یادداشت

علائم بیماری آسم

شیوا صمصام شریعت
متخصص طب اورژانس

میان سینوزیت و آسم، نسبت به تشدید علائم تنفسی بیماران در روزهای آلوده ارتباط تنگاتنگ وجود دارد. سینوزیت و آسم هر دو از بیماری‌های التهابی دستگاه تنفسی هستند، التهاب سینوس‌ها می‌تواند باعث افزایش ترشحات مخاطی شود. این ترشحات به حلق و سپس به مجاری تنفسی پایین منتقل می‌شوند و در نهایت می‌توانند علائم آسم را تشدید کنند. تنگی نفس شایع‌ترین شکایت بیماران در هنگام تشدید آسم است، در بسیاری از موارد، بیمار با سرفه‌های شدید و پشت‌سر هم مراجعه می‌کند؛ سرفه‌هایی که معمولا خشک هستند و می‌توانند نشانه آغاز حمله آسم باشند. سومین علامت مهم در حمله آسم، شنیده‌شدن ویزینگ و خس‌خس در ریه‌ها هنگام سمع است. شدت حمله آسم نیز درجات مختلفی دارد؛ در حمله خفیف بیمار قادر است به‌طور کامل صحبت کند، اما در حمله متوسط تنها جملات کوتاه یا چند کلمه بیان می‌کند. در حمله شدید آسم، بیمار توانایی صحبت‌کردن را تقریبا از دست می‌دهد، در حمله‌های بسیار شدید که به آن‌ها «حمله کشنده» نیز گفته می‌شود، بیمار حتی قادر به بیان چند کلمه هم نیست و به‌دلیل افت اکسیژن خون ممکن است دچار کاهش سطح هوشیاری شود. در چنین شرایطی، نخستین اقدام بررسی و باز نگه‌داشتن راه هوایی بیمار است. اگر بیمار سطح هوشیاری پایینی داشته باشد و راه هوایی با اقدامات اولیه باز نشود، ممکن است نیاز به لوله‌گذاری راه هوایی توسط متخصص طب اورژانس یا متخصص بیهوشی وجود داشته باشد. ارزیابی وضعیت تنفس بیمار: علاوه بر سمع صداهای تنفسی، باید حرکات قفسه سینه از نظر تقارن و تعداد تنفس بررسی شود. همچنین سنجش درصد اکسیژن خون با دستگاه پالس اکسی‌متر اهمیت زیادی دارد. در صورتی‌که بیمار دچار افت اکسیژن باشد، باید تحت اکسیژن‌تراپی قرار گیرد. در صورت بروز تنگی نفس، به‌ویژه در شرایط آلودگی هوا، بیماران باید بدون تأخیر به نزدیک‌ترین اورژانس پیش بیمارستانی مراجعه کنند.

علائم هشداردهنده «سوزش کف پاها»

در بسیاری از افراد، احساس داغی یا سوزش در کف پاها به‌ویژه در ساعات شب رخ می‌دهد. اگرچه این حالت گاهی اوقات به‌دلیل عوامل محیطی یا تغییرات فیزیولوژیک طبیعی رخ می‌دهد، اما می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات جدی‌تری باشد. علیرضا موسویان، فوق تخصص جراحی پا و مچ پا، می‌گوید: بیماری‌های عصبی، اختلالات متابولیک یا حتی مشکلات عروقی از دلایل این عارضه هستند.

دیابت و نوروپاتی

موسویان می‌افزاید: افزایش مزمن قندخون به تدریج رگ‌های کوچک تغذیه‌کننده اعصاب را تخریب می‌کند. این تخریب به مرگ سلول‌های عصبی و ارسال نادرست پیام‌های عصبی منجر می‌شود که در نهایت باعث احساس سوزش در پا می‌گردد.

کمبود ویتامین

این فوق تخصص بیان داشت: کمبود ویتامین‌های B مانند B۱۲ و مصرف طولانی‌مدت الکل، و برخی بیماری‌هایی مانند لوپوس و گیلن‌باره می‌توانند عامل بروز سوزش در پاها باشند. هم‌چنین بیماری اریتروملالژیا هم که در آن ناهنجاری‌های عروقی موجب افزایش جریان خون و گرمای شدید می‌شود، یکی از عوامل است.

علائم هشداردهنده

موسویان تأکید کرد: این عارضه می‌تواند با علائمی مانند بی‌حسی، ضعف عضلانی، زخم بدون درد همراه باشد، این می‌تواند نشانه‌ای از آسیب عصبی پیشرفته باشد. در این شرایط، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

راهکار

این فوق تخصص جراحی پا توصیه کرد: خیساندن پاها در آب خنک (نه یخ)، استفاده از کرم‌های حاوی منتول یا آلوئه‌ورا، استفاده از جوراب‌های نخی و تهویه مناسب هنگام خواب. موسویان همچنین پیشنهاد کرد که پاها در هنگام خواب بالا نگه‌داشته شوند تا از تجمع مایع در پا جلوگیری شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

جلوگیری از کپک‌زدگی نان سبوس‌دار

نان کامل و سبوس‌دار، طلای سفره ایرانی است؛ این طلای ارزشمند، با نگهداری صحیح، به راحتی می‌تواند در خدمت سلامت خانواده باشد. با رعایت چند نکته ساده، می‌توان هم از فواید شگفت‌انگیز نان کامل بهره‌مند شد و هم با پیشگیری از هدررفت و کپک‌زدگی، به اقتصاد خانواده و سلامت جامعه کمک کرد. زهرا باقری، کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: سال‌هاست نان کامل و سبوس‌دار، به‌دلیل فواید فراوان برای سلامت انسان مورد توجه قرار گرفته است. برخلاف نان‌های تهیه‌شده از آرد سفید، نان کامل با حفظ لایه سبوس به منبعی ارزشمند از فیبر، املاح، ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان‌ها تبدیل می‌شود. وی افزود: مصرف منظم این نان‌ها، ریسک دیابت، بیماری‌های قلبی، چاقی و یبوست را کاهش می‌دهد و نقش مؤثری در سلامت دستگاه گوارش و سیری طولانی‌تر دارد. کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان بیان کرد: یکی از دغدغه‌های مهم خانواده‌ها، نگهداری صحیح نان کامل و سبوس‌دار است. این نان‌ها اگرچه مغذی‌تر از نان‌های سفید هستند، اما به علت بافت طبیعی و مواد اولیه‌شان، معمولا ماندگاری و عمر قفسه‌ای کمتری دارند، زیرا مواد نگهدارنده در آن‌ها کمتر استفاده می‌شود و میزان رطوبت آن‌ها بیشتر است. رعایت برخی نکات ساده اما مهم می‌تواند هم ماندگاری نان را افزایش دهد و هم از کپک‌زدگی و هدررفت آن جلوگیری کند. وی افزود: پس از خرید نان، باید اجازه داده شود نان کاملا سرد و بخار آن خارج شود. بسته‌بندی و نگهداری نان گرم، محیط مرطوب و ایده‌آلی برای رشد کپک‌ها فراهم می‌آورد. باقری تصریح کرد: همچنین برای آوردن نان به خانه، آن را در پارچه‌ای تمیز قرار دهید تا هوا جریان داشته باشد و رطوبت باقی نماند. وی افزود: در صورتی‌که بیش از نیاز یک وعده نان خریده‌اید حتما نان را قبل از بیات‌شدن، به برش‌های کوچک تقسیم و در کیسه‌های مخصوص در فریزر نگهداری کنید؛ البته چند دقیقه پیش از مصرف، باید نان را از فریزر خارج کنید و در هوای آزاد قرار دهید یا کمی گرم کنید تا تازگی خود را بازیابد و پس از آن، مصرف کنید. کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: به‌دلیل اینکه کپک‌ها محیط‌های گرم و مرطوب را ترجیح می‌دهند، توصیه می‌شود نان‌ها پس از پخت، به سرعت خنک شوند و به مکانی تمیز و بدون کپک انتقال یابند. باید به این نکته توجه کرد که بسته‌بندی نان، پس از خنک‌شدن کامل انجام شود در غیر این صورت شرایط برای رشد و فعالیت کپک‌ها مهیا می‌شود. همچنین نان باید در شرایط خشک و خنک نگهداری شود تا از فعالیت کپک‌ها جلوگیری شود. وی اضافه کرد: لوازم و ظرف‌هایی که برای نگهداری نان استفاده می‌شود باید همیشه کاملا تمیز و خشک باشد تا به رشد قارچ و کپک کمک نشود. همچنین برای پیشگیری از باقی ماندن ضایعات نان، سعی کنید به اندازه نیاز نان خریداری و مصرف کنید. باقری بیان کرد: خانواده‌هایی بدون توجه به مساله کپک‌زدگی در مورد نان، آن را به صورت نادرست جمع‌آوری می‌کنند و تحویل متصدیان جمع‌آوری ضایعات نان (نان خشکی‌ها) می‌دهند در حالی که بیشتر این ضایعات در دامداری‌ها برای خوراک دام استفاده می‌شود که به صورت مستقیم حیوان و به صورت غیرمستقیم انسان را که از گوشت و شیر دام تغذیه می‌کند، آلوده می‌کند.

نکته

پیش‌بینی ۲ برابری ابتلا به سرطان تا ۲۰۵۰

سرطان به‌طور مداوم یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر بوده و اکنون سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که این بیماری مزمن، دومین علت اصلی مرگ‌ومیر افراد در سراسر جهان است. برخی از شایع‌ترین انواع سرطان در مردان و زنان شامل سرطان ریه، پروستات، روده بزرگ، معده، کبد، تیروئید و سینه است. نتایج پژوهش جدید نشان می‌دهد که موارد سرطان و مرگ‌ومیر در سال ۲۰۵۰ ممکن است رکورد امروز را در مناطق کم‌درآمد و متوسط دو برابر کند. این نتایج که اکنون در مجله «لنست انکولوژی» منتشر شده است، ۲۰۴ کشور را بررسی کرد که تصویری تکان‌دهنده از موارد سرطان و مرگ‌ومیر ناشی از آن را ترسیم می‌کند. تخمین‌زده می‌شود که فقط در سال ۲۰۲۳، ۱۸.۵ میلیون مورد جدید و ۱۰.۴ میلیون مرگ‌ومیر ثبت شده باشد و تقریبا ۹۰ درصد از این مرگ‌ومیرها در مناطق فقیرتر رخ داده است که خدمات تشخیصی، دسترسی به درمان و مراقبت‌های تسکینی همچنان محدود است. گروهی از دانشمندان پس از تجزیه‌وتحلیل سه دهه داده‌های سرطان از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۳، پیش‌بینی کردند که تا سال ۲۰۵۰، جهان می‌تواند سالانه با ۳۰.۵ میلیون مورد جدید ابتلا به سرطان و ۱۸.۶ میلیون مرگ‌ومیر مواجه شود. متخصصان توضیح داد: برای پیش‌بینی بار سرطان از سال ۲۰۲۴ تا ۲۰۵۰، ما از چارچوب پیش‌بینی GBD ۲۰۲۳ استفاده کردیم که شامل پیش‌بینی‌های مربوط به مواجهه با عوامل خطر مرتبط بود و همچنین از شاخص اجتماعی-جمعیتی نیز به‌عنوان متغیر کمکی برای پیش‌بینی نسبت هر سرطان استفاده شد که تحت تاثیر این عوامل خطر قرار نمی‌گیرد.

علل مرگ‌ومیر

نتایج این تحقیق همچنین نشان داد که ۴۱.۷ درصد از مرگ‌ومیرهای جهانی سرطان با عوامل خطر قابل اصلاح از جمله مصرف دخانیات و الکل، چاقی، آلودگی هوا، رژیم‌های غذایی ناسالم و مواجهه شغلی با عناصر خطرناک مرتبط است. کارشناسان خاطرنشان کردند که این تغییرات صرفا انتخاب‌های شخصی نیستند، بلکه بازتابی از مسائل سیستماتیک مانند کنترل دخانیات، سیاست‌های غذایی ضعیف و مقررات زیست‌محیطی هستند. این گزارش استدلال کرد که سرطان دیگر فقط یک مشکل پزشکی در سراسر جهان نیست، بلکه در حال تبدیل شدن به بحران اجتماعی، فشار مالی و نابرابری فزاینده در سراسر جهان است. دانشمندان این پژوهش ادعا کردند: هرچند این اعداد ممکن است دلهره‌آور به نظر برسند، اما اگر اقدامات احتیاطی را انجام دهیم، می‌توان از این آینده قابل پیش‌بینی جلوگیری کرد. آنان پیشنهاد کردند که اقدامات پیشگیرانه مانند اراده سیاسی قوی، آموزش عمومی و سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های بهداشتی می‌تواند به بازنویسی آینده مراقبت‌های جهانی از سرطان کمک کند.

روشی امیدبخش برای وزوز گوش

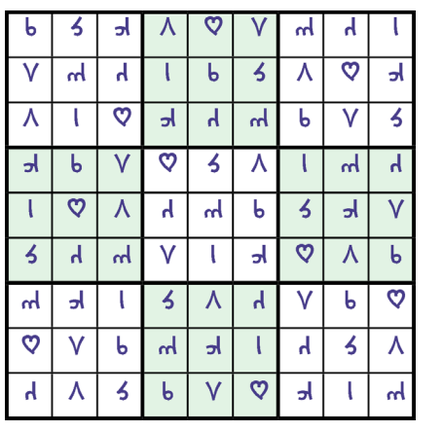
متخصصان در حال آزمایش روی یک درمان صوتی جدید برای وزوز گوش هستند و امیدوارند روزی بتوانند این روش درمانی را به صورت یک اپلیکیشن روی موبایل در دسترس بیماران قرار دهند. وزوز گوش باعث می‌شود افراد صداهایی مانند وزوز یا همهمه را در گوش خود بشنوند در حالی‌که در واقع هیچ صدای خارجی وجود ندارد. در این مطالعه شرکت‌کنندگان هر روز یکساعت به صداهایی گوش دادند. در ادامه بررسی‌ها مشخص شد افرادی که به صداهای فعال (واقعی) گوش دادند، نه صداهای دارونما، در شدت وزوزگوش‌شان کاهش قابل توجهی داشتند و این درمان توانست شدت وزوز گوش آن‌ها را به‌طور متوسط حدود ۱۰ درصد کاهش دهد. متخصصان معتقدند: اگر بتوان این درمان صوتی را در قالب آنچه افراد به طور معمول گوش می‌دهند (مثل موسیقی، رادیو یا پادکست) ادغام کرد، افراد می‌توانند هر روز ساعت‌ها تحت این درمان صوتی قرار گیرند.

اثر بخشی بالای واکسن آنفلوآنزا در کودکان

یک مطالعه تازه نشان می‌دهد واکسن آنفلوآنزا در فصل جاری نقش بسیار مؤثری در محافظت از کودکان در برابر نوع شدید این بیماری داشته است. براساس نتایج اولیه این مطالعه، واکسیناسیون آنفلوآنزا در کودکان و نوجوانان ۲ تا ۱۷ سال باعث کاهش حدود ۷۲ درصدی بستری‌ها به‌دلیل آنفلوآنزا شده است. به‌گفته متخصصان، این میزان اثربخشی دلگرم‌کننده است. پزشکان در این مطالعه می‌گویند در گروه بزرگسالان، واکسن در جلوگیری از موارد شدید محافظت قابل توجهی ایجاد کرده هرچند میزان آن بسته به گروه سنی متفاوت بوده است. متخصصان تاکید می‌کنند: ادامه واکسیناسیون در میان افراد در معرض خطر، سالمندان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای همچنان اهمیت زیادی دارد. این نتایج نشان می‌دهد واکسیناسیون همچنان یکی از «باثبات‌ترین و مؤثرترین ابزارها» برای کاهش خطر بیماری است. متخصصان از خانواده‌ها خواسته‌اند کودکان واجد شرایط را برای دریافت واکسن به مراکز درمانی ببرند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۲۸۰

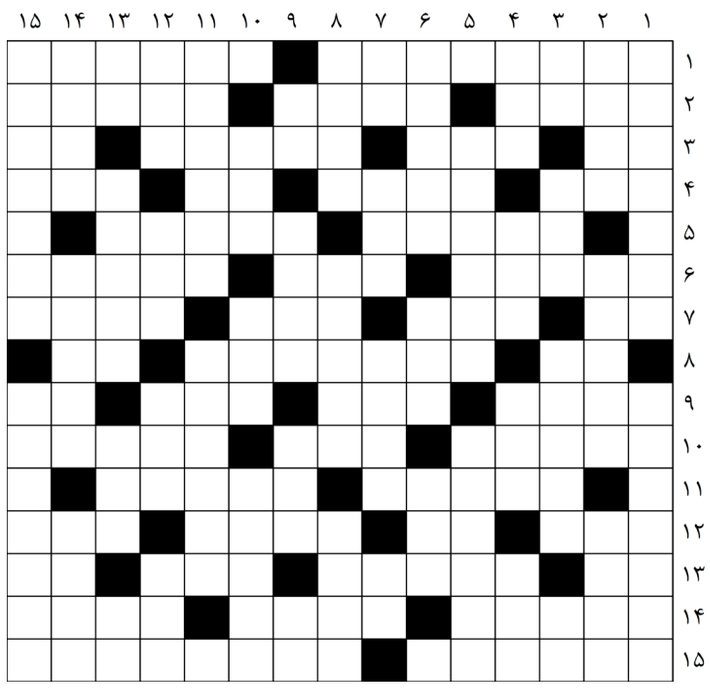
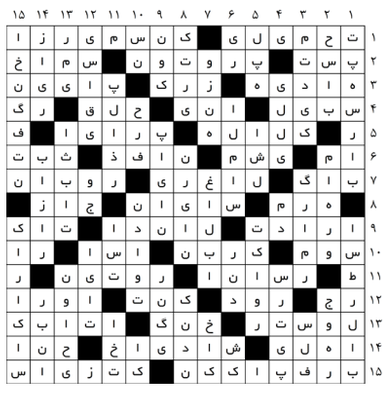
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- بخشی از یک موسسه- غمگین و دلخور ۲- پوسته سفید سر انسان- خاموشی و سکوت- به طور دقیق ۳- خیس- ضایع و بیهوده- گلوله ریز سربی که در تفنگ‌های شکاری به کار می‌رود- شکم بند طبی ۴- قوم کهن تاریخ- سوار- از اعضای تنفسی- نوعی آینه یا عدسی ۵- خالص و بی‌غش گردیدن- شریک جرم ۶- از جانوران آبزی- جانب- فاقد آرامش و امنیت ۷- جدید و تازه- از وسایل آشپزخانه- پشم شتر- شیرینی شاخه‌ای ۸- خدای مصری- معادل فارسی تکنوکرات- هزار کیلوگرم ۹- پایتخت لیدیه- رهن- نمونه نمایشی- خرس آسمانی ۱۰- به تازگی- خرید و فروش- زهرکشنده ۱۱- پنبه نسوز- اثری از یوهانا اشپیری ۱۲- قوم آتیلا- صدای کوبیدن در- کشوری در آمریکای شمالی- محل استقرار موشک ۱۳- دشمن سرسخت- برابر- بی‌دینی- از سبک‌های موسیقی ۱۴- بازیگر سوئدی- یکی از صور فلکی- اشاره ۱۵- بیشترین حد- جنگ سالار مقدونی بود که به فیلیپ دوم مقدونی و پسرش اسکندر خدمت می‌کرد

عمودی

۱- از شهرهای بوشهر- خوش باور و هالو ۲- همسر بهرام گور- رخنه و شکاف- دوستی و محبت ۳- واحد سطح- دبیر سلیمان نبی- برهنه- علامت مفعولی ۴- شاعر مسافر- حیله‌گر- شکاف- سوره ۶۷ قرآن کریم ۵- سخنان بیهوده و دروغ- برانگیختن ۶- چراغ- لال- آبرسان ۷- مادر عرب- استخوانی در بدن- نهاد و فطرت- چسبناک ۸- نسب‌شناس- متوسل شونده- باشگاه ۹- حرف فاصله- تلسکوپ فضایی- از جانوران زیبا چشم- به دنیا آوردن ۱۰- از اعضای صورت انسان- جوانمرد- ضربه‌ای در والیبال ۱۱- به معنی اصلاح شدن- چوپان ۱۲- استانی در سوریه- دیدنی از رژه- فرزند- معدن ۱۳- حرف ندا- نوشتن- سرخورده- حرف دهن‌کجی ۱۴- راست‌گوی- خسته و ناتوان- صفت میوه خراب ۱۵- از توابع مثلثاتی- پایتخت بلیز



حل جدول ۲۲۷۹