آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۶۰
پنجشنبه
۱۳۹۹•۱۲•۱۴
۲۰ رجب ۱۴۴۲/ ۴ مارس ۲۰۲۱

دانستنـــی ها

تبعات استفاده زیاد از «هندزفری»

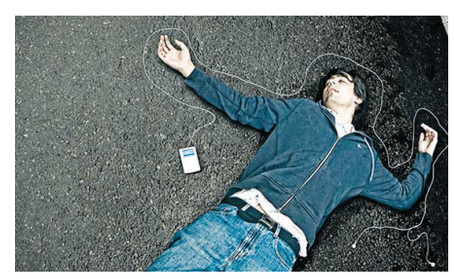
رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت گفت: در ایران تعداد اعمال جراحی کاشت حلزون از سال ۱۳۸۷ از ۱۷۴ مورد عمل جراحی به ۱۰۸۰ مورد در سال ۱۳۹۸ رسید و در حال حاضر بیش از ۱۴ هزار مورد از این طریق شنوایی‌شان را به‌دست آوردند. دکتر سعید محمودیان در نشست خبری روز جهانی شنوایی، اظهار داشت: طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، ناشنوایی و کم‌شنوایی به‌رغم همه اقداماتی که انجام می‌شود، رو به تزاید است. بر این اساس باید تمهیداتی اندیشیده شود تا بتوانیم بار بیماری را کاهش دهیم. وی افزود: امسال را با عنوان مراقبت از شنوایی برای همه، غربالگری، توانبخشی و مراقبت موثر در نظر گرفتیم. اگر کسی مشکلی را در شنوایی‌اش پیدا کند، اولین چیزی که صدمه می‌بیند، ارتباطش است و این موضوع بسیار مهم است و باید از آن صیانت کرد. هدف از این روز توجه بیشتر به موضوع ناشنوایی است؛ چراکه هم از سوی خانواده‌ها و هم از سوی جامعه توجه کمتری به ناشنوایی می‌شود. بر این اساس جهت افزایش آگاهی و سواد سلامت مردم و توجه بیشتر به این موضوع این روز را برگزار می کنیم. محمودیان درباره تاثیر استفاده زیاد از هندزفری و گوشی‌های همراه در کم شنوایی، گفت: یکی از عوامل خطری که جوانان و نوجوانان را هدف قرار داده، استفاده بی‌رویه از اصوات پرخطر است. اصواتی که به آنها توجهی نمی‌شود. به‌ویژه اینکه کودکان، نوجوانان علاقه دارند و از هندزفری یا هدفون استفاده می کنند و اصوات مختلف را در سطوح بالا ساعت‌ها گوش می‌دهند. این موضوع ممکن است برایشان تبعات داشته باشد. دستورالعملی در این زمینه وجود دارد که بر اساس آن صدا آنقدر نباید بالا رود که باعث نشنیدن صداهای اطراف شود. از طرفی منجر به پیرگوشی زودهنگام و درجاتی از ناتوانی شنوایی برای این افراد می‌شود که قابل جبران نیست. در نتیجه والدین باید مراقب باشند که اولا استفاده از هندزفری‌ها نباید بیش از یک ربع شود و صدا هم نباید از ۵۰ یا ۶۰ درصد بالاتر از ولوم باشد. به دفعات هم باید استراحت صوتی داده شود تا آسیب‌ها در این زمینه کاهش یابد.

شناسایی به‌موقع ناشنوایی در تولد

وی درباره غربالگری کودکان ناشنوا تصریح کرد: یکی از نکات مهمی که باید به آن توجه شود، شناسایی به موقع ناشنوایی در بدو تولد است. خوشبختانه در کشور ما از سال ۱۳۸۴ سازمان بهزیستی غربالگری‌ها را شروع کرد و در سال ۱۳۹۳ با این سازمان تفاهمی را در جهت ارتقاء و گسترش برنامه‌های غربالگری انجام شد. در حال حاضر بیش از ۸۰ درصد از مراکز بهداشتی، بیمارستان‌ها و... پذیرایی غربالگری هستند و پوشش داده می‌شود. طبق برنامه‌ای که داریم ۱۰۰ درصد نوزادان باید از خدمات غربالگری استفاده کنند. در عین حال تشخیص هم باید زیر سه ماهگی انجام شود و در شش ماهگی هم اگر نوزادی دچار کم شنوایی است، باید تحت مداخلات مناسب مانند کاشت حلزون، سمعک و... قرار گیرد. برنامه‌ها در کشور جاری است و استانداردهای لازم هم در این زمینه از سوی وزارت بهداشت داده شده و در حال اجرا است. محمودیان گفت: برای مراقبت‌های درمانی در کودکان و افرادی که دچار کم‌شنوایی می‌شوند، یکی از اقدامات، کاشت حلزون شنوایی است که در کشور به‌صورت تخصصی انجام می‌شود. در این زمینه هیات امنای ارزی وزارت بهداشت بزرگترین حامی اعمال جراحی کاشت حلزون است. در ایران تعداد اعمال جراحی کاشت حلزون از سال ۱۳۸۷ از ۱۷۴ مورد عمل جراحی به ۱۰۸۰ مورد در سال ۱۳۹۸ رسید و در حال حاضر بیش از ۱۴ هزار مورد از این طریق شنوا شدند. ۳۰ مورد هم در کشور عمل جراحی کاشت ساقه مغز انجام شده است که جزو اعمال فوق تخصصی در جهان است. وی افزود: تعداد مراکز کاشت حلزون از سه مرکز که قبلا فقط در تهران بود، در حال حاضر به ۱۴ مرکز کاشت حلزون شنوایی رسیده است که اعمال تخصصی کاشت حلزون را در مراکز دانشگاهی ما انجام می‌دهند و حدود ۲۴ مرکز نیز توانبخشی کاشت حلزون را در سطح کشور انجام می‌دهند. مجموع مراکزی که خدمات توانبخشی شنوایی انجام می‌دهند در کشور به حدود ۴۰۰ مرکز رسیده است.

کم‌شنوایی نوعی معلولیت خاموش

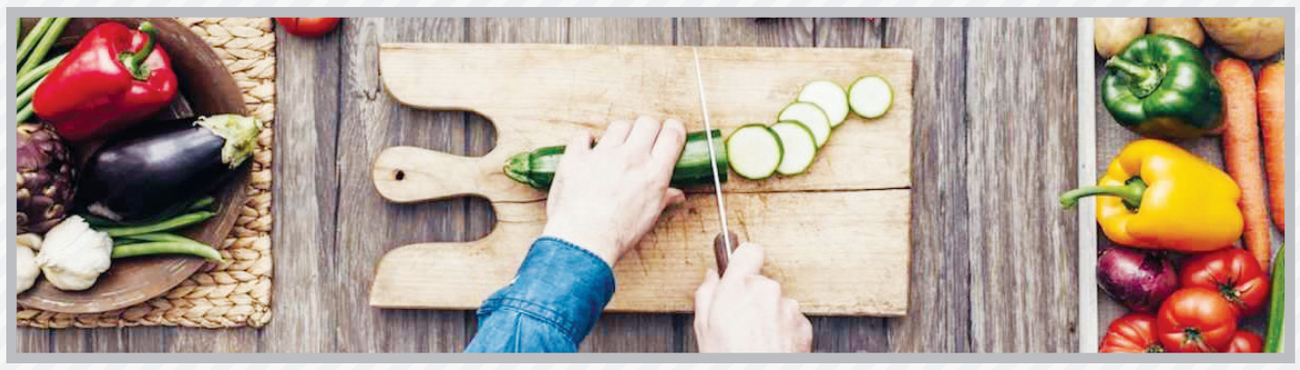
رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت همچنین گفت: از آنجایی که در کشور هزینه بالای برای کاشت حلزون انجام می‌شود، این موضوع اهمیت دارد که شناسایی در قالب نظام سلامت از نوزادی شروع شود تا کم شنوایان یا ناشنوایان شناسایی شوند. به ازای هر یک پروتز کاشت، ۲۴ هزار یورو هزینه می‌شود در کشور که خوشبختانه با تدابیر انجام شده این رقم به هفت هزار یورو تقلیل یابد. در چهار سال گذشته حدود ۱۵۲ میلیارد تومان از محل هزینه‌های داخلی وزارت بهداشت هزینه شده و حدود ۸۰ درصد هزینه کاشت حلزون شنوایی توسط دولت پرداخت می‌شود. در بخش‌های مربوط به سمعک هم باید برنامه‌ریزی دقیق‌تر انجام شود تا تمام کشور اعم از روستاها و مناطق کمتر برخوردار هم از سمعک برخوردار شوند که در این زمینه برنامه‌هایی داریم. محمودیان در ادامه اضافه کرد: براساس مطالعات انجام شده در همه کشورها، روند بار بیماری کم‌شنوایی در کشورها به‌صورت نگران کننده‌ای افزایش یافته است. در حال حاضر رتبه این اختلال میان سایر بیماری‌ها از نظر ایجاد ناتوانی در ۱۰ سال گذشته از رتبه سیزدهم به رتبه چهارم رسیده است. در این زمینه پویشی شکل گرفته تا همه کشورها و هم همه افراد به این روند افزایشی توجه داشته باشند. زیرا این موضوع معلولیت خاموش نامیده می‌شود. محمودیان در پاسخ به سوالی درباره ماسک‌های مخصوص ارتباط با ناشنوایان گفت: ماسک‌های شفاف که برای ارتباط با ناشنوایان است در بسیاری از کشورها استفاده می‌شود. باید به این موضوع توجه شده و تولید آن در کشور بررسی شود.



خوراکی هایی که باید به رژیم غذایی خود اضافه کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

متخصصان تغذیه خوراکی‌های بسیار مفید را که افراد باید به رژیم غذایی خود اضافه کنند معرفی کردند. داشتن رژیم غذایی سالم همواره یکی از دغدغه‌های انسان‌ها بوده است. سالم‌ترین رژیم‌های غذایی دارای حجم زیادی میوه، سبزیجات، دانه‌ها و آجیل، حبوبات، غلات کامل و حجم کمی چربی، نمک، نوشیدنی‌های شیرین، آردسفید، و گوشت‌قرمز است. در این گزارش به موادغذایی بسیار مفید که باید به رژیم غذایی افزوده شود؛ می پردازیم.



سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین دارای فواید بی‌شماری بوده و دارای سطح بالایی از کاروتنوئید است. تحقیقات نشان می‌دهد سیب‌زمینی شیرین یکی از منابع غنی از پتاسیم و فیبر است.

انبه

یک فنجان انبه می تواند ۱۰۰ درصد نیاز روزانه بدن انسان به ویتامین C، یک‌سوم نیاز بدن به ویتامین A، نیاز بدن به پتاسیم و نیز ۳ گرم از نیاز روزانه بدن به فیبر را تامین کند.

جودوسر

در هر نصف فنجان از جودوسر ۴ گرم فیبر وجود دارد که تقریبا نیمی از این مقدار فیبر محلول در آب است و می تواند باعث کاهش کلسترول بد خون شود.

ماهی سالمون

ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون سرشار از امگا ۳ هستند که می توانند خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را در فرد کاهش دهند.

کدو

کدو دارای سطح بالایی از ویتامین A،C و فیبر است. می توانید کدو را به‌صورت پخته شده و یا خام استفاده کنید. آب کدو و یا افزودن آن به سوپ از دیگر راه‌های استفاده از این گیاه است.

هندوانه

هندوانه یکی از میوه‌های آبدار و مناسب برای تامین ریزمغذی هاست. به‌طور معمول مصرف دو فنجان هندوانه یک سوم نیاز روزانه بدن به ویتامین‌های C و A را تامین می کند.

نخود

تمامی انواع حبوبات خواص بی‌شماری دارند، اما در این بین نخود یکی از بهترین گزینه‌ها برای افزودن به رژیم غذایی است. نخود غنی از پروتئین، فیبر، مس، فولات، آهن، منیزیم، پتاسیم و روی است.

سبزیجات

سبزیجات همواره جایگاه ویژه‌ای در رژیم‌های غذایی مختلف دارند. به‌ویژه گنجاندن سبزیجات دارای برگ‌های سبز به وعده‌های غذایی می تواند نیاز بدن به ویتامین C،K،A، و ... را تامین کند.

یادداشـــت

تشخیص کرونای انگلیسی از معمولی

مسعود مردانی
فوق تخصص عفونی

برای تشخیص کرونا ابتدا بیمار باید آزمایش PCR انجام دهد، در صورت مثبت‌شدن تست PCR کرونا، برای تشخیص کرونای انگلیسی از گونه اول آن، آزمایش ژنتیک انجام می‌شود. تفاوت این آزمایش با آزمایش‌هایی که تاکنون انجام می‌شد، این است که در این PCR فقط روی یک ملکول خاص بررسی انجام می‌شود تا مشخص شود، کروناویروس هست یا خیر؛ سپس شجره‌نامه ژنتیکی ویروس باید بررسی شود و تمام زنجیره‌ها موردبررسی قرار بگیرد تا متوجه شویم ویروس از کدام نوع است. نتیجه این آزمایش‌ها، گاهی بین ۴ تا ۵ روز و گاهی یک هفته ممکن است طول بکشد. چند روش وجود دارد که براساس آن، این نوع خاص PCR برای تشخیص کرونای انگلیسی انجام می‌شود: یک روش این است که به‌صورت رندوم تعدای از PCRهای مثبت را انتخاب می کنند مثلا از صد PCR دو تا را انتخاب می کنند؛ برای مثال اگر روزانه ۸۰۰۰ تست انجام می‌شود ۲۰۰ تا ۴۰۰ تست به‌صورت رندوم مورد بررسی قرار می گیرد. روش دیگر بررسی علل افزایش آمار در شهرهاست، به‌طور مثال وقتی متوجه شدیم در آبادان به‌طور ناگهانی آمار سه برابر شده دستور دادیم موارد مبتلایان آبادان مورد بررسی بیشتری قرار بگیرد که در نتیجه تحقیقات مشخص شد ویروس از عراق آمده است. روش دیگر این است که به‌طورمثال یک بیماری در بیمارستان لاله هست که جوان است و در عرض ۴۸ تا ۷۲ ساعت به‌حدی حالش وخیم شده که در آستانه مرگ است اینجا من به‌عنوان پزشک معالج شک می کنم که ممکن است ویروس مقاوم و جهش‌یافته باشد و تماس می گیرم و درخواست PCR ویژه می‌دهم تا مورد بررسی قرار بگیرد.

ویـــژه

علائمی کمبود ویتامین B12

ویتامین B12 برای حفظ سلامت بدن لازم است، اما برخی از افراد آن را مصرف نمی‌کنند. علائم کمبود ویتامین B12 به‌سختی قابل تشخیص است، زیرا علائم این بیماری به‌طرز باورنکردنی پنهان‌بوده و ممکن است نادیده گرفته شود. طبق محققان تعدادی از علائم پنهان کمبود ویتامین B12 وجود دارد که برای جلوگیری از خطر سلامتی نباید آنها را نادیده بگیریم. احساسات عجیب بی‌حس‌شدن در دست‌ها و پاها، مشکل راه‌رفتن یا اختلال در تعادل، کم‌خونی، زبان متورم و ملتهب، مشکل تفکر و استدلال یا از دست‌دادن حافظه، احساس ضعف و خستگی از علائم پنهان کمبود ویتامین B12 است.

تاثیر تغییرات آب‌وهوایی بر M.S

افزایش دما برای افراد مبتلا به بیماری M.S با عوارضی همراه است چرا که این افراد باید دمای بدن خود را پایین نگه دارند. حساسیت به گرما مشخصه اختلال سیستم عصبی مرکزی است. یک مطالعه جدید نشان داد که بالارفتن دمای هوا باعث می‌شود تعداد بیشتری از بیماران M.S به اورژانس مراجعه کنند. در این بررسی اطلاعات ۱۰۶ هزار مبتلا به M.S مورد مطالعه قرار گرفت و مشخص شد که افزایش دمای هوا با ۵۹۲ مورد مراجعه بیشتر این بیماران به اورژانس، ۱۲۶۰ مورد بستری بیشتر و ۱۹۶۰ مورد درمان سرپایی ارتباط دارد. در این مطالعه آمده است: در شرایط آب‌وهوایی گرم بیماران M.S چهاردرصد بیشتر از شرایط معمول احتمال دارد به اورژانس مراجعه کنند.

دلایل از بین‌رفتن حس چشایی

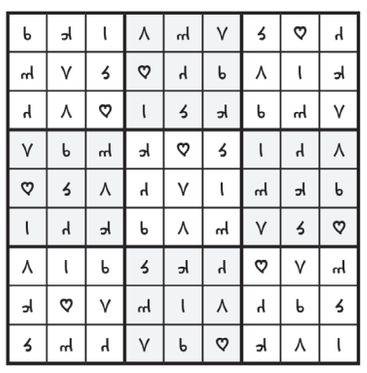
درست است که یکی از علائم کووید ۱۹ می‌تواند از دست رفتن حس چشایی باشد، اما همیشه علت از بین‌رفتن این حس ابتلا به کرونا نیست. از بین رفتن حس چشایی از ترس اینکه نشانه ابتلا به ویروس کرونا باشد، برای بسیاری از افراد به یک موضوع آزاردهنده و ترسناک تبدیل شده است، اما از بین رفتن چشایی شما به این معنی نیست که به طور قطع کرونا دارید. در ادامه لیستی از دلایل از بین رفتن چشایی ارائه شده است: سرماخوردگی و آنفلوآنزا، سینوزیت مادرزادی و فارنژیت، التهاب غدد بزاقی، بیماری لثه، پوسیدگی دندان، درمان سرطان، کمبود ویتامین B12 و روی.

تاثیر داروی آنژین قلب بر درمان کرونا

یک مطالعه نشان می‌دهد که داروی bepridil برای درمان آنژین قلب ممکن است در درمان کووید ۱۹ بسیار موثر باشد. محققان پی بردند دارویی به‌نام bepridil ممکن است در درمان بیماران کرونایی موثر باشد. محققان ۵۵ داروی مختلف را به‌عنوان جایگزینی برای داروی رمدیسیویر آزمایش کردند. داروی bepridil قوی‌ترین این داروها بود. به‌گفته محققان bepridil یک مسدودکننده کانال کلسیم با فعالیت قابل توجه ضدآنژینال است. تجویز دوز بالای bepridil ممکن است دارای عملکردهای دوگانه برای کُندکردن تکثیر ویروس در سلول‌های میزبان هم از طریق مهار Mpro و هم با افزایش pH اندوزوم‌ها باشد. به‌طورکلی نتایج نشان می‌دهد که bepridil در جلوگیری از ورود و تکثیر کروناویروس به سلول‌های میزبان پستانداران است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

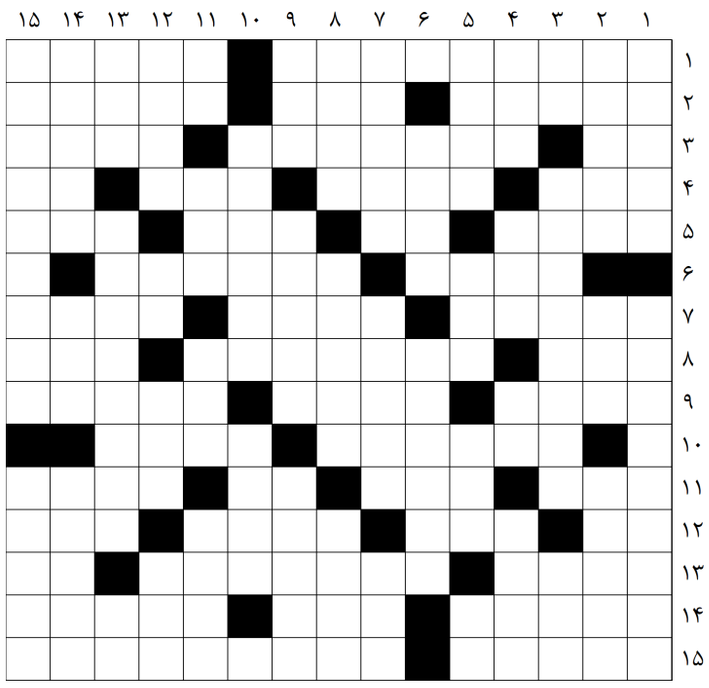
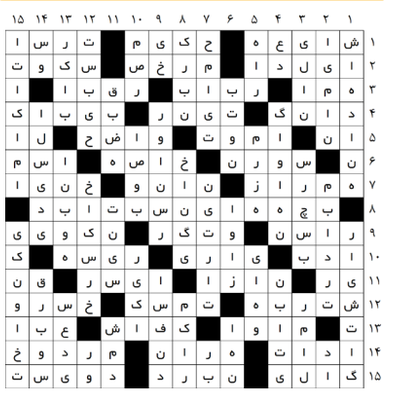
شماره ۹۶۰

افقـــی

۱- از مشـــاغل اداری- ترســـانیدن ۲- از شهرهای مذهبی عراق- ابرو مه‌غلیـــظ- بیزار ۳- موضوع - کتابی نوشـــته ابن‌قتیبه دینوری- زیرک ۴- شایسته- جناح لشکر- ته چک- نام ترکی ۵- نوعی تفنگ- نمک هندی- عدم‌ونیســـتی- انتهاوپایان ۶- شایســـته‌تر- نام‌ســـابق شـــهر مینودشـــت ۷- زیردمی و رانکی- بـــرای اینکه- فریادوصدای بلنـــد ۸- خودرویی ایرانی- حرمســـرای قصر- دریا ۹- ضرباهنگ- پیشگاه ساختمان- از رگ‌های اصل ۱۰- بـــه تاراج‌بردن- باران کـــم ۱۱- پاک- مکان بی‌خطر- از جدایی‌ها شـــکایت می کنـــد- صحیح ۱۲- شـــهررازی- واحدی در فیزیک- قابله- شـــخصیتی در شاهنامه ۱۳- بیان کردن- نوعی سیستم عامل قدیمی ویندوز- یارقلوه ۱۴- شـــهری در شـــمالغربی پرتغال- چسبنده- بادپا ۱۵- کهنه‌وقدیمی- از آثار دیدنی ایلام

عمـــودی

۱- فشارروحی- فیلمی از جف ترماین ۲- مشهور- فوری- جزایی ۳- صدای کلفت- متصدی نمایش فیلـــم- تیره‌وکدر ۴- نظریات‌وعقاید- نظردوختن- شـــماومن- جدیدترکی ۵- مســـابقه اتومبیل‌رانی- گیاه تاجریزی- تمیز- اشـــاره به‌دور ۶- ســـلاحدار- جدرســـتم در شـــاهنامه ۷- دوراندیشی- پاک کردن- پسوند نســـبت ۸- واحد پول عمان- سرگشـــته- دایره‌مانند ۹- درشت اندام‌وســـتبر- جداکننده حق‌وباطل- کشـــتی کوچک جنگی ۱۰- خورش ترش‌وشیرین- نصفه ۱۱- رئیس جیمزباند- کلام درد- سنگ‌ســـبز قیمتی- حیوان صحرانورد ۱۲- دســـتکاری روی عکس- عضوصورت- عددمجهول- شمشـــیر ۱۳- گوارا- فیلمی از رضا قهرمانی- بازی نفســـگیر! ۱۴- آشکارگشتن راز- کشتن شتر- خلیجی در شـــمال لیبی ۱۵- فیلمی به کارگردانی کریستف گان- شهری در فرانسه



حل جدول ۹۵۹