معجزه لیزر

درمان زخم مزمن با لیزردرمانی

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

زخم یک آسیب فیزیکی به ساختار طبیعی پوست بدن است و می‌تواند سطحی یا عمیق باشد. بسیاری از افراد، به‌ویژه خانم‌ها نگران آثار باقی مانده از جای زخم خود هستند که خوشبختانه لیزردرمانی کم‌توان یا سرد که از سال ۱۳۶۲/ ۱۹۸۳ در عرصه پزشکی ظهور پیدا کرد، راهکار موثری برای ترمیم زخم ارائه کرده است. لیزردرمانی از روش‌هایی است که تاییدیه سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) را دارد و عارضه‌ای برای آن گزارش نشده است.

امروزه علاوه بر داروهای موثر در ترمیم زخم‌ها از درمان‌های مکمل مانند اولتراسوند درمانی، الکترومگنتیک درمانی و فناوری نوین لیزردرمانی (نوردرمانی) برای سرعت بخشیدن به ترمیم انواع زخم استفاده می‌شود. لیزردرمانی در سطح جهانی به عنوان یک فناوری نوین و روشی غیرجراحی و غیردارویی و مکمل در ترمیم انواع زخم‌ها در پزشکی به‌کار می‌رود.

لیزردرمانی سرد، بدون ایجاد حرارت و تهاجم با استفاده از نور قرمز و مادون قرمز نزدیک و تاثیر بر مراحل زیستی سلولی موجب ترمیم و بازسازی نسج آسیب‌دیده می‌شود. میزان نور لیزر مورد نیاز برای درمان، موثر بر روند ترمیم زخم بوده و توسط لیزر درمانگر مشخص می‌شود.

زخم‌ها به دو دسته حاد و مزمن تقسیم می‌شوند. زخم‌های مزمن بیشتر از شش هفته طول می‌کشند و در این زخم‌ها به دلیل عدم خونرسانی مناسب به بافت آسیب‌دیده، تاخیر التیام نسجی وجود دارد. زخم‌های مزمن در اثر فشار مانند زخم بستر یا مشکلات عروقی و دیابت ایجاد می‌شوند.

لیزردرمانی در زخم‌های حاد و مزمن، زخم‌های ناشی از تصادفات، زخم‌های جراحی و زخم‌های ناشی از بیماری‌های عروقی و دیابت به‌کار می‌رود.

لیزردرمانی ترمیم طبیعی سلول را تقویت می‌کند و ساخت کلاژن و پروتئین لازم برای ترمیم زخم را بالا می‌برد. لیزردرمانی موجب کاهش درد، کاهش التهاب و تورم و بهبود عفونت در زخم خواهد شد و در زخم‌های سطحی و عمقی به‌کار می‌رود.

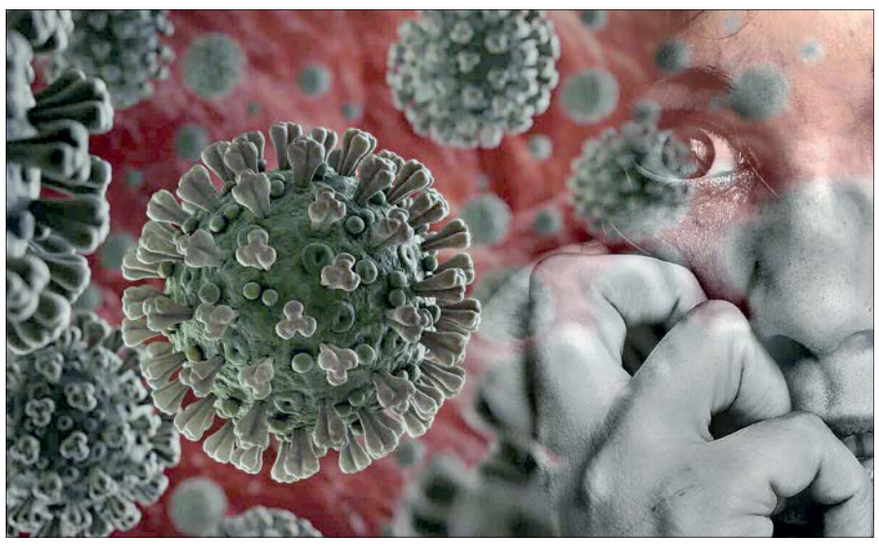
تعداد جلسات لیزردرمانی مورد نیاز در زخم‌های حاد و مزمن بین پنج تا ده جلسه است. این شیوه درمانی سریع انجام می‌شود به‌طوری که هر جلسه لیزردرمانی حدود ده دقیقه طول می‌کشد.

البته از عوارض زخم‌های مزمن می‌توان به عفونت، از دست دادن مایعات بدن و ناتوانی در اثر تغییر شکل محل آسیب‌دیده اشاره کرد.

کاهش ۵۰ درصدی خطر کرونا با استفاده از ماسک

میزان استفاده هر فرد از ماسک می‌تواند درصد ابتلای وی به کرونا را بالا و پایین کند. بهزاد خوانساری‌نژاد، متخصص ویروس‌شناسی گفت: براساس دستاوردهای علمی اگر یک نفر مبتلا به ویروس کرونا باشد و از ماسک استفاده کند تا ۵۰ درصد خطر انتقال ویروس به اطرافیان را کاهش می‌دهد و اگر اطرافیان نیز از ماسک استفاده کنند، شانس ابتلا به کمتر از ۵ درصد می‌رسد، بنابراین ماسک زدن از اهمیت بالایی برخوردار است. وی افزود: ماسک زدن در جلوگیری از ابتلا به ویروس بسیار موثر است و می‌تواند زنجیره انتقال ویروس را تا میزان قابل‌توجهی کاهش دهد. البته نوع ماسک مصرفی به شرایط بستگی دارد، اگر افراد مطمئن باشند که در فضا و شرایط کاملا آلوده قرار دارند بهتر است از ماسک‌های N۹۵ استفاده کنند، اما اگر در چنین فضایی نباشند ماسک‌های مورد استفاده در اتاق‌های عمل موثر است، درواقع حتی استفاده از ماسک‌های دست‌ساز و پارچه‌ای، از ماسک نزدن بهتر است./ ایسنا

مدحی: وقتی افکار اضطراب‌زا به سراغمان می‌آید باید در ذهن‌مان با عامل ترس روبه‌رو شویم. فرار از ترس و اضطراب باعث می‌شود اختلالات اضطرابی ناشی از عامل ترس شدت بگیرد



یک روان‌شناس در گفت‌وگو با جام جم عنوان می‌کند نوعی اختلال اضطراب فراگیر طی بحران کرونا بسیاری را درگیر کرده است و همچنان ادامه دارد

از ترس کرونا

پونه شیرازی

سلامت

ویروس کووید-۱۹ در دنیا با خودش تغییرات زیادی را در افکار، احساسات، نگرش و نوع زندگی همه مردم ایجاد کرد. ترس از بیماری کرونا گرچه در بسیاری از کشورهای دنیا و به‌ویژه ایران به‌تدریج کاهش یافته است، اما اختلالات اضطرابی ناشی از آن همچنان در بسیاری افراد باقی است و شاید تا مدت‌ها پس از این نیز تداوم داشته باشد. جالب آن‌که حدود یک‌سوم بیماری‌ها ریشه در اضطراب دارند و وقتی پای یک عامل استرس‌زا مانند کرونا در میان باشد، شیوع و شدت اختلالات اضطرابی افزایش می‌یابد. از آنجا که ممکن است کرونا به‌زودی ریشه‌کن نشود، پس همه ما باید بر اضطراب و نگرانی نسبت به آن غلبه کنیم تا بتوانیم به‌تدریج و با رعایت موارد ضروری بهداشتی به زندگی و فعالیت عادی خود برگردیم. به همین بهانه با سرور مدحی، روان‌شناس در حوزه اختلالات شخصیت در ارتباط اختلالات اضطرابی ناشی از کرونا به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

شایع‌ترین اختلالات اضطرابی که به‌دنبال بحران شیوع کرونا و تغییر سبک و شرایط زندگی، اکثر خانواده‌ها درگیر آن هستند شامل چه مواردی می‌شود؟

همه افراد در زندگی‌شان اضطراب را تجربه می‌کنند. ولی وقتی به‌صورت اختلال به آن نگاه می‌کنیم که شدید، مشکل‌ساز و غیرعادی باشد. یعنی اضطرابی که در عملکرد روزانه یعنی در خواب، خوراک و رفتارها و فعالیت‌های اجتماعی فرد اختلال ایجاد کند، به بررسی و درمان نیاز دارد. ریشه بیشتر اختلالات روانشناختی، اضطراب است. اختلالاتی مانند وسواس فکری عملی، اضطراب فراگیر، وسواس و حمله‌های عصبی (پانیک) معمولا وقتی بروز می‌کند که فرد دچار احساس عدم اعتماد به شرایط شده و حتی در حالت‌های شدید، احساس از دست دادن و مرگ را تجربه می‌کند. نوعی اختلال اضطراب فراگیر طی بحران کرونا بسیاری را درگیر کرده است که باعث می‌شود فرد به‌دنبال آن یک نگرانی اغراق‌آمیز نسبت به سلامت و ایمنی یا مشکلات اقتصادی‌اش داشته باشد. این نوع اختلال اضطرابی معمولا شش ماه یا بیشتر طول می‌کشد.

افراد مبتلا به این نوع اختلال اضطرابی آیا دچار عوارض جسمی خاصی هم می‌شوند؟

افراد مبتلا به این نوع اختلال اضطرابی به حدی نگران سلامت خود، فرزندان یا والدین‌شان هستند که از نظر اجتماعی دچار نقص عملکرد شده و دچار اختلال خواب، احساس خستگی مفرط، تنگی نفس، تهوع و درد عضلانی می‌شوند. حتی تصور می‌کنند دچار بیماری قلبی شده‌اند یا این‌که دچار مشکلات گوارشی (سندرم روده تحریک‌پذیر) می‌شوند. جالب آن‌که این افراد معمولا فکر می‌کنند به کرونا مبتلا شده‌اند چون عوارض مشابهی را در خود می‌بینند، در حالی که مشکلات آنان صرفا ناشی از اختلالات اضطرابی است.

چه افرادی بیشتر درگیر این نوع اختلالات اضطرابی می‌شوند؟

این نوع اختلالات بیشتر در کسانی بروز می‌کند که از نظر ژنتیک و محیطی با اضطراب عجین بوده‌اند یا افرادی که از کودکی و نوجوانی نیز اضطراب را تجربه کرده و اگر درمان نشده‌اند به افسردگی سپس وسواس شدید نیز مبتلا شده‌اند.

چرا برخی افراد طی دوران شیوع کرونا به حمله‌های عصبی مبتلا شده‌اند و چگونه باید جلوی این نوع حمله‌ها گرفته شود؟

تداوم درگیری با یک اختلال مزمن روانشناختی که با گذشت زمان رفع یا درمان نشود، به‌گونه‌ای که احساس لذت و رضایت را از فرد بگیرد و در عملکرد فردی و اجتماعی‌اش نقص ایجاد کند، ممکن است به حملات عصبی منتهی شود. به‌دنبال حمله‌های عصبی و هجوم ناگهانی ترس و وحشت، نوعی ناتوانی در فرد ایجاد می‌شود تا جایی که ممکن است احساس مرگ قریب‌الوقوع به همراه تنگی نفس و فشردگی قفسه سینه داشته و تصور کند دچار سکته قلبی شده است. حتی در این افراد خطر خودکشی نیز بالا می‌رود. اگر فردی این علائم را در خود یا اعضای خانواده‌اش ببیند، بلافاصله باید به روانپزشک سپس روان‌شناس مراجعه کند و تحت دارودرمانی و در کنار آن روان‌درمانی قرار بگیرد. درمان حملات عصبی علاوه بر دارودرمانی باید از نظر شناختی و رفتاری نیز اتفاق بیفتد تا فرد بتواند مدیریت در رفتار و حالت‌های اضطراب‌زا را به‌دست بگیرد و با تظاهرات جسمی ناشی از آن نیز مقابله کند. البته اختلالات تیروئیدی و مصرف الکل هم می‌تواند حملات شبه‌عصبی ایجاد کند.

با اختلالاتی مانند ترس و اضطراب برای خروج از خانه و انجام تدریجی فعالیت‌ها - به‌ویژه در خانم‌های خانه‌دار و نیز کودکانی که ماه‌هاست از خانه خارج نشده‌اند - چگونه باید برخورد کرد و این نوع اختلالات چگونه باید رفع شود؟

ترس از بیماری، روابط اجتماعی و خروج از خانه بیشتر در کسانی اتفاق می‌افتد که از زمان شروع کرونا، اخبار ناگوار و آمار مرگ‌ومیر مبتلایان را با جست‌وجو در شبکه‌های مجازی دنبال می‌کنند. ولی باید دید که چنین ترس بیمارگونه‌ای در چه مرحله‌ای است. مهم تشخیص و درمان زودهنگام این نوع اختلال ترس و سپس تغییر سبک زندگی برای مقابله با آن است.

ترس از بیماری که بسیاری از افراد این روزها درگیر آن هستند و هر نشانه‌ای را کرونا تلقی می‌کنند چگونه باید رفع شود؟

بدون شک کمی احتیاط و مراقبت برای حفظ سلامت و ایمنی ضروری است. پس باید بینش ما درست باشد و بتوانیم شرایط کنونی را مدیریت کنیم. یعنی هر فردی باید خود را مسؤول سلامت خودش و افرادی بداند که با آنها در تماس است. افرادی که مدام نگران بیمار شدن خود هستند، بهتر است فقط در صورت مشاهده علائمی مثل تب، سرفه و خستگی مفرط با شماره‌های وزارت بهداشت یا پزشک متخصصی که می‌شناسند، تماس بگیرند و در صورت نیاز برای بررسی حضوری مراجعه کنند. همچنین در این روزها ضروری است که به سلامت تغذیه‌ای خود بیشتر اهمیت دهند و خواب و استراحت کافی داشته باشند. هر وقت که ترس از بیماری سراغشان می‌آید از روش‌های تن‌آرامی (مثل یوگا) یا نرمش روزانه برای رسیدن به آرامش بهره بگیرند. گاهی فکر کردن به چیزی و ترس از آن بزرگ‌تر از خود عامل ترس است. وقتی مدام اضطراب داریم، سیستم ایمنی‌مان بسیار ضعیف می‌شود. وقتی افکار اضطراب‌زا به سراغمان می‌آید باید در ذهن‌مان با عامل ترس روبه‌رو شویم. فرار از ترس و اضطراب باعث می‌شود اختلالات اضطرابی ناشی از عامل ترس شدت بگیرد. به‌همین علت باید از تکنیک‌های کنترل ذهن بهره گرفته شود.

مدیریت آسم

دخانیات، عامل شیوع آسم در دوران شیوع کرونا

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم از جمله بیماری‌های تنفسی است که در سنین مختلف شایع است ولی در کل کودکان را بیشتر درگیر می‌کند. تاکنون درمان قطعی برای بیماری آسم ارائه نشده است اما می‌توان با داروهای مؤثر و کنترل مناسب این بیماری، از بروز علائم و حملات آن پیشگیری کرد. استعداد ژنتیک و عوامل محیطی در بروز این بیماری نقش اساسی دارد و استفاده از دخانیات از جمله سیگار و قلیان می‌تواند شیوع این بیماری را افزایش دهد و نتایج فاجعه‌باری را برای مبتلایان به این بیماری به بار آورد. با توجه به استراتژی‌های وزارت بهداشت و نظام سلامت در راستای ممنوعیت استفاده از قلیان در انظار عمومی، در شرایط اپیدمی کرونا و با حضور مردم در خانه‌ها استفاده از قلیان و دخانیات می‌تواند با افزایش خطر شیوع آسم در کشور همراه باشد.

افرادی که در شرایط شیوع کرونا در منزل مانده‌اند، گاهی به عنوان سرگرمی به مصرف دخانیات می‌پردازند که این امر نه‌تنها ریه این افراد را در برابر کرونا آسیب‌پذیر می‌کند بلکه کودکان و افراد مبتلا به آسم را نیز حساس می‌کند که می‌تواند حملات آسمی این افراد را تشدید کند و میزان خطر ابتلا به کروناویروس را در این افراد افزایش داده و چه‌بسا موجب فوت این بیماران شود.

هر نخ سیگار حدود ۴۰۰۰ ماده شیمیایی و سمی دارد و مواد سمی منتقل شده از قلیان چند برابر سیگار بوده که استنشاق دود دخانیات باعث تغییرات ساختاری و سلولی در بافت ریه می‌شوند. این تغییرات برگشت‌ناپذیر است و باعث آسیب‌پذیری بافت ریه در برابر عوامل خطرزا می‌شوند و حتی حساسیت‌زایی را در افراد بیشتر می‌کند.

متاسفانه در فضای مجازی بحثی با عنوان قلیان مفید مطرح شده است. به این صورت که مدعی می‌شوند «قلیان مفید یا قلیان نعناع رفع‌کننده آسم و پاک‌کننده ریه است.» می‌گویند اگر قلیان را از عرق نعنا پرکرده و بدون ذغال کشیده که باعث رفع آسم و حساسیت می‌شود که قطعا این اقدامی نادرست است. لازم به ذکر است که با وجود مفید بودن نعنا، احتمال ایجاد حساسیت توسط نعنا در برخی افراد مبتلا به آسم وجود دارد و نیز ورود میزان بالای هوای حاوی مواد موجود در عرق نعنا می‌تواند محرک ریه باشد. همچنین برخی از قلیان‌ها حاوی مواد حساسیت‌زا بوده و جنس بدنه و شلنگ و... قلیان خود محرک آسم است. اگر قلیان را قبلا سایر افراد استفاده کرده باشند در این صورت وضعیت بسیار وخیم‌تر خواهد بود و باقیمانده‌های مواد محرک و سمی در قلیان و شاید آلودگی میکروبی نیز وضعیت فرد را بحرانی سازد.

همچنین باور غلط دیگری که وجود دارد این است که چون دود تنباکوی قلیان از داخل آب رد و از طریق آب فیلتر می‌شود، پس مواد مضر آن تصفیه می‌شود. این در حالی است که کشیدن دود تنباکو از طریق آب، مواد مضر آن را تصفیه نمی‌کند. این دود می‌تواند روی ریه به‌شدت اثر مخرب داشته باشد.

از سوی دیگر در جامعه برخی افراد دارای باور اشتباهی هستند که تصور می‌کنند استفاده از سایر دخانیات مانند پیپ و چپق و... خطر کمتری از سیگار و قلیان دارد. از آنجا که این نوع دخانیات حاوی توتون‌های معطر هستند، این دیدگاه نادرست را به‌وجود می‌آورد که کم‌ضررتر هستند. لازم به ذکر است که این‌گونه موارد نه‌تنها کم‌ضرر نبوده بلکه به‌خاطر وجود مواد حساسیت‌زا در این نوع دخانیات، آسیب شدیدتری به ریه وارد شده و افراد مبتلا به آسم را بیشتر تحت تاثیر قرار داده و ریسک درگیری این بیماران را افزایش می‌دهد.

در نهایت از آنجا که آسم یک بیماری قابل مشاهده در میان جمعیت عمومی است و متاسفانه روز به روز در حال افزایش است، شواهد مرتبط‌کننده مواجهه افراد مبتلا به آسم با دود دخانیات باعث عواقب ناگوار در بیماران می‌شود که باید سیاستگذاران سلامت، قوانین جدیدی در مورد استعمال دخانیات، به‌ویژه در اماکن عمومی و ایجاد محیط‌های عمومی عاری از دخانیات را وضع کنند. همچنین توصیه می‌شود با آگاه‌سازی افراد و خانواده‌ها از خطرات ناشی از استعمال دخانیات، اجازه استعمال دخانیات در منزل یا کنار افراد و فرزندتان داده نشود و از اماکن عمومی که امکان سیگارکشیدن وجود دارد، دوری شود تا با اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی، شرایط تحریک‌کننده بیماری آسم کمتر شود. همچنین در صورت بروز هرگونه مشکل تنفسی سریعا به مراکز درمانی مراجعه و با پزشک مربوطه مشورت انجام شود.

بیشتر بدانیم

چرا کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مضرند؟

مترجم: صدف دژآلود

سلامت

همه کربوهیدرات‌ها یک‌جور نیستند؛ بسیاری از غذاهای کامل پرکربوهیدرات هستند و البته، سالم و مغذی. اما کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده یا ساده از مواد مغذی و فیبر چندانی برخوردار نیستند. در تحقیقات مختلفی نشان داده شده است که مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده می‌تواند با افزایش خطر بروز بیماری‌هایی چون چاقی، مشکلات قلبی و دیابت نوع ۲ در ارتباط باشد. اما ببینیم که کربوهیدرات تصفیه‌شده چیست و چه مشکلاتی ایجاد می‌کند.

کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده به کربوهیدرات‌های ساده یا فرآوری‌شده هم معروفند. دو نوع اصلی کربوهیدرات‌های ساده عبارتند از: غلات تصفیه‌شده و قندها. غلات تصفیه‌شده یعنی غلاتی که محتوای فیبری و مغذی آنها گرفته شده، مثل آرد سفید که از گندم تصفیه‌شده حاصل می‌شود. قندهای تصفیه‌شده و فرآوری‌یافته هم مانند ساکاروز (شکر معمولی)، شربت ذرت با فروکتوز بالا و شربت آگاو. تقریبا همه فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده حذف می‌شود و به همین دلیل، این نوع کربوهیدرات‌ها را دارای کالری پوچ می‌دانند. کربوهیدرات‌های این چنینی سریع‌الهضم هستند و شاخص گلایسمی بالایی دارند، یعنی سبب افزایش سریع سطح قند خون و انسولین می‌شوند؛ مصرف مواد غذایی دارای شاخص گلایسمی بالا با پرخوری و افزایش خطر بروز بیماری‌های مختلفی در ارتباط است. ازجمله پرمصرف‌ترین مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده می‌توان به آرد سفید، نان سفید، برنج سفید و انواع شیرینی اشاره کرد.

همان‌طور که گفتیم مصرف بی‌رویه کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده اتفاق خوبی برای سلامتی نیست. اما باید یادآوری کنیم همه انواع کربوهیدرات‌ها لزوما مضر نیستند؛ ازجمله مواد غذایی کربوهیدراتی سالم می‌توان به سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات کاملی چون جو اشاره کرد. در صورتی که از پیروان رژیم‌های غذایی بدون کربوهیدرات نیستید، لزومی ندارد از مصرف چنین مواد غذایی سالمی صرفا به‌دلیل دار ابودن کربوهیدرات خودداری کنید. منبع: HealthLine

حل سودوکو ۳۵۹۰

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

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

سودوکو ۳۵۹۱

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.

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

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

							۸	
						۳		
							۹	
							۶	
							۴	
							۲	
							۵	
							۷	
							۱	

							۲	
							۶	
							۷	
							۴	
							۹	
							۲	
							۵	
							۷	
							۱	

						۸		
						۹		
						۶		
						۴		
						۲		
						۳		
						۵		
						۱		
						۷		

							۲	
							۶	
							۷	
							۴	
							۹	
							۲	
							۵	
							۷	
							۱	