سلامت نورونی

علائم هشدار بعد از ضربه به سر

دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

ضربه به سر ممکن است در منزل، محل کار، کوچه و خیابان، در سفر و همین‌طور در حوادث طبیعی مانند وقوع زمین‌لرزه اتفاق بیفتد. همه موارد ضربه به سر، نگران‌کننده نیست ولی در صورت آسیب جدی به مغز، هرگونه تاخیر در بررسی و درمان می‌تواند برای بیمار گران تمام شود. به این دلیل لازم است همه افراد علائم هشدار بعد از ضربه به سر را بدانند تا در صورت بروز این اتفاق در مورد خودشان یا اطرافیان بتوانند تصمیم صحیحی برای رساندن مصدوم به مرکز درمانی یا مراقبت از او در منزل بگیرند.

به عنوان یک اصل کلی باید گفت افراد سالمند و کودکان، کسانی که سابقه جراحی مغز یا خونریزی مغزی دارند یا سابقه تشنج یا مصرف داروهای ضدانعقاد را دارند، مستعد عوامل خطرساز برای خونریزی مغزی و آسیب به مغز به‌دنبال ضربه هستند و به این دلیل بهتر است در این مواقع با سختگیری بیشتری برخورد کرده و مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کرد.

وجود درد در محل ضربه، کمی تهوع، احساس سرگیجه یا ضعف و خراشیدگی مختصر در پوست سر مواردی است که معمولا نیازی به مراجعه به اورژانس ندارد و می‌توان بیمار را در منزل تحت مراقبت قرار داد. اگر این علائم تداوم داشته باشد و بهبود نیابد یا این‌که علامت‌های جدی‌تری در بیمار ظاهر شون، بهتر است بدون معطلی به مرکز درمانی مراجعه شود.

علائم هشدار جدی بعد از ضربه به سر شامل سردرد شدید خصوصا در کل سر، پارگی پوست سر و خونریزی، تهوع زیاد و استفراغ مکرر، خواب‌آلودگی یا کاهش سطح هوشیاری، تشنج، فراموشی و احساس ضعف در اندام‌هاست. در تمام این موارد ممکن است خونریزی داخل جمجمه اتفاق افتاده باشد و با اثر فشاری روی مغز سبب بروز این علائم بشود. غیر از موارد ذکر شده، برخی علائم نیز به دلیل شکستگی قاعده جمجمه است که باید جدی تلقی شده و بیمار هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند؛ کبودی دور چشم، کبودی پشت گوش، خونریزی از بینی یا گوش و خروج مایع شفاف از بینی یا گوش از جمله این علائم است.

فراموش نکنید اگر به دلیل خفیف‌بودن علائم تصمیم به مراقبت از مصدوم در منزل گرفتید بهتر است خصوصا در شش ساعت اول و ترجیحا تا ۳۶ ساعت به دقت از بیمار مراقبت کرده و او را تحت نظر بگیرید تا با کوچک‌ترین تغییر در شرایط وی، بتوانید در اسرع وقت نسبت به رساندن او به مرکز درمانی اقدام کنید.

خطر احتمالی سرطان به‌دنبال عفونت کووید - ۱۹

محققان هشدار می‌دهند عفونت ناشی از کرونا ویروس به دلیل اختلال در اتوفاژی (خودخواری) ممکن است منجر به ابتلا به سرطان، به خصوص سرطان کلورکتال شود. محققان دریافته‌اند سرطان یکی از مشکلات بالقوه در نتیجه سندرم کووید طولانی‌مدت است؛ چراکه کرونا ویروس توانایی ایجاد اختلال در اتوفاژی سلول میزبان انسانی را دارد. به گفته محققان، اگرچه کرونا ویروس یک ویروس انکوژنیک (ویروس مستعد سرطان‌زایی) نیست اما احتمال ریسک بالا ابتلای به سرطان در بازماندگان کووید- ۱۹ بی‌نهایت بالاست. مشخص شده است که بازماندگان کووید- ۱۹ دچار علائمی طولانی‌مدت می‌شوند که به سندرم کووید طولانی معروف است. اما با توجه به شواهد اخیر نشان دهنده مقاومت بلندمدت در مقابل آنتی‌ژن‌های کرونا ویروس در بافت‌ها و نیز تعامل بین پروتئین‌های کرونا ویروس و اجزای مختلف سیستم اتوفاژی سلول میزبان، عوارض بلندمدت مشاهده نشده این عفونت، نظیر افزایش خطر بروز مشکلات بدخیم، باید مورد بررسی قرار گیرد. /ایسنا

آیا مصرف داروی رقیق‌کننده خون به همه افراد توصیه می‌شود؟

مورد عجیب اثرات آسپرین

ندا اظهری

سلامت

سال‌ها توصیه می‌شد سالمندان روزانه یک قرص آسپرین مصرف کنند تا از حمله قلبی یا سکته مغزی در امان باشند. اما از آنجا که بسیاری از توصیه‌های پزشکی پس از مدتی ممکن است جای خود را به دیدگاه‌های جدید دهد، در مورد مصرف آسپرین هم نظر محققان امروزه تغییر کرده و دیگر به افراد بالای ۶۰ سال چنین توصیه‌ای نمی‌شود. البته این توصیه خطاب به افرادی نیست که پیش از این برای پیشگیری از حمله یا سکته قلبی آسپرین مصرف می‌کردند و این افراد باید به مصرف داروی تجویزی خود زیر نظر پزشک معالج خود ادامه دهند، مگر این که با دستور پزشک معالج آن را قطع کنند. در این میان، محققان هشدار می‌دهند مصرف آسپرین می‌تواند خطراتی در پی داشته باشد و افراد باید مراقب باشند. به طورکلی، مصرف آسپرین با عوارضی مانند جوش‌های پوستی، بروز زخم‌های گوارشی، دردهای شکمی، سوزش سر دل، معده‌درد، خواب‌آلودگی، سردرد، گرفتگی عضلانی، حالت تهوع، التهاب معده و خونریزی همراه است. علاوه بر عوارض کلی که آسپرین به همراه دارد، با همه‌گیری بیماری کووید-۱۹، مصرف آسپرین در برخی مبتلایان به کرونا توصیه می‌شود تا از بروز لخته‌های خون در عروق خونی آنها پیشگیری شود. اما این‌که آیا همه مبتلایان به کرونا مجاز به مصرف آن هستند یا نه، پاسخی است که طی این گزارش به آن هم می‌پردازیم.

> محققان توصیه کرده‌اند مبتلایان به کرونا بهتر است برای جلوگیری از انعقاد خون از آسپرین استفاده کنند اما این کار نباید بدون تجویز پزشک صورت بگیرد

شواهد جدید علمی نشان می‌دهد در حالی که مصرف روزانه آسپرین می‌تواند از بروز سکته‌های قلبی و مغزی در برخی افراد جلوگیری کند اما ممکن است خطرات جدی مانند خونریزی داخلی برای سلامتی ایجاد کند. در این میان باید جنبه‌های مختلف آن شامل فواید مصرف این دارو در پیشگیری از بروز سکته‌های قلبی و مغزی و خطرات احتمالی آن در خونریزی داخلی مورد ارزیابی و تجزیه و تحلیل قرار بگیرد. خطر خونریزی بزرگ‌ترین خطری است که همه افراد، به‌ویژه افراد بدون عوامل پرخطر و سابقه بیماری‌های قلبی و سکته را تهدید می‌کند. بزرگ‌ترین خطری که افراد بالای ۶۰ سال را تهدید می‌کند خطر خونریزی دستگاه گوارش است که با مصرف آسپرین افزایش می‌یابد.

بالا بودن خطر بیماری قلبی در افراد سیاهپوست

محققان بر این باورند که افراد سیاهپوست بیشتر در معرض چاقی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت و بیماری‌های دیگر قرار دارند که اغلب با وضعیت ضعیف‌تر اجتماعی ـ اقتصادی در آنها و عدم دسترسی آسان‌تر به امکانات بهداشتی درمانی مرتبط است. تمام این عوامل پرخطر می‌توانند باعث ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی در آنها شود. اگر چنین بیماری سابقه سکته یا حمله قلبی داشته باشد، آنگاه پزشک مصرف روزانه آسپرین را توصیه می‌کند. در غیر این صورت، نمی‌توان با تجویز این دارو، آنها را در معرض خطرات و عوارض جانبی آسپرین قرار داد.

اقدامات پیشگیرانه در کنار مصرف آسپرین

در حالی که آسپرین را می‌توان دارویی پیشگیری‌کننده در برابر بیماری‌های قلبی به‌شمار آورد، در کنار آن باید اقدامات پیشگیرانه دیگر ازجمله کاهش کلسترول، کنترل دیابت، کاهش وزن، ورزش و فعالیت بدنی و ترک سیگار را هم در دستور کار قرار داد. آسپرین به‌تنهایی نمی‌تواند به‌اندازه کافی از بروز حملات و سکته‌های قلبی پیشگیری کند. این در حالی است که رعایت این اقدامات پیشگیرانه حتی شما را از مصرف آسپرین بی‌نیاز می‌کند.

حساسیت به آسپرین

علاوه بر عوارضی که برای آسپرین اشاره شد، برخی افراد ممکن است به این دارو حساسیت داشته باشند. البته این حالت خیلی شایع نیست اما نمی‌توان وجود آن را در عده‌ای نادیده گرفت. مهم‌ترین عارضه‌ای که در حساسیت به آسپرین می‌توان به آن اشاره کرد، خونریزی‌های دستگاه گوارش است و باید پیش از تجویز این دارو برای بیماران، از وجود یا عدم وجود سابقه حساسیت به این دارو مطمئن شد. از این‌رو، حتی به افرادی هم که از این دارو استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود پس از مصرف آسپرین آب فراوان بنوشند.

همه افراد نباید مصرف آسپرین را ترک کنند

مصرف آسپرین در تمام گروه‌ها به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی توصیه نمی‌شود و طبق دستورات جدید، تنها در افرادی که سابقه حمله قلبی، استنت‌گذاری قلبی، عمل بای‌پس قلب و سکته قلبی و مغزی داشته‌اند به‌عنوان درمانی پیشگیرانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابراین، در برخی افراد مصرف این دارو بدون تجویز پزشک توصیه نمی‌شود و حتی ممکن است مکانیسم پاتولوژیک متفاوتی در بدن این افراد نسبت به مبتلایان به کووید-۱۹ ایجاد کند. اما در این میان عده‌ای هستند که باید برای ادامه یا حتی شروع درمان منظم با آسپرین برای پیشگیری از مشکلات قلبی و عروقی اقدام کنند، اگر بین ۴۰ تا ۷۰ سال سن دارید و در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستید و خطر خونریزی پایینی دارید، اگر سابقه قبلی حمله قلبی، سکته مغزی، استنت‌گذاری قلبی و عمل بای‌پس قلب دارید با نظر پزشک می‌توانید از آسپرین استفاده کنید. اما اگر کمتر از ۴۰ سال سن دارید یا با بالای ۷۰ سال سن، بدن سالمی دارید و اگر خطر بروز خونریزی ناشی از مصرف آسپرین به علت بیماری زمینه‌ای با مصرف داروهای دیگر در شما بالاست، مجاز به مصرف آسپرین نیستید.

آسپرین در دوران بارداری

مصرف آسپرین در دوران بارداری با احتیاط زیاد و فقط با تجویز پزشک باید صورت گیرد در غیر این صورت ممکن است عوارض جانبی شدیدی بر جنین به‌جا بگذارد. مصرف این دارو در دوران بارداری فقط زمانی تجویز می‌شود که فواید آن برای زن باردار بیشتر از عوارض دارو باشد. مصرف دوزهای بالای آسپرین در سه ماهه سوم بارداری خطر مسدودشدن عروق قلبی جنین را افزایش می‌دهد. مصرف این دارو با دوز بالا در طولانی‌مدت در دوران بارداری همچنین خطر خونریزی مغزی نوزادان نارس را افزایش می‌دهد. اسید سالیسیلیک موجود در آسپرین در شیر مادر ترشح می‌شود و به این ترتیب عوارضی برای نوزاد ایجاد می‌کند. بنابراین پزشکان توصیه می‌کنند مادران شیرده یک تا دو ساعت پس از مصرف آسپرین از شیردادن به نوزاد خودداری کنند تا عوارض ناشی از این دارو روی نوزادان کاهش یابد.

منبع: Eatthis

مصرف آسپرین در زمان ابتلا به کرونا

از زمان شیوع ویروس کرونا در دنیا، بسیاری از محققان توصیه کرده‌اند مبتلایان به کووید-۱۹ بهتر است برای جلوگیری از انعقاد خون از آسپرین استفاده کنند. اما این کار نباید بدون تجویز پزشک صورت بگیرد و افراد مبتلا ابتدا باید با پزشک مشورت کنند. به‌طورکلی، بروز حملات و سکته‌های قلبی و مغزی در بیمارانی که مبتلا به عفونت کووید-۱۹ به صورت علامت‌دار یا بدون علامت هستند، زیاد دیده می‌شود. در بیماری کرونا، مکانیسمی در بدن ایجاد می‌شود که حالت انعقادی بیش از حدی در خون افراد آلوده به ویروس ایجاد می‌شود. این مکانیسم باعث تشکیل لخته‌های خونی در عروق خونی تأمین‌کننده گردش خون مغزی و عروق کرونر بیمار می‌شود که در نتیجه، سکته‌های مغزی و حملات قلبی را به‌دنبال دارد. این عوارض با مصرف داروهای ضدانعقادی یا رقیق‌کننده‌های خون مانند آسپرین کاهش می‌یابد.

البته پیش‌بینی این که کدام‌یک از مبتلایان به کرونا دچار این عارضه می‌شوند، دشوار است. با توجه به توصیه‌های جدید، اقدامات پیشگیرانه‌ای مانند مصرف آسپرین در عین مفید بودن، تیغ دولبه‌ای است که می‌تواند مضر هم باشد. بنابراین پیش از مصرف حتما باید با پزشک مشورت کرد و هر بیمار باید به طور موردی و شخصی تحت درمان قرار گیرد.

مراقب این عوارض باشید

محققان توصیه می‌کنند افرادی که از آسپرین استفاده می‌کنند در صورت مشاهده عوارضی مانند کهیر، دشواری در تنفس، تورم صورت، لب‌ها، زبان و گلو حتما به مراکز درمانی مراجعه کنند. علاوه بر این، در صورت مشاهده علائمی مثل زنگ‌زدن گوش‌ها، احساس گیجی، هذیان، سریع‌شدن تنفس و صرع، تهوع شدید، استفراغ و معده درد، مدفوع خونی، استفراغ خونی با ظاهری شبیه به دانه‌های قهوه، تبی که بیش از سه روز ادامه‌دار باشد، تورم یا درد در بدن بیش از ۱۰ روز مصرف دارو را حتما قطع کنید.

حل سودوکو ۳۹۸۳

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

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۹۸۴

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

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

			۷		۵			
				۶			۳	
			۴		۲			

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

			۷		۵			
				۹			۳	
			۴		۲			

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

آگاهی و سلامت

چاقی قابل پیشگیری است

دکتر آریستا شجاع‌الدین

مدیر مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت پویا

چاقی به سرعت در بسیاری از افراد رو به افزایش است. دریافت کالری روزانه بیشتر از نیاز فرد، موجب افزایش تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می‌شود. چاقی علت ژنتیک نیز دارد؛ زیرا داشتن والدین چاق احتمال ابتلا به چاقی را بالا می‌برد. چاقی در کودکی منجر به ابتلا به چاقی در بزرگسالی می‌شود. ابتلا به بیماری‌هایی با مشکلات هورمونی مانند کم‌کاری تیروئید یا تخمدان پلی‌کیستیک اضافه‌وزن و چاقی در فرد را رقم می‌زند.

افراد مبتلا به بیماری‌های عصبی عضلانی به دلیل نداشتن تحرک کافی دچار اضافه وزن می‌شوند. مصرف برخی داروها مانند کورتون، داروهای ضدبارداری، ضد اضطراب و ضد افسردگی نیز از علل چاقی هستند. چاقی یکی از علل مهم ابتلا به بیماری‌های غیرواگیردار مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون، قندخون، سرطان، بیماری‌های مفصلی استخوانی محسوب می‌شود.

افراد چاق، احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های کبدی مانند نارسایی و سیروز دارند. همچنین اضافه وزن و چاقی اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد و افسردگی و اضطراب در این افراد بیشتر دیده می‌شود.

هدف از درمان چاقی، کاهش وزن و حفظ آن برای مدت طولانی است. اصلاح شیوه زندگی از روش‌های موثر در درمان اضافه وزن است. مصرف غذاهای سالم و با ارزش غذایی بالا مانند میوه، سبزیجات، شیر، لبنیات و استفاده نکردن از غذاهای پرانرژی چرب و شیرین در درمان اضافه وزن و چاقی موثر است.

هدف اولیه، کاهش وزن فرد به میزان ۱۰ درصد در مدت شش ماه است. برای حفظ سلامت خود بهتر است برنامه‌ریزی کنید تا فقط هفته‌ای نیم تا یک کیلوگرم وزن کم کنید. توجه داشته باشید استفاده از رژیم‌های سخت با کالری کمتر از ۱۲۰۰ کیلوکالری در روز سلامت‌تان را به خطر می‌اندازد.

اولین روش برای افزایش مصرف انرژی، فعالیت روزانه به مدت نیم تا یک ساعت با شدت متوسط است. فراموش نکنید کاهش وزن زیاد در مدت زمانی کوتاه توصیه نمی‌شود و برای سلامت شما خطراتی دارد.