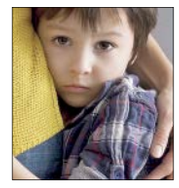

اضطراب کودکان در دوران همه‌گیری کرونا مدیریت شود

رئیس‌گروه سلامت نوزادان، کودکان و شیرمادر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی گفت: مادران با روش‌هایی ساده اما موثر می‌توانند به مدیریت ترس، نگرانی، ناراحتی و ایجاد آسایش و اطمینان‌خاطر در کودکان بپردازند. دلبرپور احمدی به مادران توصیه کرد: زمانی را برای ارتباط دوطرفه با کودک در نظر گرفته و برای هر کودک جداگانه وقت بگذارید. یک جریان روزمره منعطف ولی ثابت ایجاد کرده و برنامه‌ای برای خود و کودک تهیه کنید و زمانی را برای فعالیت، فراغت و استراحت داشته باشید. سعی کنید ورزش را در برنامه هر روز کودک بگنجانید. وی با تاکید بر این که کودکان باید مرتب دستان خود را با آب و صابون بشویند، افزود: باید شست‌وشوی دست‌ها و رعایت بهداشت برای کودک سرگرم‌کننده باشد و برای این منظور می‌توان یک شعر۲۰ ثانیه‌ای بسازید و چند حرکت به آن اضافه کنید. والدین باید روال معمول کودک را حفظ، هرگونه تغییر را متعادل و خواب و وعده‌های غذایی معمولی کودک را منظم کنند./ایسنا

معجزه لیزر

لیزرهای موثر در بهبود دردهای فکی

دکتر آریستا شجاع‌الدین
لیزرتراپیست

بیماران بسیاری با دردهای مفصل فکی گیجگاهی برای لیزردرمانی به کلینیک مراجعه می‌کنند. این بیماران اغلب از سردرد، دردهای ناحیه صورت، درد گوش، سرگیجه، وزوز گوش، درد گردن، درد شانه و درد پشت شکایت می‌کنند.

چند دهه است ارتباط بین وزوز گوش و اختلالات فکی گیجگاهی و اختلالات فکی جمجمه‌ای مطرح شده و علل متعددی موجب ایجاد درد در این ناحیه از جمله مشکلات مفصل فک و مشکلات عضلات جونده و عضلات گیجگاهی است.

درمان‌های متداول شامل تنظیم قرارگیری صحیح دندان‌ها و داروهای کاهش‌دهنده درد است که موجب بهبود عملکرد عضلات جونده می‌شوند. نور لیزر موجب تنظیم زیستی عضلات جونده، برطرف‌شدن انقباض اضافی و شل‌ترشدن این عضلات و برطرف‌شدن فشار بر انتهای اعصاب حسی و در نتیجه بهبود درد ناحیه می‌شود.

لیزردرمانی همچنین به‌دلیل افزایش جریان خون این عضلات موجب برطرف‌شدن اسید لاکتیک انباشته در عضله و کاهش دردهای عضلانی منطقه است. این روش درمانی با افزایش جریان لنف تورم عضله را نیز برطرف می‌کند. لیزرتراپیست براساس علت ایجاد درد و ناحیه درگیر، لیزرهای با طول موج‌های متفاوت و میزان تابش نور متفاوتی برای پاسخ بهتر و کاهش درد در این بیماران به‌کار می‌برد.

اختلالات مفصل فکی گیجگاهی شامل دردهای عضلات صورتی، آرتریت مفصل فکی، دردهای عصبی صورتی و دردهای ارجاعی به صورت است. این بیماران نیاز به درمان‌های ترکیبی چند رشته علمی دارند و لیزردرمانی یکی از روش‌های درمانی موثر در درمان دردهای فکی گیجگاهی است.

سرچشمه ایجاد درد ممکن است کاملا متفاوت از ناحیه دردناک باشد و برای گرفتن پاسخ خوب درمانی، نقاط اصلی درد و همچنین منبع ایجاد درد لیزر می‌شود. در موارد درد حاد ناحیه صورت، اغلب بعد از جلسه اول لیزردرمانی پاسخ سریع خواهیم داشت و درد بیمار کاهش می‌یابد.

در موارد درد مزمن و طولانی‌مدت، تعداد جلسات لیزردرمانی بیشتری برای بهبود درد مورد نیاز خواهد بود و معمولا این بیماران دو سه هفته مورد لیزردرمانی قرار می‌گیرند.

نگاهی به نگرانی‌های مادرانی که در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ طعم شیرین تولد نوزادشان را تجربه کرده‌اند

۱۰ دانستنی مهم از رابطه مادر و نوزاد در زمانه کرونا

ندا اظهری
دانش

ماه‌ها از همه‌گیری ویروس کرونا در دنیا می‌گذرد و محققان هنوز نتوانسته‌اند زمان دقیقی برای پایان این کابوس هشت ماهه پیدا کنند. با وجود این که این بحران همچنان ادامه دارد، بنابراین برخی کارهای روزمره و فعالیت‌ها الزاما مانند روزهای پیش از عالمگیری کووید-۱۹ ادامه دارد. یکی از مواردی که حتی با وجود ادامه بحران کرونا هنوز هم ادامه دارد، فرزندآوری و بارداری است؛ موضوعی که می‌تواند در میان ناامیدی‌ها، بذر امید را در دل خانواده‌ها بکارد و آنها را به ادامه زندگی دلگرم‌تر کند. اما طبیعی است که زنان باردار و مادران ترس و دلهره زیادی برای زایمان و شیردهی داشته باشند. با این حال هر نگرانی راهکاری دارد و هر مشکل چاره‌ای. بیایید ببینیم نگرانی‌های این مادران را چطور می‌توانیم برطرف کنیم.

منابع: Tommys و CDC

با رعایت نکاتی می‌توان از انتقال کرونا از مادر به نوزاد جلوگیری کرد

۱ ابتلا به کرونا در موقع زایمان چه خطراتی به دنبال دارد؟

اگر زمان زایمان شما فرا رسیده و در این برهه مشکوک به ابتلا به کرونا هستید یا ابتلا به این ویروس در شما تأیید شده است، حتما کادر درمان را فورا از این موضوع مطلع کنید. پس از زایمان، پزشکان نوزاد را با دستگاه‌های الکترونیکی مخصوص نوزادان تحت کنترل می‌گیرند. زایمان زودرس که زودتر از هفته ۳۷ بارداری اتفاق می‌افتد در زنان بارداری دیده می‌شود که به کرونا مبتلا شده‌اند.

۲ آیا احتمال انتقال ویروس کووید-۱۹ از مادر باردار به نوزاد وجود دارد؟

معمولا مشاهده عفونت در نوزادی که از مادر مبتلا به کووید-۱۹ متولد شده، شایع نیست. اما مواردی از مثبت‌شدن تست نوزادان در مدت کوتاهی پس از تولد دیده شده است. زمانی که مادر هنگام زایمان مبتلا به کرونا باشد، بعد از تولد، پزشکان از نوزاد تازه به دنیا آمده هم تست کرونا می‌گیرند تا از سلامت او مطمئن شوند. هنوز به درستی مشخص نشده که نوزادان در چه مرحله‌ای شامل قبل، حین یا بعد از تولد و در تماس با فرد آلوده به این ویروس مبتلا شده‌اند. اما نتایج تحقیقات نشان داده خیلی جای نگرانی نیست. زیرا معمولا نوزادانی که به کرونا مبتلا می‌شوند هیچ علامتی ندارند یا علائم خفیفی از خود نشان داده و خیلی زود بهبود یافته‌اند. با وجود این تاکنون موارد معدودی از ابتلای شدید نوزادان به این ویروس گزارش شده است.

تاکنون هیچ شواهدی مبنی بر این که زایمان و بچه‌دارشدن خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می‌دهد، دیده نشده است

۳ در صورت ابتلا به کرونا می‌توان زایمان طبیعی داشت؟

اگر در دوران بارداری مبتلا به کووید-۱۹ شده‌اید و از پیش برای زایمان طبیعی برنامه‌ریزی کرده بودید، معمولا محدودیتی برای این کار وجود ندارد و شما با خیال راحت و البته تحت کنترل پزشکان می‌توانید به صورت طبیعی فرزندتان را به دنیا بیاورید. تنها زمانی که به دلیل کرونا مشکل تنفسی داشته باشید و طبق شرایط پزشک تشخیص دهد جنین سریع‌تر باید به دنیا بیاید، عمل سزارین در اولویت قرار می‌گیرد.

۴ آیا در شرایط ابتلا به کرونا «زایمان در آب» توصیه می‌شود؟

زایمان در آب از روش‌هایی است که سال‌هاست در بسیاری از کشورهای دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخی بر این باورند که به‌دلیل شباهت شرایط زایمان در آب با فضای داخل رحم که مملو از آب است، زایمان در چنین شرایطی راحت‌تر انجام می‌شود. اما در شرایطی که مادر به کرونا مبتلا باشد، پزشکان این کار را توصیه نمی‌کنند. ویروس کووید-۱۹ از طریق مدفوع هم قابل انتقال است و این احتمال وجود دارد که موقع زایمان، آب آلوده به ویروس شده و از این طریق، نوزاد نیز به کرونا مبتلا شود. در این شرایط، پزشکان به‌آسانی نمی‌توانند مانع انتقال ویروس به نوزاد شوند. بنابراین توصیه می‌کنیم زایمان پرخطر در آب را در این دوران فراموش کنید.

۵ آیا پس از زایمان، امکان حضور نوزاد در کنار مادر وجود دارد؟

اگر نوزاد پس از تولد شرایط مطلوبی داشته و نیاز به نگهداری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان را نداشته باشد، بیشتر پزشکان اجازه می‌دهند مادر و نوزاد کنار هم قرار بگیرند. اما از آنجا که به‌دلیل کرونا باید در قرنطینه باشید، بهتر است طبق پروتکل‌ها، نوزاد حدود دو متر از مادر مبتلا به کرونا فاصله داشته باشد. برخی گزارش‌ها از چین نشان می‌دهد مادرانی که تست کرونای آنها تأیید شده است، تا حداقل ۱۴ روز و پس از منفی‌شدن تست نهایی از نوزادشان دور نگه داشته می‌شوند که این مسأله هم روی تغذیه نوزاد و هم ارتباط مادر و نوزاد اثر منفی می‌گذارد. البته برای این که ارتباط نزدیکی بین مادر و نوزاد نباشد، بهتر است نوزاد را موقع بغل‌گرفتن و شیردادن داخل پارچه یا قنداقی بپیچید تا تماس نزدیک برقرار نشود.

۶ مادر مبتلا به کرونا می‌تواند نوزادش را شیر دهد؟

با وجود تحقیقات متعددی که روی دوران شیردهی و احتمال انتقال ویروس از طریق شیردادن از مادر به نوزاد انجام شده است، هنوز مدرکی از انتقال ویروس هنگام شیردهی دیده نشده است. تنها مسأله‌ای که حین شیردهی نگران‌کننده است، ارتباط نزدیکی است که بین مادر و نوزاد برقرار می‌شود که در این صورت احتمال آلوده‌شدن نوزاد از طریق قطرک‌های تنفسی مادر وجود دارد.

۷ در صورت ابتلا به کرونا، مادر چه نکاتی را هنگام شیردهی باید رعایت کند؟

اگر تست کرونای شما مثبت شده و با این وجود باید به نوزادتان شیر بدهید، بهتر است راهکارهای ساده‌ای را برای جلوگیری از انتقال ویروس به نوزادتان انجام دهید. ابتدا پیش از شروع شیردهی و قبل از این که به بطری شیر نوزاد یا حتی شیردوش دست بزنید، حتما دست‌هایتان را خوب با آب و صابون بشویید. اگر در آن زمان آب و صابون در دسترس نبود حتما از مواد ضدعفونی‌کننده برای تمیزکردن دست‌هایتان استفاده کنید. هنگام شیردهی از سرفه یا عطسه به سمت نوزاد به شدت خودداری کنید. در صورت امکان در طول شیردهی حتما از ماسک استفاده کنید. اگر از شیر دوشیده‌شده خودتان برای تغذیه نوزاد استفاده می‌کنید، حتما از فردی که از سلامت او مطمئن هستید بخواهید به نوزادتان شیر دهد.

۸ برای شیردهی در بیمارستان چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

اگر به دلیل ابتلا به کووید-۱۹، اتاق شما و نوزادتان از هم جداست، کمی شیردهی دشوارتر است و باید نکاتی را رعایت کنید تا این دوران راحت‌تر سپری شود. در این شرایط سعی کنید از دستگاه‌های شیردوش مخصوص برای دوشیدن شیر استفاده کنید. حتما در روزهای اول پس از زایمان، هر دو تا سه ساعت شیردهی را انجام دهید. به‌طوری که نوزاد باید در طول ۲۴ ساعت بین هشت تا ۱۰ مرتبه شیر بخورد که البته شب‌ها را هم شامل می‌شود.

۹ آیا ممکن است زایمان خطر ابتلا به کرونا را افزایش دهد؟

تاکنون هیچ شواهدی مبنی بر این که زایمان و بچه‌دارشدن خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می‌دهد، دیده نشده است. در واقع زایمان هیچ ارتباطی با ضعیف‌شدن سیستم ایمنی بدن ندارد و دستگاه ایمنی و تدافعی بدن مادرانی که تازه وضع حمل کرده‌اند مانند افراد عادی است. تنها در شرایطی که بدن دچار عفونت شده یا مادر تازه زایمان‌کرده به یک بیماری زمینه‌ای مبتلا باشد، ممکن است این خطر افزایش یابد.

۱۰ آیا مادر بعد از پایان قرنطینه باز هم باید پروتکل‌ها را رعایت کند؟

اگر دوران قرنطینه را به پایان رسانده‌اید، دیگر امکان انتقال ویروس به نوزاد وجود ندارد و نیازی به استفاده از ماسک هنگام در آغوش‌گرفتن نوزاد نیست. اما به خاطر داشته باشید قبل از شیردادن به نوزاد و بغل‌کردن او حتما دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.

مدیریت آسم

اما و اگرهای شست‌وشوی ماسک بیماران مبتلا به آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم از بیماری‌های اصلی دستگاه تنفسی محسوب می‌شود که علت اصلی آن ازدیاد حساسیت به مواد محیطی است، لذا بسیاری از بیماران مبتلا به آسم برای جلوگیری از شدت‌گرفتن بیماری و تشدید حملات آسم از ماسک استفاده می‌کنند تا محرک‌های محیطی وارد ریه این افراد نشده و بیماری تحت کنترل باشد. همچنین افراد مبتلا به آسم برای حفاظت خود از این ویروس و آلرژن‌های احتمالی موجود در هوا از ماسک استفاده می‌کنند.

از سوی دیگر با توجه به عالمگیری ویروس کرونا، یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از آلودگی به ویروس کرونا، استفاده از ماسک است؛ البته که قابل انتظار است در برخی مواقع کمبود ماسک اتفاق بیفتد. لذا برخی از افراد برای حل مشکل کمبود ماسک اقدام به شست‌وشوی مکرر و استفاده طولانی‌مدت از ماسک می‌کنند. باید توجه داشت شست‌وشوی برخی ماسک‌ها ممکن است تا حدودی بر قطر منافذ و نفوذپذیری آنها تاثیر داشته باشد و استفاده طولانی‌مدت از یک ماسک و شست‌وشوی زیاد آن احتمال آسیب به تاروپود ماسک را افزایش دهد.

شست‌وشو و استفاده از مواد شوینده، می‌تواند ساختار بافت ماسک را تخریب کند؛ لذا ماسک به این ترتیب کارایی خود را در حفاظت از فرد از دست می‌دهد. همچنین ماسک سه لایه جراحی در برخورد با الکل یا مواد ضدعفونی‌کننده آسیب دیده و خاصیت خود را از دست می‌دهد و در صورت آسیب‌دیدن باید دور انداخته شود؛ البته نوع و جنس ماسک‌ها متفاوت بوده و بسته به نوع ماسک و طرز استفاده می‌توان عمر مفید آن را در نظر گرفت. در شرایط کنونی همه‌گیری کرونا لازم است افراد مبتلا به آسم حتما همیشه ماسک اضافی همراه خود داشته باشند و هنگام استفاده از ماسک به آن دست نزنند، از جابه‌جایی ماسک روی صورت پرهیز کنند و در صورت بروز هرگونه مشکل تنفسی در اسرع وقت پزشک خود را در جریان قرار دهند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۶۸۰

		۴	۳		۷	۱		
				۸				
۳								۵
۲								۷
	۳			۹			۸	
۱								۹
۴								۳
			۶					
		۷	۹		۱	۶		

		۸	۷		۵	۶		
				۴				
۳								۹
۴								۶
	۷			۳			۲	
۱								۷
۶								۸
			۵					
		۷	۹		۲	۱		

		۴	۶		۸	۵		
				۵				
۱						۷		
۸						۹		
	۷			۴			۵	
۶						۱		
۲						۵		
				۷				
		۸	۲		۱	۶		

		۴	۶		۸	۵		
				۹				
۱						۷		
۸						۹		
	۷			۸			۴	
۶						۱		
۲						۵		
				۷				
		۸	۲		۱	۶		

حل سودوکو ۳۶۷۹

۲	۶	۴	۹	۱	۵	۷	۳	۸
۸	۳	۵	۶	۷	۴	۹	۲	۱
۱	۹	۷	۳	۲	۸	۶	۵	۴
۷	۵	۸	۱	۳	۶	۲	۴	۹
۶	۴	۹	۷	۵	۲	۱	۸	۳
۳	۲	۱	۴	۸	۹	۵	۶	۷
۵	۱	۲	۸	۹	۳	۴	۷	۶
۹	۸	۶	۵	۴	۷	۳	۱	۲
۴	۷	۳	۲	۶	۱	۸	۹	۵

۸	۵	۷	۳	۲	۱	۴	۶	۹
۴	۹	۲	۶	۷	۸	۱	۳	۵
۱	۳	۶	۴	۹	۵	۲	۷	۸
۲	۱	۵	۸	۶	۳	۹	۴	۷
۳	۶	۴	۹	۱	۷	۸	۵	۲
۹	۷	۸	۲	۵	۴	۶	۱	۳
۵	۲	۱	۷	۳	۶	۵	۸	۴
۶	۸	۳	۵	۴	۹	۷	۲	۱
۷	۴	۹	۱	۸	۲	۳	۹	۶

۷	۶	۱	۳	۸	۵	۲	۴	۹
۳	۵	۸	۹	۴	۲	۷	۶	۱
۹	۲	۴	۷	۱	۶	۵	۳	۸
۸	۳	۷	۲	۹	۱	۶	۵	۴
۲	۹	۵	۴	۶	۳	۱	۸	۷
۴	۱	۶	۸	۵	۷	۹	۲	۳
۱	۷	۳	۵	۲	۸	۴	۹	۶
۵	۸	۹	۶	۷	۴	۳	۱	۲
۶	۴	۲	۱	۳	۹	۸	۷	۵

۴	۲	۹	۱	۸	۳	۶	۵	۷
۵	۶	۱	۷	۲	۹	۳	۸	۴
۳	۸	۷	۴	۵	۶	۹	۱	۲
۶	۴	۳	۵	۹	۸	۷	۲	۱
۷	۹	۲	۳	۶	۱	۵	۴	۸
۸	۱	۵	۲	۷	۴	۱	۶	۹
۱	۵	۶	۸	۴	۷	۲	۹	۳
۹	۳	۴	۶	۱	۲	۸	۷	۵
۲	۷	۸	۹	۳	۵	۴	۱	۶