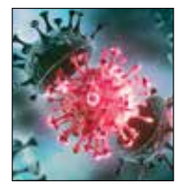


دلتا کروناویروس، ریسک مرده‌زایی را افزایش می‌دهد

گزارش‌های جدید نشان می‌دهد نوع دلتا کرونا ویروس برای زنان باردار خطرناک است و احتمال مرده‌زایی و مرگ را افزایش می‌دهد. محققان دریافتند در میان زنان مبتلا به کووید-۱۹، میزان مرگ‌ومیر در میان زنان باردار سه برابر بیشتر از زنان غیرباردار در سنین باروری است و میزان مرگ‌ومیر در زنان باردار در زمان شیوع دلتا کروناویروس پنج برابر افزایش یافت.

طبق مطالعه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، هیچ یک از ۱۵زن باردار مبتلا به کووید-۱۹ که در طول دوره مطالعه از مارس ۲۰۲۰ تا ۶ اکتبر ۲۰۲۱ فوت کردند، به طور کامل واکسینه نشده بودند. دومین گزارش این مرکز نشان داد افزایش خطر مرده‌زایی در زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ از ۴۷ درصد قبل از انتشار گسترده نوع دلتا به ۳۰۴ درصد پس از شیوع گسترده آن افزایش یافته‌است. به گفته محققان، یافته‌های این مطالعات می‌تواند به متقاعدکردن زنان بیشتر برای واکسینه شدن کمک کند./ مهر

سلامت نورونی

کما بعد از ضربه مغزی

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

حتما شنیده‌اید فردی به‌دنبال تصادف یا سقوط یا هر ضربه دیگری به سر دچار کاهش سطح هوشیاری شده و به کما رفته است. درواقع «کما» به‌معنی کاهش شدید سطح هوشیاری و واکنش‌های حداقلی عصبی با توجه به کاهش فعالیت مغز است که با مرگ مغزی تفاوت دارد. در صورت بروز مرگ مغزی، هیچ واکنش یا فعالیت الکتریکی در مغز رخ نمی‌دهد و به عبارتی دیگر به طور کامل مغز از فعالیت ایستاده است. اما در کما، مغز فعالیت حداقلی داشته و واکنش‌هایی را نشان می‌دهد؛ گرچه این میزان فعالیت برای این‌که بیمار هوشیاری خود را به دست آورد و بتواند با دیگران ارتباط برقرار کند کافی نیست.

به دنبال ضربه به سر ممکن است خونریزی داخل یا اطراف بافت مغزی اتفاق بیفتد. ممکن است این خونریزی نیاز به تخلیه داشته یا به‌دلیل حجم کم، درمان جراحی لازم نباشد و صرفا مراقبت برای جذب خونریزی کفایت کند. اما مسأله این است که لزوما جذب خون یا تخلیه آن به کمک جراحی به معنی بالاآمدن سطح هوشیاری و خروج فرد از حالت کما نیست. ممکن است اثر فشاری خون روی مغز سبب اختلال هوشیاری شود و با جراحی یا جذب آن این اثر فشار از بین برود اما سطح هوشیاری فرد زمانی بالا می‌آید که ارتباطات عصبی بین نقاط مختلف مغز برقرار باشد. در صورتی که به‌دنبال ضربه، آسیب به قسمت‌های عمقی مغز وارد شود، این ارتباط بین مهم‌ترین عناصر مغز در حفظ هوشیاری قطع شده و فرد به کما می‌رود. با گذر زمان و مراقبت از فرد ممکن است عناصر عصبی آسیب‌دیده به‌تدریج ترمیم شده و ارتباطات خود را دوباره برقرار کنند؛ در این صورت به‌تدریج سطح هوشیاری بیمار بالا می‌آید. اما ممکن است این بازسازی به‌طور کامل رخ ندهد یا این‌که با تاخیر بسیار زیاد اتفاق بیفتد؛ در این صورت مدت زمان بیشتری برای بالاآمدن سطح هوشیاری لازم است و حتی این احتمال وجود دارد که در نهایت بیمار به سطح هوشیاری کامل نرسد و به عبارت دیگر هوشیاری فرد در حدی باشد که چشمان او باز بوده و به اطراف نگاه کند اما امکان برقراری ارتباط با دیگران را نداشته باشد که در این حالت به آن «زندگی نباتی» یا «زندگی گیاهی» می‌گویند. متاسفانه بیمارانی که بیش ازشش ماه در این سطح هوشیاری بمانند و پیشرفتی نکنند تقریبا شانسی برای بالاترآمدن سطح هوشیاری ندارند و لازم است برای همیشه از آنها مراقبت شود.

توجه داشته باشید بیشتر موارد آسیب‌های عمقی و شدید به مغز در موتورسوارانی رخ می‌دهد که با سرعت زیاد دچار حادثه می‌شوند.

پزشکان می‌گویند هر نوع زردی در سنین بالای ۵۰ سالگی قطعا علامت بیماری مهمی است و باید به آن توجه شود

آژیر خاموش سرطان پانکراس

پونه شیرازی

سلامت

متاسفانه بیشتر سرطان‌های گوارشی بسیار خاموش اند و اندام‌های بدن را به‌صورت پیش‌رونده و بدون نشانه‌های بارز درگیر می‌کنند؛ به‌همین علت هم در بسیاری از موارد، دیرتر از مرحله‌ای تشخیص داده می‌شوند که بشود به درمان قطعی و موثر بیمار امیدوار بود. یکی از سرطان‌های گوارشی خاموش و خطرناک، سرطان لوزالمعده یا پانکراس است. متاسفانه آمار مرگ‌ومیر بیماران مبتلا به این سرطان بالاست و تا چند سال پیش این بیماران حتی تا بیش از دو سال زنده نمی‌ماندند ولی اکنون وضعیت بهتر شده و اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود و بیماری متاستاز نشده باشد، فرد می‌تواند سال‌ها به زندگی خود ادامه دهد. اما نکته بسیار مهم برای تشخیص زودهنگام این دست از بدخیمی‌ها توجه به عوارضی است که خیلی‌ها آن را نادیده می‌گیرند و بسیار دیر برای بررسی‌های تشخیصی به پزشک مراجعه می‌کنند. با دکتر حمیدرضا دهقان منشادی، متخصص رادیوانکولوژی درباره سرطان پانکراس گفت‌وگو کرده‌ایم.

افرادی که در میانسالی دردهای مبهم شکمی دارند باید بررسی سونوگرافی و معاینه‌های مرتب سالانه داشته باشند، شاید این چکاپ‌ها به تشخیص اولیه بیماری در فرد کمک کند

مهم‌ترین نشانه خطر ابتلا به سرطان پانکراس چیست؟

یکی از مهم‌ترین نشانه‌ها که در تشخیص زودهنگام سرطان لوزالمعده یا پانکراس بسیار کمک‌کننده است توجه به ناراحتی گوارشی و درد مبهم و طولانی در شکم و زردی است که باید جدی گرفته شود. همچنین آمبولی و اختلالات خونی می‌تواند از علائم دیگر ابتلا به این سرطان باشد. البته معمولاً علائم ابتلا به سرطان پانکراس دیر بروز می‌یابند و به‌نوعی بیماری خاموش محسوب می‌شود. در اغلب موارد، زمانی که بیماری به مرحله پیشرفته می‌رسد علائم در فرد بروز می‌کند.

چرا در پی ابتلا به سرطان پانکراس، زردی اتفاق می‌افتد؟

وقتی توده سرطانی در پانکراس، مجاری صفراوی را مسدود کند صفرا به خون بازمی‌گردد و زردی ایجاد می‌کند. البته تشخیص این بیماری گاهی برای متخصصان هم به‌دلیل بروز این عارضه در برخی بیماری‌های عفونی سخت می‌شود.

یعنی هر درد شکم طولانی همراه با زردی نشانه سرطان پانکراس نیست و ممکن است به بیماری‌های کم خطر دیگری مربوط باشد؟

همین طور است. بسیاری از بیماری‌های خوش‌خیم مثل انواع هپاتیت را داریم که بیماری‌های عفونی هستند و می‌توانند همراه با زردی و درد شکم همراه باشند. سنگ‌های کیسه صفرا هم ممکن است با زردی و درد شکم همراه باشند. سرطان‌های پیشرفته نیز می‌توانند با نارسایی کبدی و زردی و درد شکمی طولانی خود را نشان بدهند. در همه این موارد برای تشخیص قطعی ابتدا باید آزمایش‌های خونی از جمله بیلی‌روبین و وضعیت انعقادی خون بررسی شود و سونوگرافی و سی‌تی‌اسکن نیز انجام شود. ولی بی‌شک هرنوع زردی در سنین بالای ۵۰ سالگی قطعا علامت بیماری مهمی است و باید به آن توجه شود.

درمان این نوع بدخیمی در چه مقطعی از بیماری موثر است؟

سرطان پانکراس اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود درمان قطعی برایش وجود دارد. ولی اگر بیماری پیشرفته موضعی داشته باشیم باید از شیمی‌درمانی و رادیوتراپی استفاده کنیم و به جراحی متوسل نمی‌شویم. ولی اگر بیماری متاستاز داده باشد ما دیگر به درمان فکر نمی‌کنیم، بلکه صرفا برای بیمار، درمان نگه دارنده در قالب جراحی، شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی را خواهیم داشت.

آیا تشخیص علائم اولیه این بیماری در معاینه‌های سالانه ممکن نیست؟

بهتر است هر فردی به‌صورت سالانه آزمایش‌های کولونوسکوپی و آندوسکوپی داشته باشد. افرادی که در میانسالی دردهای مبهم شکمی دارند باید بررسی سونوگرافی و چکاپ‌های مرتب سالانه داشته باشند و در صورت لزوم نیز بیوپسی انجام دهند. شاید این چکاپ‌ها به تشخیص اولیه بیماری در فرد کمک کند و بتوان درمان‌های خوبی را برای بیمار در نظر گرفت.

آیا انجام بیوپسی از پانکراس با خطر تشدید بیماری همراه نیست؟

قبلا از تومورهای پانکراس بیوپسی نمی‌گرفتند زیرا پزشکان تصور می‌کردند این تومورها خطرناک هستند و بیوپسی ممکن است سبب وارد آمدن آسیب بیشتر به بیماران شود. اما در حال حاضر روش‌های درمانی برای این بیماری مشخص است و در صورتی که بیماری در مراحل اولیه باشد بیمار برای جراحی معرفی خواهد شد و درمان‌های تکمیلی به‌صورت رادیوتراپی و شیمی‌درمانی نیز برایش انجام می‌شود.

برای پیشگیری از این دست بدخیمی‌های گوارشی جدا از زمینه ژنتیکی رعایت چه مواردی در طول زندگی کمک‌کننده است؟

تغذیه سالم و استفاده از مواد غذایی سالم در کاهش خطر سرطان‌های گوارشی بسیار کمک کننده است. مصرف سیگار هم باید کاملا کنار گذاشته شود. انجام کولونوسکوپی و سونوگرافی سالانه از سنین میانسالی نیز کمک‌کننده است.

کسانی که زمینه ابتلای خانوادگی به سرطان پانکراس دارند چه مواردی را باید بیش از دیگران رعایت کنند؟

افراد خانواده مبتلایان در سنین پایین‌تری از حیث این بیماری‌ها باید بررسی شوند تا اگر زمینه ابتلا به این نوع بدخیمی‌ها را دارند زودتر تحت درمان قرار بگیرند.

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 ۳۹۸۷

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

سودوکو ۳۹۸۸

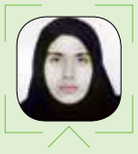
	۴			۷			۱	
۵			۹		۸			۷
		۸				۳		
	۵						۳	
۷				۴				۵
	۱					۲		
۶			۴			۱		۸
	۹			۵			۴	
۳		۷			۱			۲

حل سودوکو ۳۹۸۸

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

بیشتر بدانیم

دانستنی‌هایی از جوراب‌های فشاری



یاسمین مشرف

دانش

جوراب‌های طبی فشاری که فشار را در کف، مچ و ساق پا پخش می‌کنند با تجویز پزشک یا به‌صورت بدون نسخه قابل خرید هستند. این جوراب‌ها برای افراد بالای ۶۵ سال و با هدف رفع خستگی ماهیچه‌ها و برای کمک به رگ‌ها برای پمپاژ موثرتر خون توصیه می‌شوند. جوراب‌های فشاری همچنین می‌توانند به‌طور بالقوه از بروز بیماری‌های مختلف سیاهرگی جلوگیری کنند.

جوراب فشاری، با اعمال فشار ملایمی روی پاها به بازگشت خون از سیاهرگ‌ها به قلب کمک می‌کند. جریان خون برای بازگشت از پاها به قلب باید با نیروی گرانش مقابله کند. این امر با انقباض عضلات ساق پا و دریچه‌های وریدی یک‌طرفه اتفاق می‌افتد. گاهی این دریچه‌ها به‌دلایل مختلفی آسیب می‌بینند که اصلی‌ترین آنها کهولت سن است. آسیب دریچه‌ها به پسرفت خون و تجمع آن در اطراف دریچه منجر می‌شود. جوراب‌های فشاری عملکرد رگ‌ها را تقویت می‌کنند.

فواید سلامت جوراب‌های فشاری برای سلامت: جوراب فشاری با تقویت گردش خون در پاها از طریق کمک به ماهیچه‌ها و رگ‌ها از تجمع خون در رگ‌های پاها جلوگیری می‌کند، تورم پاها را کاهش می‌دهد، از ایجاد زخم و لخته شدن خون جلوگیری می‌کند، درد رگ‌های واریسی و فشار داخل سیاهرگ‌ها را کاهش می‌دهد و تخلیه لنفاوی را تقویت می‌کند.

انواع جوراب‌های فشاری: جوراب فشاری درجه‌دار: از طرف پزشک تجویز می‌شود. قوی‌ترین فشار را در اطراف مچ پا اعمال می‌کند. فشار به‌تدریج به سمت زانوها کاهش پیدا می‌کند. این جوراب به‌رفع تورم ناشی از تجمع مایع کمک می‌کند.

جوراب ضدآمبولی: پزشک تجویز می‌کند و احتمال لخته‌شدن خون ورید عمقی را کاهش می‌دهد. این جوراب‌ها برای افرادی طراحی شده‌اند که تحرک ندارند و روی تخت یا ویلچر هستند.

جوراب کشباف غیرپزشکی: این جوراب‌ها که می‌توان آنها را بدون نسخه از داروخانه خرید، فشار یکنواختی را که اغلب ضعیف‌تر از فشار جوراب‌های تجویزی است در سراسر ساق پا اعمال می‌کند. این جوراب‌ها به‌رفع خستگی و درد پاها کمک می‌کند و برای زنان باردار، افرادی که زیاد پرواز می‌کنند و افرادی که تمام روز سرپا می‌ایستند و همین‌طور ورزشکاران توصیه می‌شود.

خطرات جوراب‌های فشاری: اگر جوراب‌های فشاری، مناسب نباشد، می‌تواند از گردش خون در پا جلوگیری کند. افراد دارای پوست بسیار خشک و حساس نباید جوراب فشاری استفاده کنند.

نکاتی برای دورماندن از خطرات: از جوراب‌های تجویزی‌تان درست استفاده کنید. هنگام کاهش یا افزایش وزن، جوراب مناسب جدید تهیه کنید. هر روز پوست خود را از نظر علائم تحریک یا قرمزی چک کنید. جوراب‌ها را با دست بشویید تا عمر جوراب طولانی شود. پس از ۳۰ بار پوشیدن روزانه جوراب، آن را دور بیندازید.

منبع: ba-bamail.com

مدیریت آسم

آسم با طب سوزنی درمان می‌شود؟

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

یکی از اصلی‌ترین بیماری‌های ریوی آسم است که باعث تنگی نفس بیمار می‌شود. آسم از بیماری‌های بسیار قدیمی شناخته شده است که در طول زمان درمان‌های مختلف سنتی داشته و در قرون اخیر داروهای شیمیایی جدید برای آن تجویز می‌شود.

آسم تا امروز درمان قطعی نداشته و انواع مختلف داروها و روش‌های درمانی برای کنترلش به‌کار برده شده‌اند. در ایران باستان نیز برای آسم درمان‌های گیاهی مختلفی پیشنهاد شده است. همچنین طب سوزنی برگرفته از درمان سنتی چینی نیز در برخی گزارش‌های تاریخی برای بهبود وضع تنفسی و کنترل آسم پیشنهاد شده است.

طبق بررسی‌های صورت‌گرفته تاکنون، طب سوزنی می‌تواند در کنترل دردهای موضعی و برخی مشکلات اثربخش باشد و برای کنترل حملات آسم نیز احتمالا بتواند به‌طور موقت اثرگذار باشد. ولی درمان قطعی یا اثربخشی طولانی‌مدت طب سوزنی بر آسم به اثبات نرسیده و نتایج پژوهش‌های مختلف، تاثیر طب سوزنی بر درمان آسم را یک اثر موقت قلمداد نموده که قابل قیاس با درمان‌های نوین و داروهای رایج نبوده و اثربخشی پایینی دارد.

احتمالا با تاثیر بر اعصاب محیطی به‌طور موقت موجب آسودگی (ریلکس‌شدن) در افراد شود ولی در طولانی‌مدت و نیز در برابر حملات شدید آسم کارآمدی کافی نداشته و نمی‌تواند جایگزین دارودرمانی و پزشکی نوین باشد.

همچنین استفاده از سوزن مشترک و عدم توجه کافی به بحث استریل‌بودن سوزن‌ها در طب سوزنی می‌تواند موجب انتقال عفونت و انواع عوامل بیماری‌زا به بدن فرد بیمار شده و بیماری‌های عفونی خطرناکی از جمله آلودگی با ویروس اچ‌آی‌وی، ویروس هپاتیت و ... را در پی داشته باشد.

در نتیجه توصیه اکید می‌کنیم قبل از انجام هرگونه اقدام در جهت مداوا با طب سوزنی و درمان آسم حتما با پزشک معالج مشورت کرده و از اقدامات خودسرانه و شتاب‌زده در این باره پرهیز کنید.