معجزه لیزر

امکان کنترل دیابت با لیزر درمانی

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست و مدرس لیزرهای پزشکی

دیابت بیماری شایع دنیای امروز است. در حال حاضر ۱۵۰ میلیون نفر در دنیا به دیابت مبتلا هستند و در ایران حداقل دو میلیون نفر دیابت دارند که سالانه ۲۰۰ هزار نفر به تعداد این بیماران اضافه می‌شود. در طول ۱۵ سال گذشته مراجعین دیابتی بسیاری به کلینیک لیزردرمانی داشتم که بعد از درمان لیزری، قند خون‌شان کاهش چشمگیر داشت و در نهایت HbA1c این بیماران که معدل قند خون در سه ماه گذشته را نشان می‌دهد، بهبود یافت.

تشخیص دیابت (قند) با دو نوبت عدد قند خون بالای ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر داده می‌شود.

بسیاری از مراجعان به کلینیک لیزرتراپی دچار عوارض دیابت هستند از جمله نوروپاتی که آسیب اعصاب محیطی است و با علائم سردی، سوزش و گزگز انگشتان دست و پا و بی‌حسی پیشرونده مراجعه می‌کنند.

لیزردرمانی در بهبود نوروپاتی دیابتی به‌دلیل ترمیم و بازسازی عصب موثر است. در بیماران دیابتی که دچار عارضه زخم پا هستند با لیزردرمانی به دلیل افزایش خونرسانی به بافت آسیب دیده و کمک به‌ترمیم سریع‌تر زخم، پیشگیری از قطع عضو خواهد شد.

درمان بیماری‌های متابولیک با لیزر

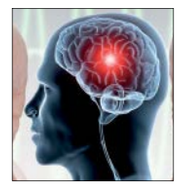
لیزردرمانی استفاده از نور (فوتون) در درمان بیماری‌ها و بدون درد و بدون عارضه است.

لیزردرمانی در بهبود بیماری‌های متابولیک مانند قند خون بالا، پر فشاری خون و بالا بودن چربی‌های خون موثر است.

با تشخیص زودرس و کنترل قند خون از عوارض دیابت پیشگیری می‌شود.

در بیماران با عدد قند خون بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی لیتر که در آینده در خطر ابتلا به دیابت هستند لیزردرمانی با تاثیر بر کاهش قند خون به عنوان یک روش پیشگیری محسوب می‌شود.

خطر سکته مغزی زودهنگام با فشار خون بالا



رئیس دوازدهمین کنگره سکته مغزی ایران با اشاره به این‌که حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد موارد ابتلا به سکته مغزی در سنین کمتر از ۵۵ سال به وقوع می‌پیوندد، گفت: ابتلا به فشار خون و بیماری‌های قلبی احتمال ابتلا به سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

دکتر مسعود مهرپور، رئیس انجمن سکته مغزی ایران اظهارداشت: مهم‌ترین عوامل خطر که سبب ابتلا به سکته مغزی می‌شود کم‌تحرکی، چاقی، استعمال دخانیات، ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و فشارخون است که شناسایی به موقع هر یک از این عوامل خطر در پیشگیری از بروز سکته مغزی بسیار حائز اهمیت است و هزینه‌های کمی را نسبت به درمان این بیماری دارد.

وی تاکید کرد: در صورتی که بلافاصله و در زمان طلایی، درمان سکته مغزی انجام نگیرد سلول‌های مغزی نابود و دیگر امکان بازسازی آنها نیست. ناگفته نماند که ۳۰ درصد موارد ابتلا به سکته مغزی سبب مرگ‌ومیر می‌شود./ جام جم دیلی

چین می‌گوید ویروس جدید سلامت ۳۶ میلیون نفر در ۱۳ شهر را تهدید می‌کند

بحران ویروس جدید چین

تقارن شیوع ویروس جدید با آغاز سال نو در چین، کنترل سلامت شهروندان این کشور و برخی کشورهای دیگر را در وضع بحرانی قرار داده است

صدف دژآلود

سلامت

این روزها، دولت چین با چالشی تازه روبه‌روست؛ از آن چالش‌های پرمخاطره‌ای که مدیریتی سخت مدبرانه می‌طلبد، وگرنه کل دنیا را به بحران خواهد کشید! این چالش تازه که از هفته گذشته به تیتر یک رسانه‌های خبری جهان تبدیل شده شیوع ویروسی تقریبا شبیه سارس است که از انسان به انسان نیز سرایت می‌کند. شمار مبتلایان به این ویروس موذی از مرز هزار نفر گذشته و تاکنون بیش از ۴۰ کشته در چین برجای گذاشته است. متأسفانه، قلمروی این ویروس از چین فراتر رفته و حتی در آمریکا هم مشاهده شده است. باتوجه به تقارن شیوع ویروس جدید با آغاز سال نوی چینی‌ها و افزایش مسافرت‌ها، احتمالا در ماه جاری با بالاگرفتن شمار مبتلایان و فوتی‌ها روبه‌رو خواهیم بود؛ اگرچه دولت چین با اعمال محدودیت تردد در شهر منشأ ویروس در تلاش است از این بحران جدی جلوگیری کند.

سازمان بهداشت جهانی اطمینان داده است درصورت محرزشدن تهدید این ویروس برای بهداشت جهانی از اعلام وضعیت اضطراری پرهیز نخواهد کرد

ویروس جدید نخستین بار در شهر ووهان، مرکز استان هوبِی در چین مشاهده شد. دهم دی ۹۸ بود که مقامات دولتی ووهان تأیید کردند نوعی ویروس که علائمی شبیه ذات‌الریه را ایجاد می‌کند با منشأ نامعلوم ده‌ها نفر را راهی بیمارستان کرده است. کنکاش‌های اولیه نشان داد اغلب مبتلایان به بازار صیدهای دریایی هوانان رفت‌وآمد داشتند. ازاین‌رو، مقامات مشکوک شدند که پس شاید مواد غذایی حیوانی عرضه‌شده در این بازار محلی، واقع در مرکز شهر، عامل انتشار ویروس بوده باشند. بلافاصله، بازار مذکور به‌دستور مقامات تعطیل و ضدعفونی شد. دیری نپایید کمیسیون بهداشت ووهان هشدار داد ویروس جدید ممکن است در هر نقطه‌ای از شهر به کمین نشسته باشد؛ زیرا مشخص شده بود برخی مبتلایان هیچ‌گونه ارتباطی با بازار هوانان نداشتند و به‌نحو دیگری آلوده شده‌اند. حالا این ویروس نوظهور در کمتر از یک ماه پس از تأیید دولت چین، در خارج از ووهان و حتی فراتر از مرزهای چین در تایلند، تایوان، کره جنوبی، ژاپن، آمریکا و فرانسه مشاهده شده است.

تلاش برای کشف سرمنشأ

سازمان جهانی بهداشت از همان ابتدای شیوع معتقد بود منشأ اصلی این ویروس به احتمال زیاد حیوانی است. سوم بهمن هم اخباری منتشر شد که به این احتمال قوت بیشتری بخشید. محققان چینی با نمونه‌برداری از مبتلایان و بررسی کدهای ژنتیکی کرونای جدید دریافتند احتمالا مارهای کِریت و کبرای چینی که در بازار هوانان هم داد‌وستد می‌شدند عامل شیوع بوده‌اند. البته محققان هنوز برای تأیید صحت این یافته به زمان بیشتری نیاز دارند. در موارد مشابه نظیر سارس نیز محققان منشأ شیوع را ناشی از حیوانات زنده در بازارهای محلی می‌دانستند.

تقارن با آغاز سال نوی چینی

شنبه پنجم بهمن ۱۳۹۸/ ۲۵ ژانویه ۲۰۲۰ آغاز سال نوی چینی‌ها بود. هرسال میلیون‌ها چینی در این زمان از سال بار سفر می‌بندند و مقصد انبوهی از گردشگران هم کشورهای خارجی است. به‌گزارش رسانه‌های محلی چین، سال گذشته حدود هفت میلیون نفر از شهروندان این کشور در زمان تعطیلات سال نو سفر برون‌مرزی داشتند. حجم سفرهای داخلی هم خیره‌کننده است. وبگاه ctrip.com، بزرگ‌ترین وبگاه مسافرتی چین، پیش از آغاز شیوع این بیماری تخمین زده بود حدود ۴۵۰ میلیون نفر از چینی‌ها بین چهارم تا یازدهم بهمن در خود چین سفر خواهند کرد.

کارشناس معتقدند تقارن شیوع کرونای جدید با آغاز سال نوی چینی‌ها به‌شدت نگران‌کننده است. دولت چین تا اواخر هفته گذشته هیچ ممنوعیتی برای سفرهای سال نوی شهروندانش در نظر نگرفته بود؛ تا این‌که پنجشنبه هفته پیش با بحرانی‌ترشدن ابعاد شیوع دست به قرنطینه موقتی ووهانی‌ها زد. از صبح پنجشنبه برنامه تمام پروازها و قطارهای خروجی لغو شد و تمام خدمات مسافربری در پایانه‌های اتوبوس و مترو به‌حالت تعلیق درآمد. محدودیت‌های تردد در روز جمعه در برخی شهرهای نزدیک ووهان نیز اعمال شدند. این محدودیت‌ها تا جایی پیش رفت که مقامات پکن برای جلوگیری از ازدحام گسترده تصمیم به لغو جشن‌های خیابانی سال نو گرفتند. «شهر ممنوعه» هم که قلب گردشگری پکن خوانده می‌شود از روز شنبه تعطیل شد. در بخشی از «دیوار چین» نیز در حال حاضر هیچ گردشگری پذیرفته نمی‌شود. شعب مک‌دونالد هم در برخی شهرهای استان هوبِی تا اطلاع ثانوی تعطیل خواهند بود. این تعطیلی‌ها به‌طور قطع پیامدهای ناخوشایندی برای اقتصاد چین در پی خواهد داشت.

امتناع از اعلام بحران جهانی

سازمان بهداشت جهانی با وجود گسترش شیوع کرونای جدید هنوز تصمیمی درخصوص اعلام بحران جهانی اتخاذ نکرده است. این سازمان روز پنجشنبه سوم بهمن نشستی با اعضای کمیته داشت و اعلام کرد هنوز برای اعلام بحران جهانی زود است. به‌گفته تِدروس آدهانوم گِبرِیسوس، دبیرکل سازمان بهداشت جهانی، کرونای جدید فقط در حدود یک‌چهارم از مبتلایان با علائم شدید همراه بوده است؛ درحالی‌که عمده مبتلایان علائم خفیف‌تری را تجربه کرده‌اند و بیشتر فوتی‌ها هم دارای بیماری‌های زمینه‌ای و بالای ۶۰ سال بودند. برآورد سازمان بهداشت جهانی این است که شمار مبتلایان به کرونای جدید در فراسوی مرزهای چین نسبتا اندک و برای اعلام بحران جهانی کافی نیست. این سازمان اطمینان داد که درصورت محرزشدن تهدید این ویروس برای بهداشت جهانی از اعلام وضعیت اضطراری پرهیز نخواهد کرد.

سازمان بهداشت جهانی تاکنون پنج بار وضعیت اضطراری در سطح بهداشت جهانی اعلام کرده و آخرین مورد سال میلادی گذشته به دلیل شیوع ابولا در جمهوری دموکراتیک کنگو بود. این وضعیت تنها در مواردی اعلام می‌شود که شیوعی جدی، ناگهانی، غیرمعمول یا غیرمنتظره رخ داده باشد.

وعده صداقت دولتمردان

دولت چین مدعی است درخصوص انتشار داده‌های مربوط به شیوع ویروس جدید با صداقت و شفافیت عمل خواهد کرد. این در حالی است که برخی کارشناسان معتقدند با توجه به پیشینه چین در مقابله با سارس نمی‌توان به وعده مقامات این کشور چندان اعتماد کرد.

چین در اوایل شیوع سارس تلاش در پنهان‌سازی میزان واقعی شیوع داشت. از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۳ میلادی بیش از ۸۰۰۰ نفر در ۳۷ کشور به سارس مبتلا شدند و حدود ۸۰۰ نفر در نقاط مختلف جهان بر اثر آلودگی به این ویروس جان باختند. به‌گزارش گاردین، دولت چین در سال ۱۳۸۱/ ۲۰۰۲ سعی در انکار حقایق داشت و در تلاش بود جهان از شیوع سارس در این کشور باخبر نشود. منتقدان بر این باورند که شاید باز هم دولت چین در ادامه مقابله با کرونا ویروس جدید همان رویه سابق را پیش بگیرد؛ رویه‌ای که در گذشته به وجهه بین‌المللی این کشور ضربه زد و موجب کاهش سرعت رشد اقتصادی شد.

با همه اینها، هنوز برای قضاوت زود است. در این میان برخی کارشناسان نیز تأیید زودهنگام شیوع ویروس جدید از سوی مقامات چینی را نشانه تغییرات مثبت می‌دانند و می‌گویند می‌توان خوشبین بود چینی‌ها از حواشی سارس درس گرفته باشند.

منابع: BBC، The New York Times، The Guardian و CNN

مکث

پیشگیری با مراقبت‌های فردی

کرونا ویروس جدید واکسن و درمان اختصاصی ندارد و مانند آنفلوآنزا و سایر ویروس‌های تنفسی از راه سرفه و عطسه پخش می‌شود. از این‌رو، برای پیشگیری چاره‌ای جز مراقبت‌های فردی نیست. اکنون، اهالی ووهان بنا به هشدارهای مکرر مسؤولان از ماسک‌های پوشاننده دهان و بینی در اماکن عمومی استفاده می‌کنند. اما آیا این قبیل ماسک‌ها که ماسک جراحی هم نامیده می‌شوند، تأثیری در کنترل گسترش کرونای جدید در چین خواهد داشت؟

به نقل از نیویورک‌تایمز، بسیاری از کارشناسان بیماری‌های عفونی معتقدند همین ماسک‌های ارزان‌قیمت یک‌بار مصرف، در صورت استفاده صحیح، می‌توانند در جلوگیری از گسترش عفونت‌ها مؤثر باشد. اما مشکل اینجاست که چون ماسک‌های جراحی کاملا به صورت نمی‌چسبد، به‌هرحال مقداری هوای آلوده از درزها به زیر ماسک راه پیدا می‌کند؛ اما باز هم ماسک ابزار ناکارآمدی در پیشگیری نیست، زیرا به هرحال تا حدودی جلوی استنشاق ذرات تنفسی آلوده را می‌گیرد؛ البته به شرط این‌که مردم برای استفاده صحیح از این ماسک‌ها آموزش ببینند. اغلب افراد از ماسک درست استفاده نمی‌کنند. برای مثال مدام به زیر ماسک دست می‌برند و آلودگی‌های نشسته روی دست‌شان را به دهان و بینی انتقال می‌دهند. این در حالی است که تماس دست‌ها با دهان و بینی از کارایی ماسک می‌کاهد. شست‌وشوی مداوم دست‌ها هم مساله مهمی است که مکررا به چینی‌ها گوشزد می‌شود.

حل سودوکو ۳۵۰

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

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

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

سودوکو ۳۵۰۱

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

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

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

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

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

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

نکته

سرایت «انسان به انسان» ویروس جدید

محققان چینی می‌گویند، ویروس جدید نوع نوظهوری از ویروس‌های خانواده کرونا بوده و متفاوت با کروناهایی است که تاکنون شناسایی شده‌اند. کرونای جدید به همان خانواده ویروس‌هایی تعلق دارد که سارس و مِرس را هم شامل می‌شود؛ دو ویروس شناخته‌شده‌تری که صدها نفر را در ۱۷ سال گذشته به کام مرگ کشانده‌اند. سازمان جهانی بهداشت به کرونای جدید عنوان nCov- 2019 را داده است.

ویروس‌های کرونا به‌طور خاص به دستگاه تنفسی حمله می‌کنند و می‌توانند بیماری‌های مختلفی از سرماخوردگی معمولی گرفته تا سارس شدید را ایجاد کنند. در موارد جدی‌تری ذات‌الریه، سندرم تنفسی حاد و حتی مرگ در انتظار بیمار خواهد بود. شایع‌ترین علائم آلودگی عبارتند از آب‌ریزش بینی، سردرد، سرفه و تب، اما انواع خطرناک‌تر با علائمی چون تنگی نفس، لرز و دردهای بدنی بروز می‌کند.

کارشناسان در ابتدای شیوع کرونای جدید تصور می‌کردند به‌آسانی از انسان به انسان قابل‌سرایت نباشد. اما برخی مبتلایان چیز دیگری نشان می‌دهند. برای مثال در گوانگ‌دونگ، از استان‌های جنوبی چین، چند بیمار از طریق معاشرت با اقوام به ووهان سفر کرده مبتلا شدند. حتی موردی هم بوده که ویروس از بیمار به بیش از ده نفر از کادر پزشکی سرایت کرد. ویروس‌های سرایت‌پذیر از انسان به انسان به‌مراتب خطرناک‌ترند و سریع‌تر شیوع پیدا می‌کنند.

تاکنون اغلب فوتی‌ها از سالخوردگان و با بیماری‌های زمینه‌ای بوده‌اند. در آغاز شیوع تنها ووهان تلفات فوتی داشت درحالی‌که پنجشنبه سوم بهمن نخستین فوتی خارج از ووهان نیز تأیید شد. شیوع ویروس جدید کرونا در چین به‌قدری با سرعت پیش رفت که چینی‌ها برای خدمات درمانی به کمبود برخوردند. اکنون بیمارستانی هزار تختخوابی در ووهان برای مداوای مبتلایان در دست احداث است که پیش‌بینی می‌شود تا پایان هفته به بهره‌برداری برسد. شش روز مدت زمان اعجاب‌انگیزی برای احداث بیمارستان است، اما چینی‌ها در زمان شیوع سارس نیز پروژه مشابهی را در پکن اجرا کرده بودند.