

۱۴ زندگی سلامت

معجزه لیزر

ترمیم تاندون‌های آسیب‌دیده با لیزردرمانی

تاندون‌ها مشخصات ساختاری خاصی دارند که کلان‌زن بخش اصلی آن را تشکیل می‌دهد و در محل اتصال عضله به استخوان قرار می‌گیرد. ترمیم تاندون پس از تخریب یا پارگی، هفته‌ها تا ماه‌ها طول می‌کشد. در پارگی تاندون در اکثر مواقع نیاز به بی‌حرکتی طولانی برای حفاظت از نسج آسیب‌دیده است و در برخی موارد بعد از بی‌حرکتی طولانی، نیاز به جراحی و ترمیم است.

لیزدرمانی کم‌توان یا سرد با استفاده از شدت پایین نور لیزری و ایجاد اثرات بیومولکولی، التهاب تاندون آسیب‌دیده را برطرف می‌کند. این روش درمانی غیرتهاجمی و مؤثر در کاهش زمان مورد نیاز برای تاندون آسیب‌دیده برای برگشتن به حالت طبیعی است.

ورزشکاران اغلب در تاندون‌های اندام‌های تحتانی آسیب‌دیدگی پیدا می‌کنند و افرادی که بار سنگین حمل می‌کنند اغلب آسیب‌دیدگی تاندون‌های اندام فوقانی دارند.

لیزدرمانی به بازگشت خواص بیومکانیکی تاندون که قابل اندازه‌گیری است، کمک می‌کند. این شیوه همچنین در کنار درمان‌های دارویی مانند ضدالتهاب‌های غیراستروئیدی و اولتراسوند به عنوان درمان مکمل موجب تسریع بازگشت تاندون به وضعیت طبیعی پیش از آسیب‌دیدگی می‌شود. لیزردرمانی کم‌توان با ترمیم سلولی، تحریک سیستم عروقی، ترمیم زخم، رفع درد در درمان پارگی حاد و مزمن تاندون‌های اندام فوقانی و تحتانی مؤثر است.



برگشت عملکرد طبیعی تاندون پس از آسیب‌دیدگی به‌سختی ممکن می‌شود و لیزردرمانی در این مرحله نیز مؤثر است و به بازتوانی کارکرد طبیعی تاندون کمک می‌کند. پاسخ‌های درمانی براساس مشخصات انتخابی لیزر توسط لیزردرمانگر متفاوت خواهد بود.

با ترکیب لیزردرمانی و روش‌های دیگر درمان پارگی تاندون، میزان پاسخ‌دهی بیشتر خواهد شد.

علاوه‌بر مشخصات لیزر، زمان شروع لیزردرمانی پس از آسیب جزو عوامل مؤثر در درمان محسوب می‌شود.



متخصصان در بررسی خود دریافتند سرماخوردگی معمولی می‌تواند به مصونیت در برابر بیماری کووید-۱۹ حتی در افرادی که به کروناویروس جدید آلوده نشده‌اند، کمک کند. به گفته محققان این واکنش ایمنی حاصل پدیده‌ای موسوم به «حافظه سلول‌تی» است. حافظه سلول می‌تواند توجیه‌کند چرا برخی افراد به اندازه سایر بیماران کووید-۱۹

ارتباط سرماخوردگی‌های گذشته با مصونیت در برابر کووید-۱۹

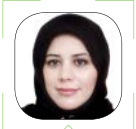
دچار علائم شدید بیماری نمی‌شوند. محققان آمریکایی اظهار داشتند: در این مطالعه، به شواهد قاطعی دست پیدا کرده‌ایم که نشان می‌دهد حافظه ایمنی موجود از قبل می‌تواند از قرار گرفتن در معرض سایر انواع کروناویروس که عامل سرماخوردگی معمولی هستند، ناشی شود. در این بررسی آمده است: واکنش‌های سلول‌تی مختص



گفت‌وگو با یک پزشک متخصص عفونت اطفال درباره ابتلای کودکان به کووید-۱۹

کودکانه‌های کرونا

کووید-۱۹ تا مدت‌ها پس از شیوع، نشان کم‌خطر بودن برای کودکان را بر پیشانی داشت. اما طی سه ماه اخیر بررسی‌ها نشان داد که کودکان هم از خطر ابتلا مصون نیستند و حتی در مواردی به عنوان ناقل یا مبتلای خاموش به دام عوارض جدی تنفسی، گوارشی یا پوستی این بیماری گرفتار می‌شوند. این یافته‌ها بیش از هر چیز بر لزوم رعایت نکات بهداشتی و به‌ویژه استفاده از ماسک در کودکان و نیز کاهش ترد‌های این گروه سنی در مکان‌های شلوغ تأکید دارد. با این حال یافته‌های بعضاً متناقض در ارتباط با ابتلای کودکان به کرونا سبب شد با دکتر فریبا شیروانی، فوق‌تخصص عفونی اطفال و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در این باره گفت‌وگو کنیم.



پونه شیروازی

سلامت

عصبی و کلیوی داشته‌اند. اما با درمان مناسب پاسخ مناسب گرفته‌اند. به‌نظر می‌رسد پاسخ سیستم ایمنی به این ویروس باعث ایجاد این علائم به صورت التهاب شدید می‌شود.

آیا برخلاف یافته‌های چند ماه گذشته، بررسی‌های جدید سازمان بهداشت جهانی مؤید تهدید جدی کرونا برای سلامت کودکان است؟
بیماری جدیدی که در کودکان دو تا ۱۵ ساله مبتلا به کووید-۱۹ گزارش شده است با عنوان بیماری چندسیستمی التهابی منسوب به کووید-۱۹ از قسمت‌های مختلف جهان بوده است. موارد گزارش شده در ۲۶ ایالت آمریکای شمالی از اواسط اسفند سال گذشته تا اردیبهشت سال جاری تاییدکننده ابتلای ۱۸۶ کودک به کووید-۱۹ بوده‌اند. این بیماران پنج نشانه مشترک داشته‌اند که شامل سن کمتر از ۲۱ سال، تداوم تب بیش از ۲۴ ساعت، یافته‌های آزمایشگاهی مبتنی بر وجود التهاب و درگیری بیش از دو اندام حیاتی بدن، تایید عفونت SARS-COV-2 از طریق آزمایش پی‌سی‌آر یا تست آنتی‌بادی مثبت یا مواجهه با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در یک ماه پیش از ابتلا بوده‌اند.

این بیماران درگیری‌های قلبی، گوارشی، خونی، سیستم پوستی، مخاطی، تنفسی، عضلانی- اسکلتی، خودکودکان ممکن است به دنبال ابتلا به بیماری بدون علامت بمانند یا با علائم خفیفی از این بیماری عبور کنند، اما کودکان می‌توانند ویروس

مدیریت آسم

تشدید آسم در قرنطینه خانگی با پرندگان زینتی

توجه به همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ در جامعه، رعایت پروتکل‌های بهداشتی در شرایط بحرانی بیماری کرونا از الزامات است تا مانع ابتلای افراد بیشتر به این بیماری شود. خارج‌شدن از منزل جز در موارد ضروری از روش‌های مهم برای پیشگیری از ابتلا به بیماری به خصوص در کودکان است. لذا در چنین شرایطی برخی خانواده‌ها برای تفریح و سرگرمی اقدام به خرید یا نگهداری از پرندگان زینتی در منزل می‌کنند. در چنین حالتی اگر در خانواده‌های دارای پرنده افراد مبتلا به آسم وجود داشته باشد، احتمال تشدید علائم آسم و حملات تنگی نفس در این افراد به‌خاطر حساسیت به پر پرندگان بیشتر خواهد بود.

پرندگان به‌صورت کلی می‌توانند آسیب را به دستگاه تنفسی وارد کنند. پر پرندگان دارای حالت آلرژی هستند و با تأثیر بر سیستم ایمنی بدن می‌توانند تشدید حملات آسم را در پی داشته باشند. از این رو نگهداری پرندگان به افراد آلرژیک توصیه نمی‌شود. در برخی تبلیغات نقش فیلترهای هوا در کاهش آلرژی جهت فروش پرندگان پررنگ است. ولی لازم است بدانیم تجهیزات فیلترینگ هوا که به طور گسترده در تبلیغات برای کاهش آلرژن‌های داخل خانه توصیه شده‌اند، اولاً رانرژیتم بوده و از نظر علمی فایده کمی در کاهش علائم آلرژی دارند. برخی با فیلترهای یونیزان منجر به تولید آن‌ن شده‌که به علت اثرات تحریکی در برخی افراد، ایمن نیستند و توصیه به استفاده از آنها نمی‌شود. به‌علاوه در صورت وجود حیوانات خانگی، حجم این آلرژن‌ها خیلی بیشتر از حدی است که فیلتر بتواند آنها را به کلی از هوا حذف کند. لذا حذف منشأ آلرژی یعنی خود پرندگان از محل زندگی افراد مبتلا به آسم توصیه می‌شود. حتی بالش‌های پر که فرد مبتلا به آسم از آنها استفاده می‌کند، ممکن است پروتئین‌های موجود در آن باعث تحریک شوند. اگر مشخص شود عامل آلرژی فرد مبتلا به آسم به یک حیوان خانگی است، بهترین راه برای کنترل علائم، حذف آن حیوان از خانه است. حتی محدود کردن آن حیوان در فضایی خاص در خانه مؤثر نیست زیرا برخی ترکیبات آلرژن از طریق لباس یا هوا در فضای خانه پخش می‌شوند. در صورت حذف نکردن حیوانات خانگی، هیچ روشی از جمله محدود شدن حیوان از تماس با فرد بیمار نمی‌تواند به‌طور مؤثر در کنترل علائم بیمار مفید باشد.

بیماری کووید-۱۹ در بیش از ۵۰ درصد افرادی که در معرض آن قرار نداشته‌اند مشاهده شده است که می‌تواند به دلیل ابتلای آنان به سرماخوردگی معمولی در گذشته باشد. به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، سیستم ایمنی سلول‌های تی یا گلبول‌های سفید خون را برای مقابله با عفونت به کار می‌گیرد. / اسپنا

را در ناحیه حلق خود داشته باشند و بدون این‌که علامتی نشان دهند آن را به افراد دیگر و به‌ویژه کسانی که دارای

بیماری‌های نظیر فشار خون، دیابت یا سرطان هستند، منتقل و آنها را دچار مشکل شدید کنند.

بنابراین در صورت ابتلای افراد به بیماری کووید-۱۹، کودکان را باید مانند سایر افراد از آنها دور نگاه‌داشت و با‌تصور این‌که کودک به نوع شدید بیماری مبتلا نمی‌شود، نباید در مورد انجام اقدامات پیشگیرانه سهل‌انگاری کرد. پس نباید در مورد بیماری در کودکان بی‌تفاوت باشیم و تصورکنیم مشکلی پیش نمی‌آید.

چگونه می‌توان کودکان مبتلای بدون علامت را تشخیص داد؟

در صورت نبود علائم در کودک نمی‌توان بیماری کرونا را در وی تشخیص داد. ولی در صورتی که سابقه تماس با فرد مبتلا به کرونا در دو هفته گذشته وجود داشته باشد، کودک سابقه تردد در مناطق شلوغ را بدهد یا علائم غیراختصاصی مانند تب یا شدت کم، دل‌دره، اسهال، خستگی و درد عضلات داشته باشد، ممکن است مبتلا به عفونت شده باشد.

آیا انجام آزمایش پی‌سی‌آر برای کودک در صورتی که نشانه‌ای نداشته باشد ضروری است؟

خیر. اگر کسی در منزل وجود دارد که در ریسک بالای ابتلا به این ویروس قرار دارد مثلاً دچار نقص ایمنی است یا سن بالا دارد یا در حال درمان با داروهای شیمی‌درمانی است، می‌توان در مورد کودکی که با او به‌طور دائم در تماس است آزمایش پی‌سی‌آر را انجام داد تا احتمال انتقال به او بررسی شود.

چه نشانه‌هایی در کودکان به غیر از تب یا اختلالات تنفسی می‌تواند از علائم ابتلا به کرونا باشد؟

در برخی از کودکان مبتلا، علائم گوارشی از جمله ناراحتی در شکم، حالت تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال گزارش شده‌است. در مطالعه‌ای، شایع‌ترین علامت ابتلا در این کودکان، تب (۸۰ درصد)، سرفه (۶۰ درصد)، گلودرد (۴ درصد)، گرفتگی بینی (۳۰ درصد) و عطسه و آبریزش بینی (۲۰ درصد) بوده است. علائم دیگر شامل ضایعات پوستی و مخاطی، کاهش حس بویایی و چشایی، مشکلات قلبی، کلیوی، مغزی و کبدی و خونی بوده است.

آیا کودکان باید بیرون از خانه حتماً ماسک بزنند؟

توصیه می‌شود والدین، کودکان بالای دو سال خود را بدون ماسک از خانه خارج نکنند. والدین باید با کودکان خود در مورد ویروس کرونا صحبت کنند و با زبان ساده و کودکانه علت استفاده از ماسک را برای آنها توضیح دهند تا کودک هنگام استفاده از ماسک بی حس و نکتد.

والدین باید کودک خود را هنگام خروج از خانه، به ماسک مجهز کنند و به او توصیه کنند که ماسک را تحمل کرده و به آن دست نزنند.

بیشتر بدانیم

عوارض بیش مصرفی ویتامین E

ویتامین E نوعی ویتامین محلول در چربی با عملکرد آنتی‌اکسیدانی است و احتمال می‌رود در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان‌های خاص، مشکلات بینایی و اختلالات مغزی مؤثر باشد. ویتامین‌های محلول در چربی، چنانچه بیش از حد مصرف شوند، در چربی‌های بدن انباشته‌شده و به مسمومیت منجر خواهند شد.

تنها افرادی به مصرف مکمل ویتامین E نیاز دارند که به کمبود این ویتامین ضروری مبتلا باشند؛ مصرف‌کنندگان رژیم‌های غذایی کم‌چرب و همچنین مبتلایان به اختلالاتی که روی هضم و جذب چربی تأثیر می‌گذارند (مانند بیماری کرون یا فیبروز سیستیک) ممکن است بیش از سایر افراد در معرض ابتلا به کمبود ویتامین E باشند. اما لازم است بدانید با مصرف خودسرانه و بیش از حد ویتامین E امکان دارد به رقیق‌شدگی خون و خونریزی مرگبار دچار شوید؛ بیش‌مصرفی ویتامین E می‌تواند در قابلیت لخته‌شدن خون تداخل ایجاد کند، قابلیتی که مکانیسم دفاعی بدن در برابر خونریزی و جراحت به‌شمار می‌رود.

از دیگر عوارض احتمالی بیش‌مصرفی ویتامین E می‌توان به افزایش خطر بروز سکنه همورژیک اشاره کرد؛ یعنی سکنه‌ای که بر اثر خونریزی در مغز بروز می‌کند.

مصرف ویتامین E در مقادیر مجاز به نظر نمی‌رسد که تداخل دارویی خاصی ایجاد کند، اما مصرف مکمل‌های ویتامین E با دوز بالا و کنترل‌نشده ممکن است با برخی داروها از جمله داروهای رقیق‌کننده خون تداخل داشته باشد.
باین اوصاف، آیا منطقی است که بدون دستور پزشک و با دوز بالا به مصرف خودسرانه مکمل ویتامین E روی بیاوریم؟

منبع: HealthLine

