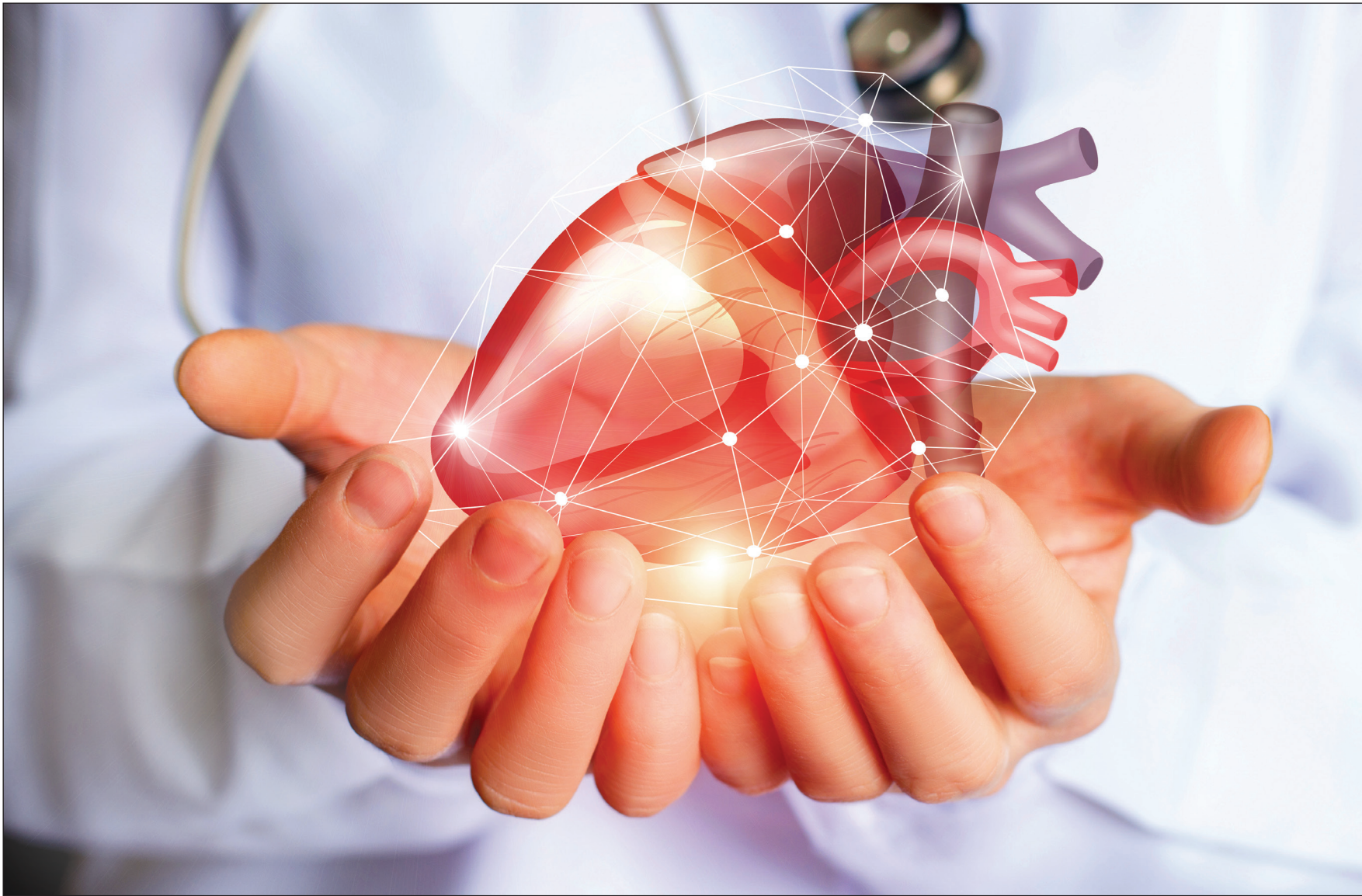


همیشه‌های تندرسی



پزشکان ایرانی با ایجاد زیرساخت‌های فنی برای نصب پمپ مصنوعی، باعث افزایش عمر بیماران نیازمند پیوند قلب شدند

۱۰ سال زندگی بیشتر با خلاقیت ایرانی

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

سال گذشته انجمن اهدای عضو ایرانیان اعلام کرد ۲۵ هزار نفر در ایران در لیست انتظار پیوند عضو قرار دارند که از این تعداد، روزانه ۷ تا ۱۰ نفر به دلیل نرسیدن عضو مناسب پیوندی جان خود را از دست می‌دهند. بخشی از این افراد بیماران نیازمند پیوند قلب هستند که در انتهای مسیر زندگی قرار دارند و شاید شناسایی بیابوند و قلبی برای پیوند برایشان پیدا شود. حالا اما داستان فرق کرده مدتی است که با تأمین پمپ‌های مصنوعی، بخشی از این بیماران حتی در صورت نبود قلب پیوندی، شانس زندگی بیشتر را دارند. دکتر بابک شریف‌کاشانی، متخصص قلب و عروق و رئیس هشتمین کنگره بین‌المللی نارسایی قلب ایران در گفت‌وگو با همشهری در این‌باره نکاتی را مطرح می‌کند. او می‌گوید: «نه تنها این پمپ طول عمر بیماران را افزایش داده که اکنون داروهایی در اختیار ما داریم که منحنی سیر بد بیماری را شکسته و سرعت بیماری را کاهش داده‌اند؛ داروهایی که همه ایرانی هستند.»



عدد خبر

۱۰ سال

عمر بیماران نیازمند پیوند قلب که عضو پیوندی برای آنها پیدا نمی‌شود، با پمپ مصنوعی ادامه خواهد داشت.

۴۰۰ پیوند

قلب سالانه در کشور انجام می‌شود که بخش عمده آن در ۴ مرکز تهران صورت می‌گیرد.

نارسایی قلبی، بیماری در مان پذیر

در گذشته میزان مرگ‌ومیر نارسایی قلبی از سرطان‌ها بیشتر بود، به‌ویژه درباره کسانی که به نوع پیشرفته بیماری دچار می‌شدند؛ اما اکنون در رده‌های درمانی اتفاقاتی رخ داده و حتی بیمارانی که از شهرستان‌ها می‌آیند در اکثر مواقع داروهای اصلی نارسایی قلبی را درست دریافت می‌کنند و زندگی با کیفیت تری دارند.

تولید داروهای مهم در کشور

روزگاری بود که فقط ۲۰ درصد برای بیماران استفاده می‌کردیم؛ اما اکنون داروهایی داریم که منحنی سیر بد بیماری را شکسته و سرعت بیماری را کاهش داده‌اند. با همین داروها بیماران با وضعیت بد چند سال زنده می‌مانند. در گذشته این داروها از کشورهای همسایه خریداری می‌شد؛ اما حالا در ایران تولید می‌شوند. به بیماران توصیه می‌کنیم که پول بیشتر صرف داروی خارجی نکنند؛ چون از کیفیت داروهای داخلی اطمینان داریم.

عدد خبر

۵۴ درصد

افزایش تعرفه‌های پزشکی، پیشنهادی است که به دولت داده شده است. به گفته دکتر کرمانپور، مسئول روابط عمومی وزارت بهداشت، پزشک‌درصورتی می‌تواند سلامت بیمار را تأمین کند که از نظر بیرونی و درونی آرامش داشته باشد تا بتواند چنین اتفاقی را رقم بزند. سال‌هاست که پایین بودن تعرفه‌های پزشکی، از دلایل انصراف و مهاجرت پزشکان دانسته می‌شود.

۷۵ درصد

هزینه‌های درمانی کاهش خواهد یافت، اگر یک پزشک عمومی بین بیمار و متخصص قسرار بگیرد. متخصصان مردم عادت دارند تا بیمار شدند، سریع پیش متخصص می‌روند؛ در حالی‌که در اصل باید پیش پزشک عمومی بروند. جایگاه پزشک عمومی در کشورهای توسعه یافته، برای پیشگیری و سلامت شهروندان تعریف شده است.

با کارشناس
بروانه بندبی
روزنامه‌نگار

دلیل فراموشی بعد از کرونا

از زمان شیوع پاندمی کرونا بیش از ۴۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان دچار لا‌تنگ کووید یا کووید طولانی مدت شده‌اند که گفته می‌شود آسیب‌های مغزی و اختلال حافظه، بخشی از این عوارض هستند. این در حالی است که ویروس کرونا به تمامی بافت‌های بدن حمله و آنها را درگیر می‌کند، آسیب‌های ناشی از آن هم متعدد و متنوع هستند؛ از آسیب‌های قلبی گرفته تا آسیب‌های بخش اعصاب و مغز. آمارها می‌گویند: آمار بیماری آلزایمر هم در دنیا رو به افزایش است و عده‌ای معتقدند این موضوع می‌تواند از عوارض بیماری کرونا باشد؛ هرچند هنوز تحقیقات کاملی در این زمینه منتشر نشده است.

دکتر آمیتیس رضانی، ویروس‌شناس، متخصص بیماری‌های عفونی و استاد بیماری‌های عفونی انستیتو پاستور ایران درباره رابطه لا‌تنگ کووید و آلزایمر به همشهری می‌گوید: «باید شواهد جمع و مطالعات بالینی روی جمعیت بزرگی انجام شود. مطالعات متعدد در حال انجام است و خیلی از موارد را به‌صورت محتمل بررسی می‌کنند؛ مثل ارتباط کرونا روی ابتلا به سرطان، تأثیر کرونا روی ابتلا به آلزایمر...»

رضانی با بیان اینکه تاکنون مطالعه‌ای قطعی نشده که به نفع یکی از این موارد باشد، ادامه می‌دهد: «مسئله‌ای هم که داریم این است که سن امید به زندگی در دنیا از جمله در کشور ما بالا رفته است. هر قدر که طول عمر بیشتر می‌شود، باید انتظار افزایش بیماری‌هایی مثل آلزایمر را داشته باشیم. زمانی که امید به زندگی ۵۰ سال بود و مردم ۵۰ سال بیشتر عمر نمی‌کردند، خیلی از بیماری‌ها مثل آلزایمر فرصت بروز پیدا نمی‌کردند، اما اکنون بیماری‌های عفونی، متابولیک، بیماری‌های قلبی و دیابت با هزار روش، کنترل یا درمان می‌شوند که احتمال دیدن چنین عوارضی هم بیشتر است.» به گفته این متخصص بیماری‌های عفونی، در عصر مسدودن افراد کم‌تحرکی زیادی دارند، فعالیت کافی ندارند و دیجیتال شده‌اند؛ این مسئله سبب شده تا آسیب‌های مغزی هم بیشتر شود. هر قدر فعالیت‌ها محدودتر شوند و تعامل، معاشرت و تماس‌ها کمتر باشد و افراد ایزوله و تک‌نفره زندگی کنند یا مدام درگیر زندگی دیجیتال و موبایلی باشند، میزان آسیب‌های مغزی مثل آلزایمر هم بیشتر خواهد شد.

نکته
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

چرا در خواب می‌میریم؟

ممکن است مردن در خواب راه آرامی برای مرگ به‌نظر برسد، اما اگر هنوز عمر زیادی برای زندگی کردن دارید، این نوع مردن نیز نمی‌تواند برایتان مرگ خوشایندی باشد. شاید برایتان سؤال باشد که واقعا چرا مرگ در خواب اتفاق می‌افتد؟ این پس‌مطلب را با ما دنبال کنید تا دلایل بیشتر مرگ‌های در خواب را بدانید.

۳ جراحی

زیبایی بینی، پلک و لیفت صورت، جزو پرمتقاضی‌ترین عمل‌های جراحی در کشورمان هستند. به گفته سیدعلیرضامصباحی، عضو هیأت مدیره انجمن علمی راینولوژی ایران، از جمله معضلات امروز جراحی زیبایی و پلاستیک در کشور، عمل‌های جراحی بدون لزوم و غیراستاندارد، انجام عمل در مراکز غیرمجاز، توقع غیرمنطقی بیماران... است.

ایست قلبی ناگهانی و سایر مشکلات قلبی تخمین زده می‌شود که ۱۵ تا ۲۰ درصد از کل مرگ‌ومیرها در سراسر جهان به مرگ ناگهانی قلبی مربوط است.

سکته هنگام سکته مغزی، لخته خون، جریان خون به مغز را مسدود می‌کند و منجر به مرگ سلول‌های مغز می‌شود. **آپنه انسدادی خواب** افراد مبتلا به آپنه انسدادی هنگام خواب بین ۵ تا ۲۰ بار یا بیشتر در ساعت نفس نمی‌کشند و بیش از ۲/۱۵ بار بیشتر احتمال دارد نسبت به افرادی که به این عارضه مبتلا نیستند بین ساعت ۱۲ تا ۶ صبح دچار مرگ ناگهانی قلبی شوند.

مشکلات ریوی مشکلات ریوی، از جمله بیماری‌های مزمن انسدادی ریوی و همیپونیتیلیسیون (افسردگی تنفسی) مساززادی مرکزی، می‌تواند باعث از دست‌دادن بیش از حد اکسیژن و مرگ افراد در خواب شود.

تشنج افرادی که در خواب دچار تشنج می‌شوند ممکن است به‌طور ناگهانی به‌دلیل سطح پایین اکسیژن خون یا آسیب‌های جدی جانشان از دست بدهند.

اختلالات خواب افرادی که در خواب راه رفتن یا اختلال رفتاری حرکت سریع چشم در خواب (REM) دارند می‌توانند به‌طور تصادفی به خود آسیب برسانند یا حتی هنگام خواب از پنجره بیرون بروند و باعث مرگ خود شوند.

مصرف بیش از حد آرام‌بخش افرادی که بیش از حد از داروهای آرام‌بخش استفاده می‌کنند، می‌توانند به خواب بروند و هرگز بیدار نشوند.

خفگی نوزادان زیر یک‌سال ممکن است در خواب روی بالش یا رختخواب خفه شوند و یا ممکن است مرگ ناگهانی قلبی ناشی از علل تنفسی یا مغزی را تجربه کنند.

خواب طولانی افرادی که بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابند، بیشتر در معرض خطر مرگ به هر علتی هستند.

۱۷ سال

به پایین، سنی نیست که عمل‌های جراحی زیبایی بینی برای دختران و پسران توصیه شود. متأسفانه یکی از نگرانی‌های موجود در این زمینه، کاهش سن تقاضا برای این عمل‌هاست. متأسفانه برخی از پزشکان این عمل‌ها را قبول می‌کنند که اقدامی غیرعلمی و غیراخلاقی است.

توصیه‌های پزشکی

- این پزشک با بیان اینکه ۱۶۰ هزار مرگ قلبی و عروقی سالانه در کشور رخ می‌دهد و از هر ۵ نفر یک نفر به دلیل سکته قلبی فوت می‌کند، به چند اقدام برای کاهش فاکتورهای خطر برای بیماری‌های قلبی اشاره می‌کند:
 - فعالیت ورزشی بسیار اهمیت دارد و هر فرد اگر بتواند روزانه ۲۰ دقیقه فعالیت هوازی داشته باشد، اتفاق خوبی است. نیازی به انجام یک ورزش خاص نیست و یک پیاده‌روی تند هم این هدف را محقق می‌کند.
 - از نظر دیابت هم قند خون باید کاملاً کنترل و داروهای مناسب دریافت شود.
 - برای فشار خون هم ضرورت دارد که قبل از صبحانه و شام این مسئله چک شود. اگر فشار خون عدد مناسب (ماکسیمم زیر ۱۳۰ و مینیمم زیر ۸۰) نداشتند حتماً به پزشک مراجعه کنند.
 - مصرف نمک هم کاهش پیدا کند و دخانیات از جمله سیگار و قلیان حذف شود.

۵ توصیه برای کاهش ریسک بیماری‌های قلبی

۳۰ تا ۴۰ درصد دانش‌آموزان ایرانی اضافه وزن دارند که زنگ خطر بیماری‌های قلبی برای ۱۰ سال آینده است

با این دردها به پزشک مراجعه کنید

اسلامی با بیان اینکه برخی بیماران با تأخیر برای درمان‌های قلبی مراجعه می‌کنند، عنوان می‌کند: «فاکتورهای اصلی که برای تشخیص بیماری‌های قلبی برای ما مهم هستند، دردهایی است که در وسط قفسه سینه احساس می‌شود، بیشتر از یکی دو دقیقه طول می‌کشد و به‌دقیقه هم می‌رسد و همچنین دردهایی که با فعالیت بیشتر و با استراحت بیمار بهتر شوند. در مجموع درباره علت اصلی بیماری‌های قلبی -عروقی این مسئله مهم است که یک فرد با فعالیت فیزیکی نسبت به قبل، فشار یا سنگینی در قفسه سینه حس کند که جزو عوامل بسیار حیاتی برای بیماری‌های قلبی -عروقی است.»

