



تاریخ
۱۵
مهر
۱۴۰۵
چهارشنبه

یک متخصص بیماری‌های عفونی:

علائم بیماری‌های تنفسی را نادیده نگیرید



این متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به شباهت علائم آنفلوآنزا و کرونا اظهار کرد: این دو بیماری می‌توانند علائم مشابهی داشته باشند، اما آنفلوآنزا ممکن است با تب، بدن‌درد، استخوان‌درد و سردرد شدیدتری همراه باشد.

وی ادامه داد: علائم تنفسی مانند خارش گلو، گلودرد و سرفه نیز ممکن است در آنفوآنزا مشاهده شود اما کاهش یا از بین رفتن حس بویایی و چشایی و یا تغییر این حس‌ها بیشتر در کرونا دیده می‌شود.
نیکبخت با تأکید بر ضرورت آموزش اصول بهداشتی به کودکان گفت: باید به کودکانی که به مدرسه یا مهدکودک می‌روند اصول بهداشتی آموزش داده شود و در صورت امکان از ماسک استفاده کنند. مریبان نیز باید این موارد را رعایت کنند.

وی شست‌وشوی مرتب دست‌ها، به‌ویژه پیش از خوردن مواد غذایی را مهم دانست و افزود: بزرگسالان نیز باید مراقب باشند تا در صورت ابتلا، بیماری را به کودکان و سایر اعضای خانواده منتقل نکنند.

این متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه گاهی علائم آنفلوآنزا ممکن است شبیه سرماخوردگی معمولی باشد، تأکید کرد: در برخی موارد، علائم با استراحت و مصرف مایعات بهبود پیدا می‌کند، اما اگر علائم طولانی شود، سرفه آزاردهنده باشد یا فرد دچار درد قفسه سینه و تنگی نفس شود، باید هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند.

وی یاد‌آور شد: مردم تا حد امکان از حضور در تجمعات خودداری کنند و در صورت ضرورت، تجمعات را در فضای باز برگزار کنند. همچنین باید از دست دادن، روبوسی و بوسیدن دست خودداری کرده و افراد دارای علائم بیماری حتما از ماسک استفاده کنند.

نیکبخت بیان کرد: به‌طور کلی، بیماری‌های تنفسی رو به افزایش است و لازم است افراد برای پیشگیری از ابتلا مراقبت بیشتری داشته باشند و در صورت ابتلا نیز از انتقال بیماری به اعضای خانواده و همکاران خود جلوگیری کنند.

کشف راهی برای ترمیم خودبه‌خودی شبکیه چشم

دانشمندان راهی برای ترمیم خودکار شبکه‌های آسیب‌دیده در بزرگسالان یافته‌اند.

به گزارش ایسنا، یک بیماری نادر و ارثی بینایی وجود دارد که ناشی از نسخه‌های معیوب ژن CaBP۲ است و از دوران کودکی باعث ضعف بینایی می‌شود. پروتئینی که توسط این ژن تولید می‌شود، برای پیام‌رسانی شیمیایی در شبکه‌ی حیاتی است.

این بیماری سگ‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و پژوهشگران در جریان درمان این حیوانات، به روش درمانی جدیدی دست یافته‌اند که نویدبخش تحولی بزرگ است. در مطالعه‌ای که در نشریه «Molecular Therapy Advances» منتشر شده، پژوهشگرانی به سرپرستی تیمی از دانشگاه ایالتی میشیگان در ایالات متحده گزارش داده‌اند که یک نوبت درمان ژنی، نه‌تنها از پیشرفت نابینایی جلوگیری کرد، بلکه اتصالات آسیب‌دیده را نیز به‌طور فیزیکی ترمیم نمود. این دستاورد، چشمانداز هیجان‌انگیزی را برای درمان‌هایی که قادر به ترمیم سلول‌های عصبی در پستانداران هستند، ایجاد می‌کند؛ امری که پیش‌تر بسیاری آن را غیرممکن می‌دانستند.

بیلی بک‌ویث-کوهن (Billie Beckwith-Cohen)، دامپزشک متخصص چشم از دانشگاه ایالتی میشیگان می‌گوید: ما توانستیم سه تغییر ساختاری مستقل را نشان دهیم که مؤید خاصیت انعطاف‌پذیری (پلاستیسته) در شبکه‌ی بزرگسالان است. نه تنها اجزای جدیدی اضافه شدند، بلکه ناهنجاری‌های ازپیش‌موجود نیز ترمیم شدند.

پژوهشگران پس از شناسایی ژن CaBP۲ به عنوان عامل اصلی از دست دادن بینایی در گروهی از سگ‌های نژاد «ویپت»(Whippet)، ویروسی بی‌خطر را که حامل نسخه‌ای سالم از این ژن بود، به شبکه‌ی چشم این حیوانات تزریق کردند.

این درمان، بینایی سگ‌ها را به‌ویژه در نور کم؛ یعنی شرایطی که کمبود پروتئین CaBP۲ بیشترین تأثیر منفی را بر بینایی می‌گذارد، به‌طور قابل‌توجهی بهبود بخشید.

علاوه بر این، نواحی تحت درمان در شبکه‌ی کمتر دچار تحلیل‌رفتگی شدند و «لایه پلکسی‌فرم خارجی»(OPL) که محل قرارگیری اتصالات حیاتی بینایی است و همچنین «توراهای سیناپسی» درون سلول‌های حساس به نور چشم، به‌طور چشمگیری گسترش یافتند.

زمانی که ژن CaBP۲ به‌درستی عمل نمی‌کند، رشد لایه OPL و نوراهای سیناپسی مختل می‌شود؛ وضعیتی که پژوهشگران آن را به اشتباهات موجود در شکل نقشه ساختمانی تشبیه می‌کنند.

کوهن می‌گوید: در واقع می‌توان جهش‌های ژن شبکه را به مثابه یک غلط در نقشه ساختمانی دانست که باعث می‌شود دستورالعمل‌ها برای

ضرب‌المثل‌های جهان

کار نیکو کردن

از پر کردن است

ایرانی

سرگیجه و خواب‌آلودگی در سالمندان؛ عوارض دارویی که نباید نادیده گرفته شوند



این داروها در بعضی افراد می‌توانند موجب تاری دید، گیجی یا اختلال شناختی شوند و در صورت همراهی با سایر عوامل خطر، بر تعادل و ایمنی فرد تأثیر بگذارند. البته بروز چنین عوارضی به‌تنهایی به معنای نامناسب بودن دارو نیست و تصمیم‌گیری درباره ادامه درمان باید با توجه به شرایط بیمار، ضرورت مصرف، دوز دارو و سایر داروهای همزمان انجام شود.

مصرف همزمان چند دارو؛ ضرورت بازبینی منظم نسخه سالمندان
دکتر فیروزآبادی با تأکید بر اهمیت بررسی مصرف همزمان داروها در سالمندان، اظهار کرد: بسیاری از افراد در این گروه سنی به دلیل ابتلا به چند بیماری، داروهای متعددی مصرف می‌کنند و افزایش تعداد داروها می‌تواند احتمال تداخلات دارویی و بروز عوارضی مانند افت فشار خون، خواب‌آلودگی، گیجی و اختلال تعادل را افزایش دهد.

وی خاطرنشان کرد: بازبینی دوره‌ای فهرست داروهای مصرفی به پزشک و داروساز کمک می‌کند ضرورت ادامه مصرف هر دارو، مناسب بودن دوز و احتمال بروز تداخلات بررسی شود. در این فرآیند، داروساز می‌تواند با بررسی نام داروها، دوز، زمان مصرف و عوارض احتمالی، در شناسایی عوامل دارویی مؤثر بر زمین‌خوردن نقش داشته باشد.

قطع خودسرانه داروها راهکار پیشگیری از عوارض نیست
این متخصص داروسازی بالینی با بیان اینکه هر سرگیجه یا زمین‌خوردنی لزوماً ناشی از مصرف دارو نیست، گفت: بیماری‌های قلبی و عصبی، اختلالات بینایی، کم‌آبی بدن، ضعف عضلاتی و موانع موجود در محیط زندگی نیز می‌توانند در بروز این اتفاق نقش داشته باشند. با این حال، اگر سرگیجه، خواب‌آلودگی، گیجی یا اختلال تعادل پس از شروع دارویی جدید یا افزایش دوز آن ایجاد شود، بررسی احتمال ارتباط علائم با دارو اهمیت دارد.

وی تأکید کرد: سالمندان نباید به دلیل نگرانی از عوارض احتمالی، داروهای خود را خودسرانه قطع کنند یا دوز آن‌ها را تغییر دهند؛ زیرا قطع ناگهانی برخی داروها نیز ممکن است پیامدهای نامطلوبی داشته باشد. دکتر فیروزآبادی در پایان یادآور شد: فاطمه شیراز، مصرف ایمن دارو در دوران سالمندی مستلزم بررسی همزمان داروهای مصرفی، بیماری‌های زمینه‌ای و شرایط فرد است و بازبینی منظم داروها با همکاری پزشک و داروساز می‌تواند به شناسایی عوارض قابل پیشگیری و کاهش خطر زمین‌خوردن کمک کند.

خود مراقبتی فقط برای روزهای بیماری نیست



کافی، حفظ ارتباط با افراد حمایتگر، انجام فعالیت‌های لذت‌بخش و در صورت نیاز، کمک گرفتن از متخصصان، بخش مهمی از خودمراقبتی روانی است.
کمک خواستن نشانه ضعف نیست؛ بخشی از مراقبت مسئولانه از خود است.

پیشگیری و مراجعه به‌موقع

واکسیناسیون، رعایت اصول بهداشتی، توجه به عوامل خطر، دریافت خدمات پیشگیرانه و مراجعه به‌موقع هنگام بروز علائم نگران‌کننده، از مهم‌ترین اقدامات خودمراقبتی هستند.

خودمراقبتی به این معنا نیست که همه مشکلات را خودمان درمان کنیم. خوددرمانی، به‌ویژه مصرف خودسرانه دارو و آنتی‌بیوتیک، با خودمراقبتی تفاوت دارد. خودمراقبتی یعنی بدانیم چه کاری را می‌توانیم خودمان انجام دهیم و چه زمانی باید از متخصصان سلامت کمک بگیریم.

خودمراقبتی را از امروز شروع کنیم

سلامت معمولاً با یک تصمیم بزرگ ساخته نمی‌شود؛ بلکه نتیجه انتخاب‌های کوچک و تکرارشونده روزانه است. خوب بخوابیم، سالم‌تر غذا بخوریم، بیشتر حرکت کنیم، به سلامت روانمان توجه کنیم، پیشگیری را جدی بگیریم و هنگام نیاز، به‌موقع از خدمات سلامت کمک بگیریم. خودمراقبتی را نباید از روز بیماری شروع کرده بهترین زمان برای مراقبت از خود، همان روزی است که هنوز بیمار نشده‌ایم.

بهنام لشگرآرا؛ مدیر گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

متخصص داروسازی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به نقش برخی داروها در افزایش خطر سرگیجه، اختلال تعادل و زمین‌خوردن سالمندان، بر ضرورت بازبینی منظم داروهای مصرفی این گروه سنی برای پیشگیری از عوارض قابل اجتناب تأکید کرد.

به گزارش روابط عمومی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز و به نقل از وبدا، دکتر دنا فیروزآبادی، متخصص داروسازی بالینی و عضو هیأت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با بیان اینکه زمین‌خوردن از مشکلات مهم دوران سالمندی است، اظهار کرد: این اتفاق ممکن است پیامدهایی مانند شکستگی، آسیب‌های جسمی، کاهش تحرک و از دست رفتن استقلال فرد را به دنبال داشته باشد و کنار عواملی مانند اختلال بینایی، ضعف عضلاتی و مشکلات تعادل، برخی داروها نیز می‌توانند در افزایش خطر آن نقش داشته باشند.

وی افزود: با افزایش سن، تغییراتی در عملکرد کلیه و کبد، ترکیب بدن و حساسیت به برخی داروها ایجاد می‌شود که می‌تواند بر نحوه جذب، توزیع و دفع داروها و شدت یا مدت اثر آن‌ها تأثیر بگذارد؛ ازاین‌رو، انتخاب دارو و تعیین دوز مناسب در سالمندان اهمیت ویژه‌ای دارد.

افت فشار خون و اختلال تعادل؛ از عوامل افزایش خطر زمین‌خوردن

این متخصص داروسازی بالینی با اشاره به افت فشار خون وضعیتی، بیان کرد: در این وضعیت، فشار خون هنگام تغییر حالت از خوابیده یا نشسته به ایستاده کاهش می‌یابد و ممکن است علائمی مانند سرگیجه، تاری دید یا سیاهی رفتن چشم ایجاد شود. برخی داروهای کاهنده فشار خون و داروهای مُدر، به‌ویژه در صورت مصرف نامناسب یا همراهی با کم‌آبی بدن، می‌توانند در بروز این مشکل نقش داشته باشند.

دکتر فیروزآبادی ادامه داد: گروهی از داروها نیز با اثرگذاری بر سیستم عصبی مرکزی ممکن است باعث خواب‌آلودگی، کاهش هوشیاری، کند شدن واکنش‌ها یا اختلال در هماهنگی حرکتی شوند. برخی داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور، داروهای مورد استفاده در درمان اختلالات روان‌پزشکی و بعضی داروهای ضددرد از جمله داروهایی هستند که بررسی عوارض احتمالی آن‌ها در سالمندان اهمیت دارد.

وی افزود: این عوارض ممکن است به شب یا هنگام برخاستن از خواب، خطر زمین‌خوردن را افزایش دهند؛ بنابراین، توجه به زمان بروز علائم و ارتباط احتمالی آن‌ها با شروع مصرف یک داروی جدید یا تغییر دوز دارو ضروری است.

افت قند خون و گیجی؛ علائمی که نباید به سالمندی نسبت داده شوند

عضو هیأت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به احتمال افت قند خون در مصرف‌کنندگان برخی داروهای کاهنده قند خون، گفت: هیپوگلیسمی می‌تواند با علائمی مانند تعریق، لرزش، ضعف، تپش قلب، گیجی و اختلال هوشیاری همراه باشد و در سالمندان زمینه بروز سقوط و آسیب را فراهم کند.

وی همچنین به اثرات آنتی کولینرژیک برخی داروها اشاره کرد و افزود:

وقتی از خودمراقبتی صحبت می‌کنیم، بسیاری از ما به زمانی فکر می‌کنیم که بیمار شده‌ایم؛ اما خودمراقبتی فقط برای روزهای بیماری نیست، مراقبت از سلامت باید پیش از بروز بیماری آغاز شود. سازمان جهانی بهداشت، خودمراقبتی را توانایی افراد، خانواده‌ها و جوامع برای ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، حفظ سلامت و مواجهه با بیماری می‌داند. در این نگاه، فرد تنها دریافت‌کننده خدمات سلامت نیست، بلکه در حفظ و ارتقای سلامت خود نقش فعال دارد.

بدن قبل از بیماری با ما حرف می‌زند

خستگی مداوم، خواب ناکافی، کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب، استرس طولانی‌مدت یا تغییرات غیرمعمول بدن، پیام‌هایی هستند که نباید همیشه نادیده گرفته شوند. هر علائمی الزاماً نشانه بیماری نیست، اما توجه به تغییرات بدن و سبک زندگی می‌تواند به تصمیم‌گیری به‌موقع کمک کند. خودمراقبتی یعنی صدای بدنمان را بشنویم و پیش از آنکه مشکل جدی شود، برای سلامت خود اقدام کنیم.

خواب؛ پایه‌ای برای سلامت

خواب کافی و باکیفیت به سلامت جسم و روان، تمرکز و عملکرد روزانه کمک می‌کند. تنظیم ساعت خواب، کاهش استفاده از تلفن همراه پیش از خواب و فراهم کردن محیط مناسب، اقداماتی ساده اما مؤثر در خودمراقبتی هستند.

تغذیه؛ انتخاب‌های کوچک، اثرهای بزرگ

خودمراقبتی به معنای رژیم‌های سخت نیست؛ بلکه یعنی داشتن یک الگوی غذایی متعادل و متنوع. مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و منابع مناسب پروتئین و کاهش مصرف نمک، قند و چربی‌های ناسالم، از انتخاب‌های مهم برای حفظ سلامت هستند.

حرکت؛ نیاز همیشگی بدن

بدن برای حرکت ساخته شده است. پیاده‌روی، استفاده از پله، کاهش زمان نشستن و فعالیت بدنی منظم متناسب با شرایط فردی، همگی بخشی از خودمراقبتی هستند. هر مقدار فعالیت، بهتر از بی‌تحرکی است.

سلامت روان را فراموش نکنیم

مراقبت از خود فقط مراقبت از جسم نیست. مدیریت استرس، استراحت

گروه‌های پر خطر در اولویت واکسیناسیون آنفلوآنزا



موضوع را جدی بگیرند.

دکتر «محمدرحیم کدوری»، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز و فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان