

## لزوم سنجش ویتامین D در مبتلایان به آسم



دکترسید شمس‌الدین‌اظهاری

«آسم» نوعی بیماری تنفسی است که در آن راه‌های هوایی تنگ و ملتهب شده و باعث سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس می‌شود. درمان قطعی برای آسم وجود ندارد اما علائم آن قابل‌کنترل هستند. به

دلیل اینکه علائم بیماری آسم با تغییر سن متفاوت می‌شوند، لازم است با پزشک همکاری لازم انجام شود تا علائم و نشانه‌های بیماری به دقت پیگیری و بر حسب نیاز درمان‌های لازم به‌کار گرفته شود. اصلی‌ترین شکایت بیماران، تنگی نفس، سفتی یا درد قفسه‌سینه، اختلالات خواب که به‌دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس‌خس سینه ایجاد می‌شود، صدای خس‌خس یا سوت در زمان بازدم و نیز حملات سرفه یا خس‌خس سینه که با سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شدیدتر می‌شود. برخی مطالعات نشان داده است کمبود ویتامین D می‌تواند باعث بروز مشکلات سیستم ایمنی و نیز تشدید بیماری آسم شود. عمده منبع ویتامین D تغذیه و نیز تابش مستقیم نور آفتاب در پوست است که در زیر پوست تولید می‌شود.

با ادامه یافتن همه‌گیری کووید-۱۹ و نبود بیشتر افراد خانواده در محیط بیرون و نیز زندگی شهری که کمترین تماس با نور آفتاب را در پی دارد موجب شده تا سطح ویتامین D در برخی افراد پایین‌تر از حد طبیعی باشد که می‌تواند در مبتلایان به آسم باعث تشدید بیماری شود؛ لذا بهتر است مبتلایان به آسم با مراجعه به پزشک مربوطه و با مشورت از او درخواست سنجش ویتامین D را داشته باشند تا از طبیعی بودن میزان آن مطمئن شوند و اگر کمبود گزارش شد با تجویز و زیر نظر او ویتامین D مصرف کنند. توجه کنید که چون ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است و اضافه ویتامین از بدن دفع نشده و ذخیره می‌شود، زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند موجب مسمومیت با این ویتامین شده و مشکلات شدیدی را در پی داشته باشد؛ لذا اکیدا توصیه می‌شود که از مصرف خودسرانه این ویتامین پرهیزکرده و با سنجش میزان سرمی این ویتامین اطمینان کافی را در این زمینه کسب کنید.



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.



### پیشگیری از نوع شدید کرونا با حفظ سلامت دهان

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد حفظ سلامت دهان می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به نوع شدید بیماری کووید-۱۹ کمک‌کننده باشد. نتایج یک بررسی جدید حاکی از آن است که مراقبت از سلامت دندان و لثه می‌تواند خطر ابتلا به نوع شدید بیماری به‌ویژه در مبتلایان به بیماری قلبی را کاهش دهد. محققان



## گفت‌وگو با دکتر بهرنگ آبادپور، جراح و متخصص ارولوژی و ناباروری مردان درباره نگرانی آقایان مبتلاشده به کرونا درباره احتمال کاهش باروری شان

# کرونا مانع فرزندآوری نیست

در مدتی که از همه‌گیری کووید-۱۹ می‌گذرد، مبتلایان به جهش‌های مختلف‌این بیماری با عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت متنوعی دست به‌گriپان بوده‌اند. یکی از عوارض مهم‌این بیماری که همچنان تحت بررسی است، کاهش قدرت باروری در مردان مبتلا به کروناست و این‌که آیا ابتلا به بیماری کووید-۱۹ باعث کاهش توان باروری آقایان می‌شود؟ همین‌طور خیلی‌ها نگران هستند در یافت واکسن کرونا مانع اقدام به بارداری یا درمان ناباروری آنها شود. دکتر بهرنگ آبادپور، جراح و متخصص ارولوژی و ناباروری مردان و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در گفت‌وگو با ما به این نگرانی‌ها پاسخ داده است.

پونه شیرازی

سلامت

**❗ باتوجه به این‌که ثابت شده است ابتلا به کرونا، تاثیرات موقتی بر عملکرد دستگاه تولیدمثلی مردان می‌گذارد، برای خوانندگان جام‌جم بگویید کدام دسته از مبتلایان و تحت چه شرایطی شاهد چنین عوارضی خواهند بود؟**

بیماری‌های حاد و به‌خصوص بیماری‌های تب‌دار سبب اختلال

تولیدمثل (علاوه بر سلول‌های سیستم تنفسی) وجود دارد. این ویروس می‌تواند سبب اختلالات آسیب‌های بیشتری شود. با توجه به این‌که در مطالعات انجام شده شدت اختلالات ایجاد شده در دستگاه تولیدمثل با میزان و خامت بیماری مربوط بوده است، اختلالات در افرادی که بیماری متوسط و شدید داشته‌اند بیشتر مشاهده شده و بعدا هر چه اختلالات ایجاد شده بیشتر باشد، مدت طولانی‌تری طول می‌کشد تا این عوارض برطرف شود. در بسیاری از مطالعات در افرادی

که بیماری خفیف داشته‌اند، فرآیند تولیداسپرم دچار هیچ عارضه‌ای نشده است. **❗ آیا ممکن است در درازمدت، آسیب‌های ناشی از کرونا بر روند باروری مردان تاثیر بگذارد؟**

از آنجا که یکی از سازوکارهای آسیب‌رسانی ویروس کرونا به سیستم تولید مثل مردان، ایجاد تغییرات در سطوح هورمونی است، در موارد متوسط و شدید بیماری، میزان تولید هورمون‌الاج (LH) افزایش و میزان ترشح هورمون تستوسترون کاهش می‌یابد. در واقع

نسبت هورمون ال‌اج به هورمون تستوسترون کاهش می‌یابد. این تغییرات هورمونی باعث بروز آسیب سلولی در بیضه‌ها می‌شود، البته خوشبختانه این آسیب موقتی است و معمولا پس از گذشت حدود سه ماه، این عوارض از بین می‌رود. به همین دلیل، ابتلا به کرونا می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به دستگاه تولیدمثل آسیب برساند. اما شدت و مدت بیماری در میزان آسیب بسیار تعیین‌کننده است. البته به نظر می‌رسد بخشی از این آسیب‌ها با گذشت زمان برگشت‌پذیر است، اما هنوز برای اظهارنظر درباره عوارض طولانی‌مدت این ویروس زود است.

**❗ آیا توصیه می‌شود اقدام برای فرزنددارشدن در همه مردان مبتلایان به کرونا به تعویق بیفتد؟ یا بستگی به شدت بیماری یا وجود برخی مشکلات قبلی در شخص دارد؟**

در هیچ‌کدام از مطالعات توصیه نشده است که مردان مبتلا به بیماری کرونا پس از بهبود بیماری، اقدام به فرزنددار شدن را به تعویق بیندازند. به‌خصوص در مواردی که شدت بیماری زیاد نیست. نتایج مطالعات نشان داده است در این افراد تغییر قابل توجهی در آزمایش اسپرموگرام دیده نمی‌شود. از نظر وجود اسپرم در مایع منی حتی در موارد متوسط تا شدید در اکثر مطالعات، ویروس یا ژنوم آن در مایع منی مشاهده نشده است. پس منطقی است که پس از درمان کامل بیماری کووید-۱۹ روال قبلی برای بهبودرشدن یا درمان ناباروری ادامه یابد. در مورد زوج‌هایی هم که مشکل سقط مکرر یا شکست ART (فناوری درمان باروری است که در آن تخمک و اسپرم به‌کار گرفته می‌شوند) داشته‌اند، بررسی‌های معمول (طبق شیوه‌نامه‌های درمانی) که شامل انجام اسپرموگرام و دی‌اف‌آی (DFI) می‌شود، انجام شده و برای ادامه

حفره دهان ایجاد کنند؛ بنابراین رعایت سلامت دهان و دندان به‌ویژه در دوران همه‌گیری توصیه می‌شود. در واقع رعایت‌نکردن بهداشت دهان و دندان نه‌تنها با خطر ابتلا به نوع شدید بیماری کووید-۱۹ همراه است بلکه با طولانی‌ترشدن روند بهبود بیماری نیز ارتباط دارد. / ایسنا

درمان طبق آنها تصمیم‌گیری شود. (دی‌اف‌آی یک آزمایش تشخیصی برای بررسی ارزیابی زوج‌های نابارور و زوج‌های دچار سقط مکرر است. منظور از دی‌اف‌آی شاخص شکست دی‌ان‌ای اسپرم است.)

**❗ آیا بهتر است تزریق واکسن کووید-۱۹ در مردان به بعد از اقدام برای فرزنددارشدن موکول شود؟**

خیر، از نظر روند بچه‌دارشدن، هیچ دلیل ثابت‌شده‌ای برای تأخیر واکسیناسیون وجود ندارد و اتفاقا گفته شده است زوج‌هایی که در حال درمان ناباروری هستند بهتر است در اولویت دریافت واکسن باشند. زیرا اگر دچار بیماری کووید-۱۹ شوند و به‌خصوص اگر بیماری شدید باشد، ممکن است سبب اختلال در فرآیند تولید اسپرم شود در حالی‌که واکسیناسیون هیچ مشکلی در این زمینه ایجاد نمی‌کند.

**❗ تزریق واکسن کرونا در روند درمان ناباروری مردان خللی ایجاد نمی‌کند؟**

خیر، واکسیناسیون کرونا مغایرتی با روند درمان ناباروری مردان ندارد. زوجینی که قصد درمان ناباروری و انجام آی‌وی‌اف دارند، بدون نگرانی می‌توانند واکسن بزنند. واکسن کرونا نه بر دستگاه تناسلی مردان و نه بر دستگاه تولیدمثلی زنان اثر منفی ندارد. بنابراین، زوجین در هر مرحله‌ای از درمان ناباروری می‌توانند واکسن بزنند. فارغ‌وش نکند واکسیناسیون کرونا تنها راه عبور از همه‌گیری و توقف زنجیره تکثیر و انتقال ویروس کروناست. بنابراین، همه افراد حتما باید واکسن بزنند و به یاد داشته باشند عوارض ابتلا به بیماری کووید-۱۹ بسیار بیشتر از هر عارضه احتمالی واکسن است. بنابراین، به‌طور خاص زوج‌هایی که قصد بارداری دارند، بهتر است پیش از اقدام به بارداری یا شروع درمان ناباروری واکسن بزنند.

### طب سنتی در آینه

## خوب و بد روغن‌های حیوانی



فاخره بهبهانی

سلامت

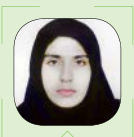
متأسفانه این روزها در فضای مجازی باورهای نادرست زیادی مکرر بازنشر شده و مورد تأکید و سفارش قرار گرفته و در میان نسل قدیم مورد قبول واقع می‌شود. از جمله آنها این باور است که روغن‌های با منشأ حیوانی مثل روغن شحم و پیه و دنبه و کره حیوانی که فراورده‌هایی طبیعی است و در گذشته در مصارف خانگی کاربرد زیادی داشته

نه فقط سبب بیماری نمی‌شده و نیز موجب تقویت بنیه و قوای قدیمی‌ها می‌شده، پس کاملاً بی‌ضرر است و مصرف آن به هر میزان اشکالی ندارد؛ بدتر این‌که این باور اشتباه در حال انتقال به نسل جدید و جوانی است که آگاهی کافی در این زمینه ندارد و اغلب هم مورد تأیید و مصرف این نسل قرار می‌گیرد. جالب‌تر این‌که مدعیان این دیدگاه نادرست تأکید می‌کنند این آموزه مورد تأیید و سفارش و توصیه متخصصان طب سنتی است. از این رو لازم است بدانیم از دیدگاه طب سنتی بافت چربی، مزاج سرد و تری دارد که البته درجه سردی آن در چربی‌های مختلف کمتر یا بیشتر است. در قسمت‌های مختلف بدن دام‌هایی نظیر گاو و گوسفند چربی‌های مختلفی با نام‌های متفاوت وجود دارد. چربی‌های خاصی که در بافت یا اطراف اعضای بدن دام شکل گرفته به آن پیه گفته می‌شود. روغن شحم گاو نوعی روغن پیه است و به روغن چربی اطراف قلوه‌گاه گفته می‌شود که سردی آن کمتر و لطیف و زود ذوب و مطلوب‌تر است. روغنی که از ذوب‌کردن دم گوسفند تهیه می‌شود روغن دنبه و روغنی که از دوغ زده شده به دست می‌آید روغن گاو کره گفته می‌شود.

از دیدگاه طب سنتی و برخلاف باور عامه مردم، در زندگی بی‌تحرك و ماشینی شهری مصرف روغن‌های حیوانی که چاق‌کنندگی بالا و هضم سختی دارند برای هر شخص با هر نوع معده و مزاجی توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند سبب رسوب این روغن‌ها در عروق و در طولانی‌مدت سبب گرفتگی و سخت‌شدن شرایین و بروز سکنه قلبی و مغزی و مرگ شود. این روغن‌ها برای افراد چاق با مزاج گرم و کسانی که چربی خون به‌خصوص کلسترول بالا و فعالیت بدنی کمی دارند مناسب دانسته نشده است مگر برای تنوع در وعده صبحانه و این‌که گاهی مصرف شود. البته در این مکتب مصرف متعادل روغن‌های حیوانی برای گروه‌هایی از افراد سالم مانند ورزشکاران، شاغلان کارهای سنگین که معده قوی و هضم خوبی دارند، سرد مزاجان، سالمندان لاغر یا ضعیف و کم‌خون، کودکان در حال رشد، خانم‌های باردار و مبتلایان رنجور به سرطان و بیماری‌های خودایمنی بلامانع است، مصارف موضعی روغن دنبه و روغن شحم برای رفع خشکی پوست و مفصل و جهت کاهش درد برای افراد با مزاج خشک و سالمندان گریبه مناسبی است.

### بیشتر بدانیم

## باورهای نادرست درباره تب کودکان



یاسمین مشرف

دانش

بالارفتن دمای بدن یا تب در کودکان اغلب برای والدین بسیار نگران‌کننده است اما تب لزوماً در کودکان مشکل نگران‌کننده‌ای نیست. در این باره برخی باورهای نادرست نیز وجود دارد که در ادامه صحت و سقم آنها را بررسی می‌کنیم:

**هرچه قدر درجه حرارت بالاتر باشد، بیماری جدی‌تر است!**

درجه حرارت بالای بدن ممکن است از وجود بیماری جدی در نوجوانان و بزرگسالان خبر بدهد اما در کودکان زیر ۱۲سال همیشه این‌طور نیست. سیستم ایمنی کودک به‌خوبی تنظیم نشده است؛ بنابراین با تمام قدرت در همه میکروب‌ها حمله می‌کند. به همین دلیل ممکن است کودکان به دلیل یک سرماخوردگی ساده تب بالایی داشته باشند. کارشناسان می‌گویند نحوه عملکرد کودک مهم‌تر از عددی است که دماسنج نشان می‌دهد. مطمئن شوید کودکان مایعات می‌نوشد، تا حدودی فعال است و بعد از مصرف دوزهای مناسب استامینوفن یا ایبuprofen احساس بهتری دارد. **فرزندم احساس گرما می‌کند، پس تب دارد!** دمای بدن کودکان به دلایل زیادی مانند زیاد بازی کردن، گریه‌کردن، بلندشدن از رختخواب گرم یا هوای گرم افزایش پیدا می‌کند اما این افزایش دما باید در ۲۰دقیقه به حالت عادی بازگردد. فقط حدود ۰٫۱درصد از کودکانی که بیمار هستند و احساس گرما می‌کنند، تب دارند.

**هر نوع تبی باید با داروهای کاهش‌دهنده تب درمان شود!** تب‌ها فقط در صورت ایجاد ناراحتی به درمان نیاز دارند. بیشتر تب‌ها تا زمانی‌که به بالای ۳۹درجه سانتیگراد نرسند، مشکل ایجاد نمی‌کنند. دادن مایعات فراوان به کودک و پوشاندن لباس سبک و راحت می‌تواند به فرزند شما کمک کند.

**اگر تب پایین نیاید از یک مشکل جدی حکایت دارد!** تب‌هایی که به‌راحتی پایین نمی‌آیند ممکن است ناشی از ویروس‌ها یا باکتری‌ها باشند. واکنشی که کودک به

داروهای تب‌بر نشان می‌دهد چیزی در مورد علت تب به ما نمی‌گوید.

**چه وقت به پزشک مراجعه کنیم؟** معمولاً تب‌هایی که کمتر از پنج روز طول می‌کشند، نگران‌کننده نیستند. مخصوصاً اگر عملکرد کودک (بازی، خوردن و نوشیدن) کاملاً طبیعی است. دمای بدن کودک سه‌ماهه تا سه‌ساله ممکن است ۴/۳۹ درجه سانتیگراد افزایش پیدا کند که نشانه عادی مبارزه با بیماری است. با این حال در شرایط زیر باید با پزشک تماس بگیرید:

❗ نوزاد زیر سه ماه مبتلا به تب.

❗ کودکی که بیش از پنج روز تب دارد.

❗ تب ۴۰درجه که بعد از دو ساعت از مصرف استامینوفن یا ایبوپروفن پایین نیاید. ❗ کودک مبتلا به تب که بازی نمی‌کند، غذا و نوشیدنی نمی‌خورد یا به‌راحتی بیمار نمی‌شود. ❗ نوزاد مبتلا به تب که روزانه سه پوشک را خیس نمی‌کند.

❗ کودک مبتلا به تب که هر ۸ تا ۱۲ ساعت یکبار ادرار نمی‌کند و در معرض کم‌آبی قرار دارد.

❗ کودکی که به‌تازگی واکسینه شده و دمای بدنش بالاتر از ۸/۳۸ درجه سانتیگراد است یا تب بیش از ۲۴ ساعت ادامه دارد.

منبع: wate.com