مدیریت آسم

سرکوب سیستم ایمنی مبتلایان به آسم با کورتون

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

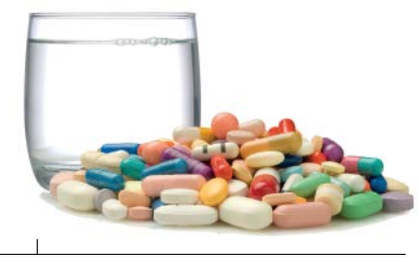
افراد مبتلا به آسم یکی از گروه‌های در معرض خطر در برابر ویروس کرونا شناخته شده‌اند؛ هرچند تا امروز شواهد کافی مبنی بر احتمال خطر بیشتر برای بیماران آسمی وجود ندارد. آنچه که امروزه باعث نگرانی برخی از بیماران شده استفاده از کورتون‌های استنشاقی اسپری‌های تنفسی برای کنترل آسم است که ممکن است سیستم ایمنی آنها را ضعیف کند.

نکته اول و مهم این است که اول باید آسم این افراد کنترل شود. لذا ضروری است که اسپری‌های تجویزشده مرتب و طبق نظر پزشک مصرف شود. چنانچه به هر دلیلی خودسرانه از مصرف اسپری‌های تجویز شده خودداری گردد می‌تواند خطرات بالقوه‌ای را به‌همراه داشته باشد.

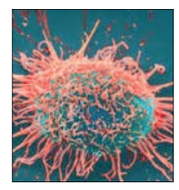
در شرایط کنونی اپیدمی کرونا، بزرگ‌ترین خطر برای بیماران مبتلا به آسم در صورت بروز حمله آسم دسترسی نداشتن به درمان مناسب است. زیرا ممکن است به علت تشدید علائم آسم به اجبار به اورژانس‌های بسیار شلوغ مراجعه داشته باشند که موجب افزایش خطر قرارگرفتن در معرض کووید-۱۹ شود. در صورتی که بیماری آسم این افراد کنترل نشده باشد، کرونا می‌تواند برای‌شان خطرناک باشد.

نکته بعدی این است که داروهای استنشاقی حاوی کورتون چون به صورت موضعی و فقط از طریق تنفس وارد می‌شود، باعث سرکوب کلی سیستم ایمنی نمی‌شود و به همین جهت افت پاسخ‌های سیستم ایمنی در این افراد صورت نمی‌گیرد. استفاده سیستمیک و تزریقی از کورتون‌ها می‌تواند موجب سرکوب سیستم ایمنی شده و در نتیجه اکیدا توصیه می‌شود بیماران آسم از مصرف خودسرانه و بدون نسخه پزشک کورتون‌ها (مانند دگزامتازون، پردنیزولون و...) خودداری نموده و حتما داروهایی که از سوی پزشک تجویز شده را مصرف کنند.

در آخر با توجه به شرایط فصل بهار و گرده‌افشانی گیاهان و نیز حضور کروناویروس در اکثر استان‌های کشور، استفاده از ماسک برای جلوگیری از ورود گرده گیاهان و آلودگی‌های ویروسی به ریه توصیه می‌شود. همچنین نگرانی خاصی در مصرف کوتاه‌مدت داروهای آنتی‌هیستامینی وجود نداشته و این داروها معمولا سیستم ایمنی را سرکوب نمی‌کنند.



میزان عفونت با خطر بروز سرطان مرتبط است



تحقیقات جدید حاکی از آن است که بروز عفونت در بدن می‌تواند با ایجاد انواعی از سرطان مرتبط باشد. محققان دریافته‌اند که پیش از شروع انواعی از سرطان، میزان ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند آنفلوآنزا و ذات‌الریه در برخی افراد افزایش می‌یابد. با بالارفتن میزان عفونت در بدن، سیستم ایمنی فعال می‌شود که نتیجه آن ایجاد التهاب است. به گزارش «مدیکال نیوز تودی»، سرطان ممکن است در محیط التهابی ناشی از عفونت، اختلال ایمنی، مواجهه با مواد سرطانزا یا بیماری‌های مزمن یا ژنتیکی بروز کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان عفونت در بدن افراد مورد آزمایش، یک سال قبل از تشخیص سرطان افزایش یافته است. بررسی روی افراد مختلف نشان می‌دهد مردانی که مبتلا به سرطان سلول‌های جنینی شدند، قبل از ابتلا دچار آنفلوآنزا شده بودند. افراد مبتلا به سرطان معده بیشتر ذات‌الریه را تجربه کرده بودند و مبتلایان به سرطان خون یا استخوان هم دچار هپاتیت شده بودند. البته میزان عفونت زیاد در یک اندام خاص، دلیلی بر ایجاد سرطان در همان عضو نیست./ جام جم دیلی

پزشکان می‌گویند با وجود شیوع ویروس کووید-۱۹
برنامه واکسیناسیون کودکان باید به طور منظم انجام شود

واکسیناسیون کودکان را هرگز متوقف نکنید

پونه شیرازی

سلامت

برنامه واکسیناسیون با هدف پیشگیری از بیماری‌های خطرناک در تمام کشورهای دنیا تهیه شده و مهم‌ترین بخش تامین سلامت کودک را تشکیل می‌دهد. بعضی از بیماری‌ها که اکنون واکسن آنها تولید شده، صد سال پیش بسیار شایع‌تر بودند ولی امروزه به علت انجام واکسیناسیون به ندرت دیده می‌شوند. مرکز مبارزه با بیماری‌ها در هر کشور بسته به سطح ایمنی عمومی و بیماری‌های خطرناک شایع برنامه واکسیناسیون خاصی را برای کودکان و بزرگسالان تنظیم می‌کند. با اجرای برنامه واکسیناسیون همگانی در جهان، شیوع بسیاری از بیماری‌های خطرناک در بین شیرخواران، کودکان و بزرگسالان کاهش چشمگیری پیدا کرده است؛ به طوری که اکنون شیوع بیماری‌های خطرناکی مانند دیفتری، کزاز، سیاه‌سرفه، سرخک و فلج اطفال، با انجام واکسیناسیون همگانی کنترل شده و در بسیاری از کشورها به حداقل میزان خود رسیده است. با این تفاسیر حتی در حال حاضر که ویروس کرونا گسترش پیدا کرده است، منعی برای زدن واکسن کودکان وجود ندارد و با رعایت نکات بهداشتی از جمله استفاده از ماسک و دستکش و راه‌های پیشگیری از آلودگی به این ویروس، می‌توان واکسن کودکان را در موعد مشخص شده بدون هیچ نگرانی تزریق کرد. با توجه به اهمیت این موضوع، گفت‌وگوی کوتاهی با دکتر فریبا شیروانی، فوق تخصص عفونی اطفال انجام داده‌ایم.

اخیرا خبرهایی از احتمال شیوع مجدد بیماری سرخک که سال‌هاست ریشه‌کن شده در خبرها می‌شنویم. آیا ممکن است با بی‌توجهی نسبت به واکسیناسیون کودکان، بیماری‌هایی که از طریق اجرای برنامه واکسیناسیون، ریشه‌کن شده بودند دوباره شیوع پیدا کنند؟

بیماری‌های واگیردار در سال‌های اخیر کاهش شیوع داشته‌اند ولی این بیماری‌ها همیشه انسان را در معرض خطر قرار می‌دهند؛ چنان که در حال حاضر ویروس کرونا در سطح جهانی منتشر شده و مشکلات زیادی ایجاد کرده است. سایر بیماری‌های عفونی که در حال حاضر واکسیناسیون برای آنها اجباری است نیز ممکن است در صورت عدم رعایت واکسیناسیون یا سایر موارد باعث ایجاد بیماری شده و بازگشت مجدد کنند.

سرخک بیماری‌ای است که در گذشته عده زیادی را درگیر می‌کرده و مرگ و میر بالایی داشته است و در سال‌های اخیر شاهد بازگشت این بیماری هستیم و در بعضی کشورها شایع شده است. در دو ماه اول سال ۲۰۱۹ تعداد ۳۴ هزار و ۵۰۰ مورد سرخک جدید در ۴۲ کشور از کشورهای منطقه اروپایی گزارش شده است و موارد مرگ نیز در ۱۳ مورد در کشورهای آلبانی و رومانی و اوکراین دیده شد. اکثریت موارد که بیش از ۷۰ درصد را شامل می‌شود از کشور اوکراین گزارش شده است. موارد بیماری اتفاق افتاده از سال‌های گذشته سیر صعودی را طی کرده است و این نگران‌کننده است. گرچه ناحیه اروپا بیشترین موارد پوشش دوز دوم واکسن خود را در سال ۲۰۱۷ به میزان ۹۰ درصد داشته است، کشورهایی که اپیدمی سرخک را تجربه کرده‌اند دارای تجربه رکود در پوشش روتین ایمونیزاسیون و در بعضی موارد پوشش کم و وجود شکاف ایمنی در افراد با سن بالاتر بوده‌اند.

با توجه به وجود خطر گسترش احتمالی سرخک، چه اقداماتی در سطح سیستم‌های بهداشت و درمان کشورها باید انجام شود؟

در راستای بهبود این وضعیت سازمان جهانی بهداشت فعالیت‌هایی انجام داده است. این فعالیت‌ها شامل بالابردن دسترسی به واکسیناسیون، پیدا کردن مواردی که واکسن در آنها فراموش شده است، اطمینان از این‌که کارکنان بهداشتی واکسینه شده‌اند، اطلاع کافی در مورد واکسن‌ها و سیستم ایمنی، بالابردن اعتماد عمومی به واکسیناسیون، دسترسی امن به مخازن واکسن‌ها، شناسایی موارد اپیدمی و کنترل مناسب آنهاست.

چون ایران در گروه کشورهای اپیدمی سرخک نیست، نگرانی زیادی در مورد امکان ابتلا وجود ندارد. ولی باید توجه کرد که واکسیناسیون برای این ویروس باید منظم و مداوم انجام شود.

با توجه به خطر شیوع کرونا، بهتر نیست تزریق واکسن برای کودکان به تاخیر بیفتد؟

ابدا نباید واکسیناسیون کودکان به تأخیر بیفتد. در این مورد این نکته را باید گوشزد کرد که همه بیماری‌های عفونی ممکن است در صورت عدم مراقبت از کنترل خارج شده و فرزندان را مبتلا کنند. بنابراین با رعایت موازین بهداشتی لازم است همه کودکان واکسیناسیون خود را طبق برنامه معمول انجام دهند. در این میان بین واکسن‌ها تفاوتی وجود ندارد و همه آنها لازم است به‌موقع تزریق شوند. واکسن شش سالگی که شامل دیفتری و کزاز و سیاه سرفه است نیز جزو این واکسن‌ها بوده و لازم است به موقع تزریق گردد.

اگر تاخیری در تزریق واکسن ایجاد شده است مشکلی نیست و می‌توان در اسرع وقت نسبت به تزریق واکسن مربوطه اقدام کرد.

در رسانه‌ها صحبت‌های زیادی مطرح می‌شود مبنی بر این‌که در زمستان سال جاری احتمال شیوع بیماری آنفلوآنزا نیز به‌طور جدی مطرح است. با این تفاسیر چه توصیه‌ای به خانواده‌هایی دارید که فرزند خردسال دارند؟

بیماری آنفلوآنزا یک بیماری درگیرکننده سیستم تنفسی و سایر اندام‌هاست. ابتلا به این بیماری ممکن است اندام‌هایی مانند سیستم عصبی و کلیه‌ها و کبد را گرفتار کند. این بیماری خوشبختانه دارای واکسن بوده و چون سالانه سویه‌های ایجادکننده بیماری متغیر هستند، لازم است واکسیناسیون سالانه برای آن انجام شود.

باید توجه داشت که بیماری آنفلوآنزا نیز به‌نوبه خود به‌خصوص در افرادی که دچار بیماری زمینه‌ای و مشکلات سیستم ایمنی هستند بیماری خطرناکی است و در بسیاری از کشورهای جهان جزو برنامه معمول واکسیناسیون است. بنابراین توجه به انجام واکسیناسیون به‌موقع برای آنفلوآنزا باید مورد توجه خانواده‌ها قرار گیرد. این واکسن عوارض شدیدی ندارد و بروز عوارض عصبی آن بسیار نادر است. با توجه به این‌که بیماری گیلن باره عارضه این واکسیناسیون ذکر شده است، احتمال آن بسیار نادر است و از طرف دیگر در صورت ابتلا به بیماری آنفلوآنزا عارضه خود بیماری نیز هست که با شیوع خیلی بالاتر ممکن است فردی که واکسینه نشده است را درگیر کند.

به‌کارگیری واکسن آنفلوآنزا در کودکانی که به مهدکودک‌ها می‌روند پیشنهاد می‌شود. تزریق این واکسن در افراد با نقص سیستم ایمنی، افراد مصرف‌کننده داروهای ایمونوسوپرسیو، افراد با بدخیمی، افراد بدون طحال، افراد مبتلا به بیماری دیابت و بیماری کلیوی و آسم و بیماری‌های قلبی زمینه‌ای به‌شدت توصیه می‌شد.

دکتر شیروانی:
چون ایران در گروه کشورهای اپیدمی سرخک نیست نگرانی زیادی در مورد امکان ابتلا وجود ندارد. ولی باید توجه کرد واکسیناسیون برای این ویروس باید منظم و مداوم انجام شود

حل سودوکو ۳۵۶۱

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

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

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

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

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.

سودوکو ۳۵۶۲

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

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

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

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

معجزه لیزر

لیزرتراپی؛ درمان مکمل استئوارتریت زانو

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

استئوارتریت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های پیش‌رونده است و تا جایی که غضروف ممکن است از بین برود، ادامه خواهد داشت. در تمام مفاصل بدن امکان بروز این بیماری وجود دارد که از میان آنها مفصل زانو یکی از شایع‌ترین مفاصل درگیر است. آشکارترین علامت این بیماری احساس درد در مفاصل است. استئوارتریت بیشتر در دوران میانسالی و سالمندی شایع بوده که در این افراد درد مزمن و ناتوانی ایجاد می‌کند. شیوع استئوارتریت زانو در ایران حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد گزارش شده است. این بیماران درد همراه با کاهش دامنه حرکت در مفصل زانو دارند. هوای سرد، استرس و فعالیت بیش از حد می‌تواند درد ناشی از بیماری را افزایش دهد.

پیشگیری از پیشرفت آسیب با تشخیص زودهنگام و کم کردن وزن اضافه، فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و ورزش در آب است. همچنین درمان آن شامل درمان‌های غیردارویی، دارویی و جراحی است.

براساس توصیه پزشکان بهتر است روش‌های غیردارویی خط اول درمان باشد. در ده سال گذشته روش‌های درمان مکمل غیردارویی مانند طب سوزنی، الکتروتراپی و لیزرتراپی به‌صورت مکمل برای این بیماران به‌کار می‌رود.

لیزرتراپی کم‌توان، استفاده از نور لیزر با شدت پایین است و یک روش درمانی مکمل و غیردارویی و غیرتهاجمی است. با استفاده از تکنیک صحیح لیزرتراپی، درد در بیماران استئوارتریت زانو کاهش می‌یابد.

پس از یک دوره درمان (حدود ۱۰ تا ۱۵ جلسه لیزرتراپی) بیمار نیاز به درمان نگهدارنده یک جلسه در هر ماه به مدت شش ماه دارد. با مدیریت بیماری شامل کم کردن درد مفصل زانو، بهبود عملکرد مفصل زانو و بهبود کیفیت زندگی به این بیماران کمک می‌شود.

لیزر اکوپانکچر از جمله روش‌های لیزرتراپی در درد است و امروزه به‌طور وسیع در جهان برای از بین بردن درد در بیماری‌های عضلانی اسکلتی. شانه، مچ دست، لگن، زانو و کمر به‌کار می‌رود. تحریک نقاط طب سوزنی سنتی با تابش نور لیزر با شدت پایین، یکی از روش‌های مداخله مکمل و غیر دارویی در استئوارتریت زانو است. برای پاسخ‌دهی مناسب در روش‌های غیردارویی میزان دوز لیزر و تکنیک صحیح لیزرتراپی اهمیت دارد.

بیشتر بدانیم

علائم دور از انتظار استرس

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

همه ما تاثیرات استرس بر خودمان را تجربه کرده‌ایم. هرچند استرس در کوتاه‌مدت به فرد کمک می‌کند با شرایط سخت روبه‌رو شود اما در بلندمدت می‌تواند به یک مشکل مزمن تبدیل شود. وقتی سطح استرس بیش از حد لازم باشد، باید انتظار بروز برخی مشکلات سلامت را نیز داشته باشیم. علائم زیر برخی از علائم کمتر شناخته‌شده استرس هستند که به ما می‌گوید فردی کاملا عصبی هستیم.

دردعضلانی: وقتی نمی‌توانید به‌خوبی استراحت کنید، عضلات‌تان هم استراحت نمی‌کند. این شرایط باعث می‌شود دردهای پشت، شانه، دردهای بدنی و سردرد کم‌کم خودشان را نشان بدهند. در واقع استرس باعث می‌شود فرد به مدت طولانی به عضلاتش فشار وارد کند و این شرایط درد عضلات را به همراه دارد.

احساس خستگی: حتی اگر در شرایطی که دچار استرس هستید بتوانید خواب شبانه خوبی داشته باشید، تاثیر استرسی که در طول روز دارید انرژی بدنتان را تحلیل خواهد برد.

تعریق زیاد: حتما می‌دانید که وقتی عصبی هستید تعریق بیشتری دارید، اما استرس مزمن هم می‌تواند افزایش میزان تعریق را به همراه داشته باشد.

ریزش مو: در مواردی که استرس شدید است، فرد ممکن است دچار ریزش مو شود. دلیل شایع این امر آلوپسی آرئاتا، یک اختلال خود ایمنی است که باعث می‌شود گلبول‌های سفید خون به فولیکول‌های مو حمله کند.

از دست دادن حافظه: وقتی استرس دارید، ذهنتان به‌راحتی اطلاعات را به یاد نمی‌آورد. از آنجاکه ممکن است در شرایط استرس‌زا اعداد و ارقامی را که همیشه در ذهن داشته‌اید، به‌یاد نیاورید، بهتر است اطلاعات مهم را یادداشت کنید.

سرماخوردگی مکرر: وقتی بدن تحت‌تاثیر استرس قرار دارد، سیستم ایمنی آسیب می‌بیند. این امر باعث می‌شود آسان‌تر در مقابل میکروب‌هایی که هر روز شما را احاطه می‌کند، تسلیم شوید.

دندان‌درد: فشردن یا ساییدن دندان‌ها به هم ممکن است به طور ناخودآگاه و حتی در طول شب و هنگامی که در خواب عمیق هستید هم اتفاق بیفتد. درنتیجه ممکن است احساس درد در فک و دندان‌های‌تان تجربه کنید.

مشکلات گوارشی: شاید شما تصوری از ارتباط زیاد میان معده و مغزتان نداشته باشید، اما به نظر می‌رسد سلامت گوارش با سطح استرس ارتباط نزدیکی دارد. مشخص شده است که استرس در بروز طیفی از مشکلات گوارشی ناخوشایند از جمله ترش کردن، اسهال یا یبوست نقش دارد.

کارشناسان می‌گویند کسانی که علائم استرس مزمن را تجربه می‌کنند باید به دنبال راه‌های سالمی برای کنترل استرس خود باشند. ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن و یوگا، تغذیه مناسب و متعادل و کاهش مصرف قندهای اضافی، مراقبه و از بین بردن منبع استرس در صورت امکان باید مورد توجه قرار بگیرد./ منبع: huffpost.com