



تاریخ

۵

آبان

۱۳۹۹

دوشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

هر چیز تازه و نو

مقبول و پسندیده است

فرانسوی

سلامت

صفحه

۶

شماره

۲۹۲۳

سال

بیست و ششم



محققان بریتانیایی؛

تأثیر داروهای رایج آسم در تضعیف استخوان های بدن

در دوزهای بالا، می‌توانند تراکم استخوان را کاهش دهند و برخی شواهد نشان می‌دهند نسخه‌های استنشاقی نیز می‌توانند همین تأثیر را داشته باشند. با این حال هیچ گونه توصیه‌ای مبنی بر توقف داروهای کنترل کننده بیماری آسم نمی‌شود. کریستوس چالیتسیوس، محقق ارشد تیم تحقیق از دانشگاه ناتینگهام بریتانیا، در این باره می‌گوید: «کورتیکواستروئیدهای استنشاقی نقش مهمی در کنترل التهاب مجاری هوا در بیماری آسم دارند. بیماران مبتلا به آسم نباید استفاده از این داروها را متوقف نمایند.» اما وی معتقد است پزشکان باید کمترین دوز این داروها را برای کنترل بیماری تجویز نمایند. این یافته‌ها بر اساس گزارشات پزشکی حدود ۳۷۰۰ فرد مسن مبتلا به آسم و پوکی استخوان یا سابقه شکستگی استخوان بود. هر یک از این افراد با حداقل چهار بیمار دیگر همسن که هیچ بیماری استخوانی نداشتند مقایسه شدند.

کسانی که چهار بار یا بیشتر کورتیکواستروئید خوراکی برایشان تجویز شده بود، چهار برابر بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار داشتند. در بیمارانی که ۹ بار یا بیشتر تجویز شده بود، احتمال شکستگی استخوان دو برابر بود. محققان دریافتند بیمارانی که از دستگاه‌های استنشاقی استفاده می‌کردند در مقایسه با افراد غیرمصرف کننده، ۳۵ تا ۶۰ درصد بیشتر دچار پوکی استخوان می‌شوند.

فوق تخصص بیماری‌های ریوی:

بخور نقش مهمی در انتشار ویروس دارد

هرگونه دود برای ریه مضر است



فوق تخصص بیماری‌های ریوی با تأکید بر اینکه در دوران کرونا، بخور نقش مهمی در انتشار ویروس دارد، گفت: هرگونه دودی اعم از اسپند برای ریه مضر است. به گزارش خبرنگار مهر، علی‌چواد موسوی در برنامه طبیب با اشاره به اینکه هیچ دارویی وجود ندارد که بتوانیم با مصرف آن از ابتلا به کرونا جلوگیری کنیم، اظهار کرد: حرف اول و آخر زن ماسک و رعایت فاصله اجتماعی است، این داروهایی که تبلیغ می‌شود بیشتر جنبه تبلیغاتی دارد، اما می‌شود سیستم ایمنی بدن و ریه را تقویت کنیم و در این میان یکی از عوامل پیشگیری از بیماری‌های ریوی این است که آسپی به ریه وارد نکنیم، مثلاً افرادی که سیگار، قلیان، الکل و یا مواد مخدر استفاده می‌کنند به طور قطع به ریه خود آسیب می‌رسانند و این باعث می‌شود که سیستم ایمنی بدن کاهش پیدا کند.

وی ادامه داد: اما فاکتورهایی هم برای تقویت ریه و همچنین سیستم ایمنی وجود دارد از جمله ورزش، کاهش استرس، خواب خوب و تغذیه مناسب که می‌تواند جای داروها را بگیرد، به ویژه میوه‌ها، غذاهای دریایی، دانه‌های روغنی

مثل بادام زمینی، سبزیجات تازه که حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی برای مبارزه با ویروس‌ها و بالا بردن سیستم ایمنی بدن هستند. از نظر علمی دارویی وجود ندارد که سیستم ایمنی را بالا ببرد، برخی داروها مثل زینک، ویتامین دی، سی، یا امگا ۳ هست اما تأکید منابع علمی بر این است که از منبع غذایی حاوی این ترکیبات استفاده کنیم، مصرف این ویتامین‌ها حتماً باید تحت نظارت پزشک باشد چون خیلی از این‌ها ممکن است خودشان ایجاد مسمومیت کنند، مثلاً مصرف ویتامین دی اگر تحت نظارت پزشک نبوده و غلظت در داخل خون مشخص نباشد، چون این دارو محلول در چربی است ممکن است در ارگان‌های مختلف تشسته و موجب مسمومیت شود، جالب است که خیلی از ویتامین‌هایی که تبلیغ می‌شود خودشان روی ریه اثرات بدی دارند و ممکن است موجب بیماری نسج همبند در داخل ریه شوند بدون اینکه سودی داشته باشند.

این پزشک متخصص همچنین در خصوص دود کردن موادی مانند اسفند در منزل نیست، یادآور شد: به طور کلی می‌گویم هرگونه دودی برای ریه مضر است اعم از سوزاندن اسپند، عنبر نساء را، بخور جوش شیرین، بخور سرکه سفید، عود و شمع در فضای بسته منزل می‌تواند آسیب جدی در داخل ریه ایجاد کند، دودها ویروس کش نیستند اگر هم بکشند به دلیل کمبود اکسیژنی است که در محیط ایجاد می‌شود که این کمبود اکسیژن برای خود ریه هم بد است، در واقع آلودگی هوای داخل منزل به مراتب خطرناک‌تر از آلودگی هوای بیرون منزل است، حتی بخور هم جایگاهی در درمان ندارد، به ویژه زمانی که فرد کرونایی در منزل است بخور توصیه نمی‌شود چون ویروس را منتشر می‌کند، بخور در دوران کرونا در انتشار ویروس نقش مهمی دارد.

موسوی در خصوص استفاده از بخورات در دوران سرماخوردگی عنوان کرد: این بخورات به عنوان یک ماده حساسیت‌زا ممکن است به ریه آسیب برسانند. بخور سرد و گرم فرقی نمی‌کند، هیچ‌گونه بخوری توصیه نمی‌شود به جز در مواردی مثل گرفتگی‌های شدید

مادران باردار به عنوان یکی از گروه‌های در معرض خطر، نیازمند خدمات بهتری در دوران پاندمی کووید ۱۹ هستند. به گزارش خبرنگار مهر، جلسه همفکری و هم‌اندیشی مدیران ارشد سازمان نظام پزشکی و وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران، شهید بهشتی و ایران در «افزایش سطح پوشش خدمات و کاهش عوارض برای مادران باردار در همه گیری کووید ۱۹» در سازمان نظام پزشکی برگزار شد. فرهاد علامه معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که متأسفانه موربیدیتی و مورتالیتی مادران باردار در دوران همه گیری کووید ۱۹ افزایش پیدا کرده است، به برگزاری جلسات متعدد در این زمینه اشاره کرد و گفت: یکی از نقاط ضعف مطرح شده این است که در سطح استان تهران شناسایی مادران باردار توسط سیستم بهداشتی ضعیف است و رابطه مناسب بین بخش خصوصی و بخش دولتی در حوزه درمان برقرار نیست و مادران باردار به مراکز بهداشتی مراجعه نمی‌کنند. باید کاری کرد که اعتماد و همکاری متقابل بخش خصوصی با بخش دولتی بیشتر شود.

وی با اعلام اینکه یکی از راهکارهای مطرح شده استفاده از سامانه‌ای برای ثبت مادران باردار دارای عارضه یا دارای علائم بیماری کووید ۱۹ است، افزود: برای این کار سامانه‌ای با قابلیت‌های متعدد و امکان معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران، ابراز امیدواری کرد سازمان نظام پزشکی بتواند از تمام توان خود برای برقراری همکاری بین بخش خصوصی و بخش دولتی درمان در این حوزه و پایین آوردن میزان خطر برای مادران باردار اقدام کند.

نسرین چنگیزی رئیس اداره سلامت مادران وزارت بهداشت، گفت: خوشبختانه هنوز میزان عوارض و مرگ و میر مادران باردار به دلیل بیماری کووید ۱۹ نسبت به جمعیت عمومی پایین‌تر است و توجه و مراقبت‌های کلان‌های در خصوص زنان باردار و حساسیت بسیار در مورد این گروه باعث شده حتی در صورت بستری در ICU هم میزان مرگ و میر آنها پایین‌تر از سایر گروه‌ها باشد.

وی، خواستار افزایش پوشش رصد و مراقبت گروه‌های در معرض خطر زنان باردار از جمله بارداری‌های زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال و مادران بارداری که دارای بیماری زمینه‌ای هستند، شد. در ادامه این نشست مشترک، فرح بابایی رئیس اداره مامایی وزارت بهداشت، با اشاره به اینکه ارتباط خوبی بین بخش‌های مختلف بهداشت و درمان بخش دولتی و خصوصی برقرار نیست، گفت: در برخی موارد شاهد هستیم که مادران باردار به جای هشت ویزیت معمول دوره بارداری با دوازده ویزیت بارداری هم دچار مشکل شده‌اند. امیدواریم سازمان نظام پزشکی بتواند به عنوان نهاد واسط ارتباط خیلی خوبی بین این بخش‌ها برقرار کند.

ناهد خداحرمی عضو شورای سازمان نظام پزشکی هم با تأکید بر این موضوع که باید تمام نهادها و ارگان‌ها در این هدف مهم با هم همکاری کنند اشاره کرد برای هر گونه درخواست کمک و همراهی از بخش خصوصی ابتدا باید اعتماد این بخش جذب شود و به

تهدیدات کووید ۱۹ برای مادران باردار

وضعیت مرگ های زایمان



دغدغه‌های بخش خصوصی هم اهمیت داد.

در همین حال، یکی از موضوعات مورد بحث این بود که شاید کاهش پوشش مادران باردار به واسطه تعطیلی مطب‌ها و دفاتر کار بخش خصوصی به واسطه پروتکل‌ها و قوانین بوده و ممکن است با کاهش روزهای فعالیت مطب‌های پزشکی و مامایی خدمات رسانی به برخی از مادران باردار مراجعه کننده به بخش خصوصی مختل شده باشد. محمد جهانگیری معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی ایران، گفت: با فعال کردن نسخه الکترونیک به خصوص با همراهی بیمه‌ها می‌توان گام‌های مهمی برای افزایش پوشش مادران باردار برداشت. وی افزود: باید بخش خصوصی به مرحله‌ای از اعتماد برسد که این راهکارها برای رفع مشکلات بیماران اثر بخش است و تداخلی در روندها به جز افزایش کیفیت به وجود نمی‌آید و حتماً باید مشوق‌های خوبی هم برای بخش خصوصی در نظر گرفت تا به فعالیت در این حوزه تشویق شود.

یکی از مشکلات مطرح در این جلسه مشترک، عدم دسترسی به آدرس صحیح مطب‌های بخش خصوصی بود، زیرا عنوان شد که بسیاری از اطلاعات موجود در سامانه قدیمی است و پزشکان آدرس‌های جدید خود را به سامانه‌ها نمی‌دهند.

به گفته یکی از حاضران در نشست، در حال حاضر در وسط بحران هستیم و باید بحث‌های آینده‌نگر و کلان را به آینده موکل کرد و حتماً از پروتکل‌های آبی و سریع استفاده کرد و با تعیین ضرب‌الاجل همه امکانات و نیروها را در کنار هم قرار داد و کار سریع و بهینه انجام داد.

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی ایران، با جمع بندی نظرات و پیشنهادات حاضران در نشست، گفت: در روزهای سخت باید هم‌افزایی و تمرکز داشته باشیم و سطح مراقبت و کیفیت مراقبت را افزایش دهیم و باید تقسیم کار شود و هر کسی بر اساس اختیاراتش مسئولیت به عهده بگیرد و با تمرکز کامل بر این حوزه، مشکلات را حل کنیم. وی ادامه داد: باید دقت کنیم که فقط فناوری مشکل را حل نمی‌کند بلکه باید از فرآیندهای موجود به بهترین نحو استفاده کرد.

یک متخصص اعصاب و روان توضیح داد:

چرا مردان بیشتر قربانی کرونا می شوند



یک متخصص اعصاب و روان با اشاره به اینکه میزان مرگ و میر بر اثر کرونا در مردان دو برابر زنان است، گفت: وجود استروژن در زنان یکی از علل مقاوم‌تر شدن سیستم ایمنی در برابر کرونا است. به گزارش خبرنگار مهر، میترا صفا متخصص اعصاب و روان بیمارستان مسیح دانشوری، در گزارشی از بستری شدگان با تشخیص کووید ۱۹ در بیمارستان مسیح دانشوری ارائه داد و اظهار کرد: آمارهای چند ماه گذشته نشان می‌دهد تعداد مبتلایان و مردان بستری در این بیمارستان تقریباً دو برابر خانم‌ها است. وی خاطرنشان کرد: از مجموع مراجعه کنندگان به بیمارستان مسیح دانشوری ۶۳ درصد را مردان و ۳۷ درصد را زنان تشکیل می‌دهند.

این متخصص اعصاب و روان ادامه داد: میانگین سنی بیماران بستری نیز حدود ۵۰ سال گزارش شده است. وی میزان مرگ و میر در اثر ابتلا به کرونا در مردان را دو برابر زنان عنوان کرد و توضیح داد: گزارش آمار مرگ و میر در سایر کشورها بر اثر کرونا نیز گواه این موضوع است که مردان در برابر کووید ۱۹ ضعیف‌ترند. به طور مثال در نیویورک مردان دو برابر زنان، چین بیش از ۷۰ درصد و در اروپا ۶۳ درصد مرگ و میرها مربوط به مردان گزارش شده.

صفا، یکی از احتمالات مقاوم‌تر بودن سیستم ایمنی زنان در مقایسه با مردان را وجود آنتی‌بادهای ACEY در مردان ذکر کرد و گفت: این آنتی‌بدها باعث می‌شود وقتی فرد مبتلا به کرونا می‌شود بافت ریه سریع‌تر آلوده شود.

وی در ادامه وجود استروژن در زنان را یکی از علل مقاوم‌تر شدن سیستم ایمنی در برابر کرونا ذکر کرد و ادامه داد: کروموزوم X اضافه در بدن زنان نیز یکی از علل مقاوم‌تر شدن سیستم ایمنی بدن زنان در مقایسه با مردان است.

متخصص اعصاب و روان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افزایش مشکلات زمینه‌ای در مردان نظیر فشارخون، بیماری کبد، سل و تمایل بیشتر مردان نسبت به مصرف سیگار را یکی دیگر از علل مرگ و میر بالا در این جنس ذکر کرد.

وی از افزایش شمار بیماران با حال وخیم بر اثر ابتلا به کرونا در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان مسیح دانشوری خبر داد و

افزود: مردان حدود دوبرابر بیشتر از خانم‌ها دوره حاد این بیماری را طی می‌کنند.

صفا در مورد میانگین طول زمان بستری در بخش آی سی یو‌ها نیز گفت: تقریباً زمان بستری بین زنان و مردان برابر است.

وی با بیان اینکه ۵۹ درصد پرستاران مبتلا به کرونا در این بیمارستان خانم‌ها هستند، خاطرنشان کرد: شدت نگرانی، اضطراب و افسردگی پرستاران زن نسبت به ابتلا اعضا خانواده به کرونا دو برابر آقایان است.

این متخصص اعصاب و روان با اشاره به اینکه شدت افسردگی در پرستارانی که خانواده آنها مبتلا به کرونا بوده‌اند بیشتر از پرستارانی بود که خودشان مبتلا به کرونا شده‌اند، عنوان کرد: درواقع نگرانی خانم‌های پرستار زمانی مبتلا به کرونا می‌شوند به مراتب کمتر از زمانی است که یکی از اعضا خانواده مبتلا است.

وی در ادامه توجه به سلامت روح و روان بانوان را ضروری ذکر کرد و اهمیت اختصاص یک روز در تقویم جهانی با نام روز سلامت روان بانوان را یادآور شد.