

همیشه

تندرستی



آقای سردرد جهان به ایران آمد

گفت‌و‌گو با رئیس انجمن سردرد ایران درباره شایع ترین سردردها در کشور

گزارش

مریم سرخوش

روزنامه‌نگار

«دارم از سردرد می‌میرم!»؛ پر تکرار ترین جمله‌ای است که ششاید بارها از کسانی که مدام به سر دردهای شدید مبتلا می‌شوند، شنیده باشید. شاید هم ندانید که تقریبا چند سالی است سردرد به‌ویژه میگرن دومین علت ناتوانی در دنیا اعلام شده، اما چون شکل ظاهری و حرکت افراد را تغییر نمی‌دهد، ناتوانی ناشی از آن هم چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد؛ هر چند که این مسئله از نگاه دکتر منصوره تقاء، فلوشیپ سردرد و دردهای صورت، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و رئیس انجمن سردرد ایران دور نمانده و تقریبا ۳دهه پیش تصمیم گرفته که به حوزه سردرد و درمان‌هایش ورود جدی داشته باشد: تلاشی که طی چند سال به نتایج جالبی هم رسیده و ایران را در منطقه به دومین کشور دارای عضویت در انجمن‌های جهانی و اروپایی بدل کرده است. او در گفت‌وگو با همشهری به نکات جالبی از این مسیر جهانی شدن و حتی حضور آقای سردرد جهان در ایران اشاره می‌کند و البته اینکه کدام سردردها در کشور شایع هستند و چه درمان‌هایی دارند. چون سردرد هم، زندگی افراد را مختل می‌کند و هم شرایط خانوادگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مهم‌ترین دلیلی که باعث شد به عنوان یکی از نخستین پزشکان ایران وارد حوزه سردرد شوی، چه بود؟
حوالی سال ۱۳۸۰ بود که تصمیم گرفتم به این موضوع ورود کنم و از همان زمان هم متوجه شدم که تحقیق، آموزش و درمان درباره سردرد در ایران نواقص زیادی دارد و مغفول مانده است؛ چیزی که البته مختص کشور ما نبود و در کشورهای همسایه هم وجود داشت. کشورهای اروپایی و آمریکایی سال‌ها را زودتر از ما به این حوزه ورود کرده و اقدامات زیادی انجام داده بودند؛ به همین دلیل تصمیم گرفتم به این حوزه ورود کنم و کار و تحقیق آغاز شد.

دلیل این فقدان چه بود؟
خیلی‌ها سردرد را یک موضوع سهل و ممتنع می‌دانند و حتی برخی پزشکان هم تصور می‌کنند سردرد به‌راحتی قابل کنترل و درمان است، اما چنین نیست؛ حتی سردرد میگرنی هم از سال ۲۰۱۸ به‌عنوان نخستین ناتوانی بشر در سن زیر ۵۰سالگی ذکر شده و به‌صورت کلی هم دومین علت ناتوانی بشر در جهان است.

در این حوزه فعالیت قبلی وجود نداشت؛ این مسئله شروع کار را برایتان سخت نکرد؟
همان سنال ۱۳۸۵ به دعوت دکتر جلیل عرب‌خردمند، جراح اعصاب وارد گروه چند تخصصی درد و سردرد در بیمارستان حضرت خاتم‌الانبیا شدم. مسئول درمان سردرد بودم و در تیم درمان هم روانپزشک، روانشناس، متخصص طب فیزیکی، جراح مغز و اعصاب و همکاران فلوشیپ درد و... حضور داشتند؛ به همین دلیل بهترین تجربه موفق پزشکی برای من رقم خورد. اتاق ویزیت من مجاور اتاق ویزیت همکار روانپزشک گروه بود و ما بیمارانی را که نیاز به‌نظر هر دوی ما داشتند، مستقیم مشاوره می‌کردیم و بهترین درمان

دعوت کنیم. در سال ۲۰۱۵ انجمن سردرد که زیرشاخه انجمن بیماری‌های مغز و اعصاب بود، به عضویت انجمن جهانی سردرد درآمد و پس از آن زیر مجموعه فدراسیون اروپایی سردرد قرار گرفت. زحمت زیادی برای این عضویت‌ها کشیدیم، اما ارزش آن بسیار بالا بود و باید چنین فرصتی در کشور مان ایجاد می‌شد.

در این مسیر تنها بودی؟

برای عضویت فدراسیون اروپایی به‌تنهایی کار را انجام دادم، اما برای عضویت جهانی، دکتر حسین انصاری، فلوشیپ سردرد و ساکن آمریکا کمک زیادی کردند. این عضویت‌ها باعث شد که به‌صورت موفق‌تری متخصصان جهانی را به ایران دعوت کنیم؛ هر چند که کار سختی بود و آنها زمانی دعوت ما را پذیرفتند که سطح علمی خوب و توانمندی ما را دیدند. در نهایت هم موفق شدیم که رئیس انجمن جهانی، دبیر انجمن جهانی و رئیس سابق انجمن اروپایی را به ایران دعوت و از آنها پذیرایی کنیم و البته یک مهمان ویژه داشتیم. پروفیسور «السن» که به آقای سردرد در دنیا مشهور و پیشکسوت‌ترین فردی است که در حوزه سردرد در دنیا کار می‌کند؛ حتی رسیده که این رشته کار زیادی دارد.

و این نقطه شروع ورود افراد متخصص جهانی به ایران شد؟
تصمیم گرفتم که وسعت کار در موضوع سردرد را توسعه بدهم و آموزش‌های بیشتری ببینم. در کنفره‌های بین‌المللی شرکت می‌کردم که باعث شناخت بیشتر ما در کشورهای مختلف شد و توانستم افراد صاحب‌نظر در حوزه سردرد را به ایران

در این نقطه شروع ورود افراد متخصص جهانی به ایران شد؟

تصمیم گرفتم که وسعت کار در موضوع

سردرد را توسعه بدهم و آموزش‌های بیشتری ببینم؛ حتی سردرد میگرنی هم از سال ۲۰۱۸ به‌عنوان نخستین ناتوانی بشر در سن زیر ۵۰سالگی ذکر شده و به‌صورت کلی هم دومین علت ناتوانی بشر در جهان است.

در این حوزه فعالیت قبلی وجود نداشت؛ این مسئله شروع کار را برایتان سخت نکرد؟

همان سنال ۱۳۸۵ به دعوت دکتر جلیل عرب‌خردمند، جراح اعصاب وارد گروه چند تخصصی درد و سردرد در بیمارستان حضرت خاتم‌الانبیا شدم. مسئول درمان سردرد بودم و در تیم درمان هم روانپزشک، روانشناس، متخصص طب فیزیکی، جراح مغز و اعصاب و همکاران فلوشیپ درد و... حضور داشتند؛ به همین دلیل بهترین تجربه موفق پزشکی برای من رقم خورد. اتاق ویزیت من مجاور اتاق ویزیت همکار روانپزشک گروه بود و ما بیمارانی را که نیاز به‌نظر هر دوی ما داشتند، مستقیم مشاوره می‌کردیم و بهترین درمان

ما دومین کشور منطقه بودیم که عضویت جهانی کسب کردیم و ترکیه پیش از ما عضو شده بود. آذربایجان هم بعد از ما اضافه شد. جدیدا عربستان و کویت هم این عضویت را کسب کرده‌اند.

درباره سردرد هم بگویید؛ اینکه

مطالعات شما طی این سال‌ها چقدر میزان اهمیت آن را در زندگی افراد مشخص می‌کند؟
سردرد (میگرن، تنشی و خوشه‌ای) به‌ویژه میگرن نخستین دلیل ناتوانی در افراد زیر ۵۰سال ارزیابی می‌شود. البته میگرن انواع مختلف دارد؛ میگرن مزمن که بیشتر از ۱۵روز در ماه است و می‌تواند با وابستگی دارویی هم باشد و زندگی فرد را مختل کند. سردردهای ثانویه هم وجود دارند که به‌دلیل افزایش یا کاهش فشار داخل جمجمه، وجود لخته در سیستم سیاهرگی مغز، درگیری اعصاب جمجمه‌ای یا التهاب در عروق جمجمه‌ای و عفونت‌ها و... رخ می‌دهند. در این‌باره

اگر تشخیص دیر هنگام صورت بگیرد یا بد تشخیص داده شود، می‌تواند منجر به عوارض بسیار مهم از جمله کوری، اختلالات حرکتی یا حتی مرگ شود. سردردها مهم هستند و حتی مرگ می‌توانند نشانه‌ای از بیماری‌های مهم باشند؛ البته با توجه به تلاش‌هایی که طی سال‌های اخیر از سوی انجمن سردرد صورت گرفته، شناخت کاملی از موضوع

سردرد وجود دارد و به هیچ عنوان قابل مقایسه با ۲۰سال قبل نیستیم. **در سطح منطقه، شرایط مشابه ایران هم وجود دارد؟**

میزان شیوع سایر سردردها چقدر است؟

شیوع سردرد کلستر یا خوشه‌ای یک در هزار نفر است، اما در نوع مزمن آنکه فرد بیشتر از یک‌سال سردردهای طولانی را تحمل می‌کند، روش‌های درمانی معمول به نتیجه نمی‌رسند و در موارد نادر نیاز است که محرکی (استیمولاتور) در بخشی از سیستم عصبی گذاشته شود، ولی به‌دلیل اینکه کشور ما تحریم است، این محرک کم‌وارد می‌شود و بسیار گران است. در کل دنیا هم سردرد میگرنی بین ۱۲ تا ۱۸درصد شایع است که این عدد در ایران ۱۴درصد و براساس جمعیت ۸۵میلیون نفره کشورمان، عدد بالایی است. دلایل مختلفی هم درباره بروز آن وجود دارد؛ از جمله از رفقا جغرافیایی، نژاد و جنسیت، سن و....

هزینه‌های سردرد درمانی در کشور ما گران است؟

نه‌تنها سردرد که هیچ درمانی در ایران گران نیست. ایران در مقایسه با سایر کشورهای دنیا، ارزان‌ترین درمان‌ها را دارد. ما بیمارانی داریم که از کشورهای دیگری می‌آیند و تمام هزینه سفر و خدمات درمانی‌شان به اندازه هزینه درمانی در کشور خودشان هم نیست؛ البته نمی‌خواهم بگویم ایمن موضوع خوبی است، چون در بسیاری از موارد نسبت هزینه به درآمد برای پزشکان مقرون به‌صرفه نیست و فشار بستگنی را به آنها تحمیل می‌کند. تعرفه‌های پزشکی نیاز به ارزیابی بسیار جدی دارند که هم بیماران بهترین نتیجه را بگیرند و هم پزشکان متضرر نشوند.

اگر بخواهید یک توصیه یا راهکار برای سردرد داشته باشید، آن چیست؟
آموزش در سطح جامعه‌اهمیت دارد، اما به‌خوبی انجام نمی‌شود. انجمن ما راهنمای سردرد به زبان ساده را در اختیار دارد، اما هیچ اسپانسرری برای چاپ و نشر آن پیدا نکردیم. جلسات آموزشی متعددی هم در فرهنگسراها و سراهای محلات برگزار می‌کردیم، اما با وجود استقبال اهالی، هیچ حمایتی صورت نگرفت. در بسیاری از کشورها روز و هفته سردرد دارند و ما نداریم. مردم باید آموزش ببینند که سرددهای میگرنی و تنشی خود را مدیریت کنند و سردردهایی را که نیاز به مراجعه به پزشک دارند بشناسند. همچنین سردردهای اورژانسی را هم از غیراورژانسی تشخیص بدهند. انجمن سردرد ایران برنامه‌های آموزشی در فضای مجازی برای مردم برگزار می‌کند، اما امیدواریم با حمایت مردم آنها را ارتقا و گسترش دهیم.

نکته

بعد از تمرین ورزشی این مواد غذایی را بخورید

ورزش برای حفظ تناسب اندام و تأمین انرژی در طول روز بسیار مهم است اما تغذیه هم به همان میزان اهمیت دارد چون یک رژیم غذایی مغذی کلید حفظ سلامتی است. به همین دلیل پس از ورزش، برای بازسازی عضلات این چند ماده غذایی مهم را بخورید.

ورزش برای حفظ تناسب اندام و تأمین انرژی در طول روز بسیار مهم است اما تغذیه هم به همان میزان اهمیت دارد چون یک رژیم غذایی مغذی کلید حفظ سلامتی است. به همین دلیل پس از ورزش، برای بازسازی عضلات این چند ماده غذایی مهم را بخورید.



بادام

بادام سرشار از فیبر، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و می‌تواند انرژی لازم برای مبارزه با بی‌حالی تابستانی و فعال ماندن در طول روز را فراهم و به‌ریکاوری عضلات کمک کند.

بادام سرشار از فیبر، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و می‌تواند انرژی لازم برای مبارزه با بی‌حالی تابستانی و فعال ماندن در طول روز را فراهم و به‌ریکاوری عضلات کمک کند.



ماست یونانی

این ماست یک انتخاب عالی پس از تمرین ورزشی است چون سرشار از پروتئین و پروبیوتیک است و به‌ریکاوری سریع‌تر عضلات کمک می‌کند.

این ماست یک انتخاب عالی پس از تمرین ورزشی است چون سرشار از پروتئین و پروبیوتیک است و به‌ریکاوری سریع‌تر عضلات کمک می‌کند.



سیب‌زمینی

سیب‌زمینی شیرین سرشار از مواد مغذی ضروری مانند پروتئین و کلسیم است و انتخابی فوق‌العاده برای تأمین انرژی بعد از تمرین.



سبزیجات

سبزی‌های برگ‌دار منبع عالی آهن هستند که برای انتقال اکسیژن در سراسر بدن، از جمله ماهیچه‌ها، ضروری است. اسفناج و کلم‌پیچ ملوواز ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان هستند.



تکیب

چودوسر و موز

موز یا پتاسیم باعث تقویت وریکاوری عضلات می‌شود و چودوسر با عسل، توت‌ها و بادام سیستم‌ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

میز خبر

حق ویزیت پزشکان طب ایرانی

حق ویزیت پزشکان متخصص طب ایرانی مانند سایر پزشکان دارای مدرک دکتری تخصصی در ۲بخش خصوصی و دولتی ابلاغ شده و اگر به آنها مراجعه می‌کنید برای پزشک متخصص طب ایرانی ۵۵هزار و ۸۰۰تومان و برای متخصص عضوهایت‌علمی تمام‌وقت جغرافیایی ۱۲۵ هزار و ۴۰۰تومان باید پرداخت کنید.
حق ویزیت متخصص طب ایرانی در بخش خصوصی هم ۱۸۹هزار تومان است.
نکته دیگر اینکه خدمات طب ایرانی و مکمل از جمله حجامت تر و حجامت خشک هم که جزو خدمات طب ایرانی هستند از ابتدای امسال مشمول خدمات بیمه‌ای شده‌اند، اما هنوز در سامانه سازمان‌های بیمه پایه لحاظ نشده‌اند.

نکته دیگر اینکه خدمات طب ایرانی و مکمل از جمله حجامت تر و حجامت خشک هم که جزو خدمات طب ایرانی هستند از ابتدای امسال مشمول خدمات بیمه‌ای شده‌اند، اما هنوز در سامانه سازمان‌های بیمه پایه لحاظ نشده‌اند.

هشدار درباره عوارض مرگبار یک آنتی‌بیوتیک

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که خودسرانه دارو و به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها را مصرف می‌کنید، سازمان غذا و دارو درباره عوارض منجر به مرگ یک مدل از این آنتی‌بیوتیک‌ها هشدار داده است. آنها گفته‌اند طبق بررسی صورت گرفته از سوی گروه ثبت و بررسی ایمنی و عوارض ناخواسته فرآورده‌های سلامت، از مجموع گزارش‌های عوارض و اشتباهات دارویی در ۲۰۱۴ در سامانه گزارش عوارض دارویی، ۹درصد آن مربوط به گزارش‌های عوارض ناخواسته داروی سفتریاکسون بوده است. بر این اساس، تجویز و مصرف بیش از اندازه و فاقد اندیکاسیون تأیید شده دارو، عدم‌اطلاع بیماران و مراقبان بیماران از سوابق حساسیت دارویی، اصرار بیماران بر تجویز داروهای تزریقی توسط پزشکان و تزریق در شرایط نامناسب از علل وقوع عوارض جدی و مرگ‌ومیر بیماران است.

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که خودسرانه دارو و به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها را مصرف می‌کنید، سازمان غذا و دارو درباره عوارض منجر به مرگ یک مدل از این آنتی‌بیوتیک‌ها هشدار داده است. آنها گفته‌اند طبق بررسی صورت گرفته از سوی گروه ثبت و بررسی ایمنی و عوارض ناخواسته فرآورده‌های سلامت، از مجموع گزارش‌های عوارض و اشتباهات دارویی در ۲۰۱۴ در سامانه گزارش عوارض دارویی، ۹درصد آن مربوط به گزارش‌های عوارض ناخواسته داروی سفتریاکسون بوده است. بر این اساس، تجویز و مصرف بیش از اندازه و فاقد اندیکاسیون تأیید شده دارو، عدم‌اطلاع بیماران و مراقبان بیماران از سوابق حساسیت دارویی، اصرار بیماران بر تجویز داروهای تزریقی توسط پزشکان و تزریق در شرایط نامناسب از علل وقوع عوارض جدی و مرگ‌ومیر بیماران است.

شیوع نگران‌کننده دیابت در ایران

علیرضا استقامتی، متخصص غدد و متابولیسم با اعلام شیوع نگران‌کننده دیابت در ایران گفته: «پتلا به دیابت موارد پیش‌دیابت در کشور به طرز نگران‌کننده‌ای رو به افزایش است. براساس بررسی‌های وزارت بهداشت چیزی حدود ۷میلیون ایرانی به دیابت مبتلا هستند و این بیماری نسبت به ۵سال گذشته افزایش داشته است. بر این اساس پیش‌بینی می‌شود که در آینده نزدیک بیش از ۱۰ میلیون مبتلا به این بیماری در کشور داشته باشیم.»
به‌گفته استقامتی، اگر نتوانیم گامی بزرگ‌سومانی دیابت در کشور را بگیریم، در سال‌های آینده هزینه‌های هنگفت مرتبط با این بیماری و عوارض ناشی از آن بر اقتصاد سلامت کشور تحمیل خواهد شد.

۱۸هزار ایرانی در صف پیوند عضو

آمارهای رسمی وزارت بهداشت نشان می‌دهد که حدود ۱۸هزار نفر در صف انتظار پیوند عضو هستند و روزهانه ۸ تا ۱۰نفر از آنها به‌علت ترسیدن عضو فوت می‌کنند. ساناز دهقانی، رئیس اداره پیوند وزارت بهداشت در این‌باره با تأکید بر ترویج فرهنگ اهدای عضو گفته: «در ۲هفته گذشته، ایران به جمع کشورهای پیونددهنده عضو از فرد مرگ قلبی با شرایط خاص پیوسته و نخستین عمل با موفقیت در اهدای کلیه و قرنیه انجام شده است. بیشترین آمار اهدای عضو از سال ۶۸ تاکنون هم در سال گذشته ثبت شده است.»

نشانه‌های خطرناک در زنان باردار

«تورم پاها، حالت تهوع‌های صبحگاهی یا کمر دردهایی که به‌دلیل بزرگ‌تر شدن جنین در زنان باردار ایجاد می‌شود، گرچه در برخی اوقات ناراحت‌کننده‌اند، ولی تغییراتی طبیعی هستند، اما در این‌باره باید نشانه‌ها و دردهای خطرناک را شناخت و بموقع به پزشک مراجعه کرد.» این نکته‌ای است که زهرا ناتجیحی، متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی مطرح کرده و درباره نشانه‌های خطرناک در بارداری گفته: «اگر احساس ناخوشی می‌کنید و به‌نظر می‌رسد علائم‌تان به مرور بدتر می‌شوند، به سرعت پزشک را در جریان بگذارید، ولی به‌طور کلی خونریزی، درد شکم و درد زیر شکم، تورم دست و صورت، افزایش وزن سریع، درد و تقاضای که آرام نمی‌شوند، تاری دید و سردرد، تب، آبریزش، ترشحات و کاهش حرکات جنین از جمله نشانه‌های خطرناکی هستند که با ایجاد آنها باید فوراً به پزشک مراجعه شود.»