

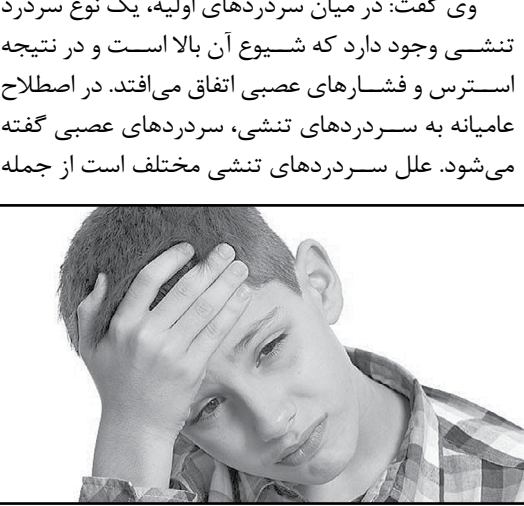
سردرد را جدی بگیرید

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: انواع سردردها به طور کلی به سردردهای اولیه و ثانویه تقسیم می‌شوند.

دکتر غلام‌رضا شمسایی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار داشت: سردردهای اولیه، ضایعاتی ندارند یعنی علتی برای سردرد وجود ندارد. شایع ترین این سردردها، سردردهای میگرنی هستند که در جامعه آمریکا نزدیک به ۱۸ درصد خانم‌ها و ۸ تا ۹ درصد آقایان آن را تجربه کرده‌اند.

وی ادامه داد: سردرد میگرنی معمولا در خانم‌ها از ۱۰ تا ۳۰ سالگی و در آقایان از ۱۰ تا ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد و شیوع این گونه سردرد در خانم‌ها بیشتر از آقایان است. این متخصص مغز و اعصاب افزود: سردردهای ثانویه، سردردهایی هستند که علتی موجب درد در ناحیه سر می‌شود به طور مثال بیماری که دچار تومور مغزی یا بیماری که دچار انسداد وریدهای مغزی است، با سردرد مواجه می‌شود.

شمسایی با بیان این که شیوع سردردهای ثانویه نسبت به سردردهای اولیه نادر است، اظهار داشت: گاهی سردردهای ثانویه ممکن است در نتیجه بالا رفتن فشار داخل مغز رخ دهند. فشار داخل مغز به دلایلی بالا می‌رود و در نهایت منجر به سردردهای ثانویه می‌شود. وی گفت: در میان سردردهای اولیه، یک نوع سردرد تنشی وجود دارد که شیوع آن بالا است و در نتیجه استرس و فشارهای عصبی اتفاق می‌افتد. در اصطلاح عامیانه به سردردهای تنشی، سردردهای عصبی گفته می‌شود. علل سردردهای تنشی مختلف است از جمله



اضطراب شدید، افسردگی یا انواع بیماری‌های روحی و روانی.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز بیان کرد: انواع سردردها تنها با علایم همراه هستند، یعنی گونه کمیتی وجود ندارد که به وسیله آن، توانایی تشخیص سردرد‌ها را داشته باشیم و تنها می‌توان از علایم بالینی بیمار، متوجه شویم که فرد دچار سردرد شده است. همچنین زمانی فرد مشخص می‌شود دچار سردرد است که کارهای روزانه در محل کار و خانه را نتواند به طور صحیحی انجام دهد. در این صورت می‌توان از روی علائم و نشانه‌های بیمار به سردرد و شدت آن پی برد.

شمسایی عنوان کرد: هیچوقت نمی‌توانیم سردرد را «سردرد معمولی» بنامیم بلکه همه سردرها علتی دارند و یک پدیده غیرطبیعی محسوب می‌شوند. این که سردرد معمولی در فرد اتفاق می‌افتد تعبیر درستی نیست و باید سردرد همیشه به عنوان یک علامت خطر در افراد به خصوص در افرادی که تازه سردردهای آنها آغاز شده است، در نظر گرفته شود.

وی ادامه داد: برای افرادی که همیشه دچار سردرد هستند، این مورد اورژانسی نیست ولی در افرادی که برای اولین بار دچار سردرد می‌شوند، به عنوان یک علامت خطر محسوب می‌شود و باید حتما علت سردرد بررسی شود. در هر صورت اگر افراد از ۵۰ سالگی به بعد دچار سردرد شوند یا افرادی که به طور ناگهانی دچار سردرد می‌شوند، باید به پزشک مراجعه کنند.

این متخصص مغز و اعصاب افزود: سردردهای فوق‌العاده شدید و ناگهانی در هر سنی و سردردهای بعد از بیدار شدن از خواب صبح می‌تواند به عنوان یک علامت خطر برای افراد باشد و در این صورت باید به پزشک مراجعه کنند. البته افراد مبتلا به میگرن نیز ممکن است بعد از بیدار شدن از خواب سردرد داشته باشند.

شمسایی درباره نحوه شیوع سردرد میگرنی، عنوان کرد: سردرد اولیه میگرنی جنبه‌ای ارثی و ژنتیکی دارد و از خانواده مادری به فرزند منتقل می‌شود. در واقع سردرد میگرنی با فاکتورهایی مانند نور شدید آفتاب، گرما همراه با رطوبت (شرجی)، بی‌خوابی، کم‌خوابی و پرخوابی اتفاق می‌افتد و هر کدام از این عوامل می‌تواند موجب تشدید میگرن شود.

وی ادامه داد: تغییر زمان خواب، بوی عطرها و ادکلن، بوی مواد غذایی مانند پنیر، ترشی‌جات، غذاهای چرب، قهوه و نوشابه از دیگر فاکتورهایی هستند که موجب تشدید سردرد میگرن می‌شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز درباره درمان سردردها گفت: درمان سردردها به صورت دارویی پیشگیری طولانی مدت و سردردهای حاد صورت می‌گیرد. درمان دارویی پیشگیری برای پیشگیری طولانی‌مدت از سردرد استفاده می‌شوند ولی برای سردردهای حاد، داروهایی مصرف می‌شود که سردرد بیمار در لحظه آرام می‌شود.

شمسایی ادامه داد: درمان پیشگیری دارویی مانند داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای و آنتی اپی‌لپتیک هستند. داروهای درمان حاد نیز تقریبا تمام مسکن‌ها را شامل می‌شود مانند ایبوپروفن و استامینوفن. وی توصیه کرد: سردردتان را جدی بگیرید و حتما در افرادی که به تازگی دچار سردرد ناگهانی شده‌اند یا افرادی که سابقه سردرد داشته‌اند ولی الگو وکیفیت سردرد آنها طی زمان تغییر وشدت یافته، باید حتما به پزشک مراجعه کنند.

نزدیکترین شهاب سنگ به زمین را دانشمندان اوکراینی کشف کرده‌اند و آژانس فضاوردی روسیه از احتمال برخورد آن با زمین خبر داده است. کارشناسان روس که این شهاب سنگ را رصد کرده‌اند، معتقدند ۴۱۰ متر طول دارد و با سرعت نزدیک به ۹۴ کیلومتر در ثانیه در حال حرکت است.

روسیا ایوم نوشت: احتمال برخورد شهاب سنگ با زمین یک در ۶۳ هزار است، اما اگر این برخورد صورت گیرد نیرویی معادل انفجار همزان ۲۵۰۰ بمب هسته‌ای ایجاد خواهد شد. این شهاب سنگ که اتفاقی توسط یکی از پژوهشگران اوکراینی کشف شده

یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با بیان اینکه در برخی موارد درد دیسک کمر می‌تواند همراه با احساس گزگز، بی‌حسی و خواب‌رفتگی پاها باشد، گفت: در مواردی که آسیب به رشته‌های عصبی شدید باشد می‌تواند احساس ضعف و کاهش قدرت در عضلات پاها یا اختلال در راه رفتن همراه این علائم مشاهده شود. دکتر لیلا بیدکی در گفت و گو با ایسنا، ضمن اشاره به اینکه بیرون‌زدگی و فتق دیسک بین مهره‌های کمری معمولا با احساس درد همراه است،گفت: این درد می‌تواند به طور ناگهانی و شدید شروع شود یا در برخی موارد دردی است که به طور مزمن و تدریجی شدت آن افزایش می‌یابد.

وی گفت: معمولا این درد همراه با احساس خشکی در ناحیه کمر است و در بعضی موارد با اسپاسم عضلات اطراف کمر هم ممکن است همراه باشد.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: در صورتی که فتق دیسک بین مهره‌های کمری باعث وارد شدن فشار و آسیب به رشته‌های عصبی نخاع در ناحیه کمر شود این بیماری می‌تواند همراه با احساس درد تیر کشنده به ناحیه پسن، پشت ران‌ها، پشت ساق و حتی کف پاها بروز کند.

دکتر بیدکی گفت: در بعضی موارد این دردها می‌توانند همراه با احساس گزگز، بی‌حسی و خواب‌رفتگی پاها باشند و در مواردی که آسیب به رشته‌های عصبی شدید باشد، می‌تواند احساس ضعف و کاهش قدرت در عضلات پاها یا اختلال در راه رفتن همراه این علائم مشاهده شود.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در خصوص درمان‌های فتق دیسک کمر گفت: درمان براساس شدت بیماری دیسک کمر فرق

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

نزدیک ترین شهاب سنگ به زمین



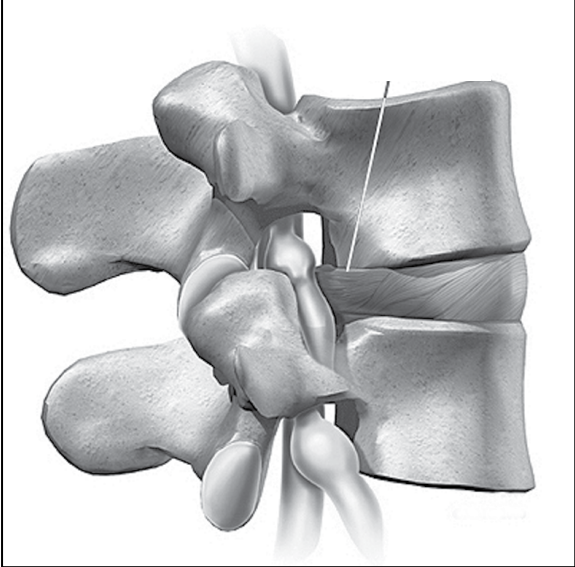
کوچک داشت اما خسارت‌های بسیاری را به جا گذاشت. جمعه ۲۷ بهمن سال ۱۹۳۱ شهاب سنگ

چند تنی درسواحل دریاچه‌ای در نزدیکی شهرک «چبارکول»، واقع در ۲۰۰ کیلومتری جنوب

علایم دیسک کمر

می‌کند. در موارد شدید که بیرون‌زدگی دیسک بزرگ است و سبب فلج اندام‌های تحتانی یا بی‌اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع می‌شود، جراحی باید به سرعت انجام شود.

وی همچنین افزود: در مواردی که با فتق دیسک کمر فلج مختصری ایجاد شده است، اما به تدریج میزان فلج‌رو به افزایش است نیز باید فوری



بروز کند.

دکتر بیدکی گفت: در بعضی موارد این دردها می‌توانند همراه با احساس گزگز، بی‌حسی و خواب‌رفتگی پاها باشند و در مواردی که آسیب به رشته‌های عصبی شدید باشد، می‌تواند احساس ضعف و کاهش قدرت در عضلات پاها یا اختلال در راه رفتن همراه این علائم مشاهده شود.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در خصوص درمان‌های فتق دیسک کمر گفت: درمان براساس شدت بیماری دیسک کمر فرق

بروز کند.

اجرای برنامه‌هایی را به دولت‌ها برای کاهش دی‌اکسید کربن موجود در هوا پیشنهاد داده‌اند که اجرای صحیح این برنامه‌ها، مانع افزایش دمای زمین خواهد شد. مقام‌های سازمان ملل متحد تاکنون بارها درباره پیامدهای گرم شدن زمین هشدار داده‌اند و خواستار اقدام فوری اعضای این نهاد بین‌المللی برای جلوگیری از این پدیده شده‌اند. گاز دی‌اکسید کربن که عمدتا از کاربرد سوخت‌های فسیلی ناشی می‌شود، یکی از عوامل افزایش دمای زمین است. سازمان ژئوفیزیک و هواشناسی اندونزی دمای فعلی هوای شهر مانوکوری را از ۲۳ تا ۳۳ درجه سانتیگراد در نوسان گزارش کرد و در شهر جاکارتا پایتخت اندونزی نیز دمای هوا بین ۲۴ تا ۳۱ درجه سانتیگراد در نوسان است و در صورت افزایش دمای هوا در این دو شهر، ساکنان آن آسیب‌های فراوانی خواهند دید.

سازمان صلح سبز اندونزی پیشتر اعلام کرد که دستکم ۲۰درصد تنوع زیستی جهان در اندونزی وجود دارد و بیش از ۳۰ هزار گونه گیاهی و بیش از سه هزار گونه پرندگان، خزندگان، دوزیست‌ها و پستانداران در اندونزی زندگی می‌کنند. برخی دانشمندان معتقدند فعالیت‌های صنعتی در ایجاد پدیده گرمای زمین موثر است.

پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۱۴ زمین شاهد رکورد بی‌سابقه گرم شدن باشد و تا پایان قرن ۲۱ خشکسالی،

کارشناسان گفتند پس از ورود این شهاب به جو زمین، بخش عمده آن سوخت و قسمت‌هایی از بدنه اصلی درنقاط مختلف پراکنده شد. حتی تا ۲۰۰ کیلومتری محل اصابت قطعه اصلی شهاب سنگ نیز برخی شیشه‌های ساختمان‌ها ترک برداشت و گفته می‌شود قطعات کوچک تر این جرم آسمانی تا نواحی سیبری هم پراکنده شد.

دانشمندان می‌گویند شهاب سنگی که ممکن است در سال ۲۰۳۲ با زمین برخورد کند، بسیار کوچکتر از شهاب سنگی است که ۶۵ میلیون سال قبل با زمین برخورد کرده و نسل دایناسورها را منقرض کرده است.

جراحی صورت گیرد. در سایر موارد بیماران دیسک کمر، معمولا با استراحت نسبی به مدت یک هفته تا ۱۰ روز، بهبودی حاصل می‌شود.

راه‌های درمان

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی یادآور شد: طی این مدت بیمار باید حتی‌الامکان از نشستن پرهیز کند. خم و راست نشود و اشیای سنگین را بلند نکند. طی این مدت به بیمار داروهای مسکن تجویز می‌شود.

دکتر بیدکی گفت: اغلب بیماران مبتلا به دیسک کمر ۱۰ روزه، بهبود قابل توجهی پیدا می‌کنند. وی افزود: بیماران همچنین می‌توانند پس از ۱۰ تا ۱۴ روز از زمان شروع بیماری، ورزش‌های مخصوصی مانند آب درمانی و راه رفتن در قسمت‌های کم عمق استخر را انجام دهند، انجام نرمش‌های کششی برای عضلات کمر و شکم نیز برای بیماران مبتلا به دیسک کمر مفید است.

وی افزود: براساس تجویز پزشک معالج، فیزیوتراپی نیز در بیماران مبتلا به فتق دیسک کمر سودمند است. تاثیر روش‌های درمانی نظیر طب سوزنی، حجامت، استفاده از زالو و داغ کردن ثابت نشده است.

دکتر بیدکی در خاتمه خاطر نشان کرد: روش‌های درمانی «کاپروپراکتیک» در دیسک کمر ممکن است خطرناک باشد و در تعداد کمی از بیماران ممکن است سبب تشدید علایم شود. اگر ۴ تا ۶هفته از درمان بیمار مبتلا به فتق دیسک کمر بگذرد و بیمار همچنان درد شدیدی به خصوص در پاها احساس کند یا فلج خفیف، اما پایداری در اندام تحتانی وجود داشته باشد به طوری که بیمار نتواند فعالیت‌های روزمره خود را به خوبی انجام دهد، انجام جراحی توصیه می‌شود.



گرمای سوزان و طوفان‌های سهمگین درنتیجه پدیده گرمای زمین محقق شود.

نهادهای بین‌المللی راهکارهای جلوگیری از افزایش گرمای زمین را در ارتقای آگاهی‌های عمومی، مصرف بهینه سوخت و انرژی، افزایش سطح فضای سبز و جلوگیری از تخریب جنگل‌ها، بازیافت مواد و استفاده از انرژی‌های جایگزین سوخت‌های فسیلی مانند باد و خورشید می‌دانند.

درنشت است آب و هوا در شهر کاتکون مرکز یک در دسامبر سال ۲۰۱۰ میلادی ۱۹۳ کشور شرکت‌کننده تصمیم گرفتند تا صندوقی ۱۰۰ میلیارد دلاری با هدف کمک به کشورهای در حال توسعه درمبارزه با گرمایش زمین تاسیس کنند. به‌استناد برآوردهای سازمان بهداشت جهانی، بیماری‌هایی که از تغییرات اقلیمی و گرم‌شدن زمین ناشی می‌شود، هر ساله باعث مرگ ۸۰ هزار نفر در کشورهای آسیایی می‌شود.

گئگان، دانه‌ای شگفت‌انگیز برای سلامتی

گیاه کتان، بومی قاره اروپاست. دانه کتان و روغن آن از سوی محققان در فهرست ۱۰ غذای مفید قرار گرفته است.

دانه کتان ماده غذایی جدیدی نیست بلکه قدیمی است و به دلیل دارا بودن خاصیت درمانی از آن استفاده می‌شود. از آن جا که این روغن عمر مصرف کوتاهی دارد و هزینه تولید، حمل و انبار کردن آن نسبت به روغن‌های دیگر سنگین‌تر است، تولیدکنندگان از تولید آن صرف‌نظر می‌کنند. * روغن کتان برای بیماران مبتلا به پروستات مفید است. کتان غنی از امگا۳ است که در درمان ناراحتی‌های قلبی و لوپوس موثر است.

* دانه کتان توانایی آن را دارد که تاثیر باکتری و قارچ‌ها را در بدن خنثی کند. باکتری و قارچ‌ها بیماری‌های مختلف را در بدن شما به وجود می‌آورند که بهتر است خیلی زود درمان شود.



* یکی از مهم ترین بیماری‌های امروزی فشار خون است. دانه کتان فشار خون بالا را کنترل می‌کند.

* در کاهش کلسترول خون موثر است. از بدن در برابر آرتزین محافظت می‌کند و مانع از بروز حمله قلبی دوم می‌شود.

* بعد از ورزش‌های سخت و طاقت‌فرسا درد بدن را تسخیر می‌کند ولی دانه کتان شدت درد مفصل و ورم مفصل را کاهش می‌دهد.

* از دیگر خواص دانه کتان به اختصار می‌توانیم این موارد را یاد کنیم: به طور موثر بیوست را کنترل می‌کند. امگا۳ آن برای سلامت مو، ناخن و پوست موثر است. روند پیری را به تاخیر می‌اندازد. ماده‌ای به نام «لیگنانز» موجود در آن با سرطان مقابله می‌کند.

واکسن‌های دوران بارداری

آیا واکسنیاسیون در زمان حاملگی بی‌خطر و ایمن است؟ یا چرا باید زنان حامله واکسینه شوند؟ این سؤال‌ها از جمله سؤالاتی هستند که آگاهی از آن برای همه زنان باردار ضروری است.

به گزارش ایسنا، بسیاری از زنان ممکن است در مورد ایمن‌سازی و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی که می‌تواند به آنها یا جنین‌شان آسیب برساند، اطلاعات زیادی نداشته باشند، در صورتی‌که واکسنیاسیون به موقع می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های عفونی قابل انتقال به جنین پیشگیری کند. بهتر است زنان به منظور بررسی وضعیت ایمنی در برابر بیماری‌های عفونی و تنظیم برنامه واکسنیاسیون خود، قبل از اینکه حامله شوند، با پزشک خود مشورت نمایند.

آیا واکسن‌ها ایمن و بی‌خطرند؟

همه واکسن‌ها از نظر ایمنی توسط انجمن غذا و دارو مورد آزمایش قرار می‌گیرند. کلیه واکسن‌ها از نظر استریل بودن و کارایی و بی‌ضرر بودن کنترل می‌شوند و مرکز مبارزه با بیماری‌های ایمنی کلیه واکسن‌ها را در طول مدت استفاده مورد پایش قرار می‌دهد. ممکن است برخی از مردم به برخی از اجزای واکسن حساسیت داشته باشند (به عنوان مثال حساسیت به تزریق واکسن آنفلوآنزا به دلیل کشت روی تخم مرغ). این افراد قبل از تزریق واکسن باید با پزشک معالج مشورت نمایند.

آیا واکسن می‌تواند به جنین آسیب برساند؟

تعدادی از واکسن‌ها به ویژه آنها که از ویروس زنده تهیه شده‌اند نباید به زنان باردار تزریق شوند، زیرا ممکن است این واکسن‌ها برای جنین مشکل آفرین باشند. بعضی از واکسن‌ها می‌توانند به زنان باردار در سه ماهه دوم یا سوم بارداری تزریق شوند ولی عده‌ای معتقدند بهتر است تزریق واکسن‌ها حداقل سه ماه قبل از تولد یا بلافاصله بعد از تولد صورت گیرد.

چه واکسن‌هایی را در دوران حاملگی می‌توان تزریق کرد؟

- **هیپاتیت B:** زنان بارداری که تست منفی هپاتیت دارند می‌توانند این واکسن را دریافت کنند. این واکسن برای محافظت مادر و جنین علیه عفونت استفاده می‌شود. تزریق این واکسن سه مرحله‌ای بوده و قبل و بعد از زایمان صورت می‌گیرد. زمان تزریق مرحله اول است.

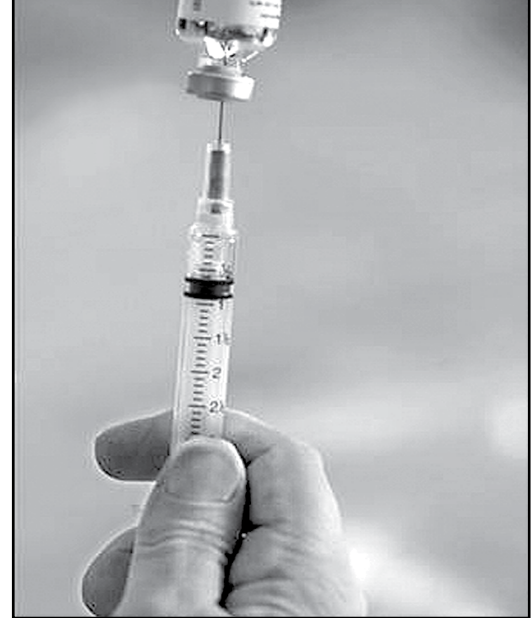
- **آنفلوآنزا:** این واکسن می‌تواند از بیماری‌های جدی مادر طی دوران بارداری جلوگیری کند. همه زنان بارداری که وارد سه ماهه دوم یا سوم بارداری می‌شوند، طی بروز آنفلوآنزای فصلی باید واکسن را دریافت نمایند. افرادی که وضعیت پزشکی حادی دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزا هستند. بنابراین می‌توانند واکسن را در هر مرحله از بارداری دریافت نمایند. اگر این مشکل در شما وجود دارد، حتما با پزشک مشورت کنید.

- **کززا / دیفتتری:** این ترکیب از واکسن‌ها به طور معمول برای زنان باردار توصیه می‌شود، این واکسن ایمنی دائم ایجاد نمی‌کند و حتما باید دوز یادآور هر ۱۰ سال یک بار تزریق شود.

چه واکسن‌هایی را نمی‌توان به زنان باردار تزریق کرد؟

ممکن است واکسن‌های زیر توانایی انتقال بیماری به جنین را داشته باشند یا باعث بروز زایمان زودرس، سقط جنین و نقایص مادرزادی شوند. بنابراین تزریق آنها در دوران بارداری به طور معمول توصیه نمی‌شود.

هیپاتیت A: بی‌ضرر بودن این واکسن در بارداری تعیین نشده و باید طی این دوران از تزریق آن اجتناب کرد. زناتی



که در معرض ابتلا به این ویروس هستند، باید با پزشک معالج خود مشورت کنند.

MMR (سرخک، سرخچه، اوریون): زنان باید حداقل سه ماه بعد از تزریق این واکسن باردار نشوند.

آبله مرغان: این واکسن برای جلوگیری از آبله مرغان تزریق می‌شود و باید زمان تزریق آن حداقل سه ماه قبل از بارداری باشد.

پنوموکوک: چون بی‌خطر بودن این واکسن ناشناخته است، باید از تزریق آن اجتناب شود، به جز برای زنان در معرض خطر یا زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن.

فلج اطفال و فلج اطفال تزریقی: هیچ کدام از انواع این واکسن‌ها (ویروس زنده یا ویروس کشته شده) برای زنان باردار توصیه نمی‌شود.

تائیرات و عوارض پس از واکسنیاسیون

هیپاتیت A: درد، سفتی و قرمزی در محل تزریق، سردرد، در موارد نادر واکنش آلرژیک شدید

هیپاتیت B: درد در محل تزریق، تب

آنفلوآنزا: قرمزی و تورم در محل تزریق

کززا – دیفتروئید: تب خفیف، سفتی و تورم در محل تزریق

MMR:دانه‌های قرمز رنگ پوست، تورم غدد لنفاوی گردن، درد، محدودیت حرکت مفاصل یک تا دو هفته بعد

از واکسنیاسیون

آبله مرغان: تب، سفتی و قرمزی در محل تزریق

واکسن **فلج اطفال خوراکی (OPV):** هیچ عارضه جانبی با این واکسن شناخته نشده است.

واکسن فلج اطفال تزریقی(IPV): قرمزی، ناراحتی در محل تزریق مشاهده شده است.