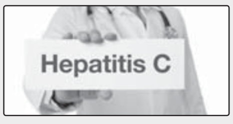
طب

## فایده پرهیز از مصرف کربوهیدرات ها در سنین پیری

**مهر:**تحقیق جدید نشان می دهد رژیم غذایی کم کربوهیدرات از ابتلا به بیماری های چشمی در سنین پیری پیشگیری می کند. در این مطالعه، داده‌های ۱۸۵ هزار زن و مرد ۴۰ تا ۷۵ سال بین سال‌های ۱۹۷۶ تا ۲۰۱۷ بررسی شد.در طول دوره مطالعه، شرکت کنندگان اطلاعاتی را در مورد رژیم غذایی شان ارائه کردند.محققان مشاهده کردند حفظ رژیم غذایی بلندمدت با میزان کم کربوهیدرات‌ها و مملو از چربی و پروتئین‌های حاصل از سبزیجات با کاهش ۲۰ درصدی ریسک بیماری چشمی آب‌سیاه با علامت اولیه از دست دادن قوه بینایی مرتبط بود.

آب‌سیاه یکی از علل اصلی نابینایی در افراد مسن است. معمولاً بیماران تا زمان پیشرفت بیماری، هیچ علامتی ندارند یا علائم بسیار اندکی دارند و بعد از آن بینایی پیرامونی شان را از دست می‌دهند. سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان مونت‌سینای نیویورک، در این باره می‌گوید: «رژیم غذایی با مقدار کم کربوهیدرات و میزان بالا چربی و پروتئین منجر به تولید متابولیت های مطلوب برای سر عصب نوری غنی از میتوکندریون می‌شود که محل آسیب در بیماری آب‌سیاه است.»به گفته محققان، رژیم غذایی کم کربوهیدرات به معنای توقف پیشرفت بیماری آب‌سیاه نیست بلکه به معنای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری در افراد پرریسک است.

## کبد ۲۰ درصد ایرانی ها چرب است




**مهر:** عضو پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به عارضه های هپاتیت، گفت: حدود ۲۰ درصد افراد جامعه مبتلا به کبد چرب هستند.محمد امانی، در ارتباط با هپاتیت و عوارض این بیماری، اظهار داشت: پیشرفت هپاتیت می‌تواند به نارسایی کبد، سیروز و در مواردی سرطان کبد منجر شود که در نهایت فرد باید پیوند شود؛ لذا پیشگیری از پیشرفت هپاتیت، می تواند خیلی مهم باشد، زیرا علاوه بر حفظ سلامت فرد، از تحمیل هزینه های سرسام آور به نظام سلامت نیز جلوگیری خواهد شد.

وی با عنوان این مطلب که هپاتیت اصطلاحاً به التهاب کبد گفته می‌شود، گفت: هپاتیت به انواع حاد و مزمن و نیز به انواع مسری و غیر مسری تقسیم می‌شود. موارد حاد معمولاً پر سر و صدا هستند و بیشتر با علایم شبیه درد بدن، خستگی، سرماخوردگی و زردی همراه است و خود به خود یا با درمان معمولاً بهبود یافته یا مزمن می‌شود. امانی ادامه داد: نوع مزمن هپاتیت معمولاً علامت پر سر و صدایی نداشته و اکثراً به صورت اتفاقی حین آزمایشات روتین یا اهدای خون متوجه آن می‌شویم. وی به هپاتیت مسری اشاره کرد و گفت: این نوع هپاتیت شامل نوع B و C است و شایع‌ترین نوع هپاتیت غیر مسری نیز هپاتیت ناشی از کبد چرب غیر الکلی است.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که در حال حاضر حدود ۱.۵ میلیون نفر در کشور مبتلا به هپاتیت B و حدود ۵۰۰ هزار نفر مبتلا به هپاتیت C هستند، افزود: در مورد کبد چرب و هپاتیت ناشی از آن میزان ابتلا بالا است و به نظر می‌رسد حدود ۲۰ درصد افراد جامعه مبتلا به کبد چرب باشند.

امانی با اشاره به بی علامت بودن هپاتیت در خیلی از افراد، گفت: بعضا علائم هپاتیت به صورت خستگی، بی‌حالی، عدم رفع خستگی بعد از خواب، به هم خوردن چرخه خواب و بیداری، احساس سنگینی روی کبد، گاهاً لک پوستی و جوش و در مراحل پیشرفته با آب آوردن شکم (آسیت) واریس مری و خونریزی گوارش می‌تواند ظاهر شود.وی با عنوان این مطلب که در حال حاضر برای هپاتیت B و C درمان وجود دارد، ادامه داد: با صنعتی شدن جامعه، چاقی و کم تحرکی، کبد چرب و التهاب ناشی از آن در حال افزایش است و متأسفانه شایع‌ترین علت پیوند کبد در ایران از سمت بیماری مزمن هپاتیت B و C به سمت سیروز ناشی از کبد چرب تغییر کرده است.

## واکسن آنفلوانزا ریسک ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد

**مهر:** تحقیق جدید نشان می دهد واکسن آنفلوانزا دارای یک فاید غیرمنتظره است: کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر.در دو مطالعه جدید مشخص شد در افرادی که واکسن‌های آنفلوانزا و ذات الریه دریافت کرده بودند وقوع بیماری آلزایمر به مراتب کمتر بود.«آلبرت آمران»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تگزاس، در این باره می‌گوید: «در مورد افرادی که نگران ابتلاء به بیماری آلزایمر هستند، واکسن‌های ذات الریه و آنفلوانزا می‌توانند تأثیر حفاظتی زیادی داشته باشند.»

در این مطالعه، داده‌های بیش از ۹۰۰۰ فرد بالا ۶۰ سال مورد بررسی قرار گرفت. آنها دریافتند حداقل یک بار دریافت واکسن آنفلوانزا خطر ابتلاء به بیمرای الزایمر را ۱۷ درصد کاهش می‌دهد. و افرادی که به طورمنظم واکسن آنفلوانزا سالانه را دریافت کرده باشند با ریسک به مراتب کمتری مواجه هستند.آمران تاکید می‌کند که این مطالعه فقط رابطه بین این واکسن‌ها و کاهش ریسک بیماری آلزایمر را نشان می‌دهد.

## اثرات کرونا بر چشم

**ایرنا:** ویروس کرونا از زمان شیوع تا کنون با جهش‌های متفاوت علایم مختلفی را در مبتلایان آشکار کرده و یکی از این علایم عفونت چشم است که می‌تواند با قرمزی چشم آغاز شود.

نادر بهروزی متخصص چشم افزود: قرمزی، تورم و خارش از علایم عفونت چشم است و اگر فرد علاوه بر التهاب ملتحمه، تب، سرفه یا تنگی نفس نیز داشت باید به پزشک مراجعه کند.

وی اظهار داشت: اگر فردی مبتلا به عفونت چشم(التهاب ملتحمه) در اثر کرونا شد، در صورت لمس کردن چشمان خود ممکن است دیگران را نیز آلوده کرده و بدون شستن یا ضدعفونی کردن دستان خود، افراد یا سطوح را لمس کند، باید از دست زدن به صورت، به‌خصوص غشاهای مخاطی در دهان، بینی و چشم خودداری شود.

این چشم پزشک ادامه داد: اگر برخی افراد اگر از لنزهای چشمی استفاده می‌کنند، از این به بعد از عینک استفاده کنند؛ این کار باعث می‌شود که چشم ها از تماس دست در امان باشد و احتمال لمس چشم توسط دست کمتر شود و همچنین عینک به محافظت از چشم ها در برابر قطرات تنفسی نیز کمک می‌کند.

بهروزی با بیان اینکه ویروس کرونا می‌تواند باعث درد، قرمزی، ضعیف شدن چشم شود، گفت: زمانی که چشم به این ویروس آلوده شده باشد، چشم دچار آبریزش، قرمزی و التهابات می‌شود.

وی تصریح کرد: چشمان خود را نمالید و قطره‌های مرطوب‌کننده چشم ممکن است به رفع خارش کمک کنند، قبل و بعد از ریختن قطره در چشم، دست های خود را به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و اگر نیاز است که چشمان خود را لمس کنید، به جای استفاده از انگشتان از دستمال استفاده کنید.

# خونریزی در مغز؛ از علائم تا پیشگیری

یک آسیب دیدگی جدی سر می تواند موجب خونریزی مغزی شود. تمام تروماهای جدی سر نیازمند توجه پزشکی فوری هستند. علائم خونریزی مغزی شامل سردردهای شدید، تاری دید، ضعف در یک سمت بدن و سفتی گردن می شوند. خونریزی مغزی یک وضع اضطراری پزشکی است که به درمان در بیمارستان نیاز دارد.خونریزی در مغز به نام هموراژ شناخته می شود که نوعی سکته مغزی است. نوع خونریزی به مکان وقوع آن در مغز بستگی دارد. به عنوان مثال، اگر ضربه ای به سر فرد وارد شده باشد، ممکن است یک هماتوم ساب‌دورال (زیر سخت‌شامه) را تجربه کند؛ در این شرایط، خون از رگ های آسیب دیده به غشائی که مغز را پوشش می دهد، نشت کرده و موجب افزایش فشار می شود.

اگرچه خونریزی مغزی می تواند مرگبار باشد، اما امکان بهبودی نیز وجود دارد. فرد ممکن است عوارض بلند مدتی مانند صرع یا مشکلات حافظه را تجربه کند.

**علائم**

ممکن است هیچ نشانه هشداردهنده ای از خونریزی در مغز وجود نداشته باشد. به عنوان مثال، این شرایط می تواند پس از زمین خوردن یا وارد شدن ضربه به سر رخ دهد. اگر ضعفی در دیواره رگ خونی وجود داشته باشد می تواند دچار برآمدگی یا تورم شده که به نام آنوریسم شناخته می شود. آنوریسم ها می توانند به طور ناگهانی و بدون هشدار قبلی پاره شده و موجب خونریزی در مغز شوند.

فعالیت بدنی یا فشار می تواند موجب پارگی یک آنوریسم شود. بر همین اساس است که بلند کردن جسمی سنگین یا در زمان تجربه احساسی شدید مانند خشم که موجب افزایش فشار خون می شوند، امکان خونریزی در مغز وجود دارد. علائم می توانند متفاوت باشند و به مکانی که خونریزی رخ داده است، بستگی دارند. بخش های مختلف مغز مسئول عملکردهای مختلفی مانند گفتار، حافظه یا حرکت هستند.

فرد مبتلا به خونریزی مغزی ممکن است موارد زیر را تجربه کند:

- سردرد شدید ناگهانی- سفتی گردن- احساس بیماری یا بیمار شدن- سردرگمی- حساسیت به نور- دشواری در حرکت و راه رفتن- لرزیدن- تشنج- غش کردن

فرد می تواند دارای علائم سکته مغزی نیز باشد. افراد باید نشانه های این شرایط و این که باید چه کاری انجام دهند را به خاطر داشته باشند:

- افتادگی صورت- ضعف دست- گفتار مبهم- زمان تماس با اورژانس

سکته مغزی یک وضع اضطراری پزشکی است. اگر فردی علائم خونریزی مغزی یا سکته مغزی را تجربه می کند باید همواره با اورژانس تماس بگیرید.

**خونریزی مغزی ناشی از زمین خوردن**

یک آسیب دیدگی جدی سر می تواند موجب خونریزی مغزی شود. تمام تروماهای جدی سر نیازمند توجه پزشکی فوری هستند. افرادی با این نوع از آسیب دیدگی ممکن است موارد زیر را تجربه کنند:

غش کردن- سردرگمی- دشواری در تکلم- بیمار بودن- خروج خون یا مایع از گوش ها- دشواری در بیدار ماندن

**آنوریسم پاره شده**

پارگی آنوریسم می تواند موجب خونریزی در مغز شود. تشخیص آنوریسم ها تا پیش از این که پاره شوند می تواند دشوار باشد، اما از علائم شایع آنها می توان به سردرد و دوبینی اشاره کرد. آنوریسم می تواند به واسطه یک آسیب سر یا افزایش سطوح فشار خون پاره شود.

**عوامل خطر**

هر چیزی که به رگ های خونی آسیب برساند می تواند خطر آنوریسم را افزایش دهد. از عوامل خطر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

چاقی- سیگار کشیدن- مصرف بیش از حد الکل- فشار خون بالا- سن- جنسیت- نژاد- سابقه خانوادگی سکته مغزی

افراد مسن در معرض خطر بیشتری برای سکته مغزی قرار دارند، اما این شرایط می تواند بسیاری از افراد زیر ۶۵ سال را نیز تحت تاثیر قرار دهد. بارداری، استفاده از داروهای ضد بارداری، و روش درمان جایگزینی هورمون ممکن است همگی در افزایش خطر سکته مغزی نقش داشته باشند.

در آمریکا، خطر تجربه نخستین سکته مغزی برای افراد سیاه پوست دو برابر بیشتر از افراد سفید پوست است. این ممکن است به دلیل خطر دیابت و چاقی بیشتر در جمعیت سیاه پوستان باشد.فردی که قبلا سکته مغزی را تجربه کرده است در معرض خطر بیشتری برای تجربه یک سکته مغزی دیگر قرار دارد. فردی که قبلا یک سکته قلبی را تجربه کرده است نیز در معرض خطر بیشتری برای تجربه سکته مغزی قرار دارد.بیماری کبد یکی دیگر از عواملی است که می تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد. فردی با کبد آسیب دیده ممکن است با خطر بیشتر خونریزی در بدن مواجه باشد.

ژن ها نیز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشند. آنژیوپاتی آمیلوئید سربرال یک بیماری ژنتیکی است که می تواند موجب از دست رفتن عملکرد مغز با افزایش سن شود. انباشت پروتئین ها اطراف دیواره سرخرگ مغز ممکن است خطر زوال عقل، سکته مغزی و صرع را افزایش دهد.

**تشخیص و آزمایش**

با توجه به علائمی که فرد دارد، ممکن است این که با خونریزی مغزی مواجه شده است، مشهود باشد. دلایل و عوامل خطر واضح مانند آسیب دیدگی سر یا سکته مغزی پیشین نیز می توانند به تشخیص یک خونریزی مغزی کمک کنند. فرد به طور معمول نیازمند انجام آزمایشات در بیمارستان برای تشخیص خونریزی مغزی است. رایج‌ترین روش تصویربرداری سی‌تی اسکن است.

در مورد آنوریسم، پزشک می تواند یک ماده رنگی را درون رگ های خونی تزریق کند که به تعیین موقعیت این شرایط در تصویربرداری پرتو اکس کمک می کند.پونکسیون نخاعی نیز می تواند به بررسی نشانه های خونریزی کمک کند. در این روش نمونه گیری از مایع مغزی نخاعی انجام می شود. اگر این آزمایشات نشان دهند که فرد خونریزی مغزی دارد، آزمایش هایی که در ادامه صورت می گیرند می توانند اطلاعات بیشتری را برای کمک به طراحی برنامه درمان در اختیار پزشک قرار دهند.

گزینه های درمان می توانند متفاوت باشند. در ادامه با برخی روش های درمان با توجه به دلیل خونریزی مغزی بیشتر آشنا می شویم.

**آنوریسم پاره نشده**

اگر فردی با آنوریسم پاره نشده مواجه باشد، جراح از روش قرار دادن کویل استفاده می کند. وی از یک کاتتر برای هدایت کویل های فلزی کوچک به سمت آنوریسم استفاده می کند. این وسیله از ورود خون به رگ جلوگیری کرده و اتصال آن به سرخرگ اصلی را مسدود می کند تا از تورم و ترکیدن آنوریسم در آینده جلوگیری شود. این روش در طول زندگی فرد چندین بار قابل انجام است.جراح می تواند از روش قرار دادن کلیپ نیز استفاده کند که در آن یک کلیپ فلزی برای پیشگیری از ورود خون به آنوریسم در پایه آن قرار داده می شود.

**خونریزی های مغزی**

درمان فوری پس از خونریزی مغزی استفاده از دارو است. این ممکن است درد را تسکین داده و از تشنج مرتبط با پارگی آنوریسم پیشگیری کند.

اگر یک آنوریسم دلیل خونریزی مغزی باشد، فرد ممکن است نیازمند عمل جراحی برای ترمیم رگ خونی پاره شده باشد.

**انواع خونریزی در مغز**

دو نوع خونریزی در مغز وجود دارند که شامل هموراژ درون مغزی، خونریزی در بافت مغز رخ می دهد و هموراژ زیر عنکبوتیه، خونریزی در سطح مغز رخ می دهد، می شوند. آسیب دیدگی های سر که به خونریزی مغزی منجر می شوند معمولا از نوع هموراژ زیر عنکبوتیه هستند در شرایطی که فشار خون بالا از دلایل شایع هموراژ درون مغزی است. هر دو نوع خونریزی مغزی دارای علائم مشابه هستند.

**عوارض**

خونریزی مغزی می تواند موجب عوارض مختلفی شود و برخی طولانی‌تر از موارد دیگر هستند.

**عوارض اولیه**

یک آنوریسم ممکن است دوباره پاره شود و موجب خونریزی دیگری شود. خطر در روزهای نخست پس از نخستین خونریزی بالاتر است. علائم مشابه با خونریزی مغزی اولیه هستند، اما اغلب از شدت بیشتری برخوردار هستند. پس از یک خونریزی مغزی، رگ خونی می تواند دچار اسپاسم شده و باریک شود. این شرایط جریان خون به مغز را کاهش می دهد و می تواند موجب آسیب مغزی شود. علائم شامل خواب آلودگی و نشانه های مشابه با سکته مغزی می شوند.

پس از یک خونریزی مغزی، مایع می تواند در مغز جمع شود. این می تواند فشار بر مغز را افزایش داده و موجب تجربه علائمی مانند سردرد، استفراغ و تاری دید شود.

**عوارض بعدی**

عوارض دیگر ممکن است مدت زمانی بیشتری طول بکشد تا ظاهر شوند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

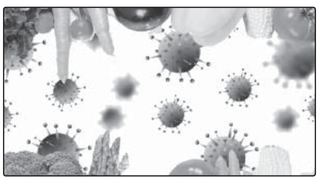
مشکلات حافظه- تمرکز- اختلالات خلق و خو- تغییرات رفتاری

**پیشگیری**

برخی اقدامات را می توانید برای پیشگیری از تجربه خونریزی مغزی انجام دهید. با این وجود برخی عوامل از جمله ژنتیک زیر کنترل ما قرار ندارند.از جمله اقداماتی که می توانید برای پیشگیری از خونریزی مغزی انجام دهید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ورزش- مصرف یک رژیم غذایی سالم- کاهش استرس- محدود کردن مصرف نمک و چربی- ترک سیگار- پرهیز یا محدود کردن مصرف الکل.

## در دوران نقاهت کرونا چه غذاهایی بخوریم؟



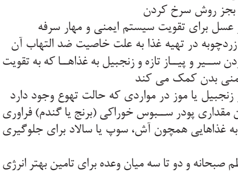
**ایسنا:** در دوره بیماری کووید-۱۹ اشتهای بیمار کاهش یافته و به دلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوءتغذیه پروتئین انرژی و یا کمبود ریزمغذی ها افزایش می یابد؛ بنابراین لازم است بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب پذیر همچون کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن همچون سل، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و ... تحت نظر و مراقبت تغذیه‌ای ویژه قرار گیرند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در دوران نقاهت بیماری کرونا، اشتها افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است.

به طور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری، شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می شود. دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف، منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریع‌تر سلامتی می‌شود.  همچنین ادامه مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای مطابق با دستورالعمل‌های ابلاغی کشوری در کودکان زیر دو سال، مادران باردار و شیرده، نوجوانان و سالمندان توصیه می‌شود. در عین حال کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر ترمیم سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول‌های ایمنی می‌شود.

۱۴ نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری کووید-۱۹

* تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی مانند آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب و ... و آب سبزی های تازه طبیعی مانند آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ... ، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
* مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دوسر و ... و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و ...
* مصرف روزانه میوه و سبزی تازه مانند کاهو، کلم، سبزی خوردن و ... یا سبزیجات آب‌پز به صورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم
* استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوایی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و ...
* استفاده از منابع غذایی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (بویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود.
* استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی(سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز
* استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
* استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا بجز روش سرخ کردن
* استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
* استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهاب آن
* اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند
* استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد
* اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست
* مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

## تمرینات تنفسی برای تقویت ریه‌ها در بحران کرونا



**ایسنا:** یک متخصص فیزیوتراپی با تاکید بر اینکه ابتلا به بیماری کرونا می‌تواند عملکرد ریه را تغییر دهد، گفت: انجام تمرینات تنفسی در بهبودیافتگان کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه کمی دارند، توصیه می‌شود. دکتر امیری سخا درباره فیزیوتراپی تنفسی در بیماران مبتلا به کرونا و افراد سالمی‌که ظرفیت ریه آنها پایین است، گفت: فیزیوتراپی تنفسی برای بیمارانی که در بیمارستان زیر ونتیلاتور هستند و شرایط حادتری دارند، انجام می‌شود. تکنیک‌هایی وجود دارد که بیماران در منزل، مبتلایان بهبود یافته و... می‌توانند انجام دهند.

وی افزود: مهم‌ترین نکته تمرین تنفسی دیافراگماتیک است که باید عضله اصلی تنفس درگیر شود که این اتفاق به شکل خودکار در بدن می‌افتد ولی در کسانی که درگیری ریه دارند ممکن است این عضله به خوبی فعالیت نکند. هدف از انجام تمرینات تنفسی، افزایش حجم ریه است؛ به همین دلیل باید این تمرین‌ها را بیشتر انجام داد.

وی در ادامه افزود: برای فعال کردن دیافراگم باید تنفس شکمی انجام شود تا از عضلات فرعی تنفس کمتر استفاده کنیم. در برخی افراد الگوی تنفسی سینه‌ای است که در هر دم و بازدم قفسه سینه بالا و پایین می‌رود که این نوع تنفس مد نظر ما نیست و بیشترین تمرکز ما روی عضله دیافراگم است؛ به این صورت که حین تنفس عمیق، پایین استخوان جناغ و روی شکم باید هنگام تنفس به سمت بالا حرکت کند. در این راستا بیمار باید در وضع ریلکس، صاف و راحت به شکلی که قفسه سینه باز باشد، قرار گیرد و یک نفس عمیق از طریق بینی انجام دهد؛ سپس دست خود را روی شکم گذاشته و پس از یک دَم عمیق و طولانی و نگه داشتن نفسش بسته به میزان تحمل، یک بازدم طولانی از راه دهان با لب‌های جمع شده انجام دهند که تنفس لب غنچه‌ای نام دارد.

امیری سخا اظهار کرد: حین دم عمیق حتما باید شکم به سمت بالا حرکت کند تا حجم ریه کاملا باز شود و به ریتم تنفس فرد کمک شود. هر اندازه که بیمار بتواند دم خود را نگه دارد باید بازدمی به اندازه دو برابر آن را انجام دهد، یعنی اگر برای ۲ ثانیه دم را نگه داشت باید بازدم را در ۴ ثانیه انجام دهد تا ریه کاملا از هوا خالی شود. انجام این فرایند سه تا چهار نوبت در روز و هر بار بین ۵ تا ۷ بار می‌تواند انجام شود. نکته مهم این است که باید بین این کار وقفه انجام شود و تند تند دم و بازدم انجام ندهند.

وی به توضیح تمرین تنفسی دیگری پرداخت و بیان کرد: در این حالت نیز فرد باید در پوزیشن کاملا صاف و آزاد قرار گیرد و پزشک یا شخصی که به بیمار نزدیک است دست خود را در پهلوهای فرد و جایی نزدیک به ریه‌اش بگذارد و دم از بینی و بازدم طولانی انجام دهد تا حرکت عضلات ریه زیر دست‌ها حس شود. این روش نیز می‌تواند چند بار در روز انجام شود.

پزشکی

## شناسایی ۶ نوع بیماری کووید ۱۹ با علائم مختلف

**مهر:** مطالعه محققان بریتانیایی نشان می دهد بیماری کووید۱۹ تنها یک بیماری نیست بلکه ۶ نوع متفاوت بیماری است. به گفته محققان، هر یک از این ۶ نوع بیماری کووید ۱۹ از لحاظ شدت بیماری و میزان نیاز به حمایت تنفسی در طول بستری بودن در بیمارستان متفاوت هستند.سرفه، تب و از دست دادن حس بویایی از علائم شایع بیماری کووید ۱۹ هستند، اما طیفی از علائم دیگر نظیر سردرد، درد عضلانی، خستگی، اسهال، سردرگمی و گیجی، از دست دادن اشتها، تنگی نفس و موارد دیگر هم می توانند وجود داشته باشند.محققان کالج کینگ لندن در این مطالعه داده های ۱۶۰۰ فرد بیمار را بررسی کردند.۶ گروه علائم از کمترین شدت تا بیشترین شدت به ترتیب عبارتند از:

- سردرد، از دست دادن حس بویایی، درد عضلانی، سرفه، گلودرد، درد قفسه سینه، بدون تب.
- سردرد، از دست دادن حس بویایی، سرفه، گلودرد، کوفتگی، تب، از دست دادن اشتها.
- سردرد، از دست دادن حس بویایی، از دست دادن اشتها، اسهال، گلودرد، درد قفسه سینه، بدون سرفه.
- سردرد، از دست دادن حس بویایی، سرفه، تب، کوفتگی، درد قفسه سینه، کسالت و خستگی.
- سردرد، از دست دادن حس بویایی، از دست دادن اشتها، سرفه، تب، کوفتگی، گلودرد، درد قفسه سینه، خستگی و کسالت، سردرگمی و گیجی، درد عضلانی.
- سردرد، از دست دادن حس بویایی، از دست دادن اشتها، سرفه، تب، کوفتگی، گلودرد، درد قفسه سینه، خستگی و کسالت، سردرگمی و گیجی، درد عضلانی، تنگی نفس، اسهال، درد شکمی.

محققان اذعان می کنند سه نوع آخر با شدیدترین حالت بیماری مرتبط هستند.

دکتر «کلیر استیوز» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: این یافته ها دارای مفاهیم مهمی برای درمان و کنترل افرادی است که بسیار در ابتلا به کووید ۱۹ اسیب پذیر هستند.

این تحقیقات نشان می‌دهد تنها ۱۶ درصد از بیماران گروه یک نیاز به مراجعه به بیمارستان دارند در حالی که تقریباً نیمی از بیماران نوع ۶ نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند. همچنین نوع پنجم و ششم می توانند کشنده باشند. همچنین بیماران مبتلا به انواع شدت یافته اغلب از میان سالمندان و افرادی با پیش زمینه بیماری و ضعف سیستم ایمنی هستند.

## عوامل موثر در کاهش خطر آلزایمر

**ایسنا:** متخصصان در یکی از تازه‌ترین مطالعات خود ۲۱ روش مؤثر را برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر پیدا کرده‌اند.بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، فعالیت‌های تحریک کننده ذهن به ویژه کتاب خواندن و شطرنج بازی کردن، جلوگیری از استرس، افسردگی و ضربه مغزی و همچنین پیشگیری از بیماری قند، فشار خون و چاقی از سنین میانسالی به بالا از جمله مؤثرترین این روش‌ها هستند.

فعالیت بدنی منظم، خواب با کیفیت، سیگار نکشیدن، حفظ سلامت قلب و خوردن غذاهای حاوی ویتامین ث نیز از جمله مواردی هستند که برای جلوگیری از خطر آلزایمر توصیه شده است. دکتر ریچارد آیزاکسون، متخصص اعصاب و مدیر کلینیک پیشگیری از آلزایمر وابسته به دانشکده علوم پزشکی ویل کرنل نیویورک می‌گوید: شواهد نشان می‌دهد که اگر افراد از عوامل خطرآفرین شناخته شده پرهیز کنند، از هر سه نفر یک نفر به آلزایمر دچار نخواهد شد.این مطالعه مشاهده‌محور روی ۳۹۵ فرد نشان داد که از میان شیوه‌های پیشگیری از آلزایمر، ۱۰ مورد بیش از بقیه جواب می‌دهد که عبارتند از:

۱. در امان ماندن از بیماری قند با کنترل منظم وزن بدن و قند خون

۲. نگه داشتن وزن در سطح مناسب با شاخص توده بدنی زیر ۲۵

۳. داشتن بیشترین میزان تحصیلات در سنین پایین

۴. حفاظت از جمجمه و مغز از ضربه خوردن

۵. تقویت حافظه و قوه خودآگاهی با مطالعه و یادگیری چیزهای جدید

۶. پرهیز از افسردگی یا مدیریت و درمان آن

۷. کنترل فشار منفی روحی که باعث افزایش کورتیزول در بدن می‌شود

۸. کنترل «کاهش فشار خون وضعیتی» اگر در هنگام برخاستن، سرگیجه به وجود بیاید

۹. کنترل فشار شریانی در میانسالی

۱۰. جلوگیری از بالا رفتن هموسیستئین، اسید آمینه‌ای که از عناصر تشکیل لخته عروق خونی است و به شریان‌ها آسیب می رساند.

به گفته دکتر آیزاکسون، یکی از مهم‌ترین عوامل بروز آلزایمر که اغلب نادیده گرفته می‌شود، همین میزان بالای هموسیستئین در بدن است. راه حلی که او برای کنترل هموسیستئین پیشنهاد می‌کند استفاده از ویتامین ب کمپلکس است.