



محمد جواد علی بخشی
فوق تخصص بیهوشی

شوگ یکی از وضعیت‌های تهدیدکننده حیات محسوب می‌شود که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی یا مرگ بیمار شود. این عارضه که به دلایل مختلفی مانند کاهش حجم خون، اختلالات قلبی، واکنش‌های حساسیتی یا انسداد عروق رخ می‌دهد، نیازمند شناخت صحیح علائم و اقدامات درمانی فوری است.

در شوک اکسپنژن رسانی مناسب به سلول‌ها مختل شده و عملکرد ارگان‌های حیاتی بدن دچار مشکل می‌شود. این وضعیت می‌تواند در اثر خونریزی شدید، ضعف عملکرد قلب، گشاد شدن شش، از حد عروق یا انسداد سبیرهای خونی ایجاد شود. بنابراین شناخت انواع شوک و اقدام سریع می‌تواند نقش مهمی در نجات بیماران داشته باشد. انواع شوک شامل شوک هیپوولمیک، توزیعی، کاردیوژنیک و انسدادی هستند که هر کدام شرایط خاصی دارند و نیازمند روش‌های درمانی متفاوتی هستند.

در شوک هیپوولمیک که ناشی از کاهش حجم خون است، استفاده از مایعات ایزوتونیک مانند نرمال سالین یا رینگر لاکتات توصیه می‌شود. اما در موارد شدید، باید از فرآورده‌های خونی استفاده شود تا بیمار دچار اختلالات انعقادی نشود.

در شوک‌های قلبی، درمان اولیه شامل استفاده از داروهای تقویت‌کننده عملکرد قلب برای حفظ فشار خون است، همچنین در مواردی که بیمار دچار است، آنفلاکسی شده، تزریق اپی نفرین و مصرف آنتی هیستامین‌ها ضروری خواهد بود. یکی دیگر از انواع شوک راشوک واژوگال است، این شوک در اثر تحریک عصب واگ رخ می‌دهد و معمولاً با افت فشار خون، کاهش ضربان قلب و کاهش خون‌رسانی به مغز همراه است. در چنین شرایطی، بیمار باید دراز کشیده و پاهای او به میزان ۳۰ تا ۴۵ درجه بالا آورده شود تا خون‌رسانی به مغز افزایش یابد. در برخی موارد مانند تصادم شدید یا خونریزی داخلی، بیمار ممکن است دچار شوک غیرقابل جبران شود، در این وضعیت، اقدامات فوری از جمله تأمین حجم خون و تنظیم اکسیژن‌رسانی از اهمیت بالایی برخوردار است.

آگاهی عمومی از شوک‌های پزشکی و نحوه برخورد با آن‌ها می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش مرگ و میر ناشی از این شرایط داشته باشد. تشخیص سریع، اقدام به موقع و انتخاب درمان مناسب از موارد کلیدی در مدیریت شوک محسوب می‌شود.

راهکارهایی برای کاهش سگته مغزی

برای کنترل فشار خون، توصیه می‌شود. حتی خواندن جملات انگیزشی هم می‌تواند موثر باشد؛ اگر نمی‌توانید صبح‌ها ورزش مثل سعی کنید تحرک را در طول روز افزایش دهید؛ اگر کارتان تحرک زیادی ندارد، کارهای که ایستادن را دربردارد انجام دهید، ترک سیگار یا پوپی نین می‌گوید: «وقتی سیگار یا پوپی می‌کشید، مستقیم وارد جریان خونتان می‌شوند.»

برای کنترل فشارخون ورزش کنید

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اگر می‌خواهید در میانسال‌ها به فشارخون بالا مبتلانشوید، باید سطح ورزش خود را تا سطح بالا نگه دارید. کریستن بیبینز-دومینگو، نویسنده توضیح داد: «حفظ فعالیت بدنی در دوران جوانی ممکن است برای جلوگیری از فشارخون بالا بسیار مهم باشد.» فشارخون بالا، یک بیماری جدی است، زیرا مطالعه بیش از ۱۵۰۰۰ بزرگسال شرکت کردند. محققان مقاله خود نوشتند: «دستیابی به دو برابر حداقل

دستورالعمل‌های فعلی فعالیت بدنی بزرگسالان، متمرکز است برای پیشگیری از فشارخون بالا مفیدتر از رعایت صرف حداقل دستورالعمل‌ها باشد. «وقتی محققان افرادی را که در اوایل بزرگسالی پنج ساعت ورزش متوسط در هفته انجام داده بودند، بررسی کردند، دریافتند که این سطح از فعالیت، خطر ابتلا به فشارخون بالا را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد». افراد باید با رعایت ورزشی که دستورالعمل‌ها توصیه می‌کنند، سالی حفظ کنند.

جدول کلمات متقاطع

- ۱- جامه‌ای با خال‌های برجسته - کاما - باگشت
- ۲- بیماری ۲- واحد پول انگولا - حرف دهن‌کجی - قاره
- ۳- سبز ۳- خواب ۴- از تمدن‌های باستانی میان رودان -
- ۵- طبعیت ۴- خوب شدن - سر شدن - شعری در روص
- ۶- بهار ۵- آتش فشان - رشتای در موسیقی - زنگ‌راهی در
- ۷- تهران ۶- دختر زوپیتر در اساطیر - ریاضیدان فرانسوی -
- ۸- دوره ایتالیا ۷- از نژادهای در زپوست آسیایی - برادر
- ۹- شیرازی - کی‌دهان‌های خورودی در ماه - قلب ۸- فیلمی
- ۱۰- با بلژی ۹- اندیشه‌های شیوری ۹- نشانه مغعولی - پایان
- ۱۱- شطرنج - اصل اینرسی - خانه و منزل ۱۰- زمستان -
- ۱۲- کشور هارد رایج ۱۱- زنگ‌راهی اتریش ۱۱- با کنتری شناس
- ۱۳- سوئیس ۱۲- فرانسوی - مستطین‌ه‌ن بد که سی پی‌جی -
- ۱۴- کوه ۱۳- میامیران بنی اسرائیل ۱۲- کی نو ع جگ - خوراک -
- ۱۵- بزرگداشت - پراکندگی ۱۳- از نیروهای سه‌گانه نظامی -
- ۱۶- شریعت راگویند - فرمان تیراندازی ۱۴- دیاستاز - خاک
- ۱۷- سرخ ۱۵- الماس تراشیده ۱۵- سنگ تابان و لغزان - مرتب
- ۱۸- منظم و مرتاض

جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
م	ن	ج	ی	ا	ن	ه	ر	ا	ت	ر	ا	م	۱	
ی	ا	ب	و	ت	ر	ی	د	ی	م	و	ن	ت	۲	
ک	خ	ک	و	ا	ن	و	ر	د	و	ا	س	ا	۳	
ا	و	د	و	ک	ن	و	ن	و	ن	ا	ب	۴		
ت	ا	ن	ا	ر	ا	ی	ا	ر	و	ل	ا	۵		
س	ا	ی	ا	ک	ا	ن	ه	ر	ا	ت	ل	۶		
ی	ا	م	ا	ن	ا	ن	ا	م	ا	د	ا	۷		
ب	ا	ی	م	ل	ی	م	ی	ا	ر	ش	ن	۸		
و	ا	ر	ی	د	م	ن	ک	ن	م	و	۹			
د	ر	ق	د	ا	ن	ا	م	ا	ر	ا	۱۰			
ا	و	ا	ف	ا	د	ه	ک	ی	ر	ا	۱۱			
و	ا	ر	د	ر	ا	ی	م	ا	ت	ب	۱۲			
ا	ی	ا	و	ا	ن	ش	ر	ا	ن	۱۳				
ی	ا	ر	ب	خ	ا	ک	ه	ب	ا	۱۴				
ک	ز	ی	ل	ا	ر	ش	ه	ا	د	۱۵				

جدول سودو کو

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

d	A	b	m	h	i	s	a	V
V	h	i	a	d	s	m	A	b
a	s	m	A	V	b	i	h	d
h	m	A	d	i	V	a	b	s
i	V	a	s	b	A	d	m	h
b	d	s	h	a	m	A	V	i
A	b	h	i	s	a	V	d	m
s	a	d	V	m	h	b	i	A
m	i	V	b	A	d	h	s	a

نکته

تغذیه در بیماران مبتلا به آسم

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان

با بیان اینکه، رژیم غذایی خاصی برای درمان حمله حاد آسم وجود ندارد، گفت: داشتن رژیم غذایی سالم و مناسب، پیش می‌آید تا کنترل آسم، است. مهمه مصیبه این است که افراد مبتلا به آسم بهتر است همیشه وزن متعادلی داشته باشند و مصرف نوشیدنی حاوی کافئین را به عنوان یکی از راه‌های موثر اما موقت در تسکین نشانه‌های آسم در نظر بگیرند. وی به نقش میوه و سبزی رای بیمارانی آسم اشاره کرد و افزود: از آنجایی که هضم غذای سرسبز و میوه و غذاهای فراوری شده در سال‌های اخیر یکی از دلایل افزایش شیوع آسم در آمریکا عنوان شده مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که ویتامین C، بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین A)، منیزیم و امگا ۳ بیشتر مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر دارند. Dr. مصیبه ادامه داد: افرادی که، میوه، و ویتامین های C و E و به طور کلی آنتی اکسیدان به میزان کافی صرف نمی کنند، بیشتر به مشکلات روی گرفتار خواهند شد. این کارشناس گفت: به نظر می رسد رژیم غذایی زانتی اسیدان و چربی های تک غیر اشباع (از جمله روغن های مایع) بیشتر، سبزی و روغن زیتون) اثر محافظتی بر آسم دوران کودکی داشته باشد. وی اضافه کرد: بهتر است این مواد ارزشمند از طریق مواد غذایی طبیعی و نه به مصرف مکمل ها توسط فرد استفاده شود. دکتر مصیبه گفت: شکلات یا نظیر دریافت باید موجب نگرانی نباشد. مصرف ماهی و غذاهای دریایی را از منابع خوب امگا ۳ بیان کرد و وقت: سعی کنید از مصرف اسیدهای چرب ترانس خودداری شود. کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به اینکه بیشتر افراد مبتلا به آسم، کمبود ویتامین D دارند بیان کرد، شیر، تخم مرغ و ماهی منبع خوب این ویتامین محسوب می شوند اما تابش مستقیم نورخورشید به عنوان منبع اصلی ویتامین D استفاده از مکمل لازم است. کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: والدین باید مواد غذایی تشدید کننده تنگی نفس کودک را از برنامه غذایی وی حذف کنند که از جمله این مواد غذایی انواع فلفل، زعفران، کرفس، انگورو خربزه را می توان نام برد. وی بیان کرد: سولفیت اضافه شده به برخی از مواد غذایی به تازگی آنهاکم کرد و باز شد یک جالبگیری می کند، اما همین هد می تواند منجر به تشدید علائم آسم در افراد مبتلا به آسم شود. مصیبه ادامه داد: بیش از ۷۰ درصد افراد مبتلا به آسم، دچار اختلال ریفلکس اسیده معده هستند که کنترل آسم را دچار مشکل می کند؛ کاهش وزن در این افراد، یکی از راه های رفع این اختلال و آسم است. این کارشناس بیان کرد: بزرگترین مصرف غذاهای تند، کافئین، غذاهای اسیدی، شکلات و غذاهایی که موجب تشدید نشانه های ریفلکس اسیده معده می شود، از دیگر راه های موارث است و محدود کردن مصرف غذاهای پرجرب و اکهار شحم وعده غذایی می تواند از ترشحات معده به عنوان عامل تشدید ریفلکس جالبگیری کند. وی اضافه کرد: بیماران مبتلا به اسم که از کوترون به صورت استنشاقی یا شکل دیگر دارویی استفاده می کنند بیشتر در معرض یوکی استخوان قرار دارند و توصیه می شود لینبات که چرب را در برنامه غذایی خود نداشته باشند.