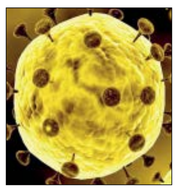
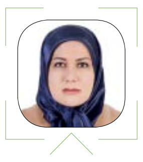


امکان اوج مجدد کرونا منتفی نیست

یك فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی با بیان این‌که امکان اوج‌گرفتن مجدد کووید - ۱۹ وجود دارد، گفت: تنها راه کنترل ویروس کرونا که در دنیا هم ثابت شده است، رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی است. دکتر مینو محرز درباره برخی اظهارات مبنی بر ضعیف شدن ویروس کرونا، افزود: ما هنوز نمی‌توانیم درباره وضعیت این ویروس به‌درستی قضاوت کنیم و وضعیت آن در آینده نیز با توجه به شواهد موجود، قابل پیش‌بینی نیست. وی با بیان این‌که تنها نکته‌ای که وجود دارد این است که با گرم شدن هوا ویروس در محیط زودتر از بین می‌رود، گفت: نمی‌توان مشخص کرد که همه‌گیری این ویروس چه زمانی تمام می‌شود و تا چه زمانی گرفتار ویروس هستیم. این هنوز در دنیا قابل قضاوت نیست. در صورتی که مردم برای کارهای غیرضروری از منزل بیرون بیایند و مسائل بهداشت فردی و اجتماعی و فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت نکنند، مجددا شاهد گسترش بیماری خواهیم بود؛ زیرا هنوز بسیاری از افراد مبتلا نشده‌اند و با این شرایط دچار بیماری می‌شوند./ایسنا

معجزه لیزر

درمان بی‌خوابی با لیزر



دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

اختلال خواب از مشکلات شایع پزشکی و در سلامت جسمی، روانی، احساسی و اجتماعی فرد به‌شدت تاثیر است. این اختلالات شامل بی‌خوابی، آپنه خواب، حمله خواب، اختلال خواب ریتم شبانه‌روزی و سندرم پای بی‌قرار است. براساس مطالعات انجام‌شده تقریبا از هر ده آمریکایی یك نفر از سندرم پای بی‌قرار رنج می‌برد.

کمبود خواب موجب کاهش سطح انرژی در بدن، کاهش خلق (افسردگی) و کاهش تمرکز بوده و بر سلامت عمومی فرد تاثیرگذار است. لیزرهای درمانی به عنوان یك درمان کمکی در اختلال خواب به‌کار می‌روند و با تاثیرات فتوشیمیایی موجب بالارفتن سلولی و افزایش اکسیژن‌رسانی و افزایش انرژی در بدن می‌شوند.

در برخی موارد مشکل خواب، نشانه‌ای از یك بیماری جسمی یا روانی دیگر است. در این موارد درمان‌های پزشکی و تغییر سبك زندگی برای این بیماران موثر است.

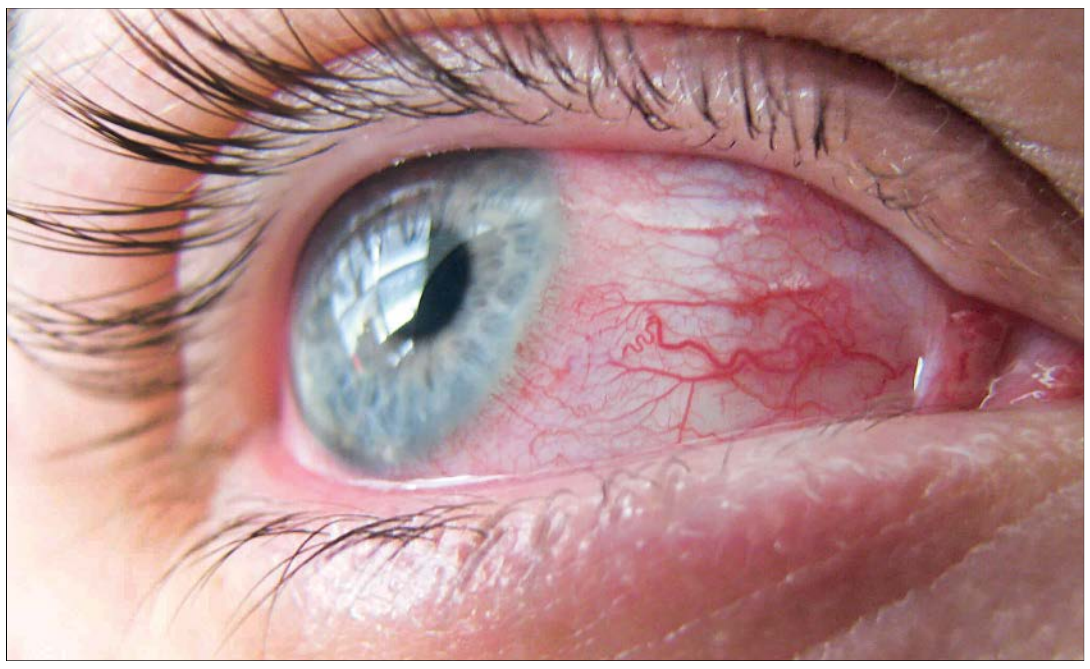
لیزرتراپی سرد، بدون ایجاد حرارت به‌عنوان درمان مکمل به‌کار رفته و به دلیل داشتن اثرات ضددرد، ضدالتهاب و ترمیم نسج؛ کاربرد وسیعی در پزشکی پیدا کرده‌اند.

در مواردی که درد مزمن موجب اختلال خواب در بیمار می‌شود مانند ارتریت، سندرم خستگی مزمن، فیبرومیالژی، سردرد و کمردرد مزمن، لیزردرمانی در بهبود درد و اختلال خواب این بیماران موثر است و توصیه به ده جلسه لیزرتراپی در این بیماران می‌شود. اگر اختلالات خواب بدون درمان باقی بماند مشکلات سلامتی بیشتری به‌همراه خواهد داشت و فرد در فعالیت‌های روزانه و شغلی و ارتباطی آسیب خواهد دید.

انجمن جهانی سلامت تخمین زده است که حدود ۳۰ درصد جمعیت جهان مشکل بی‌خوابی دارند. از عوارض اختلال خواب می‌توان به افسردگی، اضطراب، اضافه‌وزن، اختلال تمرکز و کاهش عملکرد شغلی اشاره کرد.

ارتباط نزدیکی بین اختلال خواب با اضطراب وجود دارد. اضطراب موجب بی‌خوابی و نداشتن خواب کافی موجب بالارفتن اضطراب در فرد می‌شود.

در این میان «لیزراکوپانکچر» از روش‌های درمانی لیزری در اختلالات خواب است که تاریخچه شروع به کار آن به سال ۱۳۴۵ شمسی/ ۱۹۶۶ میلادی برمی‌گردد. لیزراکوپانکچر غیرتهاجمی، بی‌خطر و بدون عارضه است. بیمارانی که دچار مشکل بی‌خوابی هستند یا چند بار در طول شب از خواب بیدار می‌شوند و کیفیت خواب ناکافی داشته و در طول روز خواب‌آلودگی دارند با لیزراکوپانکچر مشکلات خوابشان کمتر خواهد شد. لیزر طب سوزنی (لیزراکوپانکچر) با ایجاد تعادل در سیستم اتونوم (عصبی) در رفع اختلالات خواب موثر شناخته‌شده‌است.



رمزگشایی از رنگ صورتی چشم‌هایی که خبر از ابتلا به کووید - ۱۹ می‌دهند

چشم‌های صورتی کرونایی!

پونه شیرازی

سلامت

اصطلاح «چشم صورتی» از آن دست عناوینی است که با شیوع بیماری کووید - ۱۹، توجه جامعه پزشکی و مردم دنیا را به خود جلب کرد. درواقع معلوم شد که قرمزی یا التهاب چشم می‌تواند از نشانه‌های تهاجم ویروس کرونا باشد و این‌که ترشحات اشکی دقیقا مانند مخاط بینی می‌تواند عامل انتقال بیماری کووید - ۱۹ باشد. به بیان دیگر، کرونا چشم‌ها را از طریق ورم ملتحمه، همراه با قرمزی، اشك و سوزش چشم درگیر می‌کند.

حتی بر اثر آلودگی با کرونا، بیمارانی بوده‌اند که مدت‌ها صرفا با عوارض چشمی درگیر بوده‌اند و بهبودی در ورم، التهاب و سوزش چشم‌شان ایجاد نشده است. از این رو پای صحبت‌های دکتر محمود جباروند، دبیر انجمن چشم‌پزشکی ایران می‌نشینیم تا با این نوع عوارض چشمی ناشی از کووید - ۱۹ بیشتر آشنا شویم.

دکتر جباروند:
گاهی هم افرادی هیچ نشانه بیماری مانند تب، سرفه و خستگی ندارند و فقط دچار قرمزی چشم می‌شوند این افراد نباید از حیث بیماری کرونا نگرانی به دل راه دهند

مطالعات اخیر نشان داده است ترشحات اشکی مبتلایان به کووید - ۱۹ با قطعیت می‌تواند عامل انتقال ویروس کرونا باشد. به همین دلیل از تماس نزدیك با مبتلایان باید پرهیز کرد، زیرا این بیماری صرفا از طریق عطسه و سرفه فرد مبتلا منتقل نمی‌شود و ترشحات اشکی نیز می‌تواند عامل مهمی برای انتقال ویروس کرونا باشد.

نشانه‌های آلودگی چشم‌ها با کرونا

چشم بیمارانی که مبتلا به کرونا هستند نیز ممکن است درگیر شود.

این درگیری به صورت قرمزی متمایل به صورتی همراه با سوزش و درد مختصر در کنار سایر علائم کرونا مثل سرفه، تب، خستگی و ترس از نور است.

دکتر جباروند با بیان این مطالب می‌گوید: «گاهی افراد هیچ نشانه بیماری مانند تب، سرفه و خستگی ندارند و فقط دچار قرمزی چشم می‌شوند. این افراد نباید از حیث بیماری کرونا نگرانی به دل راه دهند. این دسته افراد معمولا دچار قرمزی ناشی از گرده‌افشانی و ورم بهاری و فصلی هستند که معمولا با تورم، قرمزی دوطرفه چشم‌ها و خارش و تورم پلك همراه است و بیماران معمولا سابقه آن را دارند. به‌علاوه این عارضه بیشتر در اطفال و نوجوانان دیده می‌شود.»

استراحت در خانه

دکتر جباروند با توصیه به مردم در مراقبت از سلامت چشم‌ها می‌گوید: «معمولا در افرادی که دچار عفونت‌های تنفسی هستند و سرماخوردگی دارند، این عفونت به چشم‌های آنها سرایت می‌کند؛ به همین دلیل تاکید می‌شود این بیماران حتما استراحت کامل انجام دهند و از حضور در محیط‌های پرجمعیت اجتناب کنند.»

رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران تاکید می‌کند: «افرادی که دچار عفونت‌های ویروسی چشمی می‌شوند، سعی کنند در مرخصی باشند و بهداشت فردی را رعایت کنند. همچنین از دست دادن و روبوسی با دیگران به مدت دو تا سه هفته پرهیز کنند تا باعث انتشار آلودگی به افراد دیگر نشوند.»

آدنوویروس‌ها مسری هستند

ویروس‌های عفونی چشم به‌شدت مسری است. اینها باعث آلودگی افراد دیگر می‌شود و مشکلات چشمی‌ای که ایجاد می‌کند بسیار شدید است.

دکتر جباروند با بیان این‌که سرماخوردگی‌هایی که به چشم می‌زند معروف به «آدنو ویروس» است و باید مراقبت شود، تصریح می‌کند: زمانی که در معرض هوای آلوده قرار می‌گیریم، بهتر است لبه پلك‌ها را با آب و شامپو بچه کامل شست‌وشو دهیم؛ زیرا این کار باعث می‌شود تمام رسوبات آلوده‌ای که روی پلك و مژه نشسته پاك شود و حساسیت چشم و تاثیرات آن در لایه‌های اشکی کاهش یابد.

کودکان در معرض عفونت چشمی

فراموش نکنید رعایت بهداشت فردی و شستن چشم‌ها و عدم تماس دست روی پلك‌ها و مژه‌ها در پیشگیری از ابتلا به عفونت ویروسی چشمی بسیار اهمیت دارد.

رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران با تاکید بر این‌که شیوع این عارضه در فصول سرما و تابستان بیشتر است، می‌گوید: «کودکان نیز به این نوع عفونت مبتلا می‌شوند و پدر و مادر نیز از طریق کودك به آلودگی چشمی مبتلا می‌شوند. البته با رعایت بهداشت فردی می‌توان از شیوع این نوع عفونت پیشگیری کرد.»

خوددرمانی عفونت چشمی، ممنوع!

رئیس انجمن چشم پزشکی ایران با اشاره به خوددرمانی‌هایی که بعضی خانواده‌ها به آن عادت دارند، می‌گوید: «به هیچ وجه درمان خودسرانه نباید انجام شود و فرد مبتلا باید توسط چشم‌پزشك معاینه شود. البته عفونت‌های چشمی معمولا خود به خود مهار می‌شود ولی تجویز برخی داروها می‌تواند از بروز عفونت‌های ثانویه جلوگیری کند. با این حال، نباید خودسرانه از قطره‌های چشمی استفاده کرد، چون باعث وابستگی می‌شود. زیرا در این قطره‌ها مواد نگهدارنده‌ای است که باعث حساسیت و ناراحتی بیشتر چشمی می‌شود؛ بنابراین، بهترین راه، شستن چشم‌هاست و اگر نیاز به قطره باشد نیز فقط باید با تجویز پزشك استفاده شود.

دانستنی‌ها

تاثیر نور در کاهش استرس کودکان بیمار

نتایج یك پژوهش نشان می‌دهد دو عامل رنگ و نور از عواملی هستند که موجب ارتقای کیفیت فضایی می‌شوند و هماهنگی این دو عامل با سایر معماری‌های بیمارستان تاثیر بسزایی در کاهش استرس کودکان و آرامش روانی آنها دارد. طراحی ضعیف این محیط‌ها، می‌تواند سبب تشدید اختلالات رفتاری و اضطراب در آنها شود.

به گفته محققان، نور و رنگ باید طوری انتخاب شود که چهره کودك بیمار، رنگ واقعی خودش را نشان دهد و اختلالی در تشخیص پزشکان و پرستاران و همچنین ادراك همه ناظران ایجاد نکند. رنگ سطوح باید به گونه‌ای باشد که منجر به انعکاس و خیرگی نور نشود؛ زیرا باعث می‌شود بیمارانی که دید کافی ندارند، دچار مشکل شوند./ایسنا

مدیریت آسم

با توجه به شیوع کرونا و مشکلات تنفسی برخی گروه‌های بیماران

مبتلایان به آسم، ماسك زدن را جدی بگیرند

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم از بیماری‌های شایع دستگاه تنفسی است و تاکنون درمان قطعی برای افراد مبتلا، مشخص نشده است. گرچه بیماری آسم ریشه ژنتیکی دارد اما تحریك مجاری هوایی توسط عوامل محیطی از اصلی‌ترین علل تشدید بیماری و مرگ و میر افراد مبتلاست. از جمله علائم آسم می‌توان حملات تنگی نفس، سرفه، خس‌خس سینه، کوتاهی تنفس، احساس تنگی در قفسه سینه را نام برد. با توجه به آسیب‌پذیر بودن دستگاه تنفس افراد آسمی، احتمال ابتلای این افراد به ویروس کرونا می‌تواند بیشتر از سایرین باشد. از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا و نیز پیشگیری از بروز آسم، خصوصا آسم آلرژیك و شغلی استفاده از ماسك تنفسی است. ماسك علاوه‌بر نقش محافظتی افراد در اپیدمی کروناویروس، مانع ورود عوامل محیطی از جمله گرده‌ها و الیاف گیاهی، گردوغبار، کپك‌ها، مایت‌ها (هیره)، پوسته و شوره بدن حیوانات خانگی و غیره به ریه افراد آسمی شده و از تشدید بیماری این افراد جلوگیری می‌کند. لذا در افراد مبتلا به آسم، استفاده از ماسك فایده دو سویه دارد و از موثرترین و کم‌هزینه‌ترین روش‌های پیشگیری از عود بیماری آسم و ابتلا به کرونا ویروس، استفاده از تجهیزات حفاظت فردی از جمله ماسك تنفسی مناسب است.

ماسك‌ها به نحوی تعبیه شده است که در هنگام دم و عبور هوا از آن، ذرات و آلاینده‌ها در آن به دام می‌افتند. بسته به نوع ماسك، اینها می‌توانند فرد را در مقابل عوامل تحریك‌کننده‌ای مانند دود سیگار، مواد شوینده، عطر، آلودگی هیدروکربنی، مواد شیمیایی و عوامل میکروبی موجود در هوا محافظت کنند.

تاکنون انواع مختلفی از ماسك‌ها با کاربرد، کارآیی و اشکال متفاوت به بازار عرضه شده است. انواع ماسك‌های موجود در بازار عبارتند از: ماسك‌های فیلتردار (مانند فیلتر هپا، فیلتر زغالی، فیلتر کربنی، ماسك‌های FFP، ماسك‌های P وR و N مانند ماسك ان۹۵ (N95) و بدون فیلتر از جمله ماسك‌های سه‌لایه و ماسك‌های جراحی. بعضی از ماسك‌ها یك‌بار مصرف بوده و برخی دیگر را می‌توان برای مدت طولانی‌تری استفاده کرد که هرکدام روش‌های مختلفی برای اتصال به سر دارند؛ از جمله حلقه گوش، نواری، گره‌ای یا بندی. یکی از پرکاربردترین ماسك‌های موجود و قابل دسترس، ماسك ان۹۵ است. این نوع ماسك در صورت استفاده صحیح، می‌تواند تا حدود بسیار زیادی باعث جلوگیری از ورود مواد حساسیت‌زا و عفونی به بدن فرد شود. این نوع ماسك‌ها را نمی‌توان تمیز کرد یا شست‌وشو داد ولی با امنیت بیشتری روی صورت و ناحیه بینی قرار می‌گیرد و قادر است ذرات موجود در هوا را فیلتر کند.

برای حفاظت در برابر بیماری کرونا و آسم استفاده از ماسك جراحی مفید و بسیار کمك‌کننده است.

انواع ماسك و کاربرد آنها

ماسك جراحی، ماسك‌هایی است که در پزشکی کاربری بیشتری دارد. اینها ماسك‌هایی هستند که قابلیت مراقبت از سلامت در مقابل عوامل بیماری‌زا را داشته باشند.

بر همین اساس ملاك‌های انتخاب ماسك در این موارد، در نظر گرفتن بهداشت محیط و چگونگی به حداقل رساندن ریسك انتقال یا ابتلا به بیماری‌های حاصل از عفونت‌های بیمارستانی است. انتخاب درست و استفاده به موقع از ماسك‌های تنفسی علاوه‌بر تامین سلامت عموم جامعه، در کاهش هزینه‌های ناشی از درمان بیماران وابسته به دستگاه تنفسی نقشی اساسی دارد. ماسك‌های سه‌لایه که به عنوان ماسك بیمار استفاده می‌شود. این ماسك صورت یك‌بار مصرف برای کاهش انتشار و شیوع بیماری‌های مرتبط با دستگاه تنفسی استفاده می‌شود. علاوه‌بر این به دلیل پوشش مناسب نیمه صورت در آلودگی محیطی ناشی از ریزگردها و ذرات معلق، بهترین استفاده را برای استفاده روزمره داراست. ماسك سه‌لایه یك‌بار مصرف آبی و سبز برای پزشکی و دندانپزشکی، جراحی، آسم و آلرژی به عنوان محافظ عمل می‌کند. در نهایت ماسك فیلتردار که در محیط‌های آزمایشگاهی یا در صنایعی که آلودگی‌های شیمیایی فراوانی را تولید می‌کند از ماسك‌های فیلتردار استفاده می‌شود. پس افراد مبتلا به آسم برای حفاظت از خود در برابر کرونا و نیز جلوگیری از بروز و تشدید بیماری آسم می‌توانند از ماسك‌های ان۹۵ یا جراحی یك‌بار مصرف استفاده کنند. ولی باید توجه شود که در صورت تعویض نکردن به موقع، خود ماسك منشأ آلودگی خواهد شد. رطوبت تجمع‌یافته حاصل از بازدم خود منشأ مشکلات بعدی برای فرد بوده و مانع عملکرد صحیح ماسك می‌شود.

بنابراین نظافت و بهداشت فردی در استفاده از ماسك باید به‌شدت رعایت شود. علاوه بر نوع ماسك، باید مواردی چون ساختار و استخوان‌بندی صورت، میزان استفاده در طول روز، مقدار هوای فیلتر شده و میزان هزینه برای خرید را نیز در نظر داشت.

حل سودوکو ۳۵۵۵

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

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

۵	۲	۳	۶	۸	۴	۹	۷	۱
۱	۶	۸	۵	۷	۹	۴	۲	۳
۷	۹	۴	۲	۳	۱	۶	۸	۵
[illegible]	[illegible]	[illegible]	۸	۹	۲	۱	۶	۷
[illegible]	[illegible]	[illegible]	۱	۴	۷	۵	۳	۹
[illegible]	[illegible]	[illegible]	۳	۵	۶	۲	۴	۸
[illegible]	[illegible]	[illegible]	۷	۲	۵	۸	۱	۶
[illegible]	[illegible]	[illegible]	۹	۱	۸	۳	۵	۴
[illegible]	[illegible]	[illegible]	۴	۶	۳	۷	۹	۲

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

۸	۱	۶	۳	۷	۵	۲	۴	۹
۳	۵	۴	۹	۲	۱	۶	۷	۸
۷	۹	۲	۸	۴	۶	۵	۱	۳
۵	۴	۳	۱	۹	۲	۸	۶	۷
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

سودوکو ۳۵۵۶

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

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

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

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