گوناگون

چرا تیروئید کم کار می‌شود

یک متخصص غدد و متابولیسم، درباره کم کاری تیروئید شدید و عواقب آن، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا،سالمان شرقی، در گفتگو با رادیو سلامت گفت: تیروئید، غده‌ای است پروانه‌ای شکل در جلوی گردن در پایین حنجره و بالای استخوان های ترقوه تیروئید، دو نوع هورمون ترشح می‌کند که وارد خون می‌شود و آنها باعث سوخت و ساز سلول های بدن اعم از پوست، عصب و...، می‌شود. وی افزود: هدف اصلی تیروئید، تنظیم سوخت‌وساز بدن است که اگر نتواند این کار را به درستی انجام دهد طبیعتا سوخت و ساز بدن دچار مشکل می‌شود که این حالت را کم کاری تیروئید می‌گویند؛ بدین معنا که کار تیروئید، کم شده است اما چرا این اتفاق می‌افتد. شرقی با بیان اینکه باید لازم است تا تیروئید بتواند کار خودش را انجام دهد، ادامه داد: هنگامی که به وجود نداشته باشد مواد ساخته نمی‌شود و کم کاری تیروئید اتفاق می‌افتد. از حدود ۲۰ سال پیش، در خاورمیانه از جمله ایران، نمک طعام را بدار کردند و خویشتکاه کمبود یدنداریم و کمبود یدد ربسیاری از مناطق دنیا ریشه کن شده است؛ اما همچنان با رفع کمبود ید و اقدامات دیگر، هنوز هم با شیوع قابل توجهی از کم کاری تیروئید در کشور مواجه هستیم. وی افزود: هنگامی که کمبود ید در جامعه‌ای رفع می‌شود یک نوع خود ایمنی در بدن رخ می‌دهد، بدین معنا که بدن علیه خودش وارد عمل شده است. در همه جای دنیا، بعد از رفع کمبود ید، این مورد شایع است. در حال حاضر، بسیاری از کم کاری تیروئیدها، در اثر خود ایمنی است. بیماری که به آن لوپوس هاشیموتو شناخته می‌شود و ترسناک است ولی بیماران را می‌ترساند. هاشیموتو یک بیماری خود ایمنی است که غده تیروئید را مورد حمله قرار می‌دهد و موجب بروز اختلال در کارکرد آن می‌شود. مورد دیگری هم که در کم کاری تیروئید تأثیرگذار است، کمبود روی است. این متخصص غدد در پاسخ به این پرسش که کم کاری تیروئید در بدن چه می‌کند، بیان کرد: در موارد خفیف هیچ اتفاقی نمی‌افتد. معیارهایی برای خفیف یا شدید بودن کم کاری تیروئید وجود دارد؛ اما خفیف بودن کم کاری تیروئید، هیچ کاری نمی‌کند ولی در موارد شدید، عواقب جدی دارد به طور مثال، در کودکان و نوزادان منجر به عقب ماندگی ذهنی می‌شود. در بزرگسالان سبب افزایش وزن، خواب آلودگی و حتی می‌تواند تا نارسایی قلبی پیش رود. از این رو، غربالگری نوزادان قانونی شده است و در همه جا انجام می‌شود. وی خواب آلودگی، کسل شدن و بر خیلی را یکی از نشانه‌ها و علائم کم کاری تیروئید دانست و خاطرنشان کرد: فرد دچار کاهش انتها می‌شود؛ اما به رغم اینکه کاهش انتها پیدا کرده است چون بدن سوخت و ساز انجام نمی‌دهد، فرد چاق می‌شود و افزایش وزن دارد. معمولا افزایش وزن در حد زیر ۱۰ کیلو است. در مواقعی که افراد احساس راحتی می‌کنند، فرد مردش می‌شود. ریزش مو؛ پوست خشک، پیوست، مشکل شنوایی، کندی ذهن هم از دیگر علائم کم کاری تیروئید است. البته این را هم باید بدانیم که کم کاری تیروئید، روی خلق و خو هم تأثیر می‌گذارد و باعث کم حوصلگی افراد می‌شود.

علت از دست دادن بویایی ناشی از ابتلا به کووید ۱۹ مشخص شد

یکی از مشخصه های عفونت کووید۱۹، حس بویایی از دست رفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در یک مطالعه جدید، محققان مرکز سلامت دوک در کارولینای شمالی، حمله ایمنی مداوم به سلول های عصبی بویایی- سلول های موجود در بالای حفره بینی- و کاهش تعداد آن سلول ها را مقصر می دانند. دکتر «برنلی گلدشتاین»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: یکی از اولین علائمی که به طور معمول با عفونت کووید۱۹ همراه بوده است، از بین رفتن بو است.

گلدشتاین در بیانیه‌ای در دانشگاه گفت: خوشبختانه، بسیاری از افرادی که در مرحله حاد عفونت ویروسی، دچار تغییر حس بویایی می‌شوند، بویایی خود را طی یک تا دو هفته آینده بدست می‌آورند، اما در برخی این بهبودی حاصل نمی‌شود. برای این مطالعه، محققان نمونه‌های بافت بویایی را از ۲۴ بیوپسی، از جمله ۹ بیمار با از دست دادن طولانی مدت حس بویایی بعد از ابتلا به کووید۱۹، تجزیه و تحلیل کردند. این روش، بافتج انتهایی گسترده در بافتی که سلول‌های عصبی بو در آن قرار دارند را نشان داد. حتی وقتی سطح کووید قابل تشخیص وجود نداشت، این التهاب همچنان ادامه داشت. محققان می‌گویند کاهش تعداد نورونهای حسی بویایی احتمالا به دلیل آسیب بافت ناشی از التهاب مداوم است. به گفته محققان، این اطلاعات برای طراحی درمان‌ها مهم خواهد بود. گلدشتاین گفت: ما امیدواریم که تعدیل بافتج ایمنی غیرطبیعی با فرآیندهای ترمیم در بینی این بیماران بتواند حداقل تا حدی حس بویایی را بازگرداند.

ترکیباتی مفید برای سلامت پوست

آنتی اکسیدان‌ها، ترکیباتی ارزشمند برای حفظ سلامت بدن از جمله سلامت پوست هستند و در گروه مکمل‌های سودمند برای مراقبت از این بافت حیاتی و محافظ داده‌ها قرار می گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مطالعات مختلف نشان داده است که آنتی اکسیدان ها به از بین بردن آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد به سلول های پوست کمک می کنند و بنابراین باعث کاهش چین و چروک و جلوگیری از تغییر رنگ پوست شده و همچنین از پوست بدن در برابر اثرات زیان بار اشعه ماورا بنفش محافظت می کنند. آنتی اکسیدان‌ها نه تنها در حفظ سلامت پوست موثرند بلکه نقش قابل ملاحظه‌ای نیز در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر ایفا می کنند.

برخی از منابع مهم آنتی اکسیدانی

برخی از مهم‌ترین ترکیبات و املاح معدنی که دارای فعالیت آنتی اکسیدانی هستند، عبارتند از ویتامین‌های A، C، E، بتاکاروتن، سلنیوم، منیزیوم و ترکیبات لیکوپین.

همچنین وجود بسیاری از آنتی اکسیدان‌ها با رنگ خاص در مواد غذایی مشخص می‌شود که عبارتند از: رنگ قرمز تیره در میوه‌هایی نظیر گیلاس، آلبالو، گوجه فرنگی، رنگ نارنجی در هویج، رنگ زرد در ذرت، لیمو و زعفران و رنگ آبی مایل به بنفش در تمشک، شاتوت و لنگور.

همچنین از ترکیبات آنتی اکسیدانی مفید برای سلامت پوست که مصرف موضعی و غیرخوراکی دارند می توان به روغن آرگان و روغن جوجوبا اشاره کرد که ترکیباتی طبیعی با خواص ضدالتهابی هستند.

زنان و خانواده

قهوه احتمال دیابت بعد از بارداری را کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در زنانی که در دوران بارداری دیابت داشتند کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان مرکز جهانی بهداشت زنان آسیا در دانشگاه ملی سنگاپور، در مقایسه با جمعیت عمومی زن‌ها، زنانی که دیابت بارداری داشتند، ممکن است ۱۰ برابر بیشتر با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ روبرو باشند.

«کولین ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: یافته‌های کلی نشان می‌دهد که قهوه کافئین دار، هنگامی که به درستی مصرف شود یعنی ۲ تا ۵ فنجان در روز، بدون شکر و لبنیات چرب/ پرچرب، می‌تواند یک سبک زندگی نسبتاً سالم تلقی شود.

محققان بیش از ۴۵۰۰ زن را که بیش از ۲۵ سال سابقه دیابت بارداری داشتند، دنبال کردند و مصرف طولانی مدت قهوه و خطر را در آنها بررسی کردند.

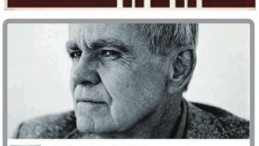
درمقایسه با کسانی که قهوه نمی‌نوشیدند، کسانی که روز بعد از بارداری ۴ فنجان یا بیشتر قهوه نوشیده بودند، ۵۳ درصد کمتر با خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ روبرو بودند. این مطالعه نشان می‌دهد کسانی که ۳ تا ۳ فنجان قهوه می‌نوشیدند، خطر ابتلای شأن ۱۷ درصد کاهش یافته بود و کسانی که ۱ فنجان یا کمتر می‌نوشیدند با ۱۰ درصد خطر کمتر روبرو بودند.

محققان همچنین دریافتند که جایگزین کردن نوشیدنی‌های شیرین شده با قهوه کافئین دار، خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را برای یک فنجان نوشیدنی شیرین شده با شیرین کننده‌های مصنوعی ۱۰ درصد و برای نوشیدنی شیرین شده با قند ۱۷ درصد کاهش می‌دهد.

محققان گفتند که قهوه به دلیل اجزای فعال زیستی آن، مانند پلی فنول ها، می‌تواند مفید باشد. پلی فنول ها به مقدار کمی در گیاهان و مواد غذایی خاص مانند میوه، سبزیجات، آجیل، روغن و غلات کامل یافت می‌شوند.

محققان تأکید می‌کنند برای بررسی نقش مصرف قهوه و پیامدهای سلامت آن، مطالعات بیشتری لازم است.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

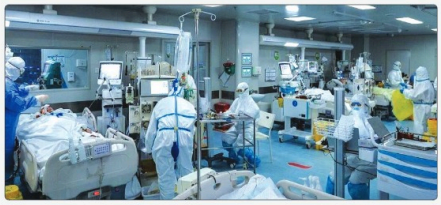
- کورمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

معاون درمان وزارت بهداشت تأکید کرد؛

بیمارستان‌ها آماده افزایش احتمالی بیماران کووید۱۹ باشند

معاون درمان وزارت بهداشت، در بخشنامه‌ای به رؤسای دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور بر ضرورت آمادگی در مقابله با افزایش احتمالی مورد کووید۱۹ در بیمارستان‌ها تأکید کرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سعید کریمی در این بخشنامه تأکید کرده است؛ با توجه به شیوع مجدد بیماری کووید۱۹ در برخی از کشورها و احتمال افزایش موارد بیماری در کشور لازم است موارد زیر برای آمادگی هر چه بیشتر ارائه خدمات درمانی به بیماران مراجعه کننده به بیمارستان‌ها مورد تاکید و اقدامات لازم انجام گردد.

- ظرفیت‌های موجود تشخیصی درمانی تمامی بیمارستان‌های تحت پوشش بررسی شوند. در صورت نیاز، مسیرهای خدمت و مسیر ارجاع و مراجعه بیماران سرپایی/ بستری (به تفکیک بزرگسال و اطفال) بازبینی شوند.

- ملزم مدیریتی واحد تریاژ در تمامی بیمارستان‌ها در خصوص نحوه اجرای تریاژ دو لایه بر اساس دستورالعمل کشوری تریاژ (ESI-IV) صورت گیرد.

-تشکیل تیم مدیریت بحران بیمارستان با محوریت بیماری کووید۱۹ (ریاست، مدیریت و معاونین بیمارستان، ریاست بخش اورژانس و مدیر بستری بیمارستان) و بررسی و تحلیل شرایط و مداخله به هنگام انجام شود.

-تهیه نظارتی ستاد معاونت درمان دانشگاه/ دانشکده میزان آمادگی بیمارستان‌ها را بررسی و نکات قابل بهبود را پیگیری و اصلاح نمایند.

هماهنگی عملیاتی معاونت‌های درمان، بهداشت و توسعه دانشگاه/ دانشکده به منظور مورد زیر انجام شود:

اطلاع رسانی به مردم در سطح منطقه تحت پوشش در خصوص احتمال بروز موج جدید بیماری

هماهنگی با واحد مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشتی/ شبکه بهداشت و درمان شهرستان برای رصد روزانه سیر مورد ارتباط سرپایی و افزایش ظرفیت‌های تشخیصی

شناسایی، مدیریت ارجاع و پذیرش بیماران مطابق اندیکاسیون های ارجاع از مراکز جامع سلامت و مطابق نقشه ارجاع کشوری منطبق بر برنامه پزشکی خانواده

-اقدامات تشخیص درمانی مطابق با آخرین پروتکل درمانی کووید۱۹ و در صورت ابلاغ بخشنامه‌های بعدی بر اساس آنها انجام شود.

-آگاهی بخشی و نظارت بر تجویز منطقی آنتی بیوتیک ها و رعایت پروتکل‌های درمانی بیماری‌های ویروسی بیماران سرپایی و بستری و پیشگیری از مقاومت آنتی بیوتیکی؛ از طریق تشکیل مستمر کمیته کنترل عفونت بیمارستانی مورد پایش و بررسی قرار داده شود.

-داروهای مورد نیاز درمان کووید۱۹ مطابق آخرین پروتکل درمانی ابلاغی و سایر داروها و لوازم مصرفی برآورد و پیش بینی های لازم انجام شوند. دسترسی و نحوه اکسیژن درمانی مطابق پروتکل استاندارد نظارت شود.

-مدیریت ارجاع و انتقال بین مراکز درمانی با هماهنگی واحد EOC و ستاد مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی دانشگاه/ دانشکده (۱۱۵) انجام شود.

-آموزش بازآموزی مستمر کارکنان درمانی و پشتیبانی برای حسن اجرای پروتکل های پیشگیری و درمانی انجام شود.

-وسایل حفاظت فردی متناسب با تعداد و نوع ارائه خدمات کارکنان برآورد و پیش بینی های لازم انجام شود. استفاده از آنها توسط واحد کنترل عفونت بیمارستان/ آموزش بازآموزی و نظارت شوند.

- در صورت افزایش موارد بستری، مدیریت تخت، تیم تنفسی و ترخیص از بخش ویژه مورد تاکید قرار داده شود.

-اطلاعات مورد نیاز شامل بیماران سرپایی/ بستری، آمارهای فوت مشکوک، محتمل و قطعی) در تمامی ایام هفته (شامل روزهای تعطیل) کماکان در سامانه‌های مربوطه ثبت شود. مسئولیت صحت، دقت و به هنگامی ثبت اطلاعات به عهده رئیس بیمارستان است.

-گزارش روزانه شامل آمار مراجعین (سرپایی و بستری) و شاخص‌های مربوطه توسط تیم مدیریت بیمارستان و ستاد دانشگاه/ دانشکده بررسی و نیاز به افزایش ظرفیت و امکانات موجود بر اساس روند مراجعین، تصمیم گیری و اجرا شود.

روزنه

خارجی‌ها بیشتر برای عمل زیبایی به ایران سفر می کنند

دبیر شورای راهبری گردشگری سلامت کشور گفت: بیشترین بیماران خارجی ایران از کشورهای عراق، افغانستان، عمان، آذربایجان و بحرین هستند که تا پیش از کرونا بیش از یک میلیارد دلار درآمد وارد کشور کردند. بیشترین مراجعه این بیماران برای عمل زیبایی، پیوند اعضا، چشم‌پزشکی و درمان ناباروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دیاکو عباسی با اشاره به برنامه‌ریزی ایران در یک افق چهار ساله برای رسیدن به درآمد سالیانه ۳،۵ میلیارد دلار در حوزه گردشگری سلامت (درمانی و تندرستی)، اظهار کرد: گردشگران این حوزه با نو هدف درمان و تندرستی بیشتر از کشورهای عراق، افغانستان، عمان، آذربایجان، قطر و بحرین برای عمل‌های زیبایی، پیوند اعضا، کید، چشم‌پزشکی، درمان ناباروری یا آی‌وی‌اف، قلب و عروق، تندرستی و آب درمانی به ایران سفر می‌کنند. او بدون آن که به بازه زمانی مشخصی اشاره کند، تعداد ویزاهای درمانی صادر شده از سوی وزارت امور خارجه را ۳۵۰ هزار ویزا اعلام کرد و با این احتمال که آمار رسمی کمتر از آمار واقعی مراجعه بیماران خارجی به ایران باشد، تخمین زد آمار اصلی بین ۸۰۰ تا ۹۰۰ هزار نفر است و در ادامه گفت: این افراد (معمولا) با ویزای درمان به کشور، نمی‌آیند و به مراکز و کلینیک‌های فاقد مجوز و زیرپله‌ای مراجعه می‌کنند.

به گفته دبیر شورای راهبری گردشگری سلامت کشور، تعداد بیمارستان‌های دارای مجوز IPD، که بیمار خارجی می‌پذیرند، ۲۱۰ واحد و مراکز آب درمانی ۴۰۰ عدد در سراسر کشور است و ۶۰۰ دفتر گردشگری نیز مجوز فعالیت گردشگری سلامت دارند.

عباسی اضافه کرد: شیراز، مشهد، یزد، تبریز، ارومیه، اهواز، رامسر، اردبیل، کرمانشاه، تهران، اصفهان و سنندج بیشترین ظرفیت را در حوزه گردشگری سلامت دارند.

او همچنین گفت: بخش گردشگری پزشکی تا پیش از همه گیری کرونا حدود یک تا یکمیلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار درآمد داشته است.

دبیر شورای راهبری گردشگری سلامت کشور معتقد است گردشگران حوزه پزشکی حدود چهار برابر دیگر گردشگران هزینه می‌کنند و بین ۸ تا ۱۳ هزار دلار متوسط هزینه کرد گردشگرانی است که با هدف درمان وارد ایران می‌شوند.

او در عین حال اظهار کرد که ایران هنوز به مقصد گردشگری سلامت تبدیل نشده است و در طول چند سال گذشته نتوانسیم در سطح بین‌المللی بازارسازی کنیم و زیرساخت‌های لازم را برای فعالان این حوزه در بازارهای هدف ایجاد کنیم.

عباسی با بیان این که در مسیر برندسازی ملی گردشگری سلامت نیز گام‌های خوبی برداشته نشده است، گفت: برند گردشگری سلامت ایران در بازارهای هدف به خوبی شناخته نشده است. برای برندینگ و تبلیغات از طریق حضور برنگ‌تر در پلتفرم‌های بین‌المللی برنامه جدی داریم. که کسب‌وکارها، شرکت‌ها و مراکز درمانی را معرفی کنیم و برند گردشگری سلامت را در سطح بین‌المللی بشناسانیم.

علائم آنفلوآنزا در کودکان و چگونگی پیشگیری از این بیماری

آنفلوآنزا/بیماری عفونت دستگاه تنفسی است که ریشه ویروسی دارد و بیشتر در فصل زمستان شایع است. این بیماری می‌تواند علائمی شبیه به سرماخوردگی معمولی داشته باشد. اما برخلاف سرماخوردگی، آنفلوآنزا می‌تواند خطرناک باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی تهران، علائم آنفلوآنزا عبارتند از: تب ناگهانی و شدید که ممکن است تا ۴۱ درجه بالا رود، گلودرد، سردرد، سرخی پوست و چشم‌ها، درد در پشت و سایر ماهیچه‌ها و سرفه که معمولاً از نوع خشک است. علائم آنفلوآنزا سریع بروز می‌کنند و در عرض چند ساعت ممکن است حال کودک از خوب به بسیار بد تغییر کند.

آنفلوآنزا در خردسالان می‌تواند با اسهال و استفراغ همراه باشد. تب ممکن است تا سه یا چهار روز به طول انجامد و پس از آن نیز کودک ضعیف شده و احساس خستگی می‌کند. ممکن است کودک دچار علائم ثانویه نیز شود. این بدان معناست که پس از چند روز که درجه حرارت او به حالت نرمال رسید، دوباره دچار تب شده و سرفه‌هایش شدیدتر و بصورت خلط‌دار درآیند، همچنین عفونت چشم، تند شدن تنفس، سفتی گردن، ضعف شدید و خستگی هم می‌توانند علائم ثانویه آنفلوآنزا باشند که این علائم بر اثر وجود آنفلوآنزا و بعد عفونت باکتریایی به وجود می‌آید؛ بدین معنا که ویروس زمینه را برای عفونت میکروبی آماده می‌کند.

درمان آنفلوآنزا در کودکان

درمان آنفلوآنزا بستگی به تشخیص نوع عامل بروز آن دارد اگر آنفلوآنزا تشخیص بیماری باشد، بهترین درمان همان مراقبت‌های خانگی است. برای کاهش تب و درد در کودک می‌توانید از استامینوفن استفاده کرده و کودک را جهت ویزیت به پزشک برسانید. کودکتان را تشویق کنید که تا حد امکان استراحت کرده و از فعالیت زیاد خودداری کند.

همچنین نوشیدن مایعات زیاد شامل آب و آمیوه به برطرف شدن آنفلوآنزا کمک می‌کند. زمانی که به آنفلوآنزا باکتری اضافه شود، به درمان حتمی پزشکی نیاز است. درمان پزشکی شامل کشت، آزمایش خون، تجویز آنتی‌بیوتیک و در موارد حاد با نظر پزشک بستری در بیمارستان است.

آیا از بروز آنفلوآنزا در کودکان می‌توان جلوگیری کرد؟

با تزریق واکسن به‌صورت هر ساله، می‌توان از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری کرد. در مورد تزریق واکسن با پزشک کودکان مشورت کنید و البته در صورتی که کودکتان نسبت به تخم‌مرغ حساسیت دارد، به پزشک کودک اطلاع دهید.

آنفلوآنزا چه عوارضی دارد؟

یکی از عوارض شایع آنفلوآنزا سینه‌پهلو (پنومونی) است که عامل این سینه‌پهلو یا خود ویروس آنفلوآنزا یا یک باکتری است که ویروس از ضعیف شدن سیستم ایمنی استفاده کرده، وارد ریه شده و باعث عفونت باکتریایی ریه می‌شود.

از دیگر عوارض آنفلوآنزا می‌توان به سینوزیت، عفونت گوش میانی و التهاب مجاری هوایی (برونشیت) و التهاب مغز (آنسفالیت) اشاره کرد. یکی دیگر از عوارض بیماری، سرفه بعد از عفونت است که معمولا بدون خلط بوده و ممکن است برای هفته‌ها تا ماه‌ها پس از رفع علائم آنفلوآنزا ادامه یابد و آن چنان شدید باشد که گاهی هنگام شب کودک را بیدار کند.

پیشگیری از آنفلوآنزا

برای پیشگیری از آنفلوآنزا، مکرر دستان خود را با آب و صابون بشویید؛ چراکه شایع‌ترین راه ابتلا به آنفلوآنزا لمس چشم، دهان، بینی، یا دستان آلوده به ویروس است. بنابراین دستهای خود را تمیز نگه دارید و آن‌ها را از صورت خود دور نگه دارید. از فردی که به آنفلوآنزا مبتلا شده حداقل یک تا دو متر فاصله بگیرید و اگر خود بیمار هستید، به دیگران زیاد نزدیک نشوید. کسی که آنفلوآنزا مبتلا شده بهتر است در خانه بماند و با حضور خود در مدرسه یا محل کار دیگران را بیمار نکند.

هنگام عطسه و سرفه، قرار بیمار باید جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی، سه لایه بگیرد تا قطره‌های آلوده به ویروس در فضا پخش نشوند. به یاد داشته باشید که فرد بیمار تا هفت روز می‌تواند باعث پخش ویروس در فضا شود، پس توصیه‌های بالا را باید تا یک هفته رعایت کرد تا احتمال ابتلای شما به آنفلوآنزا کاهش یابد. در کودک متکوک به آنفلوآنزا هرگز برای کنترل تب از آسپرین استفاده نکنید.

تازه های سلامت

سکته قلبی چگونه اتفاق می افتد

فلوشیپ آنژیوپلاستی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص سکته قلبی توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا، عبدالوهاب برادران، در شبکه سلامت سیما، در پاسخ به این سوال که سکته قلبی چیست؟ گفت: شایع‌ترین علت مرگ و میر در دنیا، سکته قلبی و مغزی است. وقتی سکته قلبی اتفاق می‌افتد که در عروق کرونر (عروق روی قلب) که وظیفه خونرسانی به قلب را دارند، لخته ایجاد شود و خونرسانی به این عروق متوقف گردد، در این صورت سکته قلبی اتفاق می‌افتد. گاهی لخته به طور کامل رگ را نمی‌بندد و خون رسانی تا حدی برقرار است، که با علائمی مانند درد شدید و فشار بر روی قفسه سینه و همچنین تعریق شدید همراه است. این فلوشیپ آنژیوپلاستی در پاسخ به این سوال که آیا می‌توان سکته قلبی را پیش بینی کرد، افزود: اگر علم به جلبی برسد که بتواند سکته قلبی را پیش بینی کند، تحول بزرگی در درمان این بیماری صورت گرفته که متأسفانه در حال حاضر امکان پذیر نیست. وی در پاسخ به این سوال که راه‌های تشخیص سلامت قلب چیست؟ گفت: برای اینکه از سلامت راه‌های هدایتی قلب مطلع شویم، نوار قلب می‌گیریم. اگر اطلاعاتی از دریچه‌های قلب نیاز باشد، اکوکاردیوگرافی انجام می‌دهیم. (البته در فردی که دچار تنگی عروق زیادی باشد، در اکوکاردیوگرافی با القباض نقص مامپرچه‌های قلب روروی می‌شوید که می‌تواند به تنگی عروق نیز پی برد) همچنین برای بررسی سلامت عروق قلب نیز، با تشخیص و توصیه پزشک، آنژیوگرافی انجام می‌شود.

این متخصص قلب، در پاسخ به این سوال که چرا سکته قلبی اتفاق می‌افتد، گفت: اگر عروق دارای تنگی شدید باشد، احتمال بروز سکته قلبی زیاد است. دکر این نکته مهم است که تنگی‌های متوسط هم ممکن است ایجاد سکته قلبی کنند. وی افزود: فرایند سکته با ایجاد التهاب در پلاک چربی رسوب کرده در عروق اتفاق می‌افتد. در این فرایند، پلاک چربی پاره می‌شود و با اضافه شدن سایر فاکتورها به این پلاک، لخته بزرگی ایجاد می‌گردد که مسیر رابه طور کامل می‌بندد و فرد دچار سکته قلبی می‌شود. برادران در ادامه، علل ایجاد پلاک چربی در عروق را شامل آترواسکلروزس (سفتی یا تصلب شرایین) و عوامل و فاکتورهای خطر دیگری مانند دیابت، فشار خون بالا، چربی و کلسترول بالا، سیگار و دخانیات، عدم تحرک، سن بالای ۴۵ سال در آقایان و سن بالای ۵۵ سال در خانم‌ها (که حتی به تنهایی می‌تواند عاملی برای تنگی عروق محسوب شود)، عدم رعایت تغذیه سالم، اضطراب و استرس، خواب ناکافی، مشغله‌های فکری و... دانست.

این متخصص قلب و عروق یادآور شد: در مسائل قلبی، تنها به دنبال علائم شدید و ناتوان کننده نیستیم و باید کوچک‌ترین علائم به خصوص در افراد با فاکتور خطر (افراد دارای سابقه خانوادگی، چربی و فشار خون بالا، دیابت و...)، حتماً مورد بررسی و پیگیری قرار گیرند. وی افزود: افراد همراه با شرح حال مثبت (وجود عوامل خطر و همچنین علائم بالینی)، برای بررسی عروق، نیاز به رؤیت مستقیم عروق دارند که به این عمل آنژیوگرافی می‌گوییم. عمل آنژیوگرافی از عروق دست و یا عروق پا انجام می‌گیرد. در صورت وجود تنگی در عروق، با عمل آنژیوپلاستی و جایگذاری فنر (استنت) در رگ تنگ شده آن را باز می‌کنیم. در این خصوص ترجیح استفاده از استنت دارویی است، که جنس خاصی دارد و بر اساس اندازه رگ، انتخاب و جایگذاری صورت می‌گیرد.

برادران، در پاسخ به این سوال که چکاپ قلبی چیست، گفت: منتظر ایجاد علائم قلبی نباشید. افراد به ظاهر سالم نیز باید برای اطمینان از سلامت قلب خود، تحت نظر پزشک، با انجام چکاپ (اندازه گیری فشار خون، آزمایش خون، تست ورزش، اکوکاردیوگرافی و...)، به بررسی سلامت قلب خود اقدام کنند. خوشبختانه با پیشرفت علم پزشکی، مهارت متخصصین، بهترین کارهای آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی در کشور انجام می‌شود. وی توصیه کرد: افرادی که دچار درد قفسه سینه می‌شوند، باید فوراً با اورژانس تماس بگیرند، از این افراد در منزل نوار قلب گرفته می‌شود و با روش تله مدیسن، نوار به مرکز قلب فرستاده می‌شود و توسط متخصصین قلب بررسی و در صورت مشاهده سکته در نوار قلب، سریعاً بیمار به بخش آنژیوگرافی نزدیک ترین بیمارستان تعیین شده، رسانده می‌شود (طرح ۲۴۷) و هرچه زودتر این رگ بسته، باز می‌شود تا خونرسانی برقرار شود. در این روش حجیم عضله قلبی که از بین می‌رود، بسیار کمتر است و معجزه وار سلامت قلب به فرد بازگردانده می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، فشار خون بالاتر از ۱۲۰ روی ۸۰ را فشار خون بالا دانست که نیازبه اقدماتی دارد، که از تغییر سبک زندگی تا مصرف داروها متفاوت است. وی متذکر شد: فشار خون معمولاً هیچ علائمی ندارد و در نهایت ممکن است با ایجاد خونریزی در عروق قلبی و مغزی، باعث بروز سکته شود. برادران یادآوری کرد: هر دردی از ناف تا چانه، نیاز به بررسی قلبی دارد.