طبیب تب

## در آستانه موج پنجم کرونا

دکتر علیرضا فاطمی

متخصص بیماری‌های عفونی

صدای اوج‌گیری موج پنجم کووید - ۱۹ به گوش می‌رسد! متاسفانه برخلاف امواج قبلی که پس از فروکش‌کردن، فرصتی برای استراحت به کادر درمان می‌داد و تعداد مبتلایان و مرگ‌ومیر، ولو موقت کاهش می‌یافت، موج چهارم کماکان در صحنه حضور دارد و موج پنجم به این موج متصل شده‌است. این امر به احتمال زیاد به افزایش بیشتر آمار مرگ‌ومیر منجر خواهد شد. این افزایش هم به‌دلیل بالا رفتن تعداد بیماران و همچنین نیاز بیشتر به تخت‌های بیمارستانی و داروها خواهد بود. در کنار این، خستگی روزافزون و استهلاک سیستم درمانی نیز هر روز بیشتر از قبل رخ‌نمایی‌می‌کند.

ویروس دلتا که عامل موج پنجم است، به روال جهش‌های قبلی، سازگاری بیشتری با محیط پیرامون و در نتیجه ماندگاری طولانی‌تری خواهد داشت. همچنین این ویروس توانایی بسیار بیشتری برای بیماری‌زایی و سرایت‌پذیری (تا ۲/۵ برابر فرم معمول ویروس) دارد. بنابراین وقوع پیامدهای فاجعه‌بار در این موج دور از ذهن نیست. به همین دلیل در روزهای اخیر تقریبا تمام مراجعه‌ها به درمانگاه‌ها به‌صورت خانوادگی بوده‌است. توانایی کمتر تست‌های تشخیص این ویروس، احتمال مقاومت بیشتر به داروهای ضدویروسی و در نتیجه احتمال عوارض بیشتر بیماری، از دیگر نکاتی است که نگرانی‌ها را افزایش داده است.

علائم فرم دلتا تفاوت چندانی با فرم‌های قبلی کووید - ۱۹ ندارد و باید به همه مردم آموزش لازم داده شود تا در صورت کوچک‌ترین تظاهرات این بیماری خود را قرنطینه و با پزشک برای اقدامات درمانی لازم مشورت کنند.

## بروز مشکلات قلبی به‌دنبال اختلال خواب در کودکی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که از کودکی دچار اختلال خواب (آپنه خواب) بوده‌اند، در مقایسه با افرادی که هرگز به اختلال خواب مبتلا نشده‌اند، در معرض خطر فشار خون بالا هستند.

مطالعه محققان آمریکایی نشان می‌دهد که آپنه خواب در کودکان می‌تواند عامل بروز فشار خون بالا در آینده شود.

به گفته محققان، نوجوانانی که از کودکی دچار آپنه خواب می‌شوند تقریبا سه برابر بیشتر از کسانی که هرگز به آپنه خواب مبتلا نمی‌شوند، در معرض خطر فشار خون هستند. خوشبختانه نوجوانانی که آپنه خواب در دوران کودکی‌شان با افزایش سن بهبود می‌یابد، با خطر فشار خون بالا روبه‌رو نیستند.

آپنه انسدادی خواب باعث توقف کوتاه و مداوم تنفس هنگام خواب می‌شود. این بیماری بیشتر در بزرگسالان اتفاق می‌افتد، اما برآورد می‌شود ۱۰ درصد از کودکان در سن مدرسه نیز ممکن است به آن مبتلا باشند./ ایسنا

### عوامل ژنتیکی، محیطی و به‌خصوص مقاومت به انسولین از عوامل احتمالی ابتلا به تنبلی تخمدان است

# آیا می‌دانید تنبلی تخمدان دارید؟

پونه شیرازی

دانش و سلامت

**متأسفانه بسیاری از خانم‌ها مدت‌هاست مبتلا به عارضه‌ای هورمونی هستند که از آن اطلاعی ندارند. در حالی که چرایی بروز عوارض پوستی، اختلالات متابولیکی از جمله افزایش قند و فشار و چربی خون و مهم‌تر از همه ناباروری در آنان را باید در این اختلال جست‌وجو کرد. تنبلی تخمدان یا تخمدان پلی‌کیستیک از شایع‌ترین اختلالات هورمونی در بین خانم‌هاست که اگر بی‌اهمیت انگاشته شود، موجب ناباروری می‌شود. در صورت بی‌توجهی و درمان‌نشدن به موقع، این بیماری پیشرفت کرده و برای سایر اجزای بدن نیز مشکل ایجاد می‌کند. در رأس این مشکلات می‌تواند دیابت نوع ۲، کلسترول بالا، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی باشد. پیش‌تر بارها از تنبلی تخمدان در همین صفحه گفته‌ایم، ولی به‌علت اهمیت آگاهی از عوارض این سندرم و درمان به‌موقع آن در گفت‌وگو با دکتر سیمین ظفردوست، جراح و فلوشیپ زنان زایمان و ناباروری و عضو تیم تخصصی مرکز فوق‌تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن‌سینا مروری بر این بیماری شایع زنانه خواهیم داشت.**

**دکتر ظفردوست: با داشتن تغذیه سالم و درست، خواب کافی و کاهش وزن حتی در حد ۵ تا ۱۰ درصد کاهش می‌توان اثرات ناشی از تنبلی تخمدان را کنترل کرد**

***بسیاری از دختران جوان نمی‌دانند که علت پرمویی یا جوش‌های صورت‌شان را باید در اختلالات زنانه جست‌وجو کنند. آیا یکی از مهم‌ترین عوامل برای چنین عوارضی وجود تنبلی تخمدان است؟***

تنبلی تخمدان یا تخمدان پلی‌کیستیک از جمله اختلالات در کارکرد تخمدان و سیستم هورمونی بدن است که می‌تواند زنان و دختران را در سنین باروری گرفتار کند. این سندرم با بروز مشکلات پوستی، ریزش مو و مشکلات قاعدگی همراه است و شیوع آن معمولا حول وحوش ۲۰ درصد گزارش شده و علت اصلی آن همچنان ناشناخته است.

البته عوامل ژنتیکی، محیطی و به‌خصوص مقاومت به انسولین از عوامل احتمالی ابتلا به تنبلی تخمدان شناخته می‌شود. مشکل اصلی در این بیماری هورمونی، مقاومت به انسولین و به‌دنبال آن افزایش هورمون مردانه و عدم تخمک‌گذاری است. سایر مشکلات مثل پرمویی و جوش‌های صورت، اختلال چرخه‌های قاعدگی، افزایش چربی خون و ریزش موی سر با الگوی مردانه، چاقی، مشکلات قلبی عروقی و نازایی به‌دنبال این اختلالات اصلی رخ می‌دهند.

***چرا گفته می‌شود که این اختلال درمان قطعی ندارد؟***

متأسفانه درمان قطعی در مورد سندرم تنبلی تخمدان نداریم و تنها با داشتن سبک زندگی سالم می‌توان آن را کنترل کرد. یعنی با داشتن تغذیه سالم و درست، خواب کافی و کاهش وزن حتی در حد ۵ تا ۱۰ درصد کاهش می‌توان اثرات ناشی از این بیماری را کنترل کرد. ناگفته نماند پیاده‌روی، ورزش کافی و کاهش استرس نیز می‌تواند به کنترل این سندرم کمک کند.

***یعنی کاهش وزن در از بین بردن عوارض ناشی از تنبلی تخمدان خیلی تاثیر دارد؟***

تغذیه درست، دریافت ویتامین‌های مناسب و پیشگیری از افزایش وزن، باید از دوران کودکی مورد توجه جدی قرار بگیرد تا افراد دچار مشکل نشوند. داشتن سبک زندگی درست، تغذیه مناسب و ورزش، از مهم‌ترین اقدامات برای سلامتی و افزایش قدرت باروری است که زنان باید به این موضوعات توجه جدی داشته باشند. چاقی نه‌تنها سبب کاهش احتمال باروری در زنان می‌شود، بلکه در پاسخ‌دهی آنان به درمان‌های نازایی هم نقش مؤثری دارد.

***پس بیماران مبتلا فقط باید سبک زندگی خود را اصلاح کنند تا بسیاری از مشکلات‌شان از بین برود؟***

دقیقا همین‌طور است. ما در مورد درمان تنبلی تخمدان معمولا فقط مشکلات بیمار را رفع می‌کنیم. یعنی برای رفع مشکل ریزش مو یا جوش‌های صورت، بیمار را به متخصص پوست ارجاع می‌دهیم. اختلالات قاعدگی هم با مراجعه به متخصص زنان از بین خواهد رفت. افرادی که دچار مشکل ناباروری ناشی از تخمدان پلی‌کیستیک هستند هم باید به فلوشیپ ناباروری و متخصص نازایی مراجعه کنند. به هر حال مشکلات جانبی بیمار که ناشی از تنبلی تخمدان باشد برطرف می‌شود ولی هنوز علت مشکل اصلی ناشناخته و همچنان درمان‌پذیر نیست.

### چه وقت به احتمال بروز تنبلی تخمدان شک کنیم؟

از دکتر ظفردوست پرسیدم با توجه به طیف وسیع و متفاوت عوارض ناشی از تنبلی تخمدان که ممکن است در دختران و زنان زیادی بروز کند، در چه شرایطی باید به احتمال بروز تنبلی تخمدان بیشتر شک کرد؟ وی در پاسخ گفت: زمانی می‌گوییم فردی دچار تنبلی تخمدان شده که دو معیار از سه معیار زیر را داشته باشد:

- اختلالات قاعدگی مثل چرخه‌های طولانی قاعدگی یا قاعدگی‌های با تاخیر.
- افزایش علائم هورمون مردانه مثل افزایش موهای زاید، ریزش موی مردانه، جوش‌های زیاد صورت یا این‌که در آزمایش‌ها علائمی مبتنی بر افزایش هورمون آندروژن دیده شود.
- گزارش تخمدان پلی‌کیستیک (PCO) در سونوگرافی.

---

### شرکت دانش‌بنیان «عزم داده پردازان» می‌تواند با ارائه خدمات در زمینه دفترکار مجازی، کاهش چشمگیری در هزینه کسب‌وکارهای کوچک و نوپا ایجاد کند

# ۵ دقیقه‌ای صاحب دفترکار شوید!

فراز سهیلی‌آزاد

نشان ایرانی ۲

**استفاده از فناوری در جهت کاهش هزینه‌ها و تسهیل روندهای کاری، ایده‌ای است که طرفداران زیادی در سراسر دنیا دارد. می‌توان دفترکار را از موارد رایج برای شروع کسب‌وکار حذف کرد. دیگر نیازی به صرف وقت و هزینه‌های اضافی برای حضور در مکانی مشخص به‌عنوان یکی از مظاهر کارکردن نخواهد بود! شرکت «عزم داده پردازان» اولین مجموعه در کشور است که با هدف ارائه خدمات دفترکار مجازی، در سال ۹۲ به‌شکل رسمی تأسیس شد تا اینکه به‌مرور و همراه با اینترنتی‌شدن تمام خدمات این شرکت، در سال ۹۶ موفق به اخذ گواهی دانش‌بنیان از سوی معاونت علمی‌وفناوری ریاست جمهوری شدند.**

مدیر روابط عمومی شرکت «عزم داده پردازان» در خصوص حوزه فعالیت این شرکت به جام‌جم می‌گوید: «در هشت سال گذشته به هزاران کسب‌وکار ایرانی خدمات دفترکار مجازی ارائه داده‌ایم؛ در واقع مدل تجارت ما B2B است و مشتریان خدمات ما را شرکت‌ها و کسب‌وکارها تشکیل می‌دهند. بخش عمده‌ای از مشتریان ما استارت‌آپ‌ها و کسب‌وکارهای خُرد و متوسط هستند؛ برای مثال فروشگاه‌های اینترنتی، مشاغل خانگی و تمام کسب‌وکارهایی که می‌خواهند فعالیت‌شان را با سرمایه اندک و با سرعت زیاد آغاز کنند و در بازار تهران نیز حضور داشته باشند، از جمله مشتریان ما هستند.»

حسام مَناهِجی درباره پلتفرم «دفتر شما» که محصول اصلی شرکت عزم داده پردازان است می‌گوید: «صاحبان مشاغل بدون نیاز به خرید یا اجاره ساختمانی به‌عنوان دفترکار و استقرار در آن، با استفاده از خدمات دفتر شما که یک دفترکار مجازی است می‌توانند خط تلفن ثابت تهران، تلفن گویا، فکس و منشی مجازی داشته باشند. دسترسی به امکانات دفتر شما نیز بسیار آسان است؛ فرد متقاضی با ورود به سایت ما می‌تواند در پنج دقیقه، صاحب یک دفترکار مجازی شود! از مزایای این سرویس می‌توان به امکان دورکاری، مدیریت یک کسب‌وکار پراکنده که اعضای آن در نقاط مختلفی هستند و همچنین رقابت در بازار پایتخت بدون نیاز به حضور فیزیکی در تهران اشاره کرد.»

وی می‌افزاید: «در گام اول از این فرآیند، کاربر باید یک خط تلفن ثابت با پیش‌شماره شهر تهران را خریداری کند. این شماره تلفن هشت‌رقمی با سرشماره «۲» آغاز می‌شود و چهار رقم آخر آن را نیز شخص متقاضی به‌دلخواه خودش انتخاب می‌کند؛ البته در سال‌های اخیر ما خطوطی با سرشماره‌های «۷» و «۹» نیز به کاربران‌مان عرضه می‌کنیم. در گام بعدی نیز کاربر باید انتخاب کند که بر روی این خط تلفن، چه خدماتی به او ارائه شود.»

#### مزایای رقابتی سامانه «دفتر شما»

مدیر روابط عمومی شرکت عزم داده پردازان در خصوص ویژگی‌های منحصربه‌فردی که سامانه دفتر شما از آنها برخوردار است می‌گوید: «ما اولین مجموعه‌ای هستیم که ارائه خدمات دفترکار مجازی را در کشور آغاز کردیم. در پلتفرم دفتر شما، کلیه خدمات آنلاین ارائه می‌شود که این یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های سامانه ما محسوب می‌شود و نشان‌دهنده سرعت بالای ما در ارائه خدمات است. هر فردی بخواهد از خدمات دفتر شما بهره‌مند شود، کافی است وارد سایت ما شده و علاوه‌بر وارد کردن شماره تلفن‌همراهش، تصویری از کارت‌ملی خود را نیز بارگذاری کند.»

مناهجی اضافه می‌کند: «مزیت دیگر سامانه ما این است که کاربر می‌تواند بسیاری از بخش‌های آن را شخصی‌سازی کند؛ برای مثال تعریف کردن یک زمان‌بندی خاص برای سرویس تلفن گویا به‌طوری که در ساعات اداری و غیراداری، پیام‌های جداگانه‌ای برای مشتریان پخش گردد، یکی از نمونه‌های شخصی‌سازی در سامانه دفتر شماست. همچنین ویژگی متمایزکننده‌ای که در پلتفرم ما به‌چشم می‌خورد، نیاز نداشتن به اینترنت هنگام برقراری تماس است؛ این درحالی است که بسیاری از سامانه‌های مشابه، برای دریافت تماس و برقراری ارتباط نیازمند دسترسی به شبکه اینترنت هستند.»

وی در ارتباط با یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های منحصربه‌فردی که در سامانه دفتر شما وجود دارد و باعث برتری آن نسبت به رقبایش شده است، می‌گوید: «امکان عرضه خطوط تلفن ثابتی که سرشماره «۲» دارند، مزیتی است که در اغلب کسب‌وکارهای فعال در این حوزه دیده نمی‌شود. اهمیت این سرشماره‌ها دو دلیل عمده دارد؛ یکی اینکه بسیاری از صاحبان مشاغل دوست دارند شماره تماسی داشته باشند که با رقم «۲» آغاز می‌شود تا به این شکل سرشماره آنها همان سرشماره‌ای باشد که در منطقه یک تهران مورد استفاده قرار می‌گیرد. دلیل دیگر هم مربوط به مسائل فنی می‌شود، زیرا کیفیت تماس در مورد خطوطی که سرشماره «۲» تا «۸» دارند، بهتر از خطوط اینترنتی است.»

مناهجی ادامه می‌دهد: «مزیت دیگر ما مربوط به امکانات جانبی‌ای است که بر روی سرویس‌هایمان ارائه می‌دهیم؛ به‌عنوان نمونه فکس اینترنتی یکی از همین موارد است. کاربر با استفاده از امکان فکس اینترنتی می‌تواند فکس‌های خود را در بستر اینترنت ارسال و دریافت کند.»

این فناور داخلی ضمن اشاره به فرصت دو هفته‌ای که برای استفاده آزمایشی و رایگان در اختیار کاربران گذاشته می‌شود، خاطرنشان می‌کند: «تمام این مزایا در کنار هشت سالی که از فعالیت مستمر ما در حوزه ارائه خدمات دفترکار مجازی می‌گذرد، نشان از اعتبار و قابل اعتماد بودن مجموعه ما دارد و خیال مشتریانمان را نسبت به پایداری کسب‌وکار ما آسوده می‌کند.»

#### نقشه‌ای برای ادامه مسیر

طبق گفته این عضو از مجموعه عزم داده پردازان، در هشت سال گذشته حدودا ۱۰ هزار مشترک از خدمات پلتفرم دفتر شما استفاده کرده‌اند که برخی از آنها در قالب همایش‌ها و رویدادها بوده‌اند و در یک بازه زمانی محدود به این خدمات نیاز داشته‌اند. برخی از آنها نیز استارت‌آپ‌هایی بوده‌اند که عمر فعالیتشان کوتاه بوده است؛ اما نزدیک به ۵۰۰۰ مشترک، کسب‌وکارهایی هستند که اکنون نیز از خدمات این سامانه بهره‌مند می‌شوند. در واقع همین کسب‌وکار بودن ماهیت مشتریان، عاملی است که باعث می‌شود پایداری سیستم از اهمیت زیادی برخوردار باشد تا بتوان به‌صورت دائمی و ۲۴ ساعته از این کسب‌وکارها پشتیبانی کرد.

به گفته مناهجی، یکی دیگر از اهداف این شرکت که در آینده‌ای نه‌چندان دور تحقق پیدا می‌کند، افزودن شماره‌های شهرستان‌ها به سامانه دفتر شما خواهد بود تا هر کاربر در هرکجای ایران که باشد، بتواند از شماره‌های شهرستان‌های مختلف نیز بهره‌مند شود. در حال حاضر شماره‌هایی که در پلتفرم دفتر شما ارائه می‌شود محدود به تهران هستند، اما در تابستان سال جاری، شماره‌های شهرستان نیز به این سامانه اضافه خواهند شد. همچنین استفاده از این سرویس‌ها در ابعاد بین‌المللی نیز در دستور کار قرار دارد و می‌تواند منجر به درآمدزایی ارزی برای شرکت عزم داده پردازان شود. در این شکل از دفترکار مجازی، اُپراتورهایی که در ایران حضور دارند می‌توانند از طریق ارتباط اینترنتی، به ارائه خدمات در سایر کشورهای جهان بپردازند.

### خدمات «دفتر شما» در یک نگاه

به گفته مناهجی، خدمات ارائه شده از طریق پلتفرم دفتر شما به دو بخش تقسیم می‌شود:

**تلفن گویا:** کاربران این سرویس می‌توانند از خدمات یک سامانه تلفن گویای حرفه‌ای با امکانات سانترال بهره‌مند شوند. سامانه تلفن گویا، خدماتی از قبیل امکان انتقال تماس به شماره تلفن‌همراه (دایورت به موبایل)، تعریف منوهای تودرتو و داخلی‌های نامحدود، فکس اینترنتی و صندوق صوتی را در اختیار کاربر قرار می‌دهد و او می‌تواند در هر مکانی که باشد، به تماس‌هایش پاسخ دهد.

**منشی مجازی:** در این سرویس یک شخص واقعی جایگزین تلفن گویا شده و پاسخگوی تماس‌ها خواهد بود؛ در واقع کاربران با استفاده از این خدمات، یک منشی را به‌عنوان اُپراتور دورکار استخدام می‌کنند که هزینه آن براساس مدت‌زمانی که این منشی صرف پاسخ‌دهی به تماس‌ها کرده باشد، محاسبه خواهد شد.

اطلاعات تماس با شرکت «عزم داده پردازان»

daftareshoma.com

۰۲۱۲۸۴۲۰