

همیشه برای تندرستی



عکس: تصویرری از کودک لبنانی اسپیدید، در حادثه پیجری لبنان که به ایران منتقل شد - میزان

دست‌های شفابخش برای مقاومت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله در گفت‌وگو با همشهری از آخرین وضعیت مصدومان منتقل شده حادثه پیجری لبنان به ایران می‌گوید

حدود ۲ماه از حادثه انفجار پیجرا می‌گذرد، در این باره کمی توضیح می‌دهید؟

جنایت‌های رژیم صهیونیستی را که با سکوت مجامع بین‌المللی همراه است نمی‌توان در مجامع علمی مورد بی‌توجهی قرار داد. اواخر شهریور آنها ساکنان منطقه‌ای در لبنان را با استفاده از وسایلی که آلوده به مواد منفجره بود، مصدم کردند و ما میزبان بخشی از این مصدومان عزیز از کشور لبنان هستیم و خدمات درمانی برای آنها انجام می‌دهیم. **چرا حادثه پیجری اینقدر وسیع و آسیب‌زاد بود؟**

طراحی پیجرها طوری بود که حتماً نزدیک چشم قرار بگیرند. تقریباً کسی میان مجروحان نبود که یک چشم یا هر دو را از دست نداده باشد. از تمام بیمارانی که در بیمارستان بقیه‌الله بستری شدند، فقط یک نفر به‌دلیل بیماری پیر چشمی و تمام‌داشتن پیجر دور‌تر از چشم، آسیب ندیده بود؛ تمام افراد انگشتان دستشان قطع شده بود؛ چون این پیجرها ۲دکمه داشتند و باید با هر دو دست با آنها کار می‌کردند. این وحشی‌گری که امروزه در دنیا باب شده و مورد حمایت غرب است، زبان ما را قاصر کرده است. به همین دلیل در بحث تروما باید در جوامع جهانی به این موضوع پرداخته شود که چرا وسایلی که در دست مردم است، آلوده به مواد منفجره می‌شوند و زنان و کودکان بی‌دفاع را هم امسال هم بخشی به این موضوع اختصاص داده شده است.

چند نفر از این بیماران تحت درمان مجموعه شما بودند؟

حدود ۵۰۰ نفر از مصدومان حادثه پیجری در لبنان به ایران منتقل و در چند بیمارستان بستری شدند. از این تعداد حدود ۲۴۰ بیمار به بقیه‌الله منتقل شد. بیشترین آسیب‌ها در این مصدومان

چه بود؟

عمده آسیب‌ها به چشم و انگشتان وارد شده بود.



ابوالقاسمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران

ابوالقاسمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله، در بحث تروما باید در جوامع جهانی به این موضوع پرداخته شود که چرا وسایلی که در دست مردم است، آلوده به مواد منفجره می‌شوند و زنان و کودکان بی‌دفاع را هم مورد آسیب قرار می‌دهند

این مصدومان دچار ضایعات چشمی یا قاعلی انگشت شده بودند که نیاز به ترمیم داشت. در برخی موارد معدود هم آسیب‌هایی در پوست صورت می‌غن آنها به‌وجود آمده بود.

پی مهم‌ترین خدمات درمانی در بخش چشم و پوست ارائه شده است؟

تمام پزشکان برای درمان این مصدومان تلاش‌های زیادی کردند، اما متخصصان چشم‌پزشکی، جراحان ترمیمی و ارتوپدها نقش ویژه‌ای داشتند. پزشکان فداکارانه پای کار آمدند و تاکنون هر درمان ممکن در زمینه ترمیم عضو چشم، انگشت دست یا پوست آسیب‌دیده را ارائه کرده‌اند. تعدادی از بیماران هم نیازمند برخی پیوندها از جمله عضله یا پوست بودند که این خدمات هم انجام شد.

آیا کودکان هم در میان مصدومان منتقل شده‌بودند؟ مصدومان به‌صورت خانوادگی تحت درمان هستند. در میان آنها حدود ۸ کودک و ۰.۳ آژن هم هست. کودکان در زمان حادثه قصد داشتند پیجرها را به‌دست پدرانشان برسانند که پس از

از میان هزاران مصدومی که در حادثه پیجری لبنان دچار آسیب‌دیدگی شدند، تنها ۵۰۰نفر به بیمارستان‌های ایران منتقل شدند. محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت در چهارمین کنگره ملی تروما با اشاره به این نکته به وسیع بودن ابعاد حادثه اشاره کرد و گفت: «این تعداد به ایران منتقل شدند درحالی‌که آمار مصدومان، برابر بود. این جنایت‌ها حد و مرز ندارد و دل هر انسانی را به درد می‌آورد. خدا را شکر مجموعه درمانی مادر این آزمون امتحان خوبی پس داد. فرصت خدمتی در اختیار ما قرار گرفت که مانند زمان جنگ و کرونا، پزشکان و پرستاران بسیار داوطلبانه ورود کردند و در عرض ۲ تا ۳ هفته ۱۵۰۰ عمل جراحی برای ۵۰۰ مصدوم انجام دادند. این کار بزرگی بود که برای این بحران رقم خورد.»

سالانه ۵۰هزار ایرانی بر اثر تروما می‌میرند

بسیاری از مرگ‌های ناشی از تروما فوری اتفاق می‌افتند، اما برخی از افراد ممکن است بعد از چند روز جان خود را از دست بدهند. در ایران، بیشترین مرگ‌ومیر ناشی از تروما به ترتیب مربوط به تصادفات رانندگی، سقوط از ارتفاع و حوادث کاری (حوادث ساختمانی و صنعتی) است. البته تروما به

شکل جسمی یا روحی وجود دارد که به گفته مسئولان در جوانان بیشتر است و به دلایلی از جمله تصادفات، غرق‌شدگی، سوختگی، سقوط از ارتفاع، خودکشی، دگرگشتی، مسمومیت دارویی، مصرف متانول، مصرف مواد مخدر، تروریسم، سقط جنین و مداخلات پزشکی غیر ضروری رخ می‌دهد.

مسمومیت‌ها: بر اساس اعلام سازمان پزشکی قانونی، ۴۰۰نفر در سال گذشته و ۳۹۰۰نفر در نیمه اول امسال جان خود را بر اثر انواع مسمومیت از دست دادند.



سوختگی: سالانه ۳۰هزار نفر در ایران دچار سوختگی‌های شدید منجر به بستری می‌شوند که از این تعداد ۳هزار نفر جان خود را از دست می‌دهند.

عدد خبر

۶ ماه

اول ۱۴۰۳ آموکسی سیلین ۵۰۰ میلی‌گرم در رتبه نخست بر مصرف‌ترین دارو های کشور قرار گرفت. به‌گفته سازمان غذا و دارو، این دارو از لحاظ تعداد و مبلغ، بفروش‌ترین داروی امسال بوده‌است؛ اتفاقی که زنگ خطری برای سلامت شهروندان محسوب می‌شود.

چه در سال‌های ابتدایی مدرسه و نه‌وجوانی، بسیار مهم است.

منصور رضایی، متخصص تغذیه در این باره به همشهری می‌گوید: کم کردن وزن می‌تواند به بهبود تنگی نفس یسا در مجموع بهبود تنفس در کودکان چاق کمک کند.

این متخصص تغذیه میزان مصرف نمک را عامل مهمی در اختلال عملکرد ریه‌ها می‌داند و می‌گوید: کاهش نمک دریافتی باعث بهبود عملکرد ریه می‌شود و علامت آسم را کاهش می‌دهد. این مسئله به‌طور علمی اثبات شده که کاهش وزن و نمک و کالری می‌تواند به بهبود علامت آسم، به‌ویژه در پسران کمک کند. در واقع نمود آن در پسران بیشتر است و کمتر دیده شده که کاهش وزن و نمک و کالری در دختران تأثیر داشته باشد. حساسیت به نمک در پسرها در مورد آسم بیشتر گزارش شده است. نمک در غذاهای کارخانه‌ای بیشتر دیده می‌شود. زمانی که ما مصرف غذای صنعتی و مصرف سوسیس و کالباس را محدود کنیم، علامت آسم هم کاهش می‌یابد.

پر مصرف نیم‌سال اول امسال، اگر آموکسی سیلین را ناده‌ده بگیریم، عبار نند از: v،g، سرم تزریقی، استامینوفن، آ ز پتر و ما سسین ، سفکسیم، آموکسی کلایو، آدالیوموب تزریقی، انسولین اسپارت، واکسن آنفلوآنزا (۴ظرفیتی) و سفازولین تزریقی، جالب اینکه باز هم از این موارد، چند مسورد مربوط به آنتی‌بیوتیک‌ها هستند.

انفجار منجر به از دست دادن انگشتان دست‌شان شده است. البته نکته مهمی درباره این افراد وجود داشت، اینکه با وجود درد بسیاری که تحمل می‌کردند، روحیه‌های بسیار خوبی داشتند. به‌طور حتم زمانی که فردی انگشت خود را از دست بدهد یا دچار نابینایی چشم شود، آسیب‌های روحی - روانی زیادی به او وارد می‌شود اما طی این مدت ما حتی یک ناراحتی هم از سوی آنها و حتی کودکان ندیدیم. حتی پدران فرزندانی داشتیم که هم‌زمان مصدم شده بودند اما هر دو روحیه بالایی داشتند.

تا چه مدت ارائه خدمات درمانی به این افراد ادامه دارد؟ خدمات درمانی به این بیماران رو به اتمام است و به‌زودی به کشورشان برمی‌گردند. امیدواریم از خدماتی که ما در ایران به آنها دادیم، راضی باشند.

در مان‌ها پس از ترخیص آنها ادامه دارد؟ برخی اقدامات ترمیمی، پیوند حاد است، مثل دوختن شکیه یا پیوند قرنیه. این موارد را باید در آینده انجام شود چون به‌عنوان مثال نیاز دارد که پروتزهای مختلف تأمین شود. همه این افراد حمایت خواهند شد چون جزو کسانی هستند که در محور مقاومت حضور دارند.

استقبال پزشکان برای ارائه خدمت به این مصدومان چگونه بود؟ ما ورود این مصدومان به کشور ما با حجم عظیمی از درخواست پزشکان و پرستاران برای ارائه خدمات درمانی مواجه شدیم و حتی در برخی موارد قادر به پاسخگویی هم نبودیم. برخی از پزشکان از ما گلایه کردند که چرا از آنها دعوت نشده‌است به‌صورت داوطلبانه و رایگان در خدمت این مصدومان باشند.

واکنش مصدومان لبنانی در برابر خدماتی که دریافت می‌کردند، چگونه بود؟ ما سال‌هاست در کنی، مصر مقاومت قرار داریم و طبیعی است که هم آنها توقع دارند و هم وظیفه ماست که چنین خدماتی ارائه کنیم.

استقبال پزشکان برای ارائه خدمت

به این مصدومان چگونه بود؟ ما ورود این مصدومان به کشور ما با حجم عظیمی از درخواست پزشکان و پرستاران برای ارائه خدمات درمانی مواجه شدیم و حتی در برخی موارد قادر به پاسخگویی هم نبودیم. برخی از پزشکان از ما گلایه کردند که چرا از آنها دعوت نشده‌است به‌صورت داوطلبانه و رایگان در خدمت این مصدومان باشند.

واکنش مصدومان لبنانی در برابر خدماتی که دریافت می‌کردند، چگونه بود؟ ما سال‌هاست در کنی، مصر مقاومت قرار داریم و طبیعی است که هم آنها توقع دارند و هم وظیفه ماست که چنین خدماتی ارائه کنیم.

استقبال پزشکان برای ارائه خدمت

۱۰۰ هزار

تغذیه

آرش نیاوندی

روزنامه‌نگار

نمک زیاد عملکرد ریه‌ها را مختل می‌کند

نتایج مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد کودکانی که خیلی لاغر یا خیلی چاقند در معرض خطر اختلال عملکرد ریه قرار می‌گیرند و این وضعیت بزرگسالی آنها را نیز متأثر می‌کند. دکتر اریک ملن، محقق اصلی این مطالعه و متخصص اطفال در مؤسسه کارولینسکا در سوئد می‌گوید: اینکه کودکانی که خیلی لاغر یا خیلی چاقند در معرض خطر اختلال عملکرد ریه قرار می‌گیرند نشان می‌دهد که بهینه‌سازی رشد کودکان، چه در اوایل زندگی و چه در سال‌های ابتدایی مدرسه و نه‌وجوانی، بسیار مهم است.

منصور رضایی، متخصص تغذیه در این باره به همشهری می‌گوید: کم کردن وزن می‌تواند به بهبود تنگی نفس یسا در مجموع بهبود تنفس در کودکان چاق کمک کند.

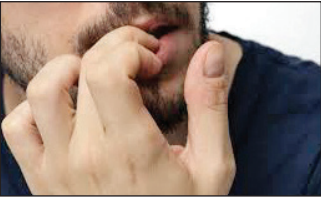
این متخصص تغذیه میزان مصرف نمک را عامل مهمی در اختلال عملکرد ریه‌ها می‌داند و می‌گوید: کاهش نمک دریافتی باعث بهبود عملکرد ریه می‌شود و علامت آسم را کاهش می‌دهد. این مسئله به‌طور علمی اثبات شده که کاهش وزن و نمک و کالری می‌تواند به بهبود علامت آسم، به‌ویژه در پسران کمک کند. در واقع نمود آن در پسران بیشتر است و کمتر دیده شده که کاهش وزن و نمک و کالری در دختران تأثیر داشته باشد. حساسیت به نمک در پسرها در مورد آسم بیشتر گزارش شده است. نمک در غذاهای کارخانه‌ای بیشتر دیده می‌شود. زمانی که ما مصرف غذای صنعتی و مصرف سوسیس و کالباس را محدود کنیم، علامت آسم هم کاهش می‌یابد.

پر مصرف نیم‌سال اول امسال، اگر آموکسی سیلین را ناده‌ده بگیریم، عبار نند از: v،g، سرم تزریقی، استامینوفن، آ ز پتر و ما سسین ، سفکسیم، آموکسی کلوییدوگرل، آدالیوموب تزریقی، انسولین اسپارت، واکسن آنفلوآنزا (۴ظرفیتی) و سفازولین تزریقی، جالب اینکه باز هم از این موارد، چند مسورد مربوط به آنتی‌بیوتیک‌ها هستند.

ارتباط لاغری مفرط با تنگی نفس او درباره دلیل تأثیر لاغری مفرط بر اختلال در عملکرد دستگاه تنفسی می‌گوید: زمان تنفس نیاز به عضلات اسکلتی داریم. لاغری مفرط و کمبود وزن جدی نشان از ضعف عضلات تنفسی دارد و در واقع از حجم آن عضلاتی که دور قفسه سینه‌اند کم می‌کند و همین امر باعث ایجاد مشکل در زمان تنفس می‌شود. عضله‌های تنفسی آن دسته از ماهیچه‌ها هستند که با کمک به انقباض و انقباض حفره قفسه سینه، به دم و بازدم کمک می‌کنند. دیافراگم و تاحدی کمتر، ماهیچه‌های میان‌دنده‌ای هنگام تنفسی آرام فرایند را هدایت می‌کنند. کشش این ماهیچه‌ها برای سلامت سیستم تنفسی و به حداکثر رساندن قابلیت‌های عملکردی آن بسیار مهم است. در نتیجه با ضعف عضلات تنفسی قابلیت‌های عملکردی سیستم تنفسی نیز کاهش می‌یابد.

سلامت

چرا ناخن می‌خوریم؟



هیچ می‌دانستید ناخن جویدن ممکن است تقصیر والدین شما باشد؟ دانشمندان مطمئن نیستند که ناخن جویدن ژنتیک است یا خیر، اما والدینی که ناخن‌هایشان را می‌چوند، احتمالاً صاحب فرزندان می‌شوند که آنها هم ناخن‌هایشان را می‌چوند. مطالعات لوویتروکسین، آسپرین، لوزارتان، (استامینوفن، کافئین، ایپوروفن) و قرص پنتوپزول.

هیچ می‌دانستید ناخن جویدن ممکن است تقصیر والدین شما باشد؟ دانشمندان مطمئن نیستند که ناخن جویدن ژنتیک است یا خیر، اما والدینی که ناخن‌هایشان را می‌چوند، احتمالاً صاحب فرزندان می‌شوند که آنها هم ناخن‌هایشان را می‌چوند. مطالعات کدئین، فاموتیدین، لوویتروکسین، آسپرین، لوزارتان، (استامینوفن، کافئین، ایپوروفن) و قرص پنتوپزول.

هیچ می‌دانستید ناخن جویدن ممکن است تقصیر والدین شما باشد؟ دانشمندان مطمئن نیستند که ناخن جویدن ژنتیک است یا خیر، اما والدینی که ناخن‌هایشان را می‌چوند، احتمالاً صاحب فرزندان می‌شوند که آنها هم ناخن‌هایشان را می‌چوند. مطالعات کدئین، فاموتیدین، لوویتروکسین، آسپرین، لوزارتان، (استامینوفن، کافئین، ایپوروفن) و قرص پنتوپزول.

لزوم ترک

جویدن ناخن معمولاً باعث آسیب دائمی نمی‌شود، اما قطعاً معایب خود را دارد.

جویدن ناخن ممکن است باعث رشد عجیب و کج و معوج ناخن‌های شما شود.

این عادت همچنین می‌تواند لیخند شما را به‌دلیل وجود دندان‌های آسیب دیده خراب کند.

جویدن ناخن می‌تواند شما را بیمار کند؛ چرا که دست‌ها جولاگاه میکروب‌ها هستند.

پیشگیری

ممکن است یک شبه نتوانید ناخن جویدن را ترک کنید، اما با کمی زمان و تلاش می‌توانید عادت ناخن جویدن خود را از بین ببرید.

این راه‌ها را امتحان کنید:

- ناخن‌های خود را کوتاه کنید.
- آن‌ها را با طعم بد بیوشانید.
- این بیماران بسر اثر عفونت‌های بیمارستانی دستکش بپوشید.
- محرک‌های خود را پیدا کنید.
- دست‌ها یا دهان خود را مشغول نگه دارید.