آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۴۸۰
سه شنبه
۳۱ • ۰۶ • ۱۴۰۵
۱۰ ربیع الثانی ۱۴۴۸ / ۲۲ سپتامبر ۲۰۲۶

یادداشت

تفاوت‌های آنفلوآنزا و کرونا

مریم نصیری
متخصص
بیماری‌های عفونی

ویروس کرونا همچنان در جامعه حضور دارد، اما وضعیت آن دیگر مانند ابتدای ورود به شکل همه‌گیری یا پاندمی نیست.

این بیماری برای افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند، از جمله افراد مسن، بیماران دیابتی و کسانی که دچار بیماری‌های مزمن قلبی، ریوی، کلیوی، نقص ایمنی هستند و یا تحت درمان‌های شیمی‌درمانی و رادیوتراپی قرار دارند، می‌تواند بسیار شدید و خطرناک باشد.

به دلیل همپوشانی بسیار زیاد علائم، تشخیص دقیق تنها از طریق آزمایشگاه امکان‌پذیر است.

روند ابتلا به آنفلوانزا معمولاً حادتر و سریع‌تر از روند ابتلا به کرونا است که ماهیت کندتری دارد. این متخصص بیماری‌های عفونی در زمینه توصیه‌های درمانی برای گروه‌های مختلف تصریح کرد: افراد پرخطر در صورت بروز هرگونه علائم سرماخوردگی باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنند تا اقدامات لازم صورت گیرد.

در مورد افراد عادی، اقدامات حمایتی شامل استفاده از شربت‌های ضد سرفه و استامینوفن کفایت می‌کند، اما چنانچه پس از گذشت ۴۸ ساعت علائم بهبود نیافت یا علائم خطرناک نظیر تنگی نفس، درد قفسه سینه و خلط خونی مشاهده شد، مراجعه به پزشک الزامی است.

ویروس کرونا با ویروس آنفلوانزا متفاوت است و واکسن آنفلوانزا تنها در پیشگیری از انواع شدید آنفلوانزا مؤثر خواهد بود.

طبق اعلام وزارت بهداشت، توزیع واکسن آنفلوانزا از اواخر شهریور آغاز می‌شود که در این میان اولویت با گروه‌های پرخطر است.

فرد هنگام بیماری یا در صورت داشتن تب نباید اقدام به تزریق واکسن آنفلوانزا کند و باید در زمان تزریق کاملاً سالم باشد. این واکسن از سرماخوردگی معمولی جلوگیری نمی‌کند. در حال حاضر واکسن به روز شده کرونا که با تغییرات ویروس مطابقت داشته باشد، در کشور در دسترس نیست.

علائم بالا بودن قند خون

کنترل دیابت فقط به مصرف منظم دارو یا انسولین محدود نمی‌شود. بیماری، استرس، تغییر رژیم غذایی، کاهش فعالیت بدنی و عوامل دیگر نیز می‌توانند باعث افزایش قند خون شوند. بنابراین، مشاهده علائم به تنهایی برای قضاوت درباره وضعیت دیابت کافی نیست و اندازه‌گیری قند خون و بررسی منظم وضعیت بیمار اهمیت دارد.

01 تشنگی شدید و تکرر ادرار

تشنگی غیرعادی و نیاز مکرر به دفع ادرار از شناخته شده‌ترین علائم افزایش قند خون هستند. هنگامی که گلوکز خون بیش از حد بالا می‌رود، کلیه‌ها بخشی از گلوکز اضافی را از طریق ادرار دفع می‌کنند. این فرایند باعث افزایش دفع آب و در نتیجه بیشتر شدن احساس تشنگی می‌شود. اگر این تغییرات جدید، مداوم یا قابل توجه باشند، اندازه‌گیری قند خون می‌تواند اطلاعات بهتری درباره علت آن‌ها فراهم کند.

02 خستگی غیرعادی

احساس خستگی یکی دیگر از علائم شایع افزایش قند خون است. در شرایطی که گلوکز به اندازه کافی در اختیار سلول‌ها قرار نمی‌گیرد، بدن نمی‌تواند از آن به شکل مطلوب برای تامین انرژی استفاده کند و فرد ممکن است احساس ضعف و خستگی داشته باشد. البته خستگی علت‌های بسیار متنوعی دارد و به تنهایی نمی‌توان آن را نشانه کنترل نامناسب دیابت دانست.

03 زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند

در افراد مبتلا به دیابت، بالا بودن قند خون در طول زمان می‌تواند با آسیب عصبی و مشکلات گردش خون همراه شود. این عوامل به ویژه در پاها اهمیت دارند و می‌توانند احتمال ایجاد زخم و عفونت و همچنین کند شدن روند بهبود را افزایش دهند. به همین دلیل، افراد مبتلا به دیابت باید به طور منظم پوست پاها را بررسی کنند و زخم، تاول، قرمزی، تورم یا تغییرات پوستی را نادیده نگیرند.

04 گزگز و بی حسی دست‌ها و پاها

بالا بودن قند خون در طولانی مدت می‌تواند به اعصاب آسیب بزند و نوروپاتی دیابتی ایجاد کند. گزگز، بی حسی، درد یا احساس سوزش، به ویژه در پاها، از علائم احتمالی نوروپاتی محیطی هستند. این عارضه معمولا با گذشت زمان و در افرادی که مدت طولانی‌تری دیابت دارند بیشتر دیده می‌شود و به همین دلیل کنترل قند خون و بررسی منظم پاها اهمیت دارد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

چند توصیه به دیابتی‌ها در صورت ابتلا به آنفلوآنزا

ابتلا به تب ویروسی یا بیماری شبیه به آنفلوآنزا در مبتلایان به دیابت می‌تواند نگران‌کننده باشد و نیاز به مراقبت و مدیریت مناسب دارد. از آنجاکه دیابت بیماری مزمن است، فرد مبتلا باید در مراقبت از خود بسیار کوشا باشد و اقدامات بیشتری را برای کنترل علائم آنفلوآنزا و همچنین سطح قند خون انجام دهد. دیابت بیماری است که یکی از مشخصه‌های آن، سطح نامنظم قند خون است و می‌تواند باعث التهاب و تضعیف سیستم ایمنی شود. در صورتیکه سطح گلوکز خون کنترل نشود بیمار نه تنها در معرض خطر ابتلا به عفونت‌ها قرار می‌گیرد بلکه روند بهبود بیماری نیز می‌تواند کند باشد. علاوه بر این هنگام ابتلا به چنین عفونت‌هایی، متعادل نگه داشتن سطح قند خون نیز می‌تواند مشکل ساز باشد. بنابراین مقابله با عفونت در شروع بیماری، انجام مراقبت‌های اولیه، نحوه مدیریت عفونت و همچنین جلوگیری از شدت گرفتن آن، بسیار مهم است.

خطر پنهان سنگ مصنوعی برای ریه‌ها

پژوهش جدید دانشمندان کانادایی نشان می‌دهد که کار با سنگ مصنوعی می‌تواند به بیماری ریوی سیلیکوزیس منجر شود. سنگ مهندسی‌شده نوعی سنگ مصنوعی و ماده‌ای مرکب است که از سنگ خردشده و یک ماده چسباننده تشکیل می‌شود و سطحی یکپارچه و مستحکم را ایجاد می‌کند. به نقل از یورک الرت، مقاله جدید گروهی از پژوهشگران کانادایی، شرح حال مردی ۴۷ ساله را بیان می‌کند که به دلیل آسیب جزئی ریه به بخش اورژانس مراجعه کرد و در پی انجام سی‌تی اسکن، وجود توده‌های ریوی در او تشخیص داده شد. تشخیص نهایی برای او بیماری سیلیکوزیس بود. آن مرد طی ۱۰ سال گذشته، در شرکت تولید صفحات پیشخوان کابینت با سنگ‌های مصنوعی کار کرده بود و پس از تشخیص بیماری به او توصیه شد که از قرار گرفتن در معرض این مواد خودداری کند. طی ۱۸ ماه پس از ارجاع به کلینیک بیماری‌های ریوی شغلی، وضعیت ریه بیمار رو به وخامت گذاشت.

دانستنی‌ها

تغییر الگوی ابتلا به آلزایمر پس از کرونا

مدیرعامل انجمن آلزایمر و دمانس ایران با اشاره به تخمین حضور حدود ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار مبتلا به آلزایمر در کشور، در عین حال از تغییر الگوی ابتلا به آلزامیر در سطح جهان و ایران پس از کرونا گفت و بر لزوم توجه وزارت بهداشت به سند ملی آلزایمر و ورود آن به نظام شبکه تاکید کرد. معصومه صالحی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه سپتامبر ماه «آلزایمر» شناخته می‌شود، اظهار کرد: ۲۱ سپتامبر، روز جهانی پیشگیری از آلزایمر است. آلزامیر یک بیماری پیش‌رونده است که ارتباط تنگاتنگی با سالمندی دارد. آلزایمر نه تنها مشکلات متعددی برای فرد مبتلا ایجاد می‌کند، بلکه مشکلات متعددی برای خانواده آنها نیز به همراه دارد. با توجه به اینکه آلزایمر می‌تواند مشکلات متعددی به همراه داشته باشد، توجه بیشتر به پیشگیری، آموزش خانواده‌ها و برنامه‌ریزی‌ها حائز اهمیت است. او با بیان اینکه حدود ۲۵ سال از زمان تاسیس انجمن آلزایمر ایران می‌گذرد، افزود: انجمن آلزایمر ایران عضو انجمن جهانی آلزایمر است و در سال ۱۳۸۳ به عضویت انجمن جهانی درآمد. انجمن آلزایمر ایران وظیفه خود می‌داند که همراه با جهان در زمینه اطلاع‌رسانی و آگاهی‌رسانی درباره این بیماری فعالیت کند.

سالمندشدن جمعیت

مدیرعامل انجمن آلزایمر و دمانس ایران با بیان اینکه ایران در مسیر سالمندی قرار دارد، گفت: براساس روند فعلی جمعیت می‌توان گفت سالمندان حدود ۳۰ درصد جمعیت کشور در سال ۱۴۳۰ را تشکیل می‌دهند. از سوی دیگر، جامعه با مولفه‌هایی مانند کاهش موالید، کوچ جوانان، ازدواج دیرهنگام و دیر بچه‌دار شدن مواجه است؛ مسائلی که باید در کانون توجه قرار گیرد. اگر به فکر حل این مسائل و مشکلات نباشیم و برای آموزش خانواده‌ها و متقاعد کردن دست‌اندرکاران برای قرار گرفتن این موضوع در برنامه‌های کشور اقدام نکنیم، در آینده با مشکلات بیشتری مواجه خواهیم شد. حدود ۲۵ سال در زمینه پیشگیری از آلزایمر فعالیت می‌کنیم و دستاوردهایی در این راستا به دست آورده‌ایم.

پیشگیری از آلزایمر

او درباره ضرورت توجه به «پیشگیری» توضیح داد: براساس سند هفتم توسعه کشور، پیشگیری بر درمان مقدم است؛ بنابراین باید بتوانیم موضوع پیشگیری از آلزایمر و دمانس را در برنامه‌های کشور جاری کنیم. اگرچه پیشگیری بر درمان اهمیت دارد، اما باید بدانیم به درمان تخصصی نیاز داریم. آموزش در ارتباط با پیشگیری از آلزایمر بسیار اهمیت دارد؛ اگر سالمندان آموزش ببینند که چگونه از خود مراقبت کنند، می‌توانیم شاهد کاهش این بیماری باشیم. اگر فردی نیز به آلزایمر مبتلا باشد، خانواده باید آموزش ببیند که چگونه می‌تواند از پدر یا مادر عزیز خود که به بیماری مبتلا شده، مراقبت کند تا هم بهداشت روانی خانواده آسیب نبیند و هم فرد مبتلا مراقبت مناسب دریافت کند.

آموزش به کودکان

صالحی درباره ضرورت آموزش به کودکان نیز گفت: آموزش برای کودکان نیز اهمیت دارد تا کودکان درگیر موضوع شوند و سالمندان مورد توجه قرار گیرند. این ارتباط عاطفی سبب می‌شود فضای امن‌تری در خانواده شکل گیرد. انجمن آلزایمر ایران، مقاله‌ای درباره آموزش کودکان در مواجهه با آلزایمر دارد و این مواجهه به یک الگوی جهانی تبدیل شده است.

تبعات سنگین آلزایمر

مدیرعامل انجمن آلزایمر و دمانس ایران درباره تبعات آلزایمر برای خانواده‌ها گفت: این بیماری تبعات بسیار سنگینی برای خانواده دارد و برای کاهش مشکلات ناشی از این بیماری تا حد ممکن تلاش می‌کنیم. اگر فردی به آلزایمر مبتلا باشد، هشت جلسه آموزشی برای مراقبین او به صورت رایگان برگزار می‌کنیم. همچنین جلسات ماهانه کافه دمانس یا کافه آلزایمر برگزار می‌شود؛ کارشناسان ما با مراقبین، خود بیمار و خانواده در این جلسات به عنوان نوعی کار گروهی کار می‌کنند.

صالحی با بیان اینکه بیش از ۵۵ میلیون نفر در جهان به آلزایمر مبتلا هستند، توضیح داد: با توجه به تعداد سالمندان کشور می‌توان گفت حدود یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر مبتلا به آلزایمر در ایران حضور دارند. متاسفانه، الگوی ابتلا به آلزایمر پس از پاندمی کرونا تغییر کرده و شاهد ابتلای افراد ۵۰ سال و حتی کمتر از ۵۰ سال به این بیماری هستیم. پیش از تغییر الگوی بیماری، افراد بالای ۶۰ تا ۶۵ سال به آلزایمر مبتلا می‌شدند. با توجه به الگوی تغییر بیماری، افراد بین ۴۵ تا ۵۵ سال در میان مراجعه‌کنندگان به انجمن حضور داشتند و می‌توان گفت حدود ۴۰۰ نفر در کشور به پیش‌آلزامیر مبتلا هستند.

او درباره علل تغییر الگوی آلزایمر توضیح داد: تغییر الگوی بیماری آلزایمر می‌تواند به دلیل اضطراب‌ها و استرس‌های دوران پاندمی کرونا باشد. ارتباط‌های خانوادگی در دوران کرونا کاهش یافت و بسیاری از سالمندان و جوانان تنها زندگی می‌کردند. همچنین خانواده‌ها به دلیل محدودیت‌های بهداشتی کمتر می‌توانستند به خانه پدر و مادر خود بروند. تغییر الگوی آلزایمر فقط محدود به ایران نمی‌شود و در تمام دنیا وجود دارد.

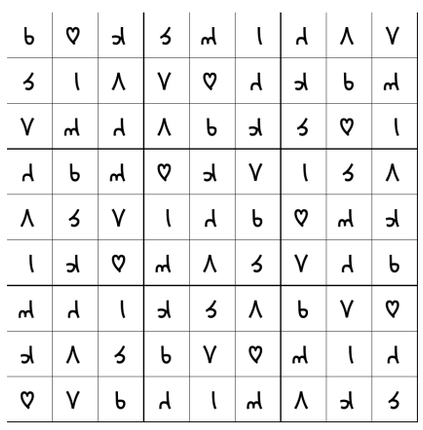
صالحی درباره ضرورت تشخیص زودهنگام آلزایمر توضیح داد: برنامه جهانی درباره تشخیص زودهنگام آلزایمر در دسترس است و حدود ۲۹ کشور این برنامه را اجرا کرده‌اند و برخی کشورها نیز در مسیر اجرا قرار گرفته‌اند. مجوز اجرای این برنامه را دریافت کرده‌ایم و با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران، ایران، شهید بهشتی، توانبخشی و مازندران در این راستا فعالیت می‌کنیم. پروپوزال این برنامه آماده است و به تازگی جلسه‌ای با سازمان برنامه و بودجه داشته‌ایم تا بودجه‌ای برای این موضوع تامین شود تا بتوانیم شناسایی بیماری را داشته باشیم و از پیشرفت بیماری پیشگیری کنیم.

ضرورت تشخیص زودهنگام

مدیرعامل انجمن آلزایمر و دمانس ایران تصریح کرد: تشخیص زودهنگام بیماری بسیار اهمیت دارد؛ چراکه یک سال تشخیص زودهنگام می‌تواند مشکلات بیماری را پنج سال به تعویق اندازد و شخص می‌تواند با توانایی‌های بیشتری به زندگی خود ادامه دهد و وابستگی کمتری داشته باشد.

جدول سودوکو

۶	۴				۲	۹		۵
		۳	۵		۹	۶		
۵	۸			۶			۲	۳
۹	۲		۶			۵	۴	
	۳	۵	۹				۶	
			۸					
			۴	۹		۲		
۳	۹		۲		۸			
	۷	۲			۶	۴		



جدول کلمات متقاطع

■	آ	ر	م	ا	ن	م	ل	ی						

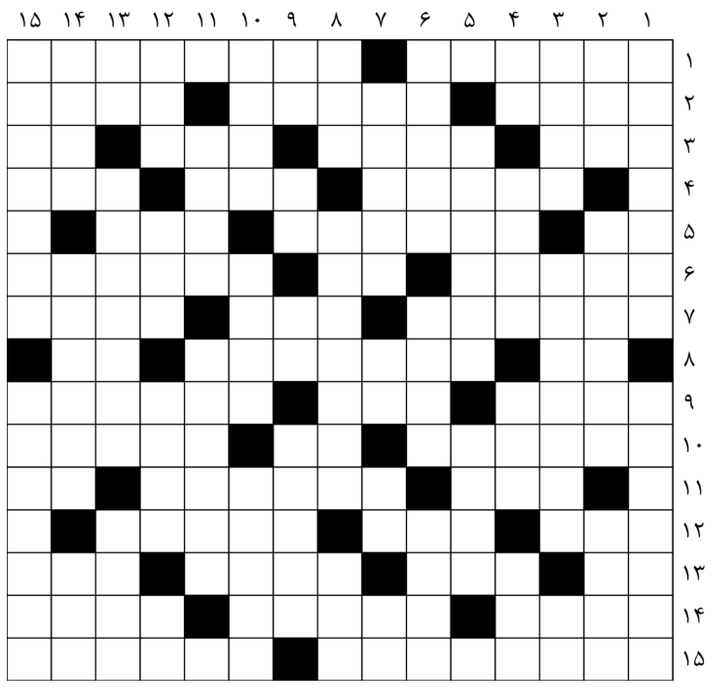
شماره ۲۳۱۲

افقی

۱- سوره ۹۴ قرآن‌کریم - از پادشاهان هخامنشی ۲- فزونی نعمت - جمع وظیفه - نزدیک بین ۳- شکلک - خالص از هر چیزی - بوی خوش - از نشانه‌های جمع فارسی ۴- پنبه چراغ - آرایش - جرقه آتش ۵- بله روسی - شهری در اردبیل - مطلع ۶- سحر و جادو - یازده! - پایتخت رومانی ۷- آدم رنگ پریده - سود و بهره - بنا شده ۸- دست عرب - همه‌پرسی - گندم ۹- دایره مانند - پسوند نسبت - کنایه از آدم لجوج ۱۰- مدام رفتن، شتافتن - شمای بیگانه - ناوبر در کشتی‌های تجاری ۱۱- حرارت و گرمی - از شهرهای استان یزد - چوب خوشبو ۱۲- ناشنوایی - چاشنی شور - رود جاری در فارس و بوشهر ۱۳- گشوده - پرنده‌ای از نوع مرغابی - شهری در فرانسه - مویز ۱۴- فرود آمدن - بیهوده - عقیم و یائس ۱۵- موحد - بسیار سرد شدن

عمودی

۱- توقفگاه ستوران - مخترع رادیو ۲- تنه درخت - خلق کردن - گیاهی پیچنده ۳- چاک و رخنه - سدی در مرز ایران و ترکمنستان - بانگ قمری ۴- عریان - رنگارنگی - تابع و پیرو - دوستی ۵- راهی که زود به مقصد می‌رسد - الهه عقل و هنر ۶- صبر و تحمل - فراوانی - تکبیرگو در مسجد ۷- چنان‌که به نظر می‌آید - رودی در فرانسه - کنده کاری روی چوب - حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن کریم ۸- عام نیست - عنصر شماره ۲۳ اتمی - برهنه ۹- از ضمایر انگلیسی - حرف آخر انگلیسی - صنعت و هنر - وسیله پخش فیلم ۱۰- مار سمی خطرناک - متضاد قبلی - نوعی گل خوشبو ۱۱- آشپز - مخترع دوچرخه ۱۲- حکم و فرمان - قدم - کیسه کش حمام - منقار کوتاه ۱۳- شهر رازی - همسر ایرانی امام حسین(ع) - سمت چپ ۱۴- همسر زن - عضوی از بدن پرندگان - استان کویری ۱۵- پنچرگیری - از شهرهای استان خوزستان



حل جدول ۲۳۱۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ت	ع	ا	ق	ب	■	م	ا	ر	ع	ی	ن	ک	ی
۲	ا	ی	م	■	گ	ی	و	■	ا	ب	ق	ا	■	ه	ل
۳	ر	و	■	گ	ی	و	م	ه	■	ت	ر	پ	ی	■	د
۴	ک	ر	ف	س	■	ت	و	ر	ع	■	ض	ل	■	م	ا
۵	■	ی	ر	■	ع	ی	ش	■	ا	ک	■	ک	پ	ی	■
۶	م	ک	ا	ن	ی	ک	■	م	د	ی	د	■	ز	ر	ق
۷	ت	■	د	ی	د	■	ب	ر	ی	ل	ی	م	■	ا	د
۸	ن	ا	ی	ل	■	و	ا	■	ا	و	■	خ	ن	ث	ی
۹	ب	ن	■	ک	و	ه	د	ش	ت	■	ر	ا	ی	■	م
۱۰	ه	ب	ه	■	چ	ل	س	ه	■	ف	ا	ط	ا	ر	ی
۱۱	■	و	ت	ر	■	ه	ا	■	ش	س	ت	■	م	س	■
۱۲	و	ه	■	خ	ز	■	م	ن	ب	ت	■	ک	ی	ا	ن
۱۳	ا	■	ک	ت	ا	ب	■	ی	ح	ت	م	ل	■	ن	و
۱۴	ه	و	س	■	ر	د	ا	س	■	ا	چ	■	ق	د	ح
۱۵	ب	ر	ا	ز	ی	ل	ی	■	ا	ر	د	گ	و	ن	ه