

همیشه‌های تندرسی



باتری بی سیم در قلب بیمار ایرانی

رئیس بخش قلب بیمارستان امام خمینی (ره) از جزئیات انجام جدیدترین تکنولوژی دنیا در کاشت باتری بی سیم در قلب یک بیمار ایرانی می گوید

باتری های قلبی نسل جدید چه ویژگی هایی نسبت به تجهیزات قدیمی دارند؟

برای در مان بیماریانی که نامنظمی شدید ضربان قلب (خیلی تند یا خیلی آهسته) دارند باید زیر پوست آنها باتری گذاشته و سیم آن از طریق رگ وارد قلب شود. ۳۰ سال پیش این کار در کشور انجام می شد. این باتری ها حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم وزن داشتند و عمر شان در بدن بیماران تا ۱۰ سال بود. اما نسل جدید باتری های قلبی بی سیم هستند، وزن شان ۵، ۳ گرم است و از طریق رگ و سیاهرگ پا وارد قلب و در داخل عضله قلب کاشته و پیچ می شود. طول عمر آنها بین ۱۰ تا ۲۰ سال است. در پایان عمر شان هم به راحتی باتری دیگری در قلب فرد کاشته می شود و ۲۰ سال دیگر ضربان منظم قلب ادامه خواهد داشت. پزشکان می توانند این باتری ها را از طریق امواج رادیویی کنترل کنند.

این تکنولوژی گران است؟

باتری های قلبی بی سیم جزو تجهیزات گران به شمار می روند و چیزی حدود ۱۰ هزار یورو قیمت دارند. اما به همت وزارت بهداشت و تامین ارز دولتی با قیمت کمتری وارد کشور می شوند و تحت پوشش بیمه در اختیار بیماران قرار می گیرد، در حالی که دیگر کشورها چنین پوشش بیمه ای را در نظر نمی گیرند. ۳۰ سال است که حوزه پزشکی دنیا به این تکنولوژی دست پیدا کرده و ما از همان ابتدا تلاش کردیم آن را وارد کشور کنیم، چون در مورد برخی بیماران بسیار کمک کننده است. اما مسئله اینجاست که فقط ۲ کمپانی آمریکایی تولید کننده این باتری ها هستند و به دلیل تحریم ها در اختیار ما قرار نمی گرفت. اما یک نکته جالب در این شرکت ها وجود داشت، از ۸ مدیر ارشد آنها ۵ نفر ایرانی بودند و کمک کردند که این تکنولوژی را در اختیار داشته باشیم.

در باره حمایت این پزشکان ایرانی بیشتر توضیح می دهید؟

مهندسان پزشکی ایرانی که در خارج از کشور حضور دارند، در بسیاری از کمپانی های پزشکی در راس این شرکت ها حضور دارند؛ چه در تهیه پروژه ها و چه در مقام مدیریتی. باتری های قلبی که دیروز در بیمارستان امام برای یک بیمار کاشته شد، تکنولوژی فوق العاده پیشرفته ای است که تنها در اختیار شرکت آمریکایی است. تعدادی از مدیران آنها متخصصان ایرانی هستند. آنها ایران را خیلی دوست دارند و همیشه سعی کرده اند به بیماران و مردم ایران کمک کنند. با پیگیری هایی که آنها انجام دادند و همکاری مهندسان پزشکی در ایران ما موفق شدیم این تکنولوژی فوق العاده جدید را در ایران داشته باشیم. این کار رو به گسترش است و روز به روز تعداد بیماران که از این تکنولوژی جدید استفاده می کنند، بیشتر می شود.

این تکنولوژی در کشورهای دیگر به انجام می شود؟

در کشورهای اروپایی هم این مسئله انجام می شود و ما هم از همان ابتدا قابلیت این را داشتیم که از ۲ سال قبل آن را انجام دهیم اما به دلیل تحریم ها برای ورودش به کشور مشکل داشتیم. مراکز آموزشی خاصی در خارج از کشور برای این تکنولوژی وجود دارد و دکتر ملازاده و من در خواست دادیم تا بر ایمان زمان آموزش تعیین کنند. با گذراندن دوره آموزشی گواهی گرفتیم و در نهایت اجازه دادند که در داخل کشور این کار را انجام دهیم. بدون گذراندن این دوره، چنین امکانی را به کشور ما نمی دادند.

این تکنولوژی به کدام بیماران قلبی کمک می کند؟

تکنولوژی باتری های قلبی بی سیم به درد بیماریانی می خورد که ضربان قلبی بسیار آهسته دارند، ۲۰ تا ۳۰ ضربان در دقیقه. این افراد دچار سرگیجه و عدم تعادل و گاهی ایست قلبی می شوند و از طرفی، امکان گذاشتن باتری های معمولی هم به دلایل مختلف برای آنها وجود ندارد. برای مثال، دچار عفونت خونی اند. در این افراد باید با جراحی باز، باتری در

مکت

۱۰ سال

عمر بیشتر برای بیماران قلبی

هوش مصنوعی در بیماری های قلبی - عروقی هم می تواند نقش قابل توجهی داشته باشد. این نکته دیگری است که اسلامی، رئیس بخش قلب بیمارستان امام به ما به آن اشاره می کند و می گوید: دنبال این هستیم که با استفاده از هوش مصنوعی GPS قلبی داشته باشیم، یعنی اطلاعات، نوار قلبی و علائم بیمار به هوش مصنوعی داده می شود و برای مثال محل بروز بی نظمی قلبی بیمار به شکل دقیق تشخیص داده می شود. طی ۱۰ سال آینده قطعا ما می توانیم بسیار دقیق تر و سریع تر بیماری های قلبی را تشخیص دهیم و درمان بهتری ارائه کنیم. وی تاکید می کند: در ۳۰ تا ۴۰ سال آینده با استفاده از هوش مصنوعی در بیماری های قلبی - عروقی طول عمر مردم حداقل ۱۰ سال افزایش پیدا خواهد کرد. در این باره نیازمند سرمایه گذاری های وسیع هستیم و امیدواریم با رفع تحریم ها بتوانیم از این امکانات بیشتر استفاده کنیم.

قلبشان گذاشته می شد که روشی قدیمی است و ریسک بالایی دارد. با کاشت باتری های بی سیم از طریق رگ پا در قلب این افراد احتمال بروز عوارض کمتر از یک درصد می شود و بیمار بدون داشتن حتی یک بخیه در کوتاه ترین زمان (یک روز پس از نصب باتری) از بیمارستان مرخص می شود.



نصب باتری قلب بی سیم در بیمارستان امام خمینی (ره)

فردی که نخستین باتری بی سیم را در قلب او گذاشتید هم همین شرایط را داشت؟

برخی بیماران دچار عفونت ناشی از باتری قلبی شده اند که در گذشته برای آنها کار گذاشته شده است. به همین دلیل، نمی توان همان روش قدیمی را برای آنها اجرا کرد. بیماری که نخستین بار عمل کاشت باتری نسل جدید برای او انجام شد ۲۲ سال داشت و پیش تر برایش باتری کار گذاشته شده بود، اما در خون او عفونت پیدا شد. بنابراین ابتدا با تکنیک خاصی این سیم ها از بدن بیمار خارج شد و پس از مصرف آنتی بیوتیک و رفع عفونت ها، باتری بی سیم در بدن او کار گذاشته شد. عمل کاشت باتری هم با بی حسی موضعی انجام شد و بیمار کاملا هوشیار بود. در این روش، دیگر احتمال عفونت وجود ندارد و باتری قلبی هم قابل رؤیت نیست.

آیا ظرفیت کامل بسرای بهره مندی تمام بیماران نیاز مند به باتری های بی سیم در کشور فراهم است؟

این مسئله نیازمند زمان است. ممکن است همین حالا بیمارانی که نیازمند این نوع باتری باشند در کل کشور بیش از هزار نفر باشند، امکان اینکه هزار باتری به صورت همزمان وارد شود یا تیمی وجود داشته باشد که شبانه روز برای این بیماران کار کند در حال حاضر وجود ندارد. اما به تدریج با آموزش تیم های پزشکی و انتخاب مناسب بیماران می توان به این نیاز پاسخ داد. این اقدام در حال حاضر باید برای بیمارانی انجام شود که در معرض خطر بیشتری اند.

آیا دسترسی به این تکنولوژی جایگاه ایران در حوزه پزشکی، به ویژه قلب و عروق را افزایش می دهد؟

همین حالا هم در رسته قلبی - عروقی در سطح دنیا جزو بهترین ها قرار داریم، نکته مهم این است که اگر امکانات در اختیار همکاران ما در این حوزه قرار بگیرد، برای هر نوع تکنولوژی جدیدی که در آمریکا ایجاد می شود با فاصله یک هفته ما هم می توانیم آن را در ایران داشته باشیم. اما مسئله این است که به دلایل مختلف آنها را در اختیار ما قرار نمی دهند یا با تأخیر به آن دسترسی پیدا می کنیم.

خوشحالی عجیبی در صدا و نگاه شما هنگامی که در باره این عمل صحبت می کنید وجود دارد. دلیلش چیست؟

من ایران را بسیار دوست دارم و مردم برایم بسیار ارزشمندند. ما مدیون این مردم هستیم و هر کار مثبتی که باعث شود آنها به جدیدترین روش های درمانی دست پیدا کنند برایم ارزشمند است و از جان و دل انجام می دهم.

عدد خبر



۵۰۰ هزار

مرگ در جهان در سال ۲۰۲۲ به دلیل افزایش دما ثبت شده که نشان می دهد افزایش دما می تواند برای بیماران قلبی و عروقی خطرناک باشد. به گفته مسعود اسلامی، دبیر انجمن آترواسکلروز کشور، گرمای بیش از حد و همچنین هوای شرجی می تواند برای این گروه در دسرساز باشد.

دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه درباره

فواید و مضرات گرم کردن نان در توستر و فر، وضعیت کنونی نان در ایران و راهکارهایی که از طریق آن می توان به نان باکیفیتی دست یافت، اشاره کرده است.

ما در تغذیه توصیه جهانی نداریم. یاد می گیریم مواد غذایی را کی، کجا، چه وقت و چگونه بخوریم. زمانی که هر غذای

نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی و گندم پخته می شود و آن را در یخچال می گذارید و فردا دوباره گرمش می کنید، اصطلاحا

ماده ای به نام نشاسته مقاوم تولید می کند که نفاخ است، اما باعث می شود نشاسته قند کمتری تولید کند. در نتیجه برای افرادی که مشکل چاقی و دیابت دارند، کمک کننده است.

من به عنوان کارشناس تغذیه به یک فرد دیابتی یا چاق می گویم برنج، ماکارونی، گندم و سیب زمینی کهنه بخور؛ یک روز بعد از طبخ که غذای نشاسته ای را از یخچال در می آورید و آن را گرم می کنید.

توجه کنید که غذا حتما وقتی که از یخچال بیرون می آید باید گرم شود تا بار میکروبی آن کم شود.

برای افراد عادی توصیه به تازه خوری است. در هر صورت زمانی که ما غذایی را در یخچال یا فریزر می گذاریم، بخشی از ارزش غذایی آن از بین می رود.

بهترین مکان های نگهداری نان کمتر از ۱۲ ساعت

جائانی و سفره برای نگهداری آن بهترین مکان است. بیشتر از ۲۴ ساعت

فریزر بهترین مکان برای نگهداری نان است. در داخل فریزر ماندگاری و کیفیت نان بهتر حفظ می شود.

۶ گروه غذایی داریم

■ میوه ■ سبزی ■ غلات ■ حبوبات ■ گوشت ■ لبنیات

ما نیازهای خود را از این گروه های غذایی تامین می کنیم. برخی از اینها ویتامین، برخی دیگر انرژی و کربوهیدرات و برخی نیز چربی و پروتئین دارند.

در گروه نان و غلات، غلات انرژی پایه ما ایرانی ها را تشکیل می دهد. نشاسته مظهر غلات است و بیشتر از انرژی ای که غلات به ما می دهند، از طریق نشاسته یا کربوهیدرات کمپلکس است.

کربوهیدرات موجود در غلات زمانی ارزش دارد که کامل باشد. غلاتی که ما می خوریم به این صورت نیست؛ اینجا به معنای نان کامل است که تنها بیسکویت های دایجستیو به نان کامل نزدیک هستند، اما ویفر اینطور نیست و در واقع از آرد سفید درست شده است.

۶۰ سال

در ۶۰ سال اخیر، صنعت غذایی ما به این سمت رفته است که غلاتی مانند برنج و گندم که منبع اصلی غذایی هستند انرژی مورد نیاز بدن ما را تامین کنند. در نتیجه انرژی پایه در کشور ما تشکیل شده از غلاتی که متأسفانه فیبر ندارند و همه محصولات غلات ما از آرد سفید و برنج سفید تهیه شده اند.

معضل امروز

استفاده از محصولات آبرم مانند گندم و برنج در کشوری بی آب.

راه حل؟

نشاسته مورد نیاز نان را از طریق سیب زمینی یا جو تامین کنید.

ویژگی های نان مطلوب

برنج و گندم ۲ محصول استراتژیک در کشور ما هستند که به هر قیمتی با دلایلی نفعی این ۲ محصول را تامین و نیازهای مردم را برطرف می کنیم، اما متأسفانه ما این محصولات را به شکل بدی استفاده می کنیم. سیبوس آنها را به حیوانات می دهیم و خودمان تنها آرد و برنج سفید را در قالب نان، ماکارونی، انواع شیرینی، نان فانتزی و باگت استفاده می کنیم. خیلی از اینها تا چند سال قبل تخمیر نمی شدند، اما اگر ما بخواییم به ارزش غذایی گندم اضافه کنیم باید پروسه تخمیر به کمک مخمرها را طی کنیم تا فایبرهای دور غلاف برنج یا گندم فرآوری و قابل هضم و جذب شوند.

توصیه های فریبا علی میری، کارشناس طب ایرانی درباره نگهداری نان

■ نان داغ را در کیسه پلاستیکی قرار ندهید؛ حرارت با آزاد کردن متومرهای پلاستیک سرطانزا می شود. ■ استفاده از سفره نخی موجب سلامت نان و مانع از تخمیر و بیات شدن زودهنگام و کپک آن می شود. ■ برابری می کنیم.

پاکارشناس

آرش نیاوندی

روزنامه نگار

بهترین نان برای چاق ها و دیابتی ها

هر غذای نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی و نسان، زمانی که پخته می شود و آن را در یخچال می گذارید و فردا دوباره گرمش می کنید، اصطلاحا ماده ای به نام Resistant Starch (نشاسته مقاوم) تولید می کند که نفاخ است، اما باعث می شود نشاسته قند کمتری تولید کند؛ در نتیجه برای افرادی که مشکل چاقی و دیابت دارند، مفید و سودمند است.

ما در تغذیه توصیه جهانی نداریم. یاد می گیریم مواد غذایی را کی، کجا، چه وقت و چگونه بخوریم. زمانی که هر غذای نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی و گندم پخته می شود و آن را در یخچال می گذارید و فردا دوباره گرمش می کنید، اصطلاحا ماده ای به نام نشاسته مقاوم تولید می کند که نفاخ است، اما باعث می شود نشاسته قند کمتری تولید کند. در نتیجه برای افرادی که مشکل چاقی و دیابت دارند، کمک کننده است.

من به عنوان کارشناس تغذیه به یک فرد دیابتی یا چاق می گویم برنج، ماکارونی، گندم و سیب زمینی کهنه بخور؛ یک روز بعد از طبخ که غذای نشاسته ای را از یخچال در می آورید و آن را گرم می کنید.

توجه کنید که غذا حتما وقتی که از یخچال بیرون می آید باید گرم شود تا بار میکروبی آن کم شود.

برای افراد عادی توصیه به تازه خوری است. در هر صورت زمانی که ما غذایی را در یخچال یا فریزر می گذاریم، بخشی از ارزش غذایی آن از بین می رود.

بهترین مکان های نگهداری نان کمتر از ۱۲ ساعت

جائانی و سفره برای نگهداری آن بهترین مکان است. بیشتر از ۲۴ ساعت

فریزر بهترین مکان برای نگهداری نان است. در داخل فریزر ماندگاری و کیفیت نان بهتر حفظ می شود.

۶ گروه غذایی داریم

■ میوه ■ سبزی ■ غلات ■ حبوبات ■ گوشت ■ لبنیات

ما نیازهای خود را از این گروه های غذایی تامین می کنیم. برخی از اینها ویتامین، برخی دیگر انرژی و کربوهیدرات و برخی نیز چربی و پروتئین دارند.

در گروه نان و غلات، غلات انرژی پایه ما ایرانی ها را تشکیل می دهد. نشاسته مظهر غلات است و بیشتر از انرژی ای که غلات به ما می دهند، از طریق نشاسته یا کربوهیدرات کمپلکس است.

کربوهیدرات موجود در غلات زمانی ارزش دارد که کامل باشد. غلاتی که ما می خوریم به این صورت نیست؛ اینجا به معنای نان کامل است که تنها بیسکویت های دایجستیو به نان کامل نزدیک هستند، اما ویفر اینطور نیست و در واقع از آرد سفید درست شده است.

۶۰ سال

در ۶۰ سال اخیر، صنعت غذایی ما به این سمت رفته است که غلاتی مانند برنج و گندم که منبع اصلی غذایی هستند انرژی مورد نیاز بدن ما را تامین کنند. در نتیجه انرژی پایه در کشور ما تشکیل شده از غلاتی که متأسفانه فیبر ندارند و همه محصولات غلات ما از آرد سفید و برنج سفید تهیه شده اند.

معضل امروز

استفاده از محصولات آبرم مانند گندم و برنج در کشوری بی آب.

راه حل؟

نشاسته مورد نیاز نان را از طریق سیب زمینی یا جو تامین کنید.

ویژگی های نان مطلوب

برنج و گندم ۲ محصول استراتژیک در کشور ما هستند که به هر قیمتی با دلایلی نفعی این ۲ محصول را تامین و نیازهای مردم را برطرف می کنیم، اما متأسفانه ما این محصولات را به شکل بدی استفاده می کنیم. سیبوس آنها را به حیوانات می دهیم و خودمان تنها آرد و برنج سفید را در قالب نان، ماکارونی، انواع شیرینی، نان فانتزی و باگت استفاده می کنیم. خیلی از اینها تا چند سال قبل تخمیر نمی شدند، اما اگر ما بخواییم به ارزش غذایی گندم اضافه کنیم باید پروسه تخمیر به کمک مخمرها را طی کنیم تا فایبرهای دور غلاف برنج یا گندم فرآوری و قابل هضم و جذب شوند.

توصیه های فریبا علی میری، کارشناس طب ایرانی درباره نگهداری نان

■ نان داغ را در کیسه پلاستیکی قرار ندهید؛ حرارت با آزاد کردن متومرهای پلاستیک سرطانزا می شود. ■ استفاده از سفره نخی موجب سلامت نان و مانع از تخمیر و بیات شدن زودهنگام و کپک آن می شود. ■ برابری می کنیم.