

## کسی که به آتش فوت می کند در چشمانش اخگر فرو می رود

آلمانی



### شایع ترین مسمومیت های کشنده کدامند

از بوتولیسم تا بخور اکالیپتوس



مسمومیت با مواد غذایی، یکی از شایع ترین مسمومیت‌هایی است که بعضاً می‌تواند با مرگ و میر نیز همراه باشد. به گزارش خبرنگار مهر، چهارمین روز از هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها با عنوان «پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی، قارچ‌ها و گیاهان سمی»، نامگذاری شده است. نیاز انسان به غذا و در نتیجه آن، قرار گرفتن انواع مواد غذایی در سبد روزانه مردم، بعضاً با مشکلاتی برای سلامت افراد همراه است که مسمومیت غذایی، یکی از شایع ترین مسمومیت‌هایی است که می‌شناسیم. از همین رو، لازم است در این روزهای کرونایی، بیش از پیش مراقب سلامت مواد غذایی مصرفی باشیم. باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، مواد افزودنی غیرمجاز، فلزات سنگین، باقیمانده سموم نباتی و... از عوامل مهم ایجاد مسمومیت‌های غذایی هستند.

موارد بروز مسمومیت به گروه پزشکی اطلاع دهید. مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باحیا، گل انگشتانه، آزالیا، شوکران و کرچک می‌تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

مسمومیت با قارچ‌های سمی بسیار خطرناک است. از مصرف قارچ‌هایی که نوع آن‌ها را نمی‌شناسید جداً خودداری کنید. آیا می‌دانید برخی از قارچ‌های سمی در صورت مصرف خوراکی می‌توانند باعث نارمسی حاد کبدی و مرگ شوند؟ آیا می‌دانید تشخیص قارچ‌های سمی از انواع غیر سمی از روی شکل ظاهری آن‌ها کاری دشوار بوده و نیاز به تجربه و تبحر دارد؟ در منزل خود از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه‌ها و ظاهر جذاب برای کودکان می‌باشند خودداری کنید. کنجکاوی ذاتی کودکان زیر ۵ سال و وجود جذباتی در شکل و رنگ بخش‌های مختلف یک گیاه سمی منجر به بلعیده شدن آن توسط کودک می‌شود.

شیره سمی برخی از گیاهان سمی آپارتمانی مانند «دین باحیا» و «کالا دیوم» در صورت خورده شدن می‌تواند سبب تورم، خارش و سوزش مخاط دهان و خفگی و یا آسیب گوارشی فرد مسموم شود. برخی از داروهای گیاهی در صورت مصرف بیش‌ازحد یا نابجا می‌توانند مسمومیت‌های منجر به مرگ ایجاد کنند. بخور «کالیپتوس» در صورتی که به اشتباه خورده شود، حتی در مقادیر کم (یک قاشق) می‌تواند کشنده باشد. از القای استفراغ در مسمومیت با این فرآورده خودداری کرده مسموم را سریعاً به بیمارستان منتقل کنید.

مسمومیت با مواد غذایی می‌تواند در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده‌های غذایی، تهیه و نگهداری آنها ایجاد شود. از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ‌زدگی مشاهده می‌شود خودداری کنید. آیا می‌دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به «بوتولیسم» از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها به شمار می‌رود؟ بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده‌اند ایجاد می‌شود. علائم و نشانه‌های بوتولیسم به صورت تأخیری (۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری) و به صورت تازی دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و بیوست ظاهر می‌شود.

آیا می‌دانید اسهال یکی از علائم در بسیاری از مسمومیت‌های غذایی مسمومیت با گیاهان یکی از شایع‌ترین علل بروز مسمومیت‌های اتفاقی در کودکان در جهان به شمار می‌آید. مصرف یک گیاه توسط حیوانات اهلی و وحشی، دلیلی بر غیر سمی بودن آن برای انسان نیست. برخی از گیاهان تزئینی موجود در آپارتمان‌ها و باغچه‌ها می‌توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.

در صورت بلعیدن قسمت‌های مختلف یک گیاه مانند میوه، دانه و برگ آن توسط کودکان حتماً با مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم با شماره ۱۹۰ تماس حاصل کنید. سعی کنید نام گیاهان موجود در محیط کار و زندگی خود را بدانید تا در

### عوامل پوکی استخوان زودتر

از ۵۰ سالگی بروز می کند



غیرواگیر وزارت بهداشت، اظهار داشت: حدود ۴۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. به طوری که از هر ۳ زن و از هر ۵ مرد بالای ۵۰ سال یک نفر شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می‌کند. وی گفت: متأسفانه از هر ۴ زن مبتلا به پوکی استخوان، ۳ نفر از بیماری خود مطلع نیستند. استوار با اشاره به اینکه رعایت نکات تغذیه‌ای و فعالیت بدنی باید در دهه اول زندگی مورد توجه بیشتری قرار بگیرد، افزود: به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم به تغذیه و فعالیت بدنی فرزندان خودشان بیشتر توجه کنند. وی ادامه داد: قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب برای بچه‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است. ضمن اینکه فعالیت بدنی نیز از اهمیت ویژه و حیاتی برای سلامت بچه‌ها برخوردار است. استوار گفت: رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای، فعالیت بدنی و... به عنوان عوامل مشترک همه بیماری‌های غیر واگیر محسوب می‌شوند که باید در ایام کرونا بیشتر مورد توجه قرار گیرد. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، افزود: متأسفانه در زمان اپیدمی کووید ۱۹ بعضی از عوامل خطر پوکی استخوان مانند کم‌تحریکی، تغذیه نامناسب و مصرف سیگار و الکل، شیوع بیشتری یافته که باید با آگاه کردن جامعه، عوامل خطر و این بیماری خاموش را در حد امکان در جامعه کاهش دهیم.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، از خانواده‌ها درخواست کرد در ایام کرونایی به تغذیه مناسب و فعالیت بدنی بچه‌ها بیشتر توجه کنند. به گزارش خبرنگار مهر، افشین استوار، روز دوشنبه در نشست خبری که به صورت ویدئوکنفرانس برگزار شد، به تشریح

### نقش کار درمانگران در باز توانی

بیماران کرونایی



نقش کار درمانگران در باز توانی بیماران مبتلا به کرونا، ایجاد عملکرد مطلوب فردی و اجتماعی و بازگشت آنها به زندگی عادی و مستقل بسیار مهم و مؤثر است. به گزارش خبرنگار مهر، منصور رایگانی، گفت: طب توانبخشی یکی از مباحث مهم در پزشکی و سلامت است و یکی از حلقه‌های مهم زنجیره سلامت پس از پیشگیری و درمان محسوب می‌شود. وی افزود: متخصصان این حیطه تلاش می‌کنند با ارائه خدمات توانبخشی بیمارانی که پس از یک دوره سخت بیماری دچار کاهش توانایی جسمی یا روحی شدند را به زندگی و فعالیت روزمره بازگردانند. به گفته رایگانی، تیم توانبخشی مشکل از گروه‌های مختلف شامل پزشک متخصص طب فیزیکی توانبخشی و کارشناسان طب توانبخشی است. این کارشناسان به همراه

پزشک متخصص وظیفه بررسی، تعیین نوع خدمات و پیگیری امور مربوط به توانبخشی بیماران را برعهده داشته و نقش بسیار مهمی در ارائه خدمات به بیماران ایفا می‌کنند. وی، یکی از حیطه‌های بسیار مهم توانبخشی را کاردرمانی برشمرد و یادآور شد که کار درمانگران در دو جنبه جسمانی و روانی مشغول ارائه خدمت به بیماران هستند.

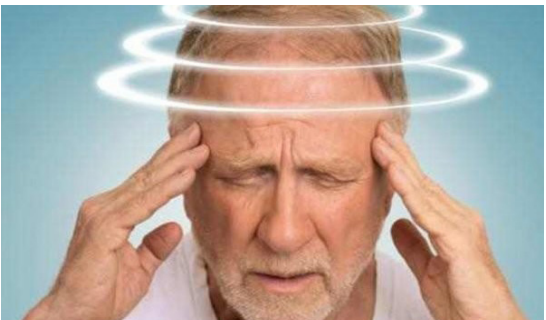
رئیس کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی بیمارستان شهدای تجریش با ذکر این که در کاردرمانی عملکرد مستقل، حضور و ارائه نقش اجتماعی بیماران بسیار اهمیت دارد خاطرنشان کرد: نقش کار، اقدامات توانبخشی و برنامه‌ریزی کار درمانگران با هدف ایجاد عملکرد مطلوب فردی و اجتماعی در بیماران صورت می‌گیرد. به گفته وی، در حیطه کاردرمانی تمامی تکنیک‌ها، روش‌ها، ورزش‌ها، آموزش‌ها و به کارگیری دستگاه‌های مختلف به منظور بازگشت بیمار به زندگی فردی و اجتماعی است به نحوی که تا حد امکان بتواند فردی کارآمد و مستقل در زندگی خود باشد. رایگانی با اشاره به این که بسیاری از بیماران مبتلا به کرونا دچار اختلالات سیستم‌های مختلف قلبی عروقی، اسکلتی عضلانی، ریوی و در نهایت ناتوانی و از کارافتادگی می‌شوند، نقش کار درمانگران را در توانبخشی این افراد بسیار مؤثر برشمرد.

وی با اشاره به کاهش ظرفیت کاری و توانمندی عملیاتی بیماران کرونایی بستری شده در بخش‌های عادی یا ویژه پس از بهبودی خاطرنشان کرد: کلینیک‌های توانبخشی از جمله درمانگاه کاردرمانی نقش مهم و مؤثری در توانبخشی بیماران و بازگشت آنها به شرایطی که بتوانند فعالیت‌های مطلوب قبل از ابتلا به بیماری را داشته باشد ایفا می‌کنند. به گفته رایگانی، این بیماران پس از ترخیص از نظر حرفه‌ای دچار اختلال و نقصان عملکرد می‌شوند که در این کلینیک‌ها همکاران کاردرمانی با ارائه ورزش‌های مختلف، افزایش توان قلبی و عروقی و تکنیک‌های مختلف به بیمار کمک می‌کنند تا با یادگیری مجدد

### متخصص بیماری مغز و اعصاب؛

۱/۲ میلیون ایرانی صرع دارند

اصلی ترین علت بروز صرع



متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب، گفت: حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در کشور مبتلا به بیماری صرع هستند. به گزارش خبرنگار مهر، فرزاد اشرافی با اشاره به اینکه بیماری صرع مشخصاً به سیستم اعصاب مرکزی مربوط می‌شود، اظهار کرد: صرع بیماری غیر واگیردار و یکی از چهار بیماری شایع سیستم اعصاب مرکزی است.

وی درباره حمله‌های تشنجی نیز توضیح داد: تشنج در واقع حمله ناگهانی سیستم الکتریکی مغز است که تمام مغز را دچار یک حمله ناگهانی می‌کند و باعث می‌شود که در مغز به صورت ناگهانی فعالیتی ایجاد شده و همین امر می‌تواند اختلال و یا کاهش هوشیاری و حرکات غیرطبیعی در بدن را ایجاد کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد موارد ابتلا به صرع ناشناخته است، افزود: تشنج در هر سن، جنس و یا نژادی وجود دارد ولی در مواردی علت صرع می‌تواند ضربات مغزی، سکنه‌های مغزی، تومورهای مغزی، اختلالات متابولیک و سیستمیک بدن مثل کاهش کلسیم و یا سدیم خون باشد. متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب اصلی‌ترین علت بروز بیماری صرع را عوامل ژنتیکی دانست به شکلی که در ۴۰ درصد موارد یک ژن در ایجاد صرع نقش اساسی دارد.

اشرافی درباره شیوع بیماری صرع در ایران توضیح داد: این بیماری ۱، ۸ دهم درصد در ایران شیوع دارد و حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در کشور مبتلا به این بیماری هستند. مطالعات و آمارها نیز نشان می‌دهد تعدادی از این افراد را کودکان تشکیل می‌دهند. وی ضمن مقایسه بیماری صرع در ایران در مقایسه با سایر کشورها از شیوع سه برابری این بیماری در کشور خبر داد گفت: صرف نظر از عوامل ژنتیکی صدماتی که به دنبال تصادفات جاده‌ای ایجاد می‌شود و چنانچه جنگ تحمیلی بیشترین گروه‌های مبتلا به صرع را در کشور به خود اختصاص می‌دهند.

دانشیار دانشگاه افت هوشیاری، خارج شدن کف از دهان را از جمله علائم عمومی بیماری صرع ذکر کرد و ادامه داد: در برخی موارد صرع به صورت یک خیرگی و یا مات زدگی بروز می‌کند به این معنی که فرد برای چند ثانیه یا چند دقیقه دچار مات زدگی می‌شود و ممکن است رفتارهای غیرطبیعی از خود بروز دهد.

وی تأکید کرد: صرع علامتی از بیماری است که به صورت حمله‌ای شروع شده و سریعاً و در مدت زمان کوتاهی این نشانه‌ها تمام می‌شود.

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در ادامه توضیحاتی درباره روش‌های مختلف تشخیص صرع ارائه داد و شرح حال گیری از بیمار، سابقه فامیلی، سابقه زردی در کودکی و یا احتمال کمبود اکسیژن‌رسانی به مغز و همچنین ضربات مغزی را از جمله این موارد ذکر کرد و روش‌های دیگری همانند آزمایشات پارکینسون برای

ردیابی امواج صرعی را از روش‌های آزمایشگاهی تشخیص این بیماری دانست. اشرافی، سی تی اسکن و ام آر آی را روش مناسب و کارآمدی برای تشخیص ضایعات مغزی دانست و ادامه داد: در ۳۰ درصد موارد بیماران مبتلا به صرع افراد دچار صرع واقعی نیستند و این بیماری به صورت صرع کاذب و یا صرع‌هایی که وابسته به موارد روحی است بروز می‌کند. در این موارد فرد در اثر اضطراب‌های شدید و یا اختلالات روحی صرفاً علائم صرع را تقلید می‌کند. وی تأکید کرد: هر کاهش سطح هوشیاری صرع تلقی نمی‌شود، بعضی از موارد افت هوشیاری ناگهانی ناشی از مشکلات قلبی یا افت فشارخون که اصطلاحاً گفته می‌شود فرد غش کرده صرع تلقی نمی‌شود.

اشرافی در بخش دیگری با اشاره به درمان بیماری صرع نیز توضیح داد: درمان صرع غالباً به صورت دارو درمانی است، این بیماری در بیشتر موارد با یک یا دو قرص درمان می‌شود. وی درباره صرع مقاوم نیز توضیح داد: در ۳۰ درصد موارد صرع می‌تواند به صورت مقاوم ایجاد شود، در این موارد بر اساس شرایط بیمار یا داروها تغییر می‌کند و یا جراحی انجام می‌شود.

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب با تأکید بر این که صرع درمان‌پذیر است گفت: مبتلایان به صرع همانند سایر افراد جامعه می‌توانند زندگی عادی داشته باشند و تشکیل خانواده دهند و فقط در مورد انجام برخی ورزش‌ها مثل شنا، کوهنوردی و ورزش‌های خطرناک باید با پزشک مشورت کنند.

وی در ادامه با اشاره به این که طول عمر بیماران مبتلا به صرع کاملاً طبیعی و نرمال است ادامه داد: صرع باعث اختلالات شناختی نمی‌شود و صرفاً در مواردی که صرع مقاوم شود و فرد روزانه چندین نوبت دچار حمله شود ممکن است اختلالات شناختی ایجاد شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نسبت به مصرف مواد مخدر، سیگار، قلیان و الکل در مبتلایان به صرع هشدار داد و گفت: مصرف این مواد می‌تواند صرع را تشدید کند.