آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۸۵
شنبه
۱۴۰۰•۰۹•۲۷
۱۳ جمادی‌الاولی ۱۴۴۳/ ۱۸ دسامبر ۲۰۲۱

بیماری‌هایی که احساس سرما را تشدید می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

احساس سرما در فصل زمستان طبیعی است اما گاهی اوقات ابتلا به برخی بیماری‌ها و مشکلات جسمی باعث می‌شود احساس سرما از حالت طبیعی خود فراتر رود. در ادامه با برخی از بیماری‌ها و مشکلات جسمی آشنا می‌شوید که احساس سرمای بیش از حد در فصل زمستان می‌تواند ناشی از آنها باشد.

دیابت

دیابت نه‌تنها بر کلیه‌ها اثر می‌گذارد بلکه گردش خون در بدن را نیز تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین، افراد مبتلا به دیابت در فصل زمستان بیشتر احساس سرما دارند. همچنین این بیماران بیشتر مستعد سرفه‌کردن و تنگی‌نفس هستند.

کم‌خونی

به‌دلیل کمبود خون و آهن در بدن، میزان گلبول‌های قرمز کاهش می‌یابد. از این‌رو بدن را مستعد احساس سرما می‌کند. زنان بیشتر از مردان مستعد ابتلا به کم‌خونی هستند.

متابولیسم پایین بدن

به‌دلیل مصرف موادغذایی ناسالم و افزایش سن، سرعت متابولیسم بدن کند می‌شود. از این‌رو، توانایی بدن در تولید گرما کاهش پیدا کرده و باعث می‌شود بدن در زمستان بیشتر احساس سرما داشته باشد.

کمبود B۱۲

احساس سرما، خستگی، تنگی‌نفس و کاهش اشتها از جمله علائم کمبود ویتامین B۱۲ است. مصرف شیر، تخم‌مرغ و پنیر برای حفظ سطح ویتامین B۱۲ در بدن توصیه می‌شود.

دانستنی‌ها

احتمال تاثیر کرونا در بروز «ذات‌الریه»

عضو هیات علمی گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به شرایط و علائم بروز ذات‌الریه، اظهار کرد: مشکلی که اکنون بسیار زیاد با آن مواجه هستیم این است که هر فردی که دچار تب و سرفه می‌شود حتی با وجود علائم کرونا خودسرانه آنتی‌بیوتک‌هایی مانند آزیترومایسین را مصرف می‌کند درصورتی‌که این دارو هیچ تاثیری در درمان کووید ۱۹ ندارد و اگر فردی در اثر کرونا دچار درگیری ریه و ذات‌الریه شده باشد باید براساس میزان درگیری ریه، درمان ما متفاوت باشد که از درمان آنتی‌ویروس استفاده می‌کنیم. دکتر شبنم طهرانی درباره بیماری ذات‌الریه، گفت: ذات‌الریه یعنی عفونت پارانشیم بافت ریه و این تعریف کلی است که به شکل ذات‌الریه در فارسی شناخته می‌شود که در انگلیسی به آن پنومونی گفته می‌شود. علل ابتلا به ذات‌الریه می‌تواند متفاوت باشد و به هر دلیلی که عوامل میکروبی یا ویروسی بتوانند خود را به سطح آلبئول‌های دستگاه تنفسی تحتانی برسانند می‌توانند سبب بروز ذات‌الریه شوند. شایع‌ترین راه رسیدن عوامل میکروبی و یا ویروسی به دستگاه تنفسی، استنشاقی است و پس از آن آسپیراسیون است. این یعنی حجم زیادی از میکروارگانیسم بخواهد وارد ریه شود، مثلا هر فردی که رفلکس‌های مختلف داشته باشد سبب می‌شود مواد غذایی به‌جای اینکه وارد مری شود وارد نای و سپس ریه شود.

شناسایی عوامل بروز

او ادامه داد: افرادی که به هر دلیل دچار کاهش سطح هوشیاری حتی به شکل گذرا شوند مانند افرادی که دچار سکته مغزی شوند، کسانی که تشنج می‌کنند، کسانی که مصرف الکل یا داروهایی دارند که کاهش سطح هوشیاری می‌دهد، مبتلایان به پارکینسون و... شایع‌ترین کسانی هستند که در ریسک آسپیراسیون قرار دارند در غیر این صورت شایع‌ترین راه بروز ذات‌الریه در افرادی که بیماری زمینه‌ای و کاهش سطح هوشیاری ندارند استنشاقی است که حجم زیادی از میکروارگانیسم از طریق تنفس وارد ریه فرد می‌شود. طهرانی افزود: راه دیگری که ممکن است سبب بروز ذات‌الریه شود این است که این عفونت از طریق خون وارد ریه شود که این شیوه بسیار نادر است و معمولا فقط در صورتی‌که عفونت دریچه‌های قلبی در سمت راست وجود داشته باشد ممکن است ذات‌الریه به این شکل اتفاق بیفتد. این متخصص با اشاره به اینکه هر فردی با استنشاق دچار ذات‌الریه نخواهد شد، اظهار کرد: برخی فاکتورها در دفاع میزبان نقش دارند. برخی فاکتورها مکانیکی هستند مثلا موهای داخل بینی، رفلکس سرفه، فلور نرمال داخل دهان، شاخه‌شاخه بودن مجاری هوایی و... سبب می‌شود میکروارگانیسم‌ها به‌راحتی به ریه نرسند اما اگر هر یک از این موارد مشکل داشته باشند ممکن است سلول‌های دفاعی نتوانند در برابر میکروارگانیسم مقاومت کنند و در نتیجه به دستگاه تنفس تحتانی برسند و باعث بروز ذات‌الریه شوند.

تاثیر آنفلو آنزا

او درباره تاثیر بیماری‌های آنفلوآنزا و کووید ۱۹ در بروز ذات‌الریه، تصریح کرد: عواملی که در ایجاد ذات‌الریه نقش دارند تقسیم‌بندی می‌شوند و علل باکتری، ویروسی و قارچی هستند. علل باکتری درصد بالایی از ابتلا به ذات‌الریه را تشکیل می‌دهند که البته بسته به فصل بروز بیماری و بدن میزبان تاثیر این عامل متفاوت است. درخصوص علل ویروسی که ممکن است سبب ذات‌الریه شوند باید گفت یک پنومونی ذات‌الریه تیپیک و یک پنومونی ذات‌الریه آتیپیک داریم. طهرانی افزود: در نوع اول مراجعان با تظاهرات ریوی پر سر و صدا مانند تب، تنگی‌نفس، درد قفسه‌سینه و سرفه خلط‌دار به ما مراجعه می‌کنند. در نوع دوم افراد ممکن است علائم ریوی هم داشته باشند ولی معمولا علائم دیگری مانند سردرد، بدن‌درد، دردمفاصل، خستگی، تب، بی‌حالی، بی‌اشتهایی و... دارند و ممکن است درصدی علائم ریوی هم داشته باشند. در رأس این علل آتیپیک، ویروس‌ها قرار دارند البته هر ویروسی نمی‌تواند بافت ریه را درگیر کند. پیش از کرونا شایع‌ترین ویروسی که می‌توانست سبب بروز علائم ریوی شود آنفلوآنزا بود که طی دو سال اخیر متوجه شدیم کروناویروس هم می‌تواند سبب بروز ذات‌الریه و درگیری بافت ریه شود. معاون آموزشی بخش عفونی بیمارستان شهید لبافی‌نژاد، تاکید کرد: اغلب افرادی که سیستم ایمنی طبیعی دارند با ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا و کووید ۱۹ چند روز ابتدایی علائمی مانند سردرد، بدن‌درد، دردمفاصل، خستگی، تب و... دارند و بعد ممکن است درگیری ریه پیدا کنند. افراد دچار نقص سیستم ایمنی بدن ممکن است شروع علائم‌شان با همان درگیری ریوی باشد که معمولا از علائم بالینی و نمای عکس قفسه‌سینه به این موضوع شک می‌کنیم.

مصرف خودسرانه دارو ممنوع

او درباره زمان طلایی تشخیص ذات‌الریه بیان کرد: اگر بخواهیم فقط از علائم ظاهری تشخیص ذات‌الریه را برای فردی بدهیم حساسیت تشخیص پایین می‌آید چون طیفی از بیماری‌هایی که می‌توانند علائم تب و سرفه ایجاد کنند زیاد است. بنابراین اگر شک کنیم فردی دچار ذات‌الریه شده است یک تصویربرداری از قفسه‌سینه انجام می‌دهیم و براساس درگیری بافت ریه تشخیص می‌دهیم. معمولا بیماران طی ۴۸ تا ۷۲ ساعت از شروع علائم به ما مراجعه می‌کنند و این بهترین زمانی است که تشخیص و درمان صورت می‌گیرد. ذات‌الریه فقط به‌دلیل باکتری ایجاد نمی‌شود و علل‌های ویروسی هم در این زمینه نقش دارند. بنابراین هر فردی که به ذات‌الریه مبتلا شود نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارد و این به تشخیص پزشک برمی‌گردد. طهرانی ادامه داد: مشکلی که اکنون بسیار زیاد با آن مواجه هستیم این است که هر فردی که دچار تب و سرفه می‌شود حتی با وجود علائم کرونا خودسرانه آنتی‌بیوتک‌هایی مانند آزیترومایسین را مصرف می‌کند درصورتی‌که این دارو هیچ تاثیری در درمان کووید ۱۹ ندارد و اگر فردی در اثر کرونا دچار درگیری ریه و ذات‌الریه شده باشد بازهم درمان آنتی‌بیوتیک موثر نیست و باید براساس میزان درگیری ریه درمان ما متفاوت باشد که از درمان آنتی‌ویروس استفاده می‌کنیم. وی اضافه کرد: در بیشتر جوامع تا پیش از شیوع کروناویروس یکی از شایع‌ترین عفونت‌هایی که در هرفردی اتفاق می‌افتاد که سبب می‌شد به سیستم درمانی مراجعه کند، ذات‌الریه بود.

یادداشت

نکاتی در مورد «تشنج»

هلیا حمصیان
متخصص مغز و اعصاب

تشنج یا حمله غش شامل انقباضات غیرارادی تعداد زیادی از عضلات بدن است که هنگام بروز آن باید نکاتی را رعایت کنیم. بعد از تشنج یکسری فعالیت‌های الکتریکی انفجاری در مغز به‌وقوع می‌پیوندند. انواع مختلفی از تشنج‌ها وجود دارند که علائم هر یک به محل وقوع آنها در مغز بستگی دارد. تشنج ۲ نوع بزرگ و کوچک دارد و شامل ۳ مرحله پیش از حمله، حمله و بهبودی است. در مرحله پیش از حمله، برخی افراد از وقوع حمله به‌صورت دیدن خطوط زیگزاگ، استشمام بوی خاص، سردرد، تهوع و علائم غیراختصاصی دیگر آگاه می‌شوند. در مرحله حمله، بدن سفت‌شده و فرد ناگهان روی زمین می‌افتد و اندام‌ها شروع به حرکات شدید کرده و احتمال دفع بی‌اختیار ادرار و مدفوع و خروج کف از دهان فرد خارج می‌شود. در مرحله بهبودی، هوشیاری بازگشته و ممکن است فرد از روند تشنجات خود اطلاعی نداشته باشد و معمولا بیمار دچار خستگی، خواب‌آلودگی و ضعف و گاهی احتمال فلج موقت بعضی اندام‌ها می‌شود. در این نوع صرع، فرد ناخودآگاه برای مدت چند ثانیه به نقطه‌ای خیره و مات شده و ممکن است یک حرکت غیرارادی دست، پا و یکسری حرکات اتوماتیک و تکراری داشته باشد. در طی این مدت، آگاهی شخص نسبت به محیط کاهش یا از بین می‌رود. توصیه می‌شود در چنین شرایطی از ضربات ناشی از افتادن و سقوط فرد مصروع جلوگیری کنید. به‌دنبال کارت یا پلاک پزشکی بیماری‌های خاص در گردن یا دست بیمار باشید. زیرسر مصدوم یک جسم نرم بگذارید. لباس‌های تنگ به‌ویژه در اطراف گردن او را شل و آزاد کنید. برای بهبودی وضع تنفس در صورت امکان، بیمار را به پهلو بخوابانید. در هنگام به‌هوش آمدن بیمار به او آرامش روانی دهید. به‌عنوان کسی که ناظر تشنج بوده مشاهدات شما می‌تواند به تصمیم پزشک جهت انتخاب درمان مناسب کمک کند؛ لذا سعی کنید در حین برخورد با بیماران تشنجی به‌خاطر داشته باشید که نحوه حرکات بدن فرد بیمار حین تشنج، مدت زمان تشنج، نحوه رفتار و حرکات بیمار پیش از آغاز تشنج چگونه است. اگر تشنج بیش از ۵ دقیقه ادامه یابد و هم‌چنین بیمار باردار باشد، بیمار دچار تب شود و تشنج پس از آسیب‌دیدگی سر ایجاد شود با حفظ خونسردی بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

نارسایی قلبی در مبتلایان به HIV

براساس نتایج یک مطالعه، افراد مبتلا به HIV با خطر نارسایی قلبی روبه‌رو هستند. محققان به بیماران توصیه می‌کنند که نسبت به علائم اولیه مانند تنگی‌نفس، خستگی، تورم پاها، سرفه و درد قفسه‌سینه هوشیار باشند. «مایکل.سیلوربرگ»، می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد که تاثیرات قلبی برای افراد مبتلا به HIV به شرایط مرحله نهایی مانند نارسایی قلبی گسترش می‌یابد.» این مطالعه شامل ۳۹۰۰۰ بیمار مبتلا به HIV بود. محققان دریافتند افراد مبتلا به HIV، ۶۸ درصد بیشتر در معرض ابتلا به نارسایی قلبی بودند. محققان بر ضرورت نظارت بر افراد مبتلا به HIV تاکید دارند.

افزایش فشارخون در دوران کرونا

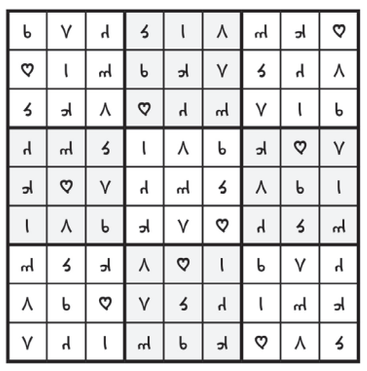
محققان دریافتند که فشارخون در طول کرونا در مقایسه با سال‌های گذشته، افزایش یافته است. دانشمندان داده‌های یک برنامه سلامت کارکنان را در سال‌های ۲۰۱۸-۲۰۲۰ که متشکل از ۴۶۴۵۸۵ شرکت‌کننده بود مطالعه کردند. دانشمندان میزان فشارخون را مقایسه کردند. محققان دریافتند که قبل از پاندمی، هیچ تغییر قابل توجهی در فشارخون بین سال‌ها وجود نداشت. با این حال، هر ماه در طول پاندمی، فشارخون به‌طور متوسط ۱.۱ تا ۲.۵ میلی‌متر جیوه افزایش یافته است. زنان به‌طور متوسط افزایش بیشتری برای فشارخون داشتند.

کودکان دیابتی با آسیب چشمی مواجهند

تحقیقات نشان می‌دهد کودکان دیابتی نوع ۲ با خطر بالای مشکلات چشمی روبه‌رو هستند. محققان دریافتند خطر رتینوپاتی دیابتی در ۱۵ سال اول بیماری در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ۸۸ درصد بیشتر بود. رتینوپاتی دیابتی، نوعی عارضه دیابت است که بر چشم تاثیر می‌گذارد و در اثر آسیب به رگ‌های خونی، بافت حساس به نور در پشت چشم ایجاد می‌شود. «پاتریشیا. بای»، می‌گوید: «ما شیوع بیشتری از رتینوپاتی را در گروه دیابت نوع ۲ یافتیم.» این گزارش همچنین خطر بسیار کم رتینوپاتی پیشرفته قبل از بلوغ را تایید کرد. میانگین سنی گروه مورد مطالعه ۱۲ سال بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

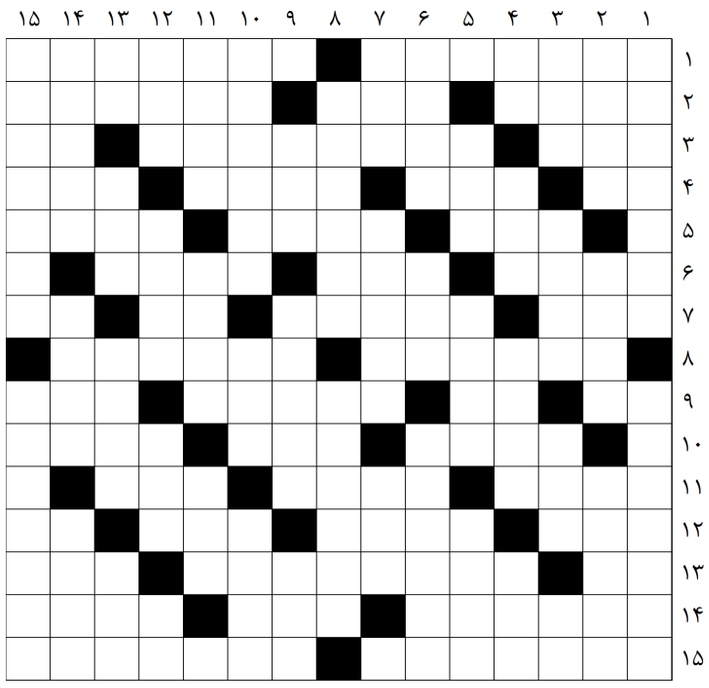
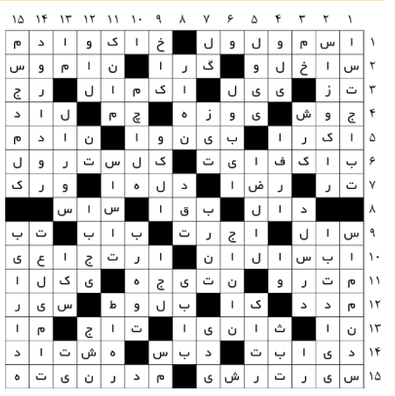
شماره ۱۱۸۵

افقی

۱- حامی مالی- قهوه‌خانه مدرن ۲- عقب‌انداخته- نخود- ترازوی بزرگ ۳- ظرف نفت- سال مرغ ترکی- سطح ۴- کارآگاه به‌دنبالش است- انگور- دوری- امربه‌آمدن ۵- روش- شکاف باریک- پرسش ۶- فریب‌ووسوسه- از اناجیل اربعه- سرگردقدیم ۷- دیبای نازک‌ولطیف- سقف گچ‌بری‌شده- صدای پنچری- حرف دهن‌کجی ۸- نزدیک به‌هم- آلبومی از محسن‌یگانه ۹- اداواطوار- میوه خوب!- گازی در خورشید- از جامه بانوان ۱۰- جانشین- نوعی رشته- کشوری در آمریکای‌شمالی ۱۱- زمان وعده داده شده- سفره چرمین- ماچ ۱۲- اداره نامه‌رسانی- جفتک- جمع ملت- کلمه تصغیر ۱۳- علامت مفعولی- از استان‌های کردنشین عراق- رشته کوهی در اروپا ۱۴- دریاچه مرز کانادا- نرم- از چاشت‌های مردم آذربایجان ۱۵- خاندان پیامبر(ص)- اسب زورو

عمودی

۱- شاهنشاهی- فیلمی با بازی کیت وینسلت ۲- خوشبخت- زمین‌بایر- ابزاروآلات ۳- واحد وزن روسیه- دوستی- ستایش- حرف پیروزی ۴- سفیدآذری- ازنمازهای یومیه- ازپادشاهان ساسانی- خانه ۵- ناسزا- آبزی سفره‌هفت‌سین- زغال ۶- ابر- جای آرام- شاخه‌ای از روان‌شناسی ۷- توان- گاو کلیله‌ودمنه- کشت به امید باران ۸- ازتوابع شبستر- ابدی ۹- چین‌وچروک پوست- نوعی چسب نجاری- رکن‌اصلی نماز ۱۰- عملی در کشاورزی- توپ چوگان- بهشت ۱۱- چیره- بزرگوارتر- جواب‌مثبت ۱۲- جناح لشکر- نورکم- دوش‌وشانه- انبارکشتی ۱۳- دودلی- رنگ‌طلایی- ازسه‌تفنگداردوما- پاکی‌ودرستی ۱۴- نام جدمادری سلیمان(ع)- ویران‌وخراب- بازکننده قفل ۱۵- شاعرفرانسوی اثر سمیرامیس- ازغذاهای فارس



حل جدول ۱۱۸۴