



به ناپینایی،سکته مغزی و یا مرگ شود.

سردرد کرونایی

مختصص مغز و اعصاب با ابراز اینکه بسیاری از بیماران کرونایی از درد سر شکایت دارند ادامه داد: هم‌زمان با ایجاد التهاب در بدن سردرد نیز به دنبال خواهد داشت بنابراین باید در بیماران کرونایی این مسئله بررسی و پیگیری شود.

معتقد افزود:بیماران کرونایی مستعد لخته پذیری خون بوده و ممکن است لخته به شکل خون،سکته مغزی و تشنج ظاهر شود بنابراین لازم است که بیماران کرونایی سردردهای خود را جدی بگیرند.

و اما سخن آخر اینکه سردرد یک عارضه شایع بوده و همان‌طور که از نام آن مشخص است باعث درد و ناراحتی در ناحیه‌ی سر، اسکالپ و یا گردن می‌شود. طبق تخمین از هر ۱۰ نفر هفت نفر ممکن است در طول زندگی خود حداقل یک‌بار سردرد را تجربه کرده باشند. انواع سردرد بسته به عامل ایجادکننده آن وجود دارند که در این مطلب به بررسی اجمالی هر یک خواهیم پرداخت.

سردردها در برخی مواقع خفیف هستند، اما در بسیاری از مواقع با درد شدید همراه می‌باشند که این موضوع تمرکز در حین کار یا انجام فعالیت‌های روزمره را دشوار می‌کند. خوشبختانه بسیاری از انواع سردرد را می‌توان به کمک دارو و تغییر سبک زندگی درمان کرد.

پرهیز از مصرف مواد غذایی محرک

باجوداینکه مواد غذایی محرک از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اما یک سری مواد غذایی خاص نظیر انواع پنیرهای کهنه، شراب، بادام‌هندی، پیاز، شکلات، گوشت‌های فرآوری شده، آبجوی سیاه، ادویه‌جات، لبنیات و گندم بیشتر از سایر مواد غذایی باعث سردرد می‌شوند. در صورت امکان بهتر است افراد مبتلا به سردردهای مزمن از مصرف مواد غذایی افزودنی اجتناب کنند.

با توجه به اینکه کمبود خواب نیز به‌عنوان یکی از عوامل اصلی سردرد است، با سبک زندگی سالم و خواب کافی می‌توانیم از بروز سردرد جلوگیری کنیم.

سری که درد می‌کند را دستمال می‌بندند

بررسی علت انواع سر درد و روش‌های درمان آن

سپهرغرب، گروه سلامت – عطیه صفی‌زاده: به‌گفته‌ی متخصص مغز و اعصاب استرس و تنش‌های عصبی عامل اصلی سردرد در بین جوامع شناخته‌شده است

همه ما در طول سال برای یک‌بار هم که شده دچار سرد درد شدیم،دردی که شاید بیش‌تر از هر دردی در زندگی خود احساس کردیم.

سردردها می‌توانند درنتیجه دلایل مختلفی شکل بگیرند. دلایل اصلی شامل استرس، رژیم غذایی ضعیف، وضع اندامی می‌شوند. رژیم غذایی ضعیف به مشکلات عروقی مانند فشارخون بالا، التهاب، و سطوح بالای سم در بدن منجر می‌شود، و استرس و وضع اندامی می‌توانند در شکل‌گیری سفتی عضلات و میزان زیاد تنش مؤثر باشند که می‌تواند محرک ایجاد سردرد باشد.

سردردهای عصبی شایع‌ترین نوع سردرد بوده که معمولاً در زنان نسبت به مردان بیشتر رخ می‌دهند، بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، از هر ۲۰ نفر یک نفر درجهان دچار سردردهای اولیه شامل میگرن، عصبی، سردرد خوشه‌ای و انواع دیگر سردرد هستند. با توجه به اینکه بیشتر افراد جامعه درگیر انواع سردردهای ذکرشده هستند تصمیم گرفتیم درخصوص این موضوع با متخصص مغز و اعصاب به گفتگو پرداخته که در ادامه می‌خوانید:

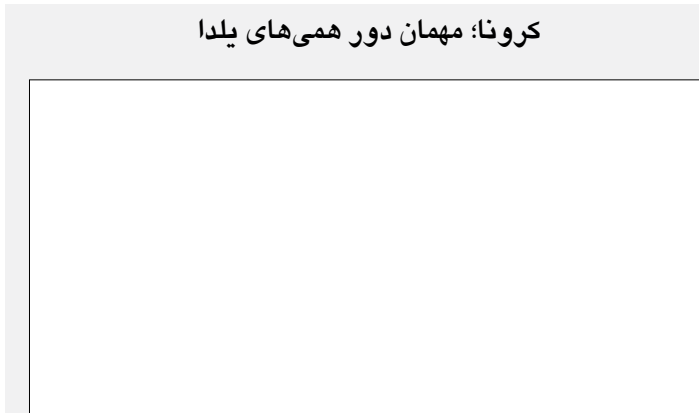
به گفته‌ی مهیار معتقد استرس و تنش‌های عصبی عامل اصلی سردرد در بین جوامع شناخته‌شده‌اند.

وی بایان اینکه سردردهای عصبی شایع‌ترین نوع سردردها شناخته‌شده‌اند خاطرنشان کرد:استرس و تنش‌های عصبی عامل ایجاد انواع سردردها است. این متخصص مغز و اعصاب بایان اینکه سردردهای اولیه، آن‌هایی هستند که هیچ ارتباطی با بیماری‌های زمینه‌ای دیگر ندارند اشاره کرد: این سردردها درواقع در اثر فرآیندهای مغزی به وجود می‌آیند، به عبارت بهتر، دلیل این نوع سردردها در خودسر نهفته است.

معتقد با اشاره به اینکه منشأ اصلی انواع سردردها یکی است و فقط نواحی و شدت درد متفاوت است عنوان کرد: برخی از افراد هنگامی که به پزشک خود مراجعه می‌کننداز دردهای یکطرفه،دوطرفه و ناحیه پشت سر شکایت دارند، بنابراین با توجه به اینکه سردرد مزمن و یا تنش‌ی باشد درمان آن نیز متفاوت خواهد بود.

وی افزود:محل سردرد عامل زمینه‌ای خاصی را نشان نمی‌دهد و این که سردرد مربوط به کدام ناحیه از سر باشد الفاکتنده بیماری خاصی نمی‌باشد.

متخصص مغز و اعصاب با اشاره به سردردهای تشنجی عنوان کرد: سردردهای تشنجی شایع‌ترین نوع سردردهاستند و معمولاً در زنان بالای ۲۰ سال اتفاق می‌افتند؛ این سردردها معمولاً به‌صورت احساس بسته



سپهرغرب، گروه سلامت: طولانی‌ترین شب سال در پیش است؛ آیین ایرانی‌ها در شش‌ب چله، دوره‌ی امست؛ در کنار بزرگ‌تها، همراه با حافظ خوانی، شعر و خنده و هندوانه و انار و...! اما امسال قرار است یلدایی کرونایی را بگذارانیم؛ یلدایی که بتوان خاطره اش را سال‌ها بعد نقل کرد و شاد بود از اینکه در یلدای ۱۳۹۹ کسی را به خاطر کرونا از دست ندادیم...

باوجود همه محدودیت‌های اعمال‌شده، کرونا همچنان روزانه بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ نفر از هم‌وطنانمان را از بین می‌برد، هنوز بسیاری از شهرها فرمز هستند و روند صعودی دارند. طبق گفته وزارت بهداشت‌ها هرچند که روند بستری مبتلایان به کرونا با اجرای محدودیت‌های هوشمند در کشور، اندک کاهش‌ی داشته است، اما هنوز شرایط در بسیاری از شهرها و استان‌های کشور شکننده و آسیب‌پذیر است و کوچک‌ترین بی‌توجهی می‌تواند به بهای گزاف از دست دادن جان تمام شود.

همچنان بیم می‌رود تا کرونا تحت تأثیر برخی عادی انگاری‌ها، پیک زمستانه هم داشته باشد. به گفته کارشناسان سلامت پیک پاییز کرونا بسیار سنگین بود. به‌طوری‌که بخشی‌های کرونای بیمارستان‌ها پرشده بودند و جان کادر درمان به لب رسیده بود، اما با اجرای محدودیت‌های هوشمند که همچنان ادامه‌دارند، مقداری از باری که بر دوش بیمارستان‌ها و کادر بهداشت و درمان بود کاسته شد. البته هنوز شرایط پایدار نشده و گواه آن‌هم مرگ روزانه حدود ۳۰۰ هم‌وطنمان است. بنابراین هنوز باید در برابر کووید-۱۹ هوشیار بود.

اما، این روزها می‌بینیم که برخی که البته تعدادشان هم کم نیست، در تدارک جشنی برای طولانی‌ترین شب سال هستند. جشنی که در صورت برگزاری دوره‌ی و مهمانی برای آن چه‌بسا که به عزاد بدل شود؛ چراکه به گفته دکتر علیرضا رئیسی – سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، با توجه به سرد شدن هوا و فصل زمستان، مهم‌ترین عامل ایجاد بیماری و انتشار آن دوره‌ی‌های خانوادگی است.

رئیی همچنین تأکید کرده است که دور همی‌ها می‌توانند تا ۵۱ درصد عامل انتشار بیماری کووید-۱۹ باشند.

■ پروتکل‌ها را رعایت کنید تا واکسن و دارو بیاید

بر همین اساس دکتر مسعود مردانی- عضو کمیته ملی ستاد مقابله با کرونا در گفت‌وگو با ایسنا، ضمن هشدار نسبت به خطر عادی انگاری کرونا و احتمال بروز پیک مجدد این بیماری در زمستان، گفت: توصیه من این است که مردم همچنان به همکاری در رعایت پروتکل‌های بهداشتی حداقل تا پایان سال ادامه دهند تا به‌تدریج واکسن و داروهای جدید برای کرونا به کمک‌مان آید.

وی افزود: موارد بیماری در حال حاضر رو به کاهش است. به همین ترتیب با رعایت و همکاری مردم می‌توانیم بیماری کرونا را به‌تدریج جمع کنیم، اما اگر مردم رعایت نکنند، ممکن است مجدد در زمستان دچار مشکل شویم.

■ دشواری، ممنوع

مردانی تأکید کرد: در آستانه شب یلدا به‌عنوان طولانی‌ترین شب سال هستیم که این شب را به همه مردم تبریک می‌گوییم. مردم می‌توانند در شب یلدا به‌صورت آنلاین از طریق شبکه‌های اجتماعی یا یکدیگر تماس برقرار کنند. چراکه برگزاری دوره‌ی در این شرایط ممنوع است. وی گفت: باید توجه کرد که طبق آخرین مقالات ۵۰ درصد موارد ابتلا درون خانوادگی به دنبال برگزاری دور همی‌ها است.

ورود ایران به جمع ۹ کشور برتر در حوزه بومی‌سازی دستگاه اکسیژن‌ساز

سپهرغرب، گروه سلامت: با تولید دستگاه اکسیژن ساز ایرانی توسط یک شرکت دانش‌بنیان و تولید سالانه ۱۰هزار دستگاه از آن کشور، ایران به جمع ۹ کشور برتر در حوزه بومی‌سازی دستگاه اکسیژن ساز تبدیل‌شده است.

یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی موفق شد دستگاه اکسیژن ساز تولید کند و آن را به مرحله تولید انبوه برساند؛ این دستگاه حیاتی که این‌روزها کمک بسیار شایانی به بیماران کرونایی می‌کند، اکسیژنی با خلوص ۹۶درصد را به‌صورت فشرده ذخیره و به بیماران منتقل می‌کند و با تولید انبوه این دستگاه در کشور، ایران به نهمین کشوری تبدیل‌شده که این دستگاه را بومی‌سازی کرده است.

سحر جعفری مدیر مالی این شرکت دانش‌بنیان اظهار کرد: عمده‌تا کسانی که دچار آسیب‌های ریوی و بیماری قلبی باشند می‌توانند این دستگاه را ۲۴ ساعت به برق متصل و از آن در منزل استفاده کنند؛

سالانه ۱۰هزار دستگاه از این محصول در این شرکت تولید می‌شود که امری عادی است و تا هر تعدادی که از طرف مراجع ذی‌ربط اعلام نیاز بشود، آمادگی تأمین دستگاه را برای کشور داریم.

سیدمحمدحسین طباطبایی مدیرعامل این شرکت دانش‌بنیان نیز گفت: این دستگاه اکسیژن ساز، هوا را کاملاً فشرده می‌کند و از یک مخزن، فیلترهای مختلف و یک سنسوری که اکسیژن را ارزیابی می‌کند تا سطح آن را بسنجد، تشکیل‌شده است. دستگاه اکسیژن ساز ازنظر استانداردهای لازم، تمام مجوزهای وزارت بهداشت، مجوزهای صنعت، پروانه بهره‌برداری و ایزوهای کیفیت را به‌طور کامل دریافت کرده است.

محمدرضا کلاتسری مدیر تولید این شرکت دانش‌بنیان تصریح کرد: نزدیک به هشت کشور فناوری ساخت دستگاه اکسیژن ساز خانگی را دارند و هم‌اکنون در حال تولید هستند که این دستگاه نزدیک به ۲۰ الی ۳۰درصد از ارزان‌ترین

روزهای بارانی ماسک بز نیم یا نز نیم
ماسک نباید خیس شود

سپهرغرب، گروه سلامت: روزهای بارانی ماسک بز نیم یا نز نیم/ماسک نباید خیس شودیکی از دغدغه‌های این روزهای کرونایی که هم‌زمان‌شده با فصل بارش برف و باران، استفاده اصولی و بهداشتی از ماسک است. اینکه اگر ماسک ما خیس شد، چه‌کار کنیم و اینکه ماسک نز نیم.

شاید تصور خیس شدن ماسک در روزهای بارانی، برخی افراد را مجاب کند که ماسک نزنند. درحالی‌که یکی از نگرانی‌های متخصصین عفونی در روزهای سرد سال، حضور افراد در محیط‌ها و فضاهای بسته و بدون تهویه است که مهم‌ترین عامل انتقال ویروس می‌شود. بنابراین، اگر افراد به بهانه بارانی بودن هوا، از زدن ماسک خودداری کنند و بدون ماسک در محیط‌های بسته حضور یابند، می‌تواند منجر به شیوع بیماری شود. عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که اولین و مهم‌ترین نکته برای مقابله با بیماری، رعایت اقدامات پیشگیرانه است، گفت: استفاده مرتب از ماسک و تعویض آن در مواقع لزوم نقش به سزایی در قطع زنجیره انتقال ویروس دارد. علیرضا فاطمی در خصوص نحوه استفاده از ماسک در روزهای بارانی، افزود: ماسک‌ها، به‌ویژه ماسک‌های پارچه‌ای به‌محض خیس شدن کارایی خود را از دست می‌دهند و حتماً باید تعویض شوند. لذا، توصیه می‌شود در روزهای بارانی، حتماً ماسک جایگزین با خود همراه داشته باشید. وی درباره نحوه استفاده ماسک در هوای سرد و یمناک، گفت: صرف‌نظر از علت مرطوب شدن ماسک هر علتی که باعث مرطوب شدن یا خیس شدن ماسک شود تأثیرگذاری ماسک را کاهش می‌دهد. این متخصص بیماری‌های عفونی نسبت به

ماسک در دسترس نباشد می‌توان از شال گردن استفاده کرد چراکه ماسک‌های استاندارد تأثیر بهتری برای پیشگیری از بیماری دارند. فاطمی مشکل و چالش استفاده از شال گردن این است که اگر احیاناً شال گردن به هر دلیلی در حین استفاده مرطوب و یا به ویروس آلوده شود، دور انداخته نمی‌شود و ممکن است فرد ویروس را حتی با خود به داخل منزل یا محیط کار هم ببرد درحالی‌که ماسک‌های یک‌بارمصرف به‌راحتی قابل تعویض هستند. وی تأکید کرد: باید شال‌گردن حتماً بعد از استفاده و در اولین فرصت به‌دقت شستشو شده تا ویروس و یا آلودگی احتمالی از سطح ویروس پاک شود. این متخصص بیماری‌های عفونی درباره زمان استفاده از ماسک‌های خیس با شروع فصل سرما و بارندگی‌ها هشدار داد و افزود: در روزهای بارانی از ماسک خیس استفاده نکنید. فاطمی با اشاره به اینکه استفاده درست و صحیح از ماسک به‌عنوان مهم‌ترین عامل بازدارنده از ابتلا به بیماری بسیار ضروری است، ادامه داد: درزمانی‌که باران می‌بارد اگر از خیس شدن ماسک جلوگیری شود می‌توان تا زمان استاندارد که حدود چهار ساعت است، از ماسک استفاده کرد. وی تأکید کرد: در هر شرایطی در صورت مرطوب شدن ماسک، حتی به دلیل صحبت کردن‌های متمادی باید ماسک را تعویض کنید. عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بایان اینکه استفاده از شال گردن به‌جای ماسک (در صورت اضطرار) در سرما منعی ندارد، افزود: شال‌گردن به دلیل بافت سنگینی که دارد می‌تواند به‌خوبی از انتقال و پیا ورود ویروس پیشگیری کند اما نکته اینجاست که اگر چنانچه

روزهای بارانی ماسک بز نیم یا نز نیم
ماسک نباید خیس شود

سپهرغرب، گروه سلامت: روزهای بارانی ماسک بز نیم یا نز نیم/ماسک نباید خیس شودیکی از دغدغه‌های این روزهای کرونایی که هم‌زمان‌شده با فصل بارش برف و باران، استفاده اصولی و بهداشتی از ماسک است. اینکه اگر ماسک ما خیس شد، چه‌کار کنیم و اینکه ماسک نز نیم.

شاید تصور خیس شدن ماسک در روزهای بارانی، برخی افراد را مجاب کند که ماسک نزنند. درحالی‌که یکی از نگرانی‌های متخصصین عفونی در روزهای سرد سال، حضور افراد در محیط‌ها و فضاهای بسته و بدون تهویه است که مهم‌ترین عامل انتقال ویروس می‌شود. بنابراین، اگر افراد به بهانه بارانی بودن هوا، از زدن ماسک خودداری کنند و بدون ماسک در محیط‌های بسته حضور یابند، می‌تواند منجر به شیوع بیماری شود. عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که اولین و مهم‌ترین نکته برای مقابله با بیماری، رعایت اقدامات پیشگیرانه است، گفت: استفاده مرتب از ماسک و تعویض آن در مواقع لزوم نقش به سزایی در قطع زنجیره انتقال ویروس دارد. علیرضا فاطمی در خصوص نحوه استفاده از ماسک در روزهای بارانی، افزود: ماسک‌ها، به‌ویژه ماسک‌های پارچه‌ای به‌محض خیس شدن کارایی خود را از دست می‌دهند و حتماً باید تعویض شوند. لذا، توصیه می‌شود در روزهای بارانی، حتماً ماسک جایگزین با خود همراه داشته باشید. وی درباره نحوه استفاده ماسک در هوای سرد و یمناک، گفت: صرف‌نظر از علت مرطوب شدن ماسک هر علتی که باعث مرطوب شدن یا خیس شدن ماسک شود تأثیرگذاری ماسک را کاهش می‌دهد. این متخصص بیماری‌های عفونی نسبت به