

## ۱۴ زندگی سلامت

معجزه لیزر

### لیزر درمانی؛ درمان مکمل بیماری‌های روماتوئیدی

پزشکان معمولاً بیماران روماتوئیدی را با علائم یک کمردرد ساده تا التهاب شدید مفاصل و درجات مختلف درگیری ستون فقرات بکرات می‌بینند. بیماران روماتوئیدی هم معمولاً با سه علامت شایع؛ درد، تغییرات آتاتومیکی و کاهش دامنه حرکت مفاصل مراجعه می‌کنند. آرتزیت روماتوئید یک بیماری مزمن و پیش‌رونده با علت ناشناخته است. در درمان این آرتزیت از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی و داروهای ضدرماتیسم برای کاهش التهاب استفاده می‌شود.

از جمله درمان‌های غیردروایی در بیماری آرتزیت روماتوئید می‌توان به فیزیوتراپی و لیزردرمانی اشاره کرد. فیزیوتراپی برای حفظ دامنه حرکتی مفاصل این بیماران و جلوگیری از اختلالات فیزیکی به‌کار می‌رود.

لیزر درمانی کم‌توان یا سرد، بدون تهاجم و بدون ایجاد حرارت، در بیماران آرتزیت روماتوئید حاد و مزمن، موجب کاهش خشکی سبکگاهی، برطرف کردن اسپاسم و بهبود قدرت عضلانی و برطرف‌کردن درد و تورم و بهبود عملکرد مفاصل در این بیماران خواهد شد. تاثیر نیش لیزر کم‌توان دارای اثرات مثبت ضد درد و ضدالتهاب است و این درمان بدون عارضه بوده و مصرف داروهای مصرفی این بیماران را کاهش خواهد داد. میزان شیوع آرتزیت روماتوئید در حدود یک درصد جمعیت بالغین است.

لیزر درمانی همچنین دارای تأثیرات مثبت بر سایر بیماری‌های روماتولوژی مانند فیبرومیالژی، استئوآرتزیت و آرتزیت پسوریاتیک است. با لیزر درمانی در بیماران روماتوئیدی، کاهش فاکتورهای التهابی در خون را در بررسی آزمایشگاهی خواهیم داشت. لیزر درمانی موجب بهبود قابل توجه بالینی در دامنه حرکتی مفصل، تورم و مدت زمان راه رفتن می‌شود. درد و حساسیت مفصل کاهش می‌یابد و زمان راه رفتن نیز بهبود می‌یابد. گاهی حتی پس از اولین جلسه لیزر درمانی کم‌توان درد بیمار کاهش می‌یابد. تعداد جلسات لیزر درمانی مورد نیاز بیماران در موارد حاد کمتر از موارد مزمن است.

کاهش درد و بهبود دامنه حرکتی موجب بهبود کیفیت زندگی این بیماران خواهد شد. لیزر تراپیست برای درمان التهاب یک مفصل از تابش مستقیم از سطح پوست به فضای مفصلی مورد نظر استفاده می‌کند. لیزر درمانی از درمان‌های مؤثر در بازتوانی عملکرد مفاصل در بیماران روماتوئیدی است و در مراحل اولیه این بیماری توصیه به شروع لیزر درمانی کم‌توان می‌شود.



### سکته مغزی ناشی از ابتلا به ویروس کرونا ۸ برابر آنفلوآنزاست

محققان مرکز پزشکی ویل کورنل نیویورک دریافتند در بین بیش از ۱۹۰۰ بیمار مبتلا به کووید-۱۹، ۱/۶ درصد مبتلایان دچار سکته مغزی شدند در حالی که این رقم در بین حدود ۱۵۰۰ بیمار مبتلا به آنفلوآنزای شدید ۰/۲ درصد بود.

دکتر نیل پاریک، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «پزشکان و

### در دوران شیوع کووید-۱۹ با آگاهی از آداب اهدای

### خون سالم به هموعان خود کمک کنیم

# سرخ‌خونی تو سبزی حیات من

🌱 **راه‌های خون، اهدای زندگی است؛ این جمله مهم و ساده، به اهمیت اهدای خون تاکید دارد. اما به دلایل مختلف و به‌طور ویژه امسال به دلیل شیوع بیماری کووید-۱۹ امسال فراز و فرودهای شدیدتری در زمینه اهدای خون دیده می‌شود. گرمای هوا در بلندترین روزهای تابستان از دیگر دلایلی است**

**که اهدای خون را با مشکل روبه‌رو می‌کند. طبعاً برای اهدای خون اولاً ضوابطی وجود دارد و دوم این‌که بعد از اهدای خون باید نکته‌هایی را رعایت کرد، اما آیا اهدای خون اثری روی فرد اهداکننده هم دارد؟ بسیاری از هموطنان این روزها نیاورند دریافت خون سالم هستند. با رعایت نکاتی که در ادامه اشاره می‌کنیم به یاری‌شان بشتابیم.**



اگر غلظت خون شما از حدی بیشتر باشد، اهدای خون برای شما خوب است، اما ممکن است خون شما مورد استفاده قرار نگیرد. بنابراین اگر غلظت خون شما بالاست، حتماً به‌طور منظم خون بدهید

اهدای خون فقط برای دریافت‌کننده خون، حیات‌بخش نیست. شواهد متعدد نشان می‌دهد انجام این عمل انسانی باعث کاهش استرس و اضطراب، افزایش میزان رضایت فرد از خود، کمک به سلامت جسمی، جلوگیری از لخته شدن خون، تحریک بدن به خون‌سازی و کنترل سلامت از نظر سنجش وضعیت سلامت خون می‌شود.
اندازه‌گیری میزان هموگلوبین خون، دمای بدن، فشار خون و سنجش ضربان و تپش قلب از دیگر مزایای خون است.

#### 🌱 قلب آرام می‌گیرد

این نکته رازبنا شنیده‌ایم که اهدای خون باعث حفظ سلامت قلب می‌شود. این نکته به‌ویژه برای آنهایی که غلظت خون بالایی دارند، بسیار مهم است، اما این حقیقت دارد؟ بگذاریم این موضوع را با یک آزمایش ساده بررسی کنیم.
اگر در یک روز قبل از خوردن غذای سالم و مقوی و بدون چربی و شکر اضافه بخورید. برای روز اهدای خون حتماً همراه داشته باشید. لباس آستین‌کوتاه یا لباسی بپوشید که آستین آن راحت باشد.
اگر دچار هرگونه مرضی شدید یا احساس بیماری داشتید، از مراجعه خودداری کنید. اگر دچار سرگیجه

و وزن شما باید حداقل ۵۰ کیلوگرم و بالای ۱۷ سال باشید.
بین هر بار اهدای خون باید هشت هفته فاصله باشد و در صورت اهدای گلیوب قرمز، ۱۶ هفته فاصله بیفتد.
برای اهدای پلاکت باید یک هفته فاصله بگذارید. امکان اهدای پلاکت تا ۲۴ بار در سال وجود دارد.
برای خانم‌ها به دلیل عادت ماهانه، شرایط خاصی وجود دارد؛ مگر در دوره یائسگی که منعی برای این منظور وجود نمی‌کند.
از سوی دیگر، اهدای منظم خون باعث تنظیم میزان فشار خون می‌شود.

#### 🌱 نکته: اگر غلظت خون شما از حدی

بیشتر باشد، اهدای خون برای شما خوب است، اما ممکن است خون شما مورد استفاده قرار نگیرد. بنابراین اگر غلظت خون شما بالاست، حتماً به‌طور منظم خون بدهید.

#### 🌱 باید شرایط داشته باشید

همه افراد نمی‌توانند خون اهدا کنند. به این دلیل که نباید اهدای خون به سلامت شما آسیب وارد کند. پس باید این شرایط را داشته باشید:

#### بیشتر بدانیم

### مرزگشایی از عملکرد

### مثلث مغز، قلب و احساسات

مغز و قلب برخلاف هم‌کار می‌کنند. مشهور است که از قدیم می‌گفتند مغز مرکز استدلال و منطق و قلب مرکز احساسات و الهام‌های درونی است. در واقع فعالیت این دو اندام حیاتی بدن، با وجود تفاوت‌هایی که با هم دارند، بسیار به هم وابسته‌اند. زمانی که به چیزی ترسناک یا هیجان‌انگیز فکری می‌کنیم، قلب مانند ترم می‌زند. مطالعات جدید نشان می‌دهد حساسیت مغز به محرک حسی خارجی با ضربان قلب تغییر می‌کند. دانشمندان آلمانی حدود ۹۶۰ آزمایش روی ۳۷ داوطلب انجام دادند. آنها در ۸۰۰ آزمایش به انشست میانی یا اشناخت دست چپ افراد شرکت‌کننده شوك الكتريكي خفیفی دادند و آنها زمان احساس این شوك را در انگشتشان اعلام کردند. با وجود آن‌که محققان از قبل، فرآیند اعمال شوك را به انگشت آنها توضیح داده بودند، اما داوطلبان ۱۶٪ آزمایش هیچ محرکی را حس نکردند. محققان در هر آزمایش از دستگاه شوك الكتريكي برای ثبت فعالیت الكتريكي مغز افراد و از دستگاه الكتراكاردیوگراف برای ثبت فعالیت الكتريكي قلب آنها استفاده کردند. آنها در فرآیند بررسی‌های خود به دو مکانیسم رسیدند و معتقدند قلب ادراك حسی مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. محققان سپس به مطالعه ضربان‌های قلب پرداختند تا ببینند در کدام ضربان، افراد تجربه متفاوتی پیدامی‌کنند.

نتایج تحقیقات قبلی نشان داده بود در سیستمول و زمانی که قلب، خون را به تمام بدن پمپاژ می‌کند، داوطلبان مورد آزمایش، شوك الكتريكي وارد شده به انگشت دست خود را کمتر و ضعیف‌تر از زمان دیاستول که قلب، خون پمپاژ شده به بدن را از آن جمع‌آوری می‌کند، حس کرده‌اند. مکانیسم دیگری که محققان در ارتباط میان قلب و ادراك حسی کشف کردند به توجه ما به داخل یا بیرون برمی‌گردد. مغز دارای نوعی فعالیت الكتريكي است که با پتانسیل برانگیختگی ضربان قلب شناخته می‌شود و نشان‌دهنده آن است که چقدر در آن لحظه از ضربان قلب خود آگاه هستیم. محققان دریافتند زمانی که این پتانسیل در داوطلبان بالا باشد، کمترین احساس را از درك شوك الكتريكي اعمال شده به انگشت خود داشتند. به عبارتی، مغز به‌سرعت بین احساس‌های داخلی مانند تنفس و ضربان قلب و احساس‌های خارجی به‌طور آگاهانه تغییر می‌کند و به نظر می‌رسد مغز به‌طور همزمان قادر به انجام هر دو نیست.

منبع: Medical News Today 🌱

🌱 **وزن** شما باید حداقل ۵۰ کیلوگرم و بالای ۱۷ سال باشید.

بین هر بار اهدای خون باید هشت هفته فاصله باشد و در صورت اهدای گلیوب قرمز، ۱۶ هفته فاصله بیفتد.

برای اهدای پلاکت باید یک هفته فاصله بگذارید. امکان اهدای پلاکت تا ۲۴ بار در سال وجود دارد.

برای خانم‌ها به دلیل عادت ماهانه، شرایط خاصی وجود دارد؛ مگر در دوره یائسگی که منعی برای این منظور وجود نمی‌کند.

از سوی دیگر، اهدای منظم خون باعث تنظیم میزان فشار خون می‌شود.

است.» از سوی دیگر، بیماری کووید-۱۹ با لختگی خون مرتبط است که می‌تواند ریسک سکته را افزایش دهد. محققان متوجه شدند در برخی بیماران، سکته مغزی ممکن است اولین نشانه کووید-۱۹ باشد. خبر خوب آن که سکته مغزی در درصد بسیار کمی از بیماران کووید-۱۹ اتفاق می‌افتد. / مهر

### آداب اهدای خون در شرایط شیوع کرونا

شما خون می‌گیرد، موارد بهداشتی مانند دستکش و ماسک استفاده کرده و محل گرفتن خون را کامل و درست الکلی‌کند.
با دیگران حرف نزنید، مگر با ماسک.
اگر به مکان خلوتی رفتید، اما به هردلیل بعد از مدتی، ازدحام زیاد شد، خودتان فاصله یک و نیم‌متری را رعایت کنید.
به قبض یا رسیدن‌ها الکل بزنید.
از خون‌گیرنده بخواهید که روی صندلی‌ای که می‌نشینید، پوشش یک‌بار مصرف بیندازد و بعد شما روی صندلی بنشینید. اگر این امکان نیست، بد نیست که به صندلی الکل بزنید و بعد بنشینید.
بهرت‌است از همراه بردن وسایل اضافه مانند کیف، کیف‌پول، گوشی و… به داخل محل اهدای خون، خودداری کنید. بهتر است آنها را نزد همراه خود امانت بگذارید. هرچه این وسایل کمتر همراه شما باشد، خطر آلودگی از طریق آلوده شدن آنها کمتر است.
برای اهدای خون، مراکز خلوت را انتخاب کنید. هرچه جمع‌گتر باشد، بهتر است.
نگران انتقال کرونا از سرنگ به بدن نباشید. فقط مراقب باشید کسی که از

یا حالت تهوع بوده یا خیلی مضطرب هستید، خون ندهید.

🌱 **توصیه‌های مهم**

در حین اهدای خون به سرنگ نگاه نکنید، به‌ویژه اگر فویبای خون دارید یا به‌طور طبیعی فشار شما پایین است.

پس از اهدای خون، از جلد بلند نشوید. پنبه الکلی را بردارید و آن را در همان نقطه با کمک چسب ویژه محکم کنید.

نوشیدنی و خوراکی‌ای که به شما داده شده است را پس از ضدفونی‌سازی بسته‌بخورید.
به کمک همراه، سوار وسیله نقلیه شخصی یا عمومی شوید و از راه رفتن به‌ویژه در گرمای هوا، خودداری کنید.
سرگیجه و سردرد و کمی حالت تهوع می‌تواند تا یک ساعت طبیعی باشد، اما بعد از استراحت و خوردن و نوشیدن نباید این حال ادامه پیدا کند.

به محض رسیدن به منزل، دراز بکشید.
از مطالعه، نگاه کردن به لپ‌تاپ و گوشی تلفن همراه، نمایشگر رایانه و

#### مدیریت آسم

### خطر مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک

### در مبتلایان به آسم

آسم یک بیماری ریوی است که در آن مسیرهای تنفسی تنگ و ملتهب می‌شود. این وضعیت می‌تواند باعث مشکل شدن تنفس، سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس شود. علائم آسم می‌تواند خفیف یا شدید باشد و از فردی به فرد دیگر کاملاً متغیر است. ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی در ابتلا به این بیماری نقش دارند. مواجهه با مواد مختلفی که باعث آلرژی می‌شوند و محرک‌ها می‌توانند سبب بروز علائم و نشانه‌های آسم شوند. مواجهه با برخی از عفونت‌های ویروسی می‌تواند وضعیت بیماری آسم را تشدید کند، ولی در اکثر موارد انواع عفونت‌های میکروبی موجب «پنومونی» می‌شوند. پنومونی نوعی عفونت ریه است که باعث متورم شدن کیسه‌های کوچک هوایی شده و با سرفه‌های خلطی و چرکی همراه است و تب، لرز و تنگی نفس نیز در پی این علائم دیده می‌شود. انواع متعددی از باکتری، ویروس و قارچ‌ها می‌توانند باعث پنومونی شوند. عفونت ریه معمولاً در نوزادان، کودکان و افراد مسن و همچنین افرادی که به مشکلاتی نظیر ضعف سیستم ایمنی دچار هستند، خطرناک‌تر خواهد بود، اما آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضدویروسی جدید برای درمان انواع پنومونی‌ها در دسترس هستند.

مطالعات جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به آسم معمولاً آنتی‌بیوتیک بیشتری مصرف می‌کنند و این امر در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ افزایش داشته است. در حالی‌که این افراد چنین نیازی ندارند و این مساله می‌تواند ناشی از عدم اطلاعات کافی از بیماری آسم یا عدم تشخیص دقیق بین نشانه‌های آسم و دیگر بیماری‌های تنفسی و همچنین رفتارهای درمانگراییانه خودسرانه باشد. تجویز مکرر آنتی‌بیوتیک در حالی‌که ابتلا به عفونت باکتریایی وجود ندارد نه تنها می‌تواند سلامت فرد را به خطر اندازد، بلکه تهدید جدی در سطح کلی جامعه نیز به شمار می‌آید. همچنین می‌تواند باکتری‌ها را در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم کند.

لذا به بیماران مبتلا به آسم اکیداً توصیه می‌شود به‌جای مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها، از مصرف مواد حساسیت‌زا دوری کرده و در صورت نیاز به پزشک متخصص خود مراجعه کنند. آسم شدید می‌تواند کشنده باشد و مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند این خطرات را افزایش دهد. بنابراین بیماران مبتلا به آسم باید قبل از هر اقدامی با پزشک خود مشورت کنند تا در صورت لزوم داروی مناسب برایشان تجویز شود. 🌱



دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی