

همیشه یک تندرستی



نخستین پیوند قلب در عمان باتیم ایرانی

با دعوت وزارت بهداشت عمان، برای نخستین بار پیوند قلب در این کشور توسط ایرانی ها انجام شد

فوق تخصص پیوند قلب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی به عنوان یکی از حاذق ترین جراحان پیوند قلب در سطح منطقه و کشور های اروپایی نخستین جراحی پیوند قلب عمان در بیمارستان رویال مسقط را به نام ایران ثبت کرد. میر حسینی متولد ۱۳۴۲ در شهر کرمان دوره پزشکی عمومی و تخصصی خود را در ایران گذرانده است. سپس برای دوره های فوق تخصصی پیوند قلب به فرانسه رفته و آموزش های تخصصی را در دانشگاه سوربن پاریس زیر نظر پروفیسور گنج بخش، نخستین جراح پیوند قلب در اروپا، پشت سر گذاشته و تجربه های عملی گسترده ای در مراکز جراحی قلب در کانادا و آمریکا کسب کرده است. او درباره جزئیات این

نزدیک ۸ سال پیش یک پروفیسور عمانی از جراح قلب ایرانی در خواست کرد، زیر ساخت های راه اندازی یک بخش پیوند قلب را در این کشور فراهم کند؛ در خواستی که با نوشتن یک کتاب و پروتکل پیوند قلب، همچنین آموزش پزشکان عمانی آغاز و در نهایت ۲۲ فروردین امسال به نخستین پیوند در این کشور توسط همان پزشک ایرانی و تیمش منجر شد. در ست زمانی که آن متخصص عمانی، پروفیسور هلال بن علی السبتی بر مسند وزارت بهداشت کشور عمان نشست، دکتر سید محسن میر حسینی،

چه اتفاقی باعث شد که شما پیشنهاد راه اندازی بخش پیوند قلب در کشور عمان را دریافت کنید؟

سال ۱۳۹۵ در کنفرانس بین المللی پیوند قلب و ریه، پروفیسور السبتی این درخواست را مطرح کرد. چندماه بعد از آن کنفرانس، همراه دکتر بابک شریف کاشانی، متخصص نارسایی قلب به مسقط سفر کردیم و تمام الزامات مورد نیاز شامل نیروی انسانی، عملیاتی و تجهیزات به شکل کتاب نوشته توسط ما در کشور آنها نهایی شود. سال گذشته برای یک مورد مرگ مغزی با ما تماس گرفتند که پس از سفر به این کشور متوجه شدیم، شرایط اهدای عضو مناسب نیست و جراحی انجام نشد، اما آموزش های میدانی صورت گرفت. فروردین ماه مرگ مغزی یک جوان ۲۶ ساله را داشتند و گیرنده هم یک فرد ۳۲ ساله با نارسایی قلبی بود. تمام آزمایش ها و جوانب این پیوند چندین ساعت به شکل مجازی بررسی شد و در نهایت با توجه به ریسک متوسطی که وجود داشت،



دستاورد علمی در حوزه پزشکی ایران به سؤالات همشهری پاسخ می دهد که در ادامه می خوانید.



از راست دکتر میر حسینی هم را پروفیسور السبتی

۸۰ تا ۱۰۰ مورد

پیوند قلب سالانه در کشور انجام می شود. البته ظرفیت انجام پیوند قلب در ایران بسیار بیشتر از این عدد است

۳ مرکز پیوند

در بیمارستان های مسیح دانشوری، بقیه الله و مدرس توسط دکتر میرحسینی و همکارانش راه اندازی شده و پیوند قلب نخستین کتاب مرجع فارسی در حوزه پیوند قلب است

۳۰۰ پیوند قلب

طی ۲۷ سال فعالیت میرحسینی، جراح حاذق ایرانی تاکنون انجام شده که نویسنده نخستین کتاب مرجع فارسی در حوزه پیوند قلب است

۶۴ میلیون نفر در سراسر جهان از نارسایی قلبی رنج می برند. نارسایی قلبی یک بیماری فراگیر با هزینه های بالای درمان در جهان است

همراه دارد. نکته دیگر اینکه در کشورهای پیشرفته، پزشکان بابت هر بیمار مبلغ جداگانه ای دریافت نمی کنند و دستمزدها برابر است. این رویه، رقابت ناسالم را از میان می برد، در حالی که در ایران، تفاوت در آمد بین پزشکان گاه به میلیارد تومان می رسد.

در سایر کشورهای منطقه هم می توان از ظرفیت های پزشکی ایران برای توسعه خدمات پیوند عضو استفاده کرد؟

بعد از این اتفاق، تعدادی از کشورهایی که وضعیت اقتصادی خوبی ندارند هم با من تماس گرفتند که بخش پیوند قلب را در آن کشورها راه اندازی کنیم، اما به جز این مسئله، باید به توسعه این خدمات در کشور خودمان هم توجه شود تا همانند پیوند کبد که ایران و بیمارستان شیراز قلب منطقه است، در آینده به قلب پیوند قلب هم بدل شویم. در این باره با توجه به آمار بالای مرگ مغزی در کشور، لازم است اهدای عضو افزایش یابد و فعالیت های پیوند به صورت متمرکز و در مراکز مجهز انجام شود؛ آن هم در حالی که ما ظرفیت انجام عملی گذاشتن قلب مصنوعی را هم داریم که هزینه آن حدود ۹۰ هزار دلار است و باید بخش زیادی از آن را بیمار پرداخت کند، در حالی که در بسیاری از کشورها رایگان ارائه می شود و فرصت زندگی بیشتر به بیماران که قادر به پیوند عضو نیستند را داده است.

پیوند قلب ممنوعی برای کدام بیماران استفاده می شود؟

قلب مصنوعی زمانی گذاشته می شود که سن فرد بالای ۶۳ سال باشد و پیوند قلب انجام نمی شود و زمانی هم قلب اهدایی پیدانی می شود، تا فراهم شدن شرایط پیوند، و همکارانش می توان جان بیمار را با قلب مصنوعی نجات داد. بعد از پیوند عضو هم گاهی به دلیل ضعف بدن عضو پیوندی نیاز به قلب مصنوعی به صورت موقت یا دائم داریم.

نگرانی از کمبود نیروی انسانی در آینده در بسیاری از تخصص های پزشکی به دلایل مختلف رقم خورده است. آیا در حوزه جراحی قلب هم این مسئله وجود دارد؟

تمایل به تحصیل در رشته جراحی قلب در کشور ما کاهش پیدا کرده است. بسیاری از پزشکان به دلایل سختی کار و دستمزد پایین، از ادامه تحصیل انصراف می دهند که ادامه این روند می تواند به از دست رفتن سرمایه های علمی در این حوزه منجر شود. امیدواریم جاذبه های رشته جراحی قلب با تمام سختی هایش، افزایش پیدا کند. همچنین ضرورت دارد که آموزش و پیشگیری از نارسایی قلبی در کشور توسعه داشته باشد و مراکز پیوند متمرکز و توسط دولت به روز شوند تا آخرین دستاوردها در دسترس جراحان قرار بگیرد.

تغذیه

۴ آبمیوه برای جلوگیری از سکنه مغزی

دبیر انجمن سکنه مغزی ایران با بیان اینکه نتایج مطالعات درباره سکنه مغزی نشان می دهد که بروز سکنه مغزی در ایران سالانه حدود ۵۰ مورد به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر است، گفت: «میزان بروز سکنه مغزی در کشور از متوسط جهانی بیشتر و حدود ۵۰ برابر متوسط جهانی است؛ بنابراین لزوم توجه به نکاتی برای پیشگیری از وقوع سکنه مغزی در میان ایرانیان بیش از پیش ضروری به نظر می رسد.» این شواشیدنی می تواند به کاهش خطر سکنه مغزی کمک کند.

۲ کافئین اعتیادآور است

«اعتیاد» شاید کلمه زیاد مناسبی برای توصیف علاقه مفرط به نوشیدن قهوه نباشد. در حالی که فرد به بیدار شدن با قهوه مورد علاقه خود عادت می کند، این اثر دائمی نیست. اگر فردی برای مدت طولانی عادت به نوشیدن قهوه داشته باشد، ترک این عادت ممکن است باعث ناراحتی جزئی مانند سردرد یا اضطراب شود، اما قطعاً چهار وضعیت حادی نخواهد شد. با گذر زمان، بدن با روال جدید بدون کافئین سازگار می شود و در صورت تمایل می توان به راحتی قهوه را ترک کرد.

۳ بهترین قهوه با آب جوش درست می شود

دمای جوش آب ۱۰۰ درجه سانتی گراد است که قطعاً بهترین دما برای دم کردن قهوه شما نیست. در واقع برای یک فنجان قهوه خوب خیلی گرم است. دمای ایده آل دم کردن باید بین ۹۰ تا ۹۶ درجه سانتی گراد باشد. اگر از آب گرم تر از این استفاده شود منجر به استخراج بیش از حد قهوه می شود که طعم نوشیدنی را تلخ و رنگ آن را کدر می کند.

۴ قهوه به شما کمک می کند بیدار بمانید

در حقیقت، قهوه بر خواب تأثیر می گذارد. با این حال میزان تأثیر گذاری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. کافئین، حداکثر می تواند حدود ۳ تا ۴ ساعت باثابی خوابی شود، اما نه بیشتر از این کافئین قادر است به سرعت توسط بدن جذب و در سراسر بدن شمتوزیع شود. این به مغز کمک می کند تا هوشیار بماند و در نتیجه شما بیدار بمانید، اما اگر بعد از چند ساعت مصرف قهوه احساس خواب آلودگی کردید تعجب نکنید. همه چیز بستگی به واکنش بدن هر فرد به کافئین و مدت زمان آن دارد.

آب چغندر

چغندر برای سلامتی مفید است. این سبزی سرشار از نیترات است که به آرامش و گشاد شدن عروق خونی کمک می کند و در نتیجه، جریان خون و فشار خون بهبود می یابد. وقتی فشار خون کنترل شود، می تواند از خطر سکنه جلوییگری قلبی و عروقی برای سلامت قلب و مغز محافظت کند.

آب انار

انار سرشار از آنتی اکسیدان به ویژه پلی فنول است که به بهبود جریان خون و جلوگیری از تجمع پلاک در شریان ها کمک می کند. با کاهش انسداد شریانی، خطر سکنه های مغزی ناشی از محدود شدن جریان خون به مغز کاهش می یابد. توصیه می شود که سرآغ آب انار شیرین نشده بروید تا از حداکثر فواید آن بهره مند شوید.

اختلال در بیان: افراد مبتلا به اختلالات بیانی قادر به بیان کلمه خاصی نیستند.

اختلالات روانی: اختلالات روانی سرعت، جریان و ریتم گفتار شما را مختل می کنند. لکنت (گفتار قطع شده یا مسدودشده) یک اختلال روانی است. به هم ریختگی (سخترانی) ای که با هم ادغام شده و سریع است) نیز همینطور است.

اختلالات در یافتی: افراد مبتلا به اختلالات در یافتی در درک یا پردازش آنچه دیگران می گویند مشکل دارند. آنها ممکن است دایره لغات محدودی داشته باشند، در پیروی از دستورالعمل ها مشکل داشته باشند یا به نظر می رسد که علاقه ای با گفت و گو ندارند.

اختلالات تشدید: اختلالات تشدید، شرایطی است که بر حفره های دهان یا بینی تأثیر می گذارد. این بیماری راجع به آلودگی و آلودگی دهان یا که به شنیدن صداها کمک می کند تغییر می دهد. مشکلات دهان، تورم لوزه ها و سایر شرایطی که بر ساختار دهان و بینی شما تأثیر می گذارد، می تواند باعث اختلالات شدید شود.

آب مرکبات

آب مرکبات تازه فشرده مانند پرتقال یا گریپ فروت سرشار از ویتامین C است و می تواند خطر سکنه مغزی را کاهش دهد. ویتامین C به لطف فلاونوئید با گردش خون سالم پشتیبانی می کند. برای به دست آوردن بهترین نتیجه، حفظ فیبر و اجتناب از قندها اضافی آب میوه های کامل را انتخاب کنید.

آر ش نهاوندی

روزنامه نگار

۴ شایعه رایج درباره قهوه

با وجود افزایش محبوبیت قهوه همچنان درباره آن ابهاماتی وجود دارد؛ از نحوه دم کردن آن گرفته تا اعتیادآور بودن و به هم زدن خواب و.... اما آیا این باورها با واقعیت انطباق دارند؟

۱ قهوه برشته تیره کافئین بیشتری دارد

اعتقاد بر این است که قهوه برشته تیره بسیار قوی تر است و تأثیر کافئینی بیشتری دارد. حقیقت این است که قهوه رست تیره حاوی کافئین کمی کمتر از برشته های روشن است و محتوای کافئین در واقع به بازه زمانی برشته شدن دانه ها بستگی دارد، هر چه دانه ها بیشتر برشته و تیره تر شوند، به دلیل از دست دادن رطوبت، محتوای کافئین کمتری خواهند داشت.

۲ کافئین اعتیادآور است

«اعتیاد» شاید کلمه زیاد مناسبی برای توصیف علاقه مفرط به نوشیدن قهوه نباشد. در حالی که فرد به بیدار شدن با قهوه مورد علاقه خود عادت می کند، این اثر دائمی نیست. اگر فردی برای مدت طولانی عادت به نوشیدن قهوه داشته باشد، ترک این عادت ممکن است باعث ناراحتی جزئی مانند سردرد یا اضطراب شود، اما قطعاً چهار وضعیت حادی نخواهد شد. با گذر زمان، بدن با روال جدید بدون کافئین سازگار می شود و در صورت تمایل می توان به راحتی قهوه را ترک کرد.

۳ بهترین قهوه با آب جوش درست می شود

دمای جوش آب ۱۰۰ درجه سانتی گراد است که قطعاً بهترین دما برای دم کردن قهوه شما نیست. در واقع برای یک فنجان قهوه خوب خیلی گرم است. دمای ایده آل دم کردن باید بین ۹۰ تا ۹۶ درجه سانتی گراد باشد. اگر از آب گرم تر از این استفاده شود منجر به استخراج بیش از حد قهوه می شود که طعم نوشیدنی را تلخ و رنگ آن را کدر می کند.

۴ قهوه به شما کمک می کند بیدار بمانید

در حقیقت، قهوه بر خواب تأثیر می گذارد. با این حال میزان تأثیر گذاری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. کافئین، حداکثر می تواند حدود ۳ تا ۴ ساعت باثابی خوابی شود، اما نه بیشتر از این کافئین قادر است به سرعت توسط بدن جذب و در سراسر بدن شمتوزیع شود. این به مغز کمک می کند تا هوشیار بماند و در نتیجه شما بیدار بمانید، اما اگر بعد از چند ساعت مصرف قهوه احساس خواب آلودگی کردید تعجب نکنید. همه چیز بستگی به واکنش بدن هر فرد به کافئین و مدت زمان آن دارد.

بیشتر بدانیم

گفتار درمانی چه می کند؟

شاید شما هم چیزهایی در باره گفتار درمانی شنیده باشید. گفتار درمانی به افراد در همه سنین هم از کودک و بزرگسال کمک می کند تا مهارت های ارتباطی و زبانی خود را بهبود بخشد. گفتار درمانی فارغ از اینکه چقدر بر توانایی شما در صحبت کردن یا برقراری ارتباط مؤثر تأثیر می گذارد، می تواند کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. برخی از عارضه هایی که گفتار در مان ها آنها را می توانند رفع کنند با هم مرور می کنیم. گفتار درمانی به شما کمک می کند توانایی صحبت کردن و برقراری ارتباط با زبان را بهبود بخشد. اینکه به چه نوع گفتار درمانی نیاز دارید به عوامل مختلفی بستگی دارد؛ از جمله سن و وضعیت سلامت یا چالش های گفتاری که ممکن است دچار آن باشید.

کدام بیماری ها؟

۱ آفازی: افراد مبتلا به آفازی ممکن است در خواندن، نوشتن، صحبت کردن و درک زبان مشکل داشته باشند. این بیماری اغلب پس از سکته یا آسیب به ناحیه ای از مغز که زبان را پردازش می کند، ایجاد می شود.

۲ آپراکسی: افراد مبتلا به آپراکسی می دانند چه می خواهند بگویند، اما در شکل دادن به کلمات مشکل دارند. آنها ممکن است در خواندن، نوشتن، بلغ و سایر مهارت های حرکتی نیز مشکل داشته باشند.

اختلال در بیان: افراد مبتلا به اختلالات بیانی قادر به بیان کلمه خاصی نیستند.

اختلالات روانی: اختلالات روانی سرعت، جریان و ریتم گفتار شما را مختل می کنند. لکنت (گفتار قطع شده یا مسدودشده) یک اختلال روانی است. به هم ریختگی (سخترانی) ای که با هم ادغام شده و سریع است) نیز همینطور است.

اختلالات در یافتی: افراد مبتلا به اختلالات در یافتی در درک یا پردازش آنچه دیگران می گویند مشکل دارند. آنها ممکن است دایره لغات محدودی داشته باشند، در پیروی از دستورالعمل ها مشکل داشته باشند یا به نظر می رسد که علاقه ای با گفت و گو ندارند.

اختلالات تشدید: اختلالات تشدید، شرایطی است که بر حفره های دهان یا بینی تأثیر می گذارد. این بیماری راجع به آلودگی و آلودگی دهان یا که به شنیدن صداها کمک می کند تغییر می دهد. مشکلات دهان، تورم لوزه ها و سایر شرایطی که بر ساختار دهان و بینی شما تأثیر می گذارد، می تواند باعث اختلالات شدید شود.

تیم جراحان ایرانی و عمانی در بیمارستان رویال مسقط