

معجزه لیزر

لیزر درمانی کم توان؛ درمانی

برای بیماری‌های پوستی

نگاه امروز پزشکی به بیمار با توجه به ابعاد جسمی و روانی بیمار همراه است. شاید برخی از بیماری‌ها و نازیبایی‌های پوستی سلامت فرد را تهدید نکند، اما تاثیرات روحی آن بر بیمار مورد توجه است. لیزر درمانی کم توان از اواخر دهه ۱۳۴۰ شمسی / ۱۹۶۰ میلادی برای ترمیم زخم‌های پوستی به کار گرفته شده است و از اواسط دهه ۱۳۵۰/۱۹۷۰ نیز از این لیزرها در سایر مشکلات پوستی و زیبایی استفاده می‌شود.

در دهه اخیر در کشورهای غربی به دلیل ساختار غیرتهاجمی و بدون عارضه لیزرهای کم توان، کاربردهای بالینی وسیعی در بیماری‌های پوستی و جوان سازی پیدا کرده است.

پس از درمان با لیزرهای کم توان نیازی به رعایت محدودیت مواجهه با نور برای بیمار نیست. اکنون لیزر درمانی کم توان به عنوان درمان مجزا یا کمکی در کنار سایر روش‌های درمانی به کار می‌رود.

پیشرفت در پزشکی و فناوری موجب تکنیک‌های موفق مختلفی در امر درمان و زیبایی شده است.

لیزر درمانی سرد یا کم توان، بدون ایجاد حرارت و بدون تهاجم در بیماری‌های سلولیت، سوختگی، اسکار اکنه به کار می‌رود. لیزر درمانی سرد همچنین در درمان پسوریازیس، چروک پوستی و آکنه دوران بزرگسالی (روزاسه) استفاده می‌شود.

اولین استفاده از لیزرهای درمانی در زخم‌های پوستی و مشکلات همراه با درد بوده است. چنان‌که در حدود یک درصد جمعیت جهان از زخم ساق یا رانج می‌برند و همه ساله مخارج مراقبت‌های پزشکی این بیماران بالاست و عوارض اقتصادی و اجتماعی قابل توجهی دارد. زنان حدود دو برابر مردان دچار زخم ساق پای مزمن می‌شوند که احتمالاً ناشی از عدم تعادل هورمونی، چاقی، دیابت یا اختلال گردش خون اندام تحتانی است. لیزر درمانی کم توان در ترمیم زخم‌های مزمن پوستی موثر است. همچنین به عنوان یک درمان تکمیلی در ترمیم زخم موثر است و امروزه در درمان زخم‌های بستر کاربرد وسیع دارد. [



میوه‌هایی برای تسکین علائم التهاب مفصل

نوع رژیم غذایی می‌تواند در کاهش علائم التهاب مفاصل موثر باشد. یکی از راه‌های تسکین این بیماری مصرف میوه‌های سرشار از مواد مغذی است. میوه‌هایی که تسکین‌دهنده علائم این بیماری شناخته می‌شوند، عبارتند از:

آلبالو: رنگ قرمز آلبالو از وجود ترکیبی موسوم به آنتوسیانین ناشی می‌شود که



استفاده طولانی مدت از گوشی‌های هوشمند چه بلایی بر سر چشم‌ها می‌آورد؟

چشم‌هایی که می‌خشکد

خانه‌نشینی در دوران شیوع کووید-۱۹ برای هر سنی با تغییرات مشابه و مشخصی در سبک زندگی همراه بوده است که مهم‌ترین شاخص آن اعتیاد به گردش در دنیای مجازی از طریق گوشی‌های تلفن همراه است. فرزندان بسیاری از خانواده‌ها هم با توجه به محدودیت‌ها و نگرانی‌های موجود برای خروج از خانه چاره‌ای جز پر کردن اوقات فراغت خود با بازی‌های رایانه‌ای و پناه بردن به ارتباطات مجازی ندارند. اما استفاده طولانی مدت از رایانه و گوشی‌های هوشمند برای بزرگسالان و نوجوانان در درازمدت عوارضی از خود برجا می‌گذارد که ممکن است در برخی موارد جبران‌ناپذیر باشد. عوارض چشمی ناشی از استفاده بیش از اندازه از وسایل الکترونیك در دوران قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی ناشی از شیوع کرونا بهانه‌ای شد تا با دکتر خلیل قاسمی فلاورجان، فوق تخصص شبکیه و مدیر گروه چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت‌وگو کنیم.



پونه شیرازی

سلامت

آیا ثابت شده‌که استفاده طولانی مدت از

تلفن همراه آسیب‌های جدی به چشم‌ها وارد

می‌کند؟

خیر. شواهدی وجود ندارد که استفاده طولانی مدت از گوشی هوشمند آسیب

خاصیت ضد التهابی دارد و به تسکین مفاصل کمک می‌کند. نوشیدن آب آلبالو دو بار در روز با کاهش قابل توجه التهاب مفاصل همراه است.

آوکادو: این میوه سرشار از مواد مغذی و مفید برای سلامت است. وجود میزان قابل توجهی از ویتامین E و خواص ضد التهابی آن به کاهش خطر آسیب‌دیدگی

عارضه کمک می‌کند. استراحت مکرر در مدت استفاده از رایانه، رعایت فاصله مناسب از صفحه نمایشگر، استفاده از نمایشگرهای مناسب با تنظیمات استاندارد، جهت قرارگیری نمایشگر و تنظیم نور مناسب محیط در کاهش آسیب‌های چشمی بسیار مؤثر است.

پس آسیب‌های ناشی از کار با رایانه و گوشی هوشمند به دو طیف چشمی و غیرچشمی تقسیم می‌شود؟

همان‌گونه که گفتیم آسیب‌های چشمی ناشی از کار طولانی و بدون وقفه با این وسایل شامل چهار دسته کلی خستگی چشم، احساس ناراحتی و فشار در چشم‌ها، تغییرات اشکی و خشکی چشم می‌شود. آسیب‌های غیرچشمی هم درد کردن، سردرد و کمردرد را دربر می‌گیرد. برخی از این علائم ارتباط مستقیمی با چشم ندارند، اما با رعایت اصولی که به سلامت چشم منجر می‌شود از شدت آنها نیز کاسته خواهد شد.

آیا ممکن است استفاده طولانی از گوشی هوشمند منجر به نزدیک بینی و تغییر نمره چشم شود؟

در این مورد نتایج بررسی‌ها متناقض است و اگر چنین تاثیری را به دنبال داشته باشد بسیار اندک است. استفاده طولانی از این وسایل التهاب چشمی هم ایجاد نمی‌کند. عوارض خطرناک‌تری مثل مسدود شدن شریان‌های چشمی یا تومورهای چشمی هم گزارش نشده است.

چه کسانی بیشتر مستعد بروز خشکی چشم هستند؟

کسانی که از قبل خشکی چشم داشته یا اعمال جراحی لیزیک انجام داده‌اند. همین‌طور افرادی که بیماری‌های سیستمیک و ایمنی دارند، بیشتر مستعد ابتلا به خشکی چشم هستند. کسانی که قطره‌های چشمی دیگران را بدون تجویز پزشک برای رفع مشکلات چشمی خود استفاده می‌کنند نیز در خطر ابتلا به خشکی چشم هستند.

آیا کودکان و نوجوانان هم به خشکی

مدیریت آسم

مبتلایان به آسم با طب سنتی کرونا نمی‌گیرند!

یکی از نگرانی‌های روزهای اخیر، موارد بالای ابتلا به کووید-۱۹ و گسترش این بیماری است. تلاش‌های زیادی برای درمان مبتلایان صورت گرفته، راهکارهای مختلفی پیشنهاد شده و روش‌های مختلفی برای مصون ماندن بیماران مبتلا به آسم در برابر کرونا ویروس پیشنهاد شده است. اما آنچه در این میان بازناب گسترده‌ای داشته است نحوه مقابله بیماران مبتلا به آسم با کووید-۱۹ و ایمنی در برابر آلودگی نسبت به آن با استفاده از طب سنتی است؛ ادعایی که این روزها از جانب برخی افراد در فضای مجازی مطرح شده است.

اما آنچه باید مورد توجه قرار داد این است که بسیاری افراد مدعی و ارائه‌دهنده این راهکارها، متخصص طب سنتی نبوده و تنها با شرکت در دوره آموزشی کوتاهی خود را در جایگاه ارائه درمان می‌بینند. برخی از این افراد حتی تحصیلات دانشگاهی هم ندارند.

از طرفی استفاده از گیاهان مانع آلودگی با عفونت کروناویروس نمی‌شود و تنها با اکتفا به این گیاهان نمی‌توان آلودگی با ویروس مذکور را درمان کرد. به طور یقین متخصصان طب سنتی نیز توصیه به استفاده خودسرانه از گیاهان نمی‌کنند و حتما پیروی از پروتکل‌های پیشگیری و درمانی مشخص شده را به افراد پیشنهاد می‌دهند.

در این میان مطرح کردن يك سری ادعاهای نادرست از عده‌ای افراد غیرمتخصص آذهان عمومی را به سمت و سویی برده که به اشتباه تصور می‌کنند تنها با مصرف يك گیاه یا فرآورده آن می‌توانند مانع ابتلای خود و سایر بیماران مبتلا به آسم به کرونا ویروس شوند و اگر آلوده شدند درمان با همان يك گیاه کافی است؛ تصویری که از اساس نادرست است. این‌گونه پیام‌ها باعث گمراه کردن عموم مردم از مسیر اصلی پیشگیری و درمان می‌شود و لذا به تمامی هموطنان توصیه می‌گردد از هرگونه اقدام خودسرانه در مسیر پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ یا درمان آن بپرهیزند و توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را سرلوحه خود قرار داده و در موارد نیاز به پزشک مراجعه‌کنند. [



مفصل که در مراحل اولیه آرتروز دیده می‌شود، کمک می‌کند.

هندوانه: بتا-کرپتوتانتین موجود در هندوانه خطر بروز علائم روماتیسم مفصلی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، لیکوپن موجود در این میوه تاثیر ضد التهابی دارد و می‌تواند در سلامت قلب نقش داشته باشد. / ایسنا

چشم مبتلا می‌شوند؟

بله. هر کسی که طولانی مدت با رایانه کار کند چون میزان پلک زدنش در دقیقه کم می‌شود، خشکی هم ممکن است برای چشمش اتفاق بیفتد. پس همه اشخاص باید یاد بگیرند مدام پلک بزنند، هر ۲۰ دقیقه یکبار به چشم‌های خود استراحت بدهند و فاصله ۳۰ تا ۴۰ سانتی متری گوشی همراه نسبت به چشم‌هایشان را هنگام کار با آن رعایت کنند.

عوارض و نشانه‌های دچار شدن به خشکی چشم چیست؟

خشکی چشم با سوزش، خارش، احساس ناراحتی و قرمزی چشم همراه است و وقتی شخص پلک می‌زند تصور می‌کند خرده شن در چشمش است. به دنبال بروز این علائم باید محل رویش مژه‌ها با آب گرم و شامپو بچه شست و شو داده شود. ماساژ دادن نیز بسیار مهم است و در نهایت استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی توصیه می‌شود.

در دوران شیوع کووید-۱۹ و این‌که بسیاری

از مردم هنوز در خانه هستند چه توصیه‌ای برای استفاده درست و ایمن از تلفن همراه برای سنین مختلف دارید؟

به‌طور کلی يك سری آسیب‌های غیرچشمی در کاربرد تلفن همراه وجود دارد که ناشی از موقعیت قرار گرفتن سر و گردن و همچنین زاویه قرار گرفتن تلفن نسبت به گردن است. البته آسیب‌های گردنی می‌تواند علائمی مانند چشم درد و سردرد ایجاد کند. اما در مورد چشم توصیه می‌شود مدت استفاده از گوشی محدود شود؛ یعنی هر ۲۰ دقیقه یکبار شخص به مدت ۲۰ ثانیه به دور دست نگاه کند.

چه توصیه‌ای به کودکان برای کار با این وسایل دارید؟

به‌خاطر اثرات منفی روانی و رشدی استفاده طولانی مدت کودکان از این وسایل، توصیه می‌شود بازی‌های رایانه‌ای و کار با گوشی هوشمند محدود شود. اما عوارض چشمی خاصی جز خشکی چشم در این مورد تاکنون دیده نشده است. [

سلامت نورونی

وقتی مشکل مادرزادی نخاع در نوزاد وجود دارد

بر خلاف تصور اغلب افراد، نخاع انسان تا قسمت پایینی کمر ادامه ندارد؛ بلکه در بالای کمر تمام شده و عصب‌های نخاعی از قسمت انتهایی آن خارج و تا پایین کمر و ناحیه خاجی ادامه پیدا می‌کند و از ستون فقرات خارج می‌شود. به این ترتیب نخاع و ریشه‌های عصبی به‌طور آزاد در فضای داخل کانال نخاعی ستون فقرات در حرکت است.

گاهی به‌صورت مادرزادی باندی غیرطبیعی از قسمت انتهایی نخاع به پایین تا استخوان خاجی کشیده می‌شود و مانند يك افسار، نخاع را نگه داشته و اجازه حرکت و جابه‌جایی به آن نمی‌دهد. طبیعتاً با رشد قدی شیرخوار و کودک و فعالیت‌های روزمره، نخاع تحت کشش قرار می‌گیرد.

در واقع ستون فقرات رشد کرده و قد کودک اضافه می‌شود، اما نخاع امکان جابه‌جایی به سمت بالا با ستون فقرات را پیدا نمی‌کند. نتیجه این اتفاق، کشیده شدن نخاع و آسیب آن است.



علائم ایجاد شده به صورت درد در کمر با انتشار به پاها، اختلال در راه رفتن ثانویه به کاهش قدرت عضلات پاها و اختلال در کنترل ادرار خواهد بود. این علائم به‌تدریج پیشرفت کرده و بدتر و بدتر می‌شود و اگر برای درمان دیر اقدام شود برگشت‌پذیر نخواهند بود.

غیر از علائمی که به آن اشاره شد، در سنین پایین و در شیرخواری و قبل از شروع رشد قدی، برخی نشانه‌ها می‌تواند ما را به وجود این بیماری یا موارد مشابه آن مشکوک کند. مثلاً وجود توده موی غیرطبیعی و متراکم یا سوراخ کوچک پوستی یا تغییر رنگ غیرعادی پوست در ناحیه پایینی کمر. این نشانه‌ها ممکن است علامتی از وجود مشکلی در نخاع در قسمت کمری باشد و لازم است با انجام ام‌آرآی، وجود مشکلات مادرزادی نخاع در چنین شیرخواری بررسی شود.

این بیماری در هر سنی که تشخیص داده شود باید درمان شود و درمان آن چیزی جز انجام جراحی و آزاد کردن نخاع با بریدن باندی که نخاع را تحت کشش قرار داده، نیست. جراحی در مراحل اولیه با نتایج بسیار خوبی همراه است و از بروز عوارض جدی در آینده جلوگیری می‌کند. [



دکتر علیرضا طبیب‌خوبی

متخصص مغز و اعصاب