گوناگون

اصلی ترین دلیل فشار خون کودکان را بشناسید

فوق تخصص قلب اطفال گفت: ۹۰ درصد دلایل فشـــار خون در کودکان علل کلیوی اســـت که می تواند ناشی از عفونت های دوره کودکی و شیر خوارگی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس ،رضا عباس زاده- فوق تخصص قلب اطفال درباره دلایل ایجاد فشار خون بالا در کودکان و علائم آن گفت: این فشـــار خون بسیار کمتر از بزرگسالان و در حد ۱ درصد آنهااست. فشار خون در کودکان بر خلاف بزرگسالان علت زمینه ای دارد. ۹۰ درصد دلایل فشار خون در کودکان علل کلیوی است که می تواند ناشی از عفونت های دوره کودکی و شیرخوارگی باشد که می تواند اثراتی دراز مدت بر روی کلیه کودکان بگذارد و یا عواملی التهابی که ساختار و عملکرد کلیه را دچار تغییر می کنند.

وی افزود: کلیه‌هایی که به صورت مادرزادی کیســـت دارند و کلیه هایی که تومور دارند می تواند موجب فشـــار خون بالا در کودکان شوند. علت‌های قلبی و عروقی که شایعترین آنها تنگی آئورت است موجب می شود فشار خون اندام فوقانی بیشتر از فشار خون اندام تحتانی باشـــد از دیگر علت های ایجاد فشار خون بالا در کودکان اختلال در عملکرد غددی همچون تیروئید و فوق کلیوی است که قابل درمان است.

عباس زاده تاکید کرد: فشـــار خون کودکان بالای ۳ ســـال باید در درمانگاه اندازه گیری شـــود و اگر فشار خون اندام تحتانی و فوقانی متفاوت بودند مشکل قلبی و عروقی است. با آزمایش ادرار هم می توان به تشخیص رسید. اگر گلبول های سفید در ادرار بیشتر باشد نشانه عفونی دارد و اگر گلبول های قرمز بیشتر باشد نشانه التهاب و سنگ و تومور است و اگر هیچکدام از اینها نباشد اختلال در عملکرد غدد می تواند باعث افزایش فشار خون در کودکان شود.

وی خاطرنشان کرد: فشـــار خون ثقویه معمولاً بر سر و صداست. جدولـــی برای کودکان بنا بر جنس آنها وجود دارد. اگر عدد جدول بالای ۹۵ باشـــد کودک فشار خون بالا دارد و اگر بیش از ۹۹ باشد فشار خون کودک خیلی بالا است.

فوق تخصص قلب اطفال با تاکید بر اینکه با درمان عفونت و عملکرد غـــدد در کودکان معمولا فشـــار خون نرمال می شـــود گفت: اگر فشارخون قابل درمان نباشد علت ژنتیکی دارد.

وی افزود درباره راهکارهای درمانی فشار خون بالا در کودکان گفت: برای درمان فشارخون در کودکان سریعا به سراغ دارو نمی رویم بلکه ترجیح ما تغییر سبک زندگی است. به عنوان مثال اگر کودک چاق باشد باید کاهش وزن دهد و بچه ها نباید مدام در یک جا ساکن باشند و باید فعالیت داشته باشند. مصرف پایین چربی و نمک از دیگر راهکارهای درمان فشار خون است. مصرف غلات و میوه‌ها و سبزی ها هم مهم است.

داروی آرتروز به بهبود بیماری کووید ۱۹ کمک می کند

طبق گزارش جدید سازمان غذا و دارو آمریکا، داروی Actemra (توسیلیزومب) که برای بیماری آرتروز تجویز می شود می تواند برای بهبود بیماران کووید ۱۹ بستری در بیمارستان مفید باشد.

به گزارش پیام آشـــنا، در حال حاضر سازمان غذا و دارو آمریکا مجوز استفاده اضطراری را برای داروی Actemra (توسیلیزومب)- که برای آرتروز استفاده می‌شود- برای درمان بیماران کرونایی بستری در بیمارستان صادر کرده است.

طبق این مجوز اضطراری، این دارو فقط در بزرگـــالان بستری و کودکان (۲ ســـال به بالا)، که کورتیکواستروئیدهای سیستمیک دریافت می کنند و نیاز به اکسیژن اضافی، تهویه مکانیکی غیرتهاجمی یا تهاجمی دارند قابل استفاده است.

با این حال این دارو برای مصرف توســـط بیماران سرپایی مبتلا به کووید ۱۹ مجوز ندارد.

آزمایشات بالینی نشان داد که تجویز Actemra به بیماران کرونایی بستری در بیمارستان علاوه بر مراقبت‌های معمول که شامل درمان با کورتون است، خطر مرگ و همچنین مدت زمان بستری شدن بیماران را کاهش می‌دهد.

همچنین ریسک نیاز بیماران به دستگاه تنفسی ونتیلاتور یا مرگ هم کاهش یافت.

«پاتریزیا کاوازونی»، مدیر مرکز ســـازمان غذا و دارو آمریکا گفت: «اگرچه واکسن‌ها در کاهش تعداد بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند، موفقیت آمیز هســـتند، اما ارائه روش‌های درمانی اضافی برای افرادی که در بیمارستان بستری می‌شوند، گام مهمی در مبارزه با این بیماری همه گیر است.»

داروی Actemra یک آنتی بادی مونوکلونال اســـت که التهاب را کاهـــش می‌دهد و به صـــورت تزریق وریدی برای بســـیاری از بیماری‌های التهابی، از جمله آرتریت روماتوئید، مورد تأیید سازمان غذا و دارو است.

در مورد عفونت کووید ۱۹، ســـیستم ایمنـــی بدن می‌تواند بیش فعال شود که ممکن است منجر به وخیم‌تر شدن بیماری شود. اما Actemra مستقیماً کرونا ویروس را هدف قرار نمی‌دهد.

تشخیص کلسترول بالا از روی چشم‌ها

کلســـترول بالا عمدتا به دلیل اضافه وزن، خوردن بیش از حد غذای چرب، ورزش نکردن، کافی و همچنین سیگار کشیدن و نوشیدن مشروبات الکلی ایجاد می شود، اما می تواند ارثی هم باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نگران کننده ترین نکته در مورد این مشکل، شهرت آن به عنوان "قاتل پنهان" اســـت. تقریباً غیرممکن است که بدون آزمایش خون بدانید آیا دچار کلســـترول بالا هســـتید یا خیر. اما برخی علائم می‌توانند به ما در احتمال ابتلا به کلسترول خون بالا کمک کنند.

به طور خلاصه، کلسترول بالا زمانی رخ می‌دهد که مقدار زیادی ماده چربی معروف به کلسترول در خون وجود داشته باشد.

اگرچه مقداری کلســـترول برای عملکرد سلول مورد نیاز است، اما مقدار زیاد آن می‌تواند رگ‌های خونی را مســـدود کند.

این مشـــکل، احتمال ابتلا به مشکلات قلبی یا سکته را افزایش می‌دهد.

با رعایت یک سبک زندگی سالم از طریق ورزش مداوم و تغذیه سالم می‌توان کلســـترول را کاهش داد.

گرچه این تصور غلط وجود دارد که کل کلســـترول ذاتاً بد است، اما لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) و هایپر کلســـترولمی خانوادگی (FH) به عنوان کلســـترول "بد" شناخته می‌شوند.

کلســـترول بد می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد زیرا این ماده چرب در داخل رگ‌ها جمع می‌شود.

اگر اضافه وزن دارید، مبتلا به دیابت هستید، بیش از ۴۰ سال سن دارید یا اگر سابقه خانوادگی کلســـترول بالا یا مشکلات قلبی دارید، بهتر اســـت آزمایش بدهید.

تنها راه تشـــخیص میزان کلســـترول بالا، آزمایش خون است. اما متخصصان معتقدند چشمها هم می‌توانند کلســـترول بالا را نشان دهند.

یک جرعه کتاب

خالی شدن از احساسات منفی
نویسنده: جول اوستین
گوینده: مهبد قناعت پیشه
شادی پژواک

پیام آشنا: کتاب صوتی خالی شدن از احساسات منفی، اثر دیگری از کشـــیش خندمرو، جول اوستین است. او در ایـــن کتاب از راه و روش شـــناخت و غلبه بر احســـاسات منفی ســـخن می‌گوید. نســـخه صوتی کتاب خالی شدن از احســـاسات منفی را می‌توانید با صدای دلنشـــین مهبد قناعت پیشه، بشنوید.

درباره کتاب صوتی خالی شدن از احساسات منفی

جول اوستین در کتاب صوتی خالی شدن از احســـاسات منفی، از راه و روش‌هایی گفته است که برای غلبه بر احســـاسات منفی باید بـــه آن‌ها فکر کرد. اگر هر فـــردی در طول مدت زندگی خود، با احســـاسات منفی زیادی سر و کله بزند، کم‌کم فشار بسیاری را روی خودش احساس می‌کند. این فشار باعث پایین آمدن عملکرد و بازدهی او می‌شود. بنابراین همه انسان‌ها باید بیاموزند که چطور می‌توانند بر احســـاسات منفی، مانند خشم، غم، حســـادت، ناامیدی و بدبینی غلبه کنند. جول اوستین در کتاب صوتی خالی شدن از احســـاسات منفی، می‌گوید برای غلبه بر چنین احســـاساتی ابتدا لازم اســـت آن‌ها را بشناسیم. بعد از آن باید موقعیت‌هایی را شناسایی کنیم که ممکن است عامل به وجود آمدن احســـاسات منفی در ما باشند. کناره‌گیری از موقعیت‌ها و فضاهایی تنش‌زا و ایجاد کننده اســـترس یکی از روش‌هایی است که جول اوستین ارائه می‌دهد. در کنار این به ارائه راهکارهای دیگری هم می‌پردازد.

جملاتی از کتاب صوتی خالی شدن از احساسات منفی

حضرت داود به قصر شـــاه رفت و با ایمان کامل به شاه خدمت کرد. وقتی شاه مریض شد، چنگ می‌نواخت تا حالش بهتر شود. در عوض شـــاه تلاش کرد تا او را بکشد. شاه به داود حســـودی می‌کرد و در صحرا او را تعقیب کرد و زندگی داود را به شـــدت سخت کرد. داود می‌توانست بدخلق بشود. بگوید که که «چه فایده‌ای دارد؟ عالم و همه‌ی آدم بر علیه من هســـتند!» ولی در عوض قلبش را خالص نگه داشـــت. احساس ترحم بر خود را بیرون کرد. مثل داود، همه ما ناخالصی داریم. عفونت‌هایی که ایجاد می‌شوند، ادعایی که برعلیه ما هســـتند. برنامه‌هایی که با مشکل مواجه می‌شوند. خیلی ساده ممکن است گرفتار این تفکر بشویم که چرا این اتفاق افتاد اما اینها جزز زندگی اســـت... آیا ممکن است خداوند در تلاش باشد تا شما را از چیزهای خوب پر کند، ولی جای خالی پیدا نکند؟ اگر شما ذهن و قلب خود را با افکار منفی نگرانه پر کرده باشید، نمی‌توانید از لطف بی‌دریغ خدا بهره‌مند شوید.

افراد سالم ۳ برابر بیماران سرطانی به کرونا مبتلا می‌شوند

رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشـــکی با بیان اینکه افراد سالم سه برابر بیشتر از بیمارانی سرطانی به کرونا مبتلا می‌شوند، گفت: این بیماران پروتکل های بهداشتی را بیشتر از سایر افراد رعایت می کنند و به همین دلیل کمتر از افراد عادی به این بیماری مبتلا می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علی قنبری مطلق افزود: مطالعات انجام شـــده روی ۱۵۰ نفر از بیماران مبتلا به سرطان و هزار نفر از افراد سالم نشان می دهد که میزان مثبت شدن کرونا در این بیماران کمتر از افرادی عادی است و در واقع افراد سالم سه برابر بیشتر مبتلا به کرونا می‌شوند.

وی اظهار کرد: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به سرطان مراقبت های بیشتری از خود برای عدم ابتلا به کرونـــا می کنند و در واقع پروتکل های بهداشتی را بیشتر از سایر افراد رعایت می کنند، در عین حال بیماران مبتلا به ســـرطان وقتی به بیماری کرونا دچار می شوند احتمال مرگ و میر آنها دو برابر است.

قنبـــری ادامـــه داد: در دوران کرونایی، مراجعات غیرضروری بیماران سرطانی به مراکز درمانی کاهش یافته و با برنامه ریزی ها و هماهنگی های انجام شده در نظام شبکه بهداشتی و خدمات درمانی کشور، بســـیاری از آنها بصورت آنلاین و بدون مراجعه به مراکز درمانی ویزیت می شـــوند البته بیمارانی که جراحی یا شیمی درمانی دارند، روند درمان آنها قطع نشده و حضوری است.

وی تصریح کرد: همچنین کارشناسان سامانه ۴۰۳۰ را آموزش دادیم تا به ســـوالات و نحوه درمان این بیماران پاسخ دهند تا از میزان مراجعات غیرضروری به مراکز درمانی و عدم ابتلای آنها به کرونا کاســـته شود و این عمل موثر بوده است.

محض اطلاع

مضرات کمبود پروتئین در بدن را بشناسید

نقش پروتئین معمولاً بـــا افزایش عضله مرتبط شـــناخته می شـــود اما پروتئیـــن دارای مزایای متعددی، از متابولیســـم گرفته تا سنتز عضلات است.

به گزارش پیام آشنا، پروتئین یکی از مهمترین مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد سالم بدن است. این عنصر سازنده بدن باید بخشی اساسی از رژیم غذایی باشد و برای داشتن یک سبک زندگی سالم باید مورد توجه قرار گیرد.

همه ما بر اســـاس سبک زندگی و عوامل سلامت نیازهای پروتئینی متفاوتی داریم. به عنوان مثال، یک ورزشـــکار فعال بیش از فـــرد کم تحرک به پروتئین نیـــاز دارد. محققان علائم اصلی کمبود پروتئین را به شرح زیر عنوان می کنند:

عدم از دســـت دادن چربی: اگر بی وقفه در حال تمرین هســـتید، خوب غذا می‌خوریـــد و هنوز تفاوت قابل مشـــاهده‌ای در مسیر کاهش چربی خود مشـــاهده نمی‌کنید، به پروتئین نیاز دارید. وقتی پروتئین کافی مصرف نکنید، بدن نمی‌تواند ماهیچه‌ها را به درســـتی ترمیم کند که در نهایت به

جای چربی ســـوزی منجر به از دست دادن عضلات می‌شـــود. مصرف کم پروتئین همچنین می‌تواند سطح انرژی را به میزان اندکی کاهش دهد.

خلق و خوی ناپایدار: مصرف کم پروتئین با خلق و خوی ناپایدار، تحریک پذیری و مه مغزی ارتباط دارد. پروتئین برای سنتز انواع هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی مســـئول روحیه ما بسیار مهم است. همانند سروتونین، هورمونی که باعث می‌شود فرد احساس امنیت و خوشبختی کند. از دست دادن پروتئین می‌تواند باعث نوسانات در روحیه فرد شود. اشتهای زیاد: بدن نیاز به مواد مغذی خاصی برای شـــاداب بودن و فعال بـــودن دارد. وقتی پروتئین ناکافی باشـــد، موجب کاهش ســـطح قند خون می‌شود که باعث می‌شود بدن برای رفع سریع آن، ایجاد اشتها کند. برای اطمینان از ثابت بودن سطح قند خون، غذاهای غنی از پروتئین مصرف کنید.

قدرت و اســـتحکام اســـتخوان‌ها: کلســـیم برای یکپارچگی اسکلت ضروری است، اما آیا می‌دانید ۵۰ درصد اســـتخوان‌های ما از نظر حجم پروتئین هســـتند. همراه با ویتامین D و کلسیم، پروتئین غذایی برای سلامتی و طول عمر اســـتخوان بسیار مهم است. پروتئین با افزایش ســـن نقش زیادی در حفظ تراکم اســـتخوان دارد.

مشکلات پوست، مو و ناخن: پوست، مو و ناخن در درجه اول از پروتئین ساخته شده است، بنابراین به طور طبیعی، کمبود پروتئین در آنها نیز منعکس می‌شود. کمبود شدید پروتئین حتی ممکن است باعث قرمزی، پوســـته پوســـته شدن و تغییر رنگ شود. همچنین ممکن است باعث نازک شدن مو، کمرنگ شدن، ریزش مو و شکنندگی ناخن‌ها شود.

ادم، که منجر به پف کردگی و تورم پوست می‌شود، یکی دیگر از علائم کمبود پروتئین است.

به گفته محققان، مصرف ۱-۱.۵ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، رویه‌ای ایمن اســـت (یعنـــی اگر ۶۰ کیلوگـــرم وزن دارید، میزان ایده آل دریافـــت پروتئین بین ۶۰ تـــا ۹۰ گرم در روز است). پروتئین را از منابع طبیعی مانند گوشت، تخم مرغ، ماهی، لبنیات، حبوبات و سویا می‌توان دریافت کرد.

زنگ خطر موج پنجم کرونا به صدا درآمد

گسترش شهرهای قرمز کرونا از جنوب به سمت مرکز کشور

شهرهای قرمز کرونا از جنوب به سمت مرکز کشور در حال گسترش هستند و این زنگ خطری است برای بروز موج پنجم بیماری. آن هم در زمانی که شاهد شـــتابی موارد ی از ابتلا به جهش های هندی و آفریقای جنوبی در برخی مناطق جنوبی کشورهستیم.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایسنا، در حال حاضر در جهان ۱۸۱ میلیـــون و ۱۸۶ هزار و ۱۷ مورد ابتلا به بیماری کووید-۱۹ شناســـایی شده اســـت که از این تعداد ۱۶۵ میلیون و ۷۷۲ هزار و ۲۳۹ نفر بهبود یافته اند، اما متاسفانه سه میلیون و ۹۲۵ هزار و ۲۲۷ نفر جان شان را از دست داده اند.

در عین حال در کشورمان نیز تاکنون سه میلیون و ۱۶۷ هزار و ۷۴۱ نفر به بیماری کرونا مبتلا شده اند که از این تعداد دو میلیون و ۸۳۵ هزار و ۶۳۳ نفر از بیماران بهبود یافته و ۸۳ هزار و ۸۴۵ نفر از هموطنان مان به دلیل کرونا جان باخته اند. در حال حاضر به گفته وزارت بهداشتی ها، در هفته گذشته شاهد تداوم روند افزایشی در مولاد سرپایی مثبت بودهایم و تعداد بیماران سرپایی مثبت در کشور نسبت به هفته قبل تر حدود ۴ درصد افزایش داشته است. در استان‌های جنوبی کشور به ویژه ۵ استان بوشهر، هرمزگان، سیستان و بلوچستان، کرمان و یزد شاهد افزایش روند بیماری هستیم. البته به گفتهٔ دکتر علیرضا رئیسی-سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، باید توجه کرد که فصل گرما و از طرفـــی ویروس‌های جهش یافته‌ای که وجود دارنـــد، قطعا می‌تواند برای شـــیوع بیماری موثر باشند. بنابراین راه مشخص پیشگیری از افزایش بیماری، اولا رعایت پروتکل‌هاســـت و دوما انجام واکسیناسیون برای گروه‌های سالمند و گروه‌هایی که دارای بیماری زمینه‌ای هستند. باید توجه کرد که طبق آخرین آمارهای وزارت بهداشت، تا کنون ۴ میلیون و ۴۲۰ هزار و ۲۴۳ نفر دُز اول واکســـن کرونا و یک میلیون و ۲۸۸ هزار و ۷۷۷ نفر نیز دُز دوم را تزریق کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شـــده در کشور به ۵ میلیون و ۷۰۹ هزار و ۲۰ دُز رســـید. در عین حال در حال حاضر در کشور ۳۲ شهر قرمز، ۱۷۴ شـــهر نارنجی و ۲۴۲ شهر زرد وجود دارد.

گسترش شهرهای قرمز کرونا از جنوب به مرکزکشور

در عین حال باید توجه کـــرد که در حال حاضر بر اســـاس اعلام وزارت بهداشت، شاهد گسترش شـــهرهای قرمز کرونا از جنوب به مرکز کشـــور هستیم. به طوری که شهرستان مهران در استان ایلام، شـــهرهای تنگستان، دشتستـــان، دشتی، دیر، عسالویه و کنگان در اســـتان بوشهر، شهرهای دماوند و فیروزکوه در اســـتان تهران، شـــهرهای ایراشهر، خاش، زابل و زاهدان در استان سیستان و بلوچستان، شـــهرهای گراش، لارستان و لامرد در فارس، شهرهای بم، رودبار جنوب، قلعه گنج، کرمان و منوجان در اســـتان کرمان، شـــهرهای بستک، بندرلنگه، بندرعباس، پارسیان، جاسک، حاجـــی آباد، خمیـــر، رودان، قشـــم و میناب در استان هرمزگان و شهرستان یزد در استان یزد در وضعیت قرمز کرونا قرار دارند. بر اساس اعلام وزارت بهداشت تعداد مورد مثبت سرپایی شناسایی شده در کشور در هفته اخیر یعنی ۲۸ خرداد ماه تا ۳ تیر ماه ۱۴۰۰، بالغ بر ۶۱۲۹۳ نفر بوده است. همچنین تعداد مورد بستری جدید در کشور طی این مدت ۸۴۱۰ نفر و تعداد مورد فوتی های جدید ۸۵۴ نفر بوده است. بر این اساس در کشور کاهش ناچیز در تعداد بستری شدگان بیماری (کمتر از نیم درصد)، کاهش ۸.۲ درصدی در تعداد فوت شدگان بیماری و افزایش ۴ درصدی در تعداد بیماران ســـرپایی مثبت را نسبت به هفته ماقبل شاهد هستیم.

تهران

در تهران نیز در هفته اخیر یعنی از ۲۸ خرداد ماه تا ۳ تیر ماه ۱۴۰۰، تعداد مورد مثبت ســـرپایی شناســـایی شـــده بالغ بر ۵۹۹۳ نفر، تعداد موارد بســـتری جدید ۱۶۰۱ و تعداد فوتی های جدید طی این مدت ۱۲۰ نفر بوده اســـت. بر این اساس در تهران شـــاهد کاهش ۱۰.۵ درصدی در تعداد بیماران بســـتری، کاهش ۳۲ درصدی در تعداد بیماران فوت شـــده و افزایـــش ۸.۷ درصدی در بیماران سرپایی هستیم. همچنین در استان تهران در هفته اخیر مولد بستری و فوت استان کاهش یافته، اما بروز موارد بســـتری از متوسط کشوری بالاتر و مرگ و میر از متوسط کشوری کمتر شده است.

البرز

روند بستری و فوت استان در هفته اخیر افزایش یافته اســـت و بروز موارد بستری و میزان مرگ و میر از متوسط کشور فاصله بیشتری گرفته است.

ایلام

در اســـتان ایلام تداوم روند افزایش بستری وجود دارد، اما کاهش موارد فوت استان مشاهده می‌شود. در این هفته میزان بروز موارد بستری از متوسط کشوری بیشـــتر و میزان مرگ و میر از متوسط کشور کمتر است.

سیستان‌وبلوچستان

در هفته اخیر روند افزایش مولد بستری و فوت تداوم یافته است. بروز مولد بستری در این استان برای اولین بار بعد از یکســـال به متوسط کشور صعود کرده است و موربتالیتی استان از متوسط کشور فاصله بیشتری گرفته است.

فارس

در این هفته تداوم افزایش مولد بستری و کاهش مولد فوت اســـتان مشاهده می‌شود. میزان بروز مولد بستری از متوسط کشوری کمتر است، اما میزان موربتالیتی اندکی از متوســـط کشور بالاتر رفته است.

بوشهر

روند افزایش مولد بستری تا حدی متوقف شده که امید اســـت این وضعیت تداوم یافته یا سیر نزولی پیدا کند. اما فوت افزایش یافته است. میزان بروز مولد بستری از متوسط کشور بیشـــتر و میزان مرگ و میر همچنان از متوسط کشوری بیشـــتر است.

یزد

در هفته اخیر روند افزایش مولد بستری استان برای سومین هفته متوالی تداوم یافته و فوت نیز افزایش یافته اســـت. میزان مولد بستری از حد متوسط کشور بیشـــتر شده و میزان مرگ و میر از متوسط کشور بیشتر شده است.

خوزستان

مولد بستری در این هفته کاهش یافته و مولد فوت استان نیز کاهش یافته است. اما بروز موارد بستری و مرگ و میر استان همچنان از متوسط کشوری بالاتر است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

در چه سنی احتمال ابتلا به "ام اس" وجود دارد؟

سن ابتلا به بیماری "ام اس" به طور معمول در حدود ۲۰ تا ۴۰ سالگی است اما در برخی افراد نیز سن شروع این بیماری پس از ۵۰ سالگی است که در این شرایط، بیماری با سرعت بیشتری پیشرفتمی‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آمار نشان می دهد که بیش از ۲.۳ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند.

در حال حاضر درمان قطعی برای بیماری ام اس وجود ندارد و همچنین روش های درمانی فعلی، تنها روند پیشرفت بیماری را کُند و به کاهش بروز علائم آن کمک می کنند.

ام اس بیماری دستگاه عصبی مرکزی است. در افراد مبتلا به این بیماری، مغز، اعصاب بینایی یا نخاع متورم می شود. در این شرایط پوشش حفاظتیِ اعصاب، موسوم به "غلاف میلین" آسیب می‌بیند.

- علائم بیماری ام اس

این آسیب ها خود را با علائم بیماری ام اس نشان می دهد که می تواند در بیماران مختلف، متفاوت باشد و از مشکل در تمرکز کردن گرفته تا گرفتگی عضلات متغیر است.

علائم مختلفی از این بیماری وجود دارد که برخی از آنها شایعتر است. همچنین این علائم غیر قابل پیش بینی هستند و ممکن است با گذشت زمان تغییر کند. علاوه بر این، همه مبتلایان به بیماری ام اس علائم مشابهی را تجربه نمی کنند.

ضعف، تغییرات بینایی، خســـتگی، عدم تعادل، نارســـایی در عملکرد مثانه، مشـــکل در یادآوری در اطلاعات جدید از دیگر علائم بیماری ام اس هستند. همچنین می توان به افسردگی، احساس درد و تغییرات عاطفی به عنوان علائم این بیماری اشاره کرد.

- روش های تشخیص ام اس

تشخیص بیماری ام اس از طریق یک آزمایش و تست امکانپذیر نیست و پزشک تستها و معاینات بسیاری به کار می گیرد تا به تشخیص این بیماری دست پیدا کند.

تســـتهای مغز و اعصاب، بررسی دقیق وضعیت بالینی بیمار، آزمایش خون، انجـــام ام آر آی و غربالگری باند الیگوکلونال از راهکارهای رایج در تشخیص این بیماری است.

- درمان بیماری ام اس

به گزارش ایسنا به نقل از هلث لاین، در حال حاضر روشهای درمانی وجود دارد که با کمک آنها می توان علائم این بیماری را کنترل کرد.

از جمله توانبخشی می تواند به بهبود انرژی، حافظه و قدرت حرکت فرد کمک کند که شامل موارد زیر است:

۱- توانبخشی فیزیکی برای بهبود تعادل، قدرت و دامنه حرکت

۲- توانبخشی شناختی برای کمک به ارتباطات، سازماندهی و توجه

۳- توانبخشی شغلی برای کمک به مدیریت شخصی و خود مراقبتی از جمله انجام امور روزمره و لذت بردن از تفریحات.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناســـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات ســـازنده خـــود را با ما در میان بگذاریـــد. از مطالب صاحبان قلم در حـــوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸