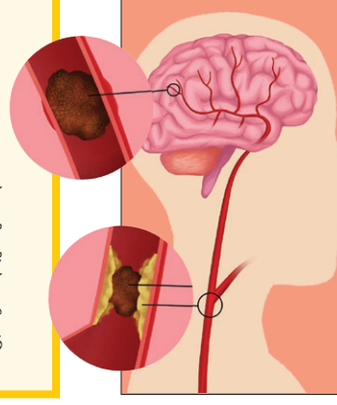
خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات
روزنامه سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
شنبه ۱۵ آبان ۱۴۰۰
۳۰ ربیع الاول ۱۴۴۳. شماره ۳۶۳۷
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهید صادقی(سازمان آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ شهرچاپ خراسان
آدرس: بجنورد،خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ص)
تلفن: ۳۲۲۲۳۹۷۶۴-۰۵۸
دفترمرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۳۰۰۱۴-۰۵۸

سلامت

هشدار

عوامل خطر سکته مغزی

سکته مغزی با توجه به عوامل خطر قابل کنترل، قابل پیشگیری است؛ این نکته ای است که معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی به آن اشاره کرد. به گزارش پایگاه خبری وبدا؛ دکتر «قاسم بیانی» گفت: عوامل خطر ایجاد سکته مغزی، دو دسته قابل کنترل و غیر قابل کنترل هستند. وی افزود: فشارخون و کلسترول بالا، چاقی و استعمال دخانیات، کم تحرکی، دیابت و بیماری های قلبی و عروقی از عوامل قابل کنترل این بیماری هستند که نقش بسیار مهم و موثری در پیشگیری از سکته مغزی دارند. وی با تاکید بر این که تغذیه مناسب هم می تواند منجر به پیشگیری از این بیماری شود، اضافه کرد: افراد باید مصرف لبنیات کم چرب، میوه، سبزیجات و ماهی را در وعده های غذایی روزانه خود قرار دهند و در عین حال از مصرف غذاهای با انرژی بالا و بدون ویتامین، شکر و الکل اجتناب کنند. وی به ۳ علامت بروز سکته مغزی نیز اشاره و اعلام کرد: انحراف ناگهانی صورت، اختلال ناگهانی در تکلم و ضعف ناگهانی در یک طرف بدن از علایم مهم این بیماری هستند و با مشاهده این علایم باید بیمار در سریع ترین زمان ممکن به پزشک و اورژانس منتقل شود.



خبر

عوارض کرونای احتمالی برای مادران باردار

رئیس بیمارستان بنت الهدی(ع) بجنورد با اشاره به برخی عوارض جانبی کرونا برای مادران باردار گفت: بیماری کرونا ممکن است مادران باردار را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سایر عوارض جانبی مانند زایمان زودرس (زایمان پیش از ۳۷ هفته) قرار دهد. دکتر «شاهین مافی نژاد» با بیان این که مطالعات انجام شده، حاکی از آن است که برخی بیماری های ویروسی، منجر به عوارض ناخواسته در زنان باردار، جنین و نوزادان آن ها می شود، افزود: در همه گیری کووید ۱۹، زنان باردار به دلیل بروز تغییرات گسترده در سیستم بدنی شان مستعد ابتلا به بیماری های عفونی هستند. وی با بیان این که افراد باردار در مقایسه با سایر زنان در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ قرار دارند، ادامه داد: نوزادان متولد شده از مادران باردار مبتلا به کووید ۱۹، در صورت تماس با ترشحات تنفسی آلوده مادر یا ارائه دهندگان مراقبت، به این بیماری مبتلا می شوند که گاهی علایم خفیف تری در آن ها بروز پیدا می کند و گاهی نیز بدون علامت هستند. وی اضافه کرد: با توجه به افزایش خطر ابتلا به عوارض بارداری در زنان باردار مبتلا به کووید ۱۹ پیشنهاد می شود که مراکز بهداشتی، درمانی و متولیان سلامت، توجه بسیار دقیق و ویژه ای بر نحوه اجرای پروتکل های بهداشتی و مراقبتی قبل، حین و پس از زایمان داشته باشند.

فشار خون بالا؛ قاتل خاموش

گروه سلامت

از فشار خون بالا به عنوان «قاتل خاموش» هم یاد می‌شود. ممکن است این بیماری علامت و نشانه‌ای از خود بروز ندهد و برخی افراد از این موضوع که فشار خون بالایی دارند بی‌خبر هستند، به همین دلیل لازم است که فشار خون به طور مرتب توسط پزشک اندازه گیری شود. هرچه بیماری سریع‌تر تشخیص داده شود آسیب کمتری به دیگر اعضای بدن می‌رسد.

«هایپرتنشن»، فشار خون بالا یا پرفشاری خون همگی به وضعیتی اشاره دارند که فشار خون جاری در رگ‌ها از حد نرمال بیشتر می‌شود. این وضعیت می‌تواند موقتی باشد (مثلاً هنگام عصبانیت به طور طبیعی فشار بالا می‌رود) یا بر اثر یک بیماری زمینه‌ای یا سبک زندگی ناسالم اتفاق بیفتد. این بیماری اغلب علامت‌دار نیست و فرد وقتی متوجه فشار بالای خون می‌شود که عوارض آن خود را در بدن او نشان داده‌اند.

علایم فشار خون بالا

اما فشار خون بالا چه علایمی دارد؟ طبق گفته کارشناسان سلامت، نشانه‌های شایع در افراد با فشار خون بالا عبارتند از: عرق کردن، اختلال خواب، سردردهای صبحگاهی، خون دماغ شدن، تپش قلب نامنظم، اختلال دید و وزوز گوش. فشار خون خیلی بالا می‌تواند باعث احساس خستگی، تهوع، استفراغ، گیجی، اضطراب، درد قفسه سینه و لرزش عضلات شود.

چرا فشار خون بالا می رود؟

اغلب مواقع علت بالا رفتن فشار خون نامشخص است. گاهی وجود یک بیماری دیگر در بدن باعث بروز فشار خون می‌شود. در علم پزشکی به فشار خون بالای ناشی از بیماری‌های دیگر، «فشار خون ثانویه» می گویند و اگر علت فشار خون بیماری نباشد به آن «فشار خون اولیه» گفته می‌شود. دو دسته از عوامل در بالا رفتن فشار خون دخیل هستند؛ عوامل قابل اصلاح که اغلب منجر به فشار خون اولیه می‌شوند و عوامل غیر قابل اصلاح که فشار خون ثانویه را به وجود می‌آورند.

عوامل قابل اصلاح بالا رفتن فشار خون

رژیم غذایی ناسالم، مصرف بیش از حد نمک در غذا، حجم پلاسمای خون، استرس، مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع و چربی ترانس، مصرف اندک میوه و سبزیجات، بی تحرکی، مصرف دخانیات و چاقی و اضافه وزن، جزو عوامل قابل اصلاح بالا رفتن فشار خون به شمار می روند.

عوامل غیر قابل کنترل در بالا رفتن فشار خون

سابقه خانوادگی فشار خون، سن (این بیماری در بین افراد بالای ۶۵ سال بسیار شایع است و در واقع ریسک ابتلا با افزایش سن زیاد می‌شود)، جنسیت (طبق تحقیقات مردان بیشتر در معرض این بیماری هستند)، پرکاری تیروئید و پاراتیروئید، چاقی و بارداری از عوامل غیر قابل کنترل در بالا رفتن فشار خون اعلام شده اند.

فشار خون خود را کاهش دهید

فشار خون بالا، مهم ترین علت بروز عارضه سکته مغزی است. فشار خون طبیعی کمتر از ۸۰/۱۲۰ است اما اگر فشار خون فردی مرتباً بالای ۸۰/۱۳۰ است، ممکن است به عارضه فشار خون بالا یا «پرفشاری شریانی» مبتلا باشد. در صورت نبود مدیریت صحیح و مناسب فشار خون بالا، این عارضه می تواند افراد را ۴ تا ۶ برابر بیشتر در معرض خطر بروز سکته مغزی قرار دهد.

افراد در صورت داشتن فشار خون بالا، باید با مشورت و همکاری با پزشک، فشار خون خود را در محدوده سالم نگه دارند که در این زمینه، داروها و تغییرات در سبک زندگی از جمله ورزش منظم و تغذیه سالم می‌توانند سودمند باشند.

موثرترین درمان غیردارویی فشارخون

مهم‌ترین و موثرترین درمان غیردارویی فشارخون، افزایش فعالیت‌بدنی و انجام ورزش روزانه است. ایسنا در همین زمینه نوشت: فشارخون در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان ها ایجاد می شود و اگر به طور دائم بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشارخون بالا می گویند. فشار خون را در افراد بزرگ سال به چند دسته تقسیم کرده اند. فشار خون طبیعی در یک فرد سالم و در حال استراحت کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه است و پیش فشار خون بالا به معنای فشار فیستول بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ یا فشار دیاستول بین ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه است. همچنین فشارخون بالای درجه یک به معنای فشار فیستول بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ یا دیاستول بین ۵۰ تا ۹۹ میلی متر جیوه است و فشارخون بالای درجه ۲ به معنای فشار فیستول ۱۶۰ میلی متر جیوه یا فشار دیاستول ۱۰۰ میلی متر جیوه و بالاتر است.

فشار خون اولیه می تواند صدمات جبران ناپذیری را بر اندام هایی همچون مغز، چشم، کلیه و قلب ایجاد کند و گاهی علایمی مانند سردرد، سرگیجه، تاری و اختلال دید، تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه در هنگام فعالیت را می تواند به دنبال داشته باشد و اگر فشار خون بیش از حد افزایش یابد، بیمار ممکن است تا حد اغما پیش برود.

درمان فشار خون به صورت دارویی و غیردارویی امکان پذیر است. درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک، میزان فشار خون و دلایل به وجود آمدن آن، بعد از بررسی دارویی مناسب، شروع خواهد شد. درمان غیر دارویی نیز شامل تغییر در شیوه زندگی است و شامل تغییر الگوی تغذیه ای با کاهش مصرف چربی و جایگزین کردن روغن مایع به جای روغن جامد، مصرف سبزیجات و میوه، کاهش نمک و غذاهای شور، پخت غذا به روش بخارپز و پرهیز از سرخ کردن، ترک مصرف دخانیات و کاهش وزن می‌شود.

بر اساس گفته «کازرونی نژاد»، متخصص پزشکی ورزشی، مهم ترین و موثرترین درمان غیردارویی فشارخون، افزایش فعالیت بدنی و انجام ورزش روزانه است و بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل ۵ بار در روز، در درمان فشارخون بسیار موثر تلقی می‌شود و بهتر است ورزش بیماران دارای فشارخون زیر نظر پزشک و مراکز ورزشی تخصصی انجام شود.

«کریمی»، کارشناس تربیت بدنی هم می گوید: بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن با سرعت کم، قایق رانی، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است و افراد مبتلا به فشار خون قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.

رژیم غذایی مناسب

یک پزشک فوق تخصص هم می گوید: افراد دارای فشار خون بالا باید رژیم غذایی را دریافت کنند که متناسب با فشار خون آن ها باشد که بر محدود کردن مصرف نمک، چربی حیوانی و افزایش مصرف میوه و سبزی و افزایش مصرف مغزهای گیاهی استوار است و معمولاً به بیماران پرفشاری خون توصیه می شود حداقل هفته ای ۲ بار از مغزهای گیاهی استفاده کنند.

دکتر «علیزاده» در خصوص مصرف لبنیات و رابطه آن با فشار خون اظهار می کند: لبنیات و مصرف شیر و ماست پرچرب باید محدود شود و افراد حداقل ۵ سهم در روز مصرف میوه و سبزی داشته باشند.

وی کالری دریافتی بیش از حد نیاز را مضر بیان می کند و می گوید: گرایش بیش از حد به مصرف غذاهای آماده کنسرو شده و فست فودها باعث افزایش دریافت نمک و کالری توسط بدن در طول روز می شود که در ایجاد پرفشاری خون موثر هستند بنابراین از نظر غذایی باید افراد از پرخوری پرهیز و به اندازه نیاز مواد غذایی مصرف کنند و یک رژیم غذایی کامل و مدون را با استفاده از مشاوره های متخصص تغذیه داشته باشند.

«معصومی»، کارشناس امور سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم می گوید: داشتن فعالیت بدنی و انجام ورزش‌های مناسب می تواند از عوارض بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون، کلیه و ... در دوران سالمندی پیشگیری کند.

> مهم ترین و موثرترین درمان غیردارویی فشارخون، افزایش فعالیت بدنی و انجام ورزش روزانه است

از میان خبرها

نکاتی درباره ایمن سازی منازل برای جلوگیری از مسمومیت ها

۹۰ درصد از مسمومیت‌ها در خانه ها رخ می‌دهد و والدین باید خانه خود را به منظور جلوگیری از بروز مسمومیت ایمن کنند. مسئول واحد نظارت و پایش فراورده های سلامت محور دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب و با تاکید بر ایمن سازی منازل برای جلوگیری از مسمومیت ها افزود: داروها، محصولات شوینده و فراورده‌های آرایشی و بهداشتی را دور از دسترس کودکان نگه دارید.

به گزارش وبدا، دکتر «فخر زارعی» خطاب به والدین اظهارکرد: داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگه دارید.

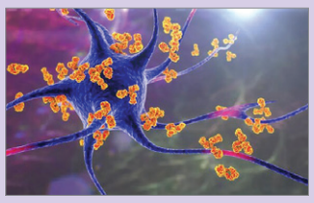
وی با اشاره به این که محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله‌بازکن، جوهر نمک، جرم‌گیر، محلول سفیدکننده و لکه بر، مواد شوینده، گاز پاک‌کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی) را در بسته بندی اصلی آن‌ها و با در بسته نگه دارید، تصریح کرد: از قرار دادن ظروف حاوی مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری کنید.

مسئول واحد نظارت و پایش فراورده های سلامت محور دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: چنان چه در منزل کودکی دارید، از قرار دادن خمیردندان، دهان‌شویه یا دیگر فراورده‌های آرایشی و بهداشتی و خوشبوکننده در دسترس او خودداری کنید.

دکتر «فخر زارعی» افزود: باید از نگهداری از محصولات خطرناکی مثل ضدیخ، شیشه‌پاک‌کن، بنزین، نفت، سموم علف‌کش، سموم حشره‌کش و کودهای باغبانی در کمدهای بدون قفل در پارکینگ و حیاط منزل خودداری شود.

وی از بانوان خواست از مخلوط کردن فراورده‌های سفیدکننده با ترکیبات جرم بر به دلیل ایجاد گاز سمی خفه‌کننده، خودداری کنند.

سلامت نامه



چند نکته درباره بیماری های خودایمنی

درباره بیماری های خودایمنی تا چه اندازه می دانید و علایم آن ها چیست؟ در این مطلب، با نکاتی در این خصوص آشنا می شوید.

برخی بیماری های خودایمنی تنها یک عضو از بدن را مورد حمله قرار می‌دهند، برای مثال دیابت نوع یک به پانکراس آسیب می‌رساند و بیماری‌های دیگر، مثل بیماری لوپوس، تمام بدن را درگیر می کنند.

روماتیسم مفصلی ، پسوریازیس و آرتریت پسوریاتیک، ام اس، بیماری التهابی روده و آدیسون از دیگر بیماری های خودایمنی هستند.

حمله زرادخانه قدرتمند

سیستم ایمنی بدن مجهز به مجموعه ای از سلاح هاست که می تواند از بدن در برابر انواع پاتوژن ها دفاع کند، اما در برخی افراد، این زرادخانه قدرتمند از سلول‌های ایمنی و پروتئین‌ها، به سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های سالم حمله می کند. حمله سیستم ایمنی به سلول ها و بافت های سالم بدن، اختلال خودایمنی شناخته می شود و در بروز بیش از ۱۰۰ نوع بیماری از دیابت نوع یک تا آرتریت روماتوئید نقش دارد. به گزارش ایسنا، میلیون‌ها نفر تحت تاثیر بیماری‌های خودایمنی هستند و تخمین زده شده است که بین ۵ تا ۹ درصد از جمعیت ایالات متحده به بیماری خودایمنی مبتلا هستند و اگرچه روش های درمانی زیادی برای مدیریت علایم ناتوان‌کننده این بیماری ها طراحی شده‌اند اما در کل بیماری‌های خودایمنی غیرقابل درمان هستند.

شیوع بیماری های خودایمنی در سراسر جهان در حال افزایش است، اگرچه دلایل آن مشخص نیست.

«میلی ادواردز»، محقق دپارتمان ایمونولوژی و آسیب شناسی در دانشگاه مانش استرالیا می گوید: فاکتورهای سبک زندگی مانند تغییر رژیم غذایی در کنار پیشرفت در تشخیص و شناخت بالینی از این بیماری ها، احتمالاً در افزایش شناسایی موارد ابتلا نقش داشته است. بیماری‌های خودایمنی مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر احتمالاً ناشی از تاثیر متقابل عوامل ژنتیکی و محیطی هستند اما علت دقیق آن ها نامشخص است، با این حال، افرادی که سابقه خانوادگی بیماری‌های خودایمنی دارند بیشتر احتمال دارد به این بیماری‌ها مبتلا شوند، برای مثال، موارد ابتلا به بیماری ام اس در میان اعضای یک خانواده مشاهده می‌شود.

برخی عوامل محیطی مانند آلاینده‌ها، برخی داروها، عفونت‌های ویروسی و رژیم غذایی نیز در بروز بیماری‌های خودایمنی دخیل هستند.

به طور کلی، زنان دو برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به بیماری‌های خودایمنی هستند و این اختلالات معمولاً در دوره‌های استرس شدید مانند بارداری ظاهر می‌شوند.

همچنین برخی بیماری‌های خودایمنی در نژادها و قومیت های خاص شایع‌تر است، برای مثال، بر اساس گزارش دپارتمان بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، لوپوس در افراد آفریقایی-آمریکایی و اسپانیایی تبار شدیدتر است.

علایم بیماری های خود ایمنی

اگرچه هر بیماری دارای ویژگی های خاصی است، اما بسیاری از آن ها علایم مشخصی مانند خستگی، سرگیجه و تب خفیف دارند. اما علامت کلاسیک یک بیماری خودایمنی التهاب است که می تواند باعث قرمزی، حرارت، درد و ورم شود. در بسیاری از بیماری‌های خودایمنی، علایم می‌تواند گاهی خفیف و در برخی دیگر شدید باشد.

درمان بیماری های خود ایمنی

داروهای زیادی برای درمان بیماری‌های خودایمنی استفاده می شوند، اما آن چه برای بیماران تجویز می‌شود بر اساس نوع اختلال، شدت آن و علایمی که بیمار تجربه می کند، تعیین می‌شود. داروهای مورد استفاده شامل مسکن های خفیف بدون نسخه تا داروهایی برای جایگزینی مواد حیاتی مانند انسولین است که بدن دیگر قادر به ساخت آن ها نیست.

همچنین درمان‌های بیولوژیکی وجود دارند که برای هدف قرار دادن فاکتورهای واکنش ایمنی نامنظم که باعث سرکوب شدن سیستم ایمنی می شود، طراحی شده‌اند.

بیماری های خودایمنی و واکسن ها

به طور کلی، به افراد مبتلا به بیماری های خودایمنی توصیه می شود که مانند افراد سالم واکسینه شوند.

با این حال، اگر آن‌ها از داروهای سرکوب‌کننده‌های ایمنی مصرف کنند که تاثیر سیستم ایمنی را کاهش می‌دهند، ممکن است به حداکثر واکنش مطلوب به واکسن منجر نشود.