقل‌شده و تشنجی که محدود به بخشی از مغز بوده به‌درگیری تمام مغز تبدیل می‌شود.

تحریک الکتریکی غیرعادی و زیاد سلول‌های عصبی می‌تواند منجر به آسیب آنها شود و به‌این دلیل کنترل و درمان تشنج مهم است. درواقع تکرار تشنج و کنترل‌نشدن آن باعث تحریک بیش‌ازحد سلول‌ها شده و مانند لامپی که به‌صورت مکرر خاموش و روشن می‌شود درنهایت منجر به آسیب‌رسیدن به سلول و درواقع همان سوختن لامپ می‌شود اما به این معنی نیست که تشنج‌های کوتاه و با تعداد کم که در برخی بیماری‌های مغز و اعصاب رخ می‌دهد، باعث نگرانی بیمار و همراهان شود. منظور از بروز آسیب مغزی در مورد تشنج‌های طولانی و مکرر در طول مدت‌زمان زیاد است که باید درمان و مهار شود.



بررسی مهم‌ترین نکاتی که باید از اصول حفظ سلامت مغز بر اساس احکام طب سنتی بدانید

راز چاق نگه‌داشتن دماغ!

دکتر میرغضنفری: خواب متعادل، خوش‌خلقی، افکار خوب، جلوگیری از غم و اندوه و فکر و خیال زیاد و نداشتن بدبینی و حسد همگی برای مغز و حفظ اعتدال مزاج آن لازمند

فاخره بهبهانی

سلامت

در گذشته مغز را دماغ می‌نامیدند و منظور از احوالپرسی معروف و قدیمی «دماغت چاق است؟» نیز از همین جا منشأ گرفته و برای خبر گرفتن از اوضاع روحی و روانی مخاطب گفته می‌شود. در طب سنتی، مغز از اعضای اصلی و رئیسه بدن محسوب می‌شود و به‌گفته متخصصان طب سنتی مزاج آن سرد و تر است. ولی اگر مزاج مغز تغییر کند، دچار چه مشکلات و علائمی می‌شویم و چگونه می‌توانیم با آن مقابله کنیم؟ در این رابطه با دکتر سیدمهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش گفت‌وگو کرده‌ایم که آگاهی از نکات جالب توجه، آموزنده و آگاهی بخش مورد اشاره ایشان می‌تواند ما را با هر آنچه باید در مورد مغزمان بدانیم، آشنا کند.

شاید یکی از دلایلی که مغز از دیدگاه اطبای سنتی سرد و تر است این باشد که ظرفیت تحمل و پذیرش اطلاعات زیاد و تجزیه و تحلیل و پاسخ‌دهی و طبقه‌بندی آنها را داشته باشد. اگر مغز مزاج گرمی داشت نمی‌توانست این حجم بالا از اطلاعات و یافته‌ها را در یک زمان تاب بیاورد و اصطلاحا زود داغ می‌کرد! وقتی مغز از حالت اعتدال خود که نسبتا سرد و تر است خارج شود یا به سمت گرمی یا خشکی برود، اصطلاحا به آن «سوء مزاج» می‌گویند. البته میزان سردی و تری مغز در هر فرد، خاص خود اوست و معمولا با دیگری متفاوت است. مغز خصوصیت و نشانگرهایی دارد که می‌توان بر اساس آن به وضعیت مغز و نوع مزاج و حتی سوء مزاج آن پی برد.

رنگ رخساره، چشم، وضعیت موها، حواس، میزان شنوایی و بینایی، خواب و نوع حافظه از جمله این نشانه‌هاست.

وقتی مغز داغ می‌کند!

یکی از نشانه‌های گرمی مغز، گرایش رنگ رخساره و چشم به سمت سرخی و گاهی زردی است. مثلا چشم به‌علت کم‌خوابی قرمز می‌شود. کم‌خوابی از علت‌های گرم‌شدن مغز است و این گرم‌شدن هم باعث کم‌خوابی می‌شود. گرمی مغز باعث کاهش تمرکز، مخدوش‌شدن حواس، بروز سردردهای خاص و خواب سبک می‌شود و افرادی که مغزهای گرم دارند اغلب رشد موهایشان سریع‌تر است یا دچار ریزش زیاد مو می‌شوند. در این شرایط حواس قوی و تیز می‌شود و این تیزشدن حواس الزاما خوب نیست، زیرا تحریک‌پذیری نسبت به محرک‌هایی نظیر نور، بو، لمس و مزه نیز زیاد شده و می‌تواند آزاردهنده باشد و سبب مختل‌شدن آرامش شود.

راه پیشگیری و مقابله، پرهیز از هیجان، بی‌خوابی و اجتناب از مصرف تندی و گرمی‌جات است. افراد دچار گرمی مغز نباید در مناطق گرم توقف کنند و بهترین زمان خواب اوایل شب است و خواب روز نمی‌تواند جایگزین آن شود. ورزش‌های مفرح و رو به خنک مانند شنا، رفتن به طبیعت و تمدد اعصاب در برنامه روزانه شخص باعث آرامش مغز می‌شود. ماساژ دادن روغن‌های خنک مانند روغن بنفشه و کدو روی صورت یا پیشانی یا چکاندن آنها داخل بینی، خوردن غذاهای خنک مانند کاهو، لبنیات، آبمیوه‌های ملس و تا حدی ترش همچون آبغوره، آب انار، آبلیمو و همچنین انجام حجامت با تجویز پزشک می‌تواند از گرمی مغز جلوگیری کند. برای افراد با مزاج و مغز گرم دیدن فیلم‌ها و گوش دادن موسیقی‌های آرام یا کمدی خوب است.

پرهیز از خوراکی‌های با مزاج سرد و تر مانند ماست، دوغ، ترشی‌جات، میوه‌های ترش یا آبدار، آب زیاد و.... مصرف نوشیدنی یا غذای گرم پیش از خواب و پس از بیداری توصیه می‌شود. مویز، عسل و شیره انگور خوب است. همچنین ماساژ سر و صورت با روغن‌های گرم همچون بابونه و بادام شیرین و چکاندن آن به داخل بینی نیز توصیه می‌شود. برخلاف افراد با مزاج گرم، شادی و هیجان برای صاحبان مغز سرد و تر خوب است اما خواب طولانی مضر و بهتر است آن را منقطع کنند.

سردی و تری بیش از حد مغز

چهره این افراد اغلب رنگ‌پریده و سفید است. سفیدی چشم اغلب به سمت رنگ آبی کمرنگ می‌رود. حواس ضعیف، کم‌حسی، درک‌نکردن صحبت دیگران و نیاز به تکرار دوباره از نشانه‌های دیگر مغز سرد است. در این حالت شخص درون‌گرا بوده و خیلی تمایلی به برقراری ارتباط ندارد. رشد کند موها و خواب زیاد نیز بیشتر مشاهده می‌شود. بچه‌های چندماهه به دلیل رطوبت مزاج بالایی که دارند، مغز نسبتا مرطوبی داشته و زیاد می‌خوابند و فقط هم از شیر تغذیه می‌کنند.

اما تری زیاد مغز بر اثر افزایش رطوبت آن است. این مشکل در افراد با مزاج ذاتی رطوبتی یا افرادی که در مصرف خوراکی‌های تر مانند آب و لبنیات و میوه‌های آبدار زیاده‌روی می‌کنند، بیشتر دیده می‌شود. توقف طولانی در محیط‌های رطوبتی کنار دریا و قرارگیری سر در محل‌های سرد و رطوبتی بدون سرپوش منجر به تری مغز می‌شود. پف صورت و چشم‌ها مخصوصا صبح‌ها پس از بیدارشدن از خواب، فراموشی سریع، ضعیف‌شدن شدید حواس بویایی، لامسه و...، صاف و لخت یا بور و خرمایی بودن موها، آب‌ریزش یا ترشحات زیاد بینی و چشم، داشتن خلط ته‌حلق و خواب زیاد می‌تواند از نشانه‌های آن باشد. چنین افرادی دارای روحیات آرام و سازگار و منعطف هستند و تقریبا با همه سازگاری می‌کنند.

زایل‌کننده‌های مغز

زیاده‌روی در مصرف غذاهای بخارزا و استفاده افراطی از سیر، پیاز، تره‌شاهی و حبوبات پخته نشده به علت ایجاد گاز و نفاخ بودنشان برای مغز خوب نیست. همچنین فکر زیاد و مکرر نسبت به یک موضوع به مدت طولانی مغز را خسته می‌کند. در مقابل بوهای خوش و بوهای نامطبوع تاثیر بدی روی مغز می‌گذارد. همچنین دیدن تصاویر بد و ناهنجار و خشن به‌خصوص برای بچه‌ها نامناسب است. پرخوری مغز را ضعیف و سبک‌خوری ذهن را آزادتر نگه می‌دارد. در کل مصرف ترشی برای مغز خوب نیست. خواب متعادل، خوش‌خلقی، افکار خوب، جلوگیری از غم و اندوه و فکر و خیال زیاد و نداشتن بدبینی و حسد همگی برای مغز و حفظ اعتدال مزاج آن لازمند.

مغزهای خشک شده!

گرم‌شدن مغز می‌تواند منجر به خشکی مغز و کاهش درصد رطوبت آن شود. در این حالت بینی، چشم، مخاط ته حلق، گاهی پوست سر و صورت و موها خشک می‌شود و فرد ممکن است عطش ناشی از خشکی دهان پیدا کند. خشکی مزاج مغز می‌تواند منجر به ثبات عقیده و تعصبات شود و شخص هیچ‌گونه انعطافی در اعتقادات، نظرات و عملکردهای خود نشان ندهد و ممکن است نتواند اطلاعات جدید را پذیرا باشد. باید از هیجان، شب‌زنده‌داری و بی‌تحرکی پرهیز شود. همچنین توقف طولانی در مناطق با آب و هوای خشک کوهستان و بیابان و مواجهه با آفتاب یا باد طولانی و همچنین مصرف سرکه، فلفل و شوری که خشک‌کننده هستند باید پرهیز شود. نزدیکی‌کردن بیش از حد چون مغز را به سمت خشکی می‌برد می‌تواند برای مغز بسیار مضر باشد.

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.

حل سودوکو ۳۸۷۴

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

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

سودوکو ۳۸۷۵

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

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

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

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

روان‌شکافی

مهارت کنترل رفتار را بیاموزید

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از مسائلی که در روابط بین زوج‌ها و خانواده‌ها اتفاق می‌افتد، تصمیمات ناگهانی و جملاتی است که در شرایط بحرانی به‌زبان می‌آورند. گفتن این جملات و رفتارهای کنترل‌نشده باعث می‌شود سردی عاطفی ایجاد شود و دلخوری و مشکلات بین‌فردی در خانواده به وجود بیاید. بنابراین لازم است افراد مهارت کنترل رفتار و نحوه صحیح ابراز کلام را یاد بگیرند تا از شدیدترشدن شرایط ناراحت‌کننده جلوگیری کنند.

افرادی که در کنترل هیجان، به‌ویژه هیجان خشم، مهارت ندارند بیشتر ایجاد تنش می‌کنند و باعث می‌شوند اختلاف نظرها شدت یابد یا حرف‌هایی را به‌زبان می‌آورند که بسیار ناراحت‌کننده است و احتمال دارد در صورت خشم شدید رفتارهای پرخاشگرانه از خودشان بروز دهند.

این افراد به‌سادگی از کوره درمی‌روند و هنگام خشمگین‌شدن قدرت تفکر آنها تضعیف می‌شود. بنابراین لازم است مدت زمانی را صرف آرام‌سازی خود کنند.

البته باید توجه داشت برخی افراد هنگام دلخوری انتظار دارند در همان لحظه راجع به موضوع گفت‌وگو کنند و برخی دیگر ممکن است به سپری‌شدن زمان نیاز داشته باشند. اگر هر دو نفر در این زمینه توافق نداشته باشند نیز احتمال بروز تنش بیشتر می‌شود. اگر زمان مناسبی را برای گفت‌وگو انتخاب نکنیم، احتمال تشدید دلخوری وجود دارد و اگر کلا هم راجع به مشکل‌مان صحبت نکنیم، باز هم ممکن است تکرار صورت بگیرد. بنابراین توصیه می‌شود به روحیه و شخصیت هر دو طرف توجه شود. در اوج ناراحتی صحبت نشود و پس از گذشت مدت زمانی که مورد توافق هر دو طرف است حتما به‌صورت حضوری و در شرایط بدون تنش، درباره اختلاف نظر صحبت و جمع‌بندی صورت گیرد تا در صورت بروز مشکلات تکراری، با انباشت دلخوری‌ها روبه‌رو نشویم.

کلینیک گوش و حلق و بینی

از خون دماغ شدن نترسید!

دکتر مهتاب ربانی‌اناری

متخصص گوش و حلق و بینی

بیش از نیمی از ما حداقل یک‌بار خونریزی از بینی را طی عمر خود تجربه می‌کنیم که استرس‌آور است اما خوشبختانه در بیشتر موارد خودبه‌خود متوقف می‌شود و خطرناک نیست. پوشش داخلی بینی ما بافت بسیار پرخونی است و عروق ریز بسیاری در دیواره‌ها و تیغه وسط بینی وجود دارد که از قسمت انتهایی بینی نزدیک حلق رگ‌های بزرگ‌تر عبور می‌کنند.

در بیشتر موارد خونریزی مربوط به عروق ریز جلوی تیغه بینی است. خونریزی‌های پشتی که مربوط به رگ‌های بزرگ هستند، مخاطره‌آمیزترند و در صورت عدم‌مداخله پزشکی منجر به از دست رفتن خون زیاد می‌شوند.

علل خونریزی بینی

از مهم‌ترین دلایل خونریزی بینی می‌توان به سرماخوردگی، تغییرات رطوبت دمای هوا و حساسیت فصلی که منجر به خشکی مخاط می‌شود، وارد شدن ضربه چه به‌صورت دستی توسط خود فرد و فین‌کردن شدید و چه ضربه‌های خارجی، شکنندگی عروق ریز ناشی از بیماری‌های مزمنی مانند پرفشاری خون و تصلب شرایین، انحراف تیغه بینی که باعث تغییر شکل جریان هوا در بینی و خشک‌شدن مخاط می‌شود و حاملگی و علل دارویی مانند آسپیرین یا اسپری‌های داخل بینی اشاره کرد.

هنگام خون دماغ چه‌کار کنیم؟

ابتدا آرامش خود را حفظ کنید، صاف بنشینید و سر را کمی به جلو خم کنید تا از جاری شدن خون به حلق و حالت تهوع جلوگیری شود.

سپس قسمت نرم بینی را که بلافاصله زیر قسمت استخوانی و سخت بینی است بین انگشت شست و اشاره خود گرفته و پنج دقیقه محکم فشار دهید. زمان را با ساعت نگه‌دارید. می‌توانید از کیسه یخ بین دو ابرو هم سود ببرید. اگر خونریزی متوقف نشد مجدد برای ۱۰ دقیقه این مانور را تکرار کنید.

استفاده از داروهایی نظیر قطره نفازولین می‌تواند در کنترل خونریزی کمک کند اما این داروها مطلقا برای افراد دچار پرفشاری خون ممنوع است.

اگر خونریزی متوقف شد به یاد داشته باشید تا چند روز از فین‌کردن و دستکاری بینی خودداری کنید تا فرصت ترمیم عروق ریز آسیب‌دیده داده فراهم شود، همچنین از بلندکردن اجسام سنگین پرهیز کنید. در صورت خونریزی مکرر می‌توانید جلوی تیغه بینی را با پمادهای چشمی هر شب برای حداقل دو هفته چرب کنید و با کمک قطره‌های نمکی، مخاط بینی را طی روز مرطوب نگه‌دارید. در صورت خونریزی شدید یا مهارنشدنی لازم است سریع‌تر به مراکز اورژانس گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

نکته آخر این‌که خونریزی زیاد بینی ناشی از ضربه‌های شدید نظیر تصادف‌ها به معاینه پزشک نیاز دارد.