درمان سریع آپاندیس کودکان ضروری است

یک متخصص جراحی‌عمومی گفت: تشابه علائم آپاندیس کودکان با بیماری‌های دیگر از مهم‌ترین دلایل مراجعه دیرهنگام والدین به پزشک است.
دکتر امیرحسین علویان افزود: علائم معمول آپاندیسیت شامل بی‌اشتهایی، درد شکمی، تب و استفراغ است و در موارد نادر، می‌تواند باعث اسهال نیز شود. شکم کودک ممکن است بادکرده و حساس به لمس باشد و اگر آپاندیس ملتهب موجب تحریک عضلاتی شود که به پاها منتهی می‌شوند، ممکن است روی سمت راست بدنش خم شود. وی اضافه کرد: بعضی بیماری‌ها در بچه‌ها علائم مشابه التهاب آپاندیس ایجاد می‌کنند بنابراین پزشک باید آنها را حتما در نظر داشته باشد. یکی از این بیماری‌ها، اسهال و استفراغ و دیگری مسمومیت غذایی به‌ویژه در فصل تابستان است. وی تاکید کرد: جراحی بعد از تشخیص آپاندیسیت باید سریع‌تر انجام شود؛ چراکه آپاندیس بچه‌ها در زمان کمتری ممکن است پاره‌شده و چرک و آلودگی وارد شکم شود و سلامت کودک را به خطر بیندازد. /مهر

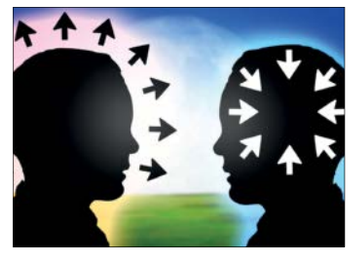
روان شکافی

درونگراهستی یا برونگرا؟

دکترمهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

انسان موجودی اجتماعی است و شخصیت افراد و تمایلات آنها متفاوت است و باید توجه داشت که چنانچه افراد ویژگی‌های شخصیتی خود را شناسایی کنند بهتر می‌توانند مشکلات رفتاری خود را برطرف کنند و خودشناسی جزو مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هرفرد نیاز دارد. یکی از تفاوت‌های شخصیتی افراد در رفتارها و تمایلات اجتماعی آنها است که در قالب درونگرایی و برونگرایی تقسیم می‌شود.
برونگراها افرادی پرانرژی و غالبا پرحرف هستند که بسیار مایلند در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنند. آنها دارای علائق زیاد و گسترده هستند و از برقرارکردن ارتباط لذت



می‌برند و مایل هستند که در مرکز توجه باشند.
آنها کارگروهی را به انفرادی ترجیح می‌دهند و از نظر دیگران گرم و صمیمی و گشاده‌رو به نظر می‌رسند و صریح و قاطع و هیجان‌خواه هستند اما درعین حال این ویژگی به این معنا نیست که فرد احساس تنهایی نداشته باشد و باید توجه داشت که داشتن تعداد دوستان زیاد به معنای این نیست که تمام دوستان فرد با او صمیمی هستند و در پاره‌ای موارد علاوه بر اجتماعی‌بودن احساس خلأ و انزوای درونی نیز دارد.
از سوی دیگر افراد درونگرا ساکت‌تر هستند و حضور در جمع انتخاب اول آنها نیست و توجه و علائق و دغدغه‌های فرد به احساسات و افکار و دنیای درونی خودش معطوف است.
باید توجه داشت که درونگرایی با خجالتی‌بودن متفاوت است. افراد درونگرا حریم شخصی برایشان مهم است و دوستان محدود با روابط عمیق دارند اما افراد خجالتی به‌سختی می‌توانند حرف خود را بیان کنند و در دوست‌یابی ضعیف هستند و اضطراب و اعتمادبه‌نفس پایینی دارند.
بنابراین برای ایجاد تغییر لازم است تا سبک‌ها و خصوصیات شخصیتی فرد شناسایی و مهارت‌های وی موردبررسی قرار گیرد تا برای بهبود رفتار اقدام کند.

دکتر هاشمی‌مدنی: بعد از درمان باید شیوه‌نامه‌های بهداشتی از سوی فرد رعایت شود چون احتمال ابتلا با گذشت سه ماه از بیماری وجود دارد؛ البته در نوبت دوم ابتلا به نوع خفیف‌تر بیماری گزارش شده است

کسانی که به کرونا مبتلا شده و بهبود یافته اند همچنان باید ماسک بزنند و اصول بهداشتی را رعایت کنند

تشخیص کووید-۱۹ در چهارمین اوج‌گیری

پونه شیرازی

سلامت

داستان همه‌گیری ویروس کرونا برای رسیدن به روایتی علمی و مستند طی بیش از یک سال، مسیرهای تحقیقاتی زیادی را طی کرده و همچنان طی می‌کند. هنوز به بسیاری از سوالات درباره ویروسی با قابلیت بیماری‌زایی بالا نسبت به سطح ایمنی بدن افراد مختلف پاسخ داده نشده است. با این وجود مشخص شده هرچقدر ویروس زمان بیشتری در جوامع انسانی شیوع داشته باشد و به افراد بیشتری منتقل شود، دچار جهش‌های بیشتری خواهد شد که برخی از این جهش‌ها می‌توانند باعث کشنده‌ترشدن آن شود. به همین دلیل هم برواکسیناسیون هرچه سریع‌تر تاکید می‌شود تا قبل از جهش‌های کشنده، افراد دربرابر ویروس ایمن شده باشند. شروع اوج‌گیری چهارم کووید-۱۹ و ظهور نوع جهش‌یافته ویروس (معروف به کرونای انگلیسی) سبب شد با دکتر محمدحسن هاشمی‌مدنی، متخصص علوم آزمایشگاهی و مسؤول فنی آزمایشگاه درباره اهمیت بیماریابی برای شکستن چرخه انتقال سریع ویروس جدید کرونا گفت‌وگو کنیم.

آیا تشخیص قطعی نوع جدید کرونا (کرونای انگلیسی) که گفته می‌شود سرعت سرایت بسیار بالاتری نسبت به نوع قبلی دارد نیز صرفا از طریق تست پی‌سی‌آر ممکن است؟

ویروس کرونا تغییرات بسیار زیادی را طی یک‌سال و نیم گذشته داشته و خواهد داشت اما تست آزمایشگاهی پی‌سی‌آر در سراسر دنیا تنها مرجع قطعی تشخیص کروناست. در این تست، بخش‌هایی از ژن ویروس برداشته می‌شود که تا امروز در همه ویروس‌های کرونا یکسان بوده و در سراسر دنیا از یک کیت مشابه برای تشخیص استفاده می‌شود. پس این ویروس تغییریافته هم فقط از طریق پی‌سی‌آر تشخیص داده می‌شود. با وجود این‌که به‌دلایل مختلف ممکن است تست پی‌سی‌آر در برخی مبتلایان (تا ۳۰درصد) جواب منفی شود با این حال تنها تست قطعی و مطمئن برای تشخیص ابتلا به کروناست.

برای رسیدن به جوابی با کمترین ضریب خطا از طریق تست پی‌سی‌آر بهتر است این آزمایش در چه مقطع زمانی پس از علامت‌دارشدن بیمار انجام شود؟

تقریبا در همه مراکزی که در این زمینه تصمیم می‌گیرند طی ۳ تا ۵ روز بعد از بیماری بهترین زمان برای انجام تست است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که غالبا تا ۱۶ روز و در مواردی تا سه هفته جواب این تست مثبت است.

آیا ممکن است جواب تست پی‌سی‌آر در مورد کرونای انگلیسی با ضریب خطای بیشتری همراه باشد؟

خیر. این ویروس هم تست پی‌سی‌آر مشابه نوع قبلی را دارد و در مراکز تحقیقاتی روش‌های بررسی دقیق ژنتیکی را روی ویروس انجام می‌دهند.

تکرار تست پی‌سی‌آر در چه مواردی و برای کدام دسته از بیماران ضرورت دارد؟

این مسأله بستگی به تشخیص پزشکی دارد که بیمار را ویزیت می‌کند. معمولا فقط یک‌بار انجام تست کفایت می‌کند. گرچه ادارات و سازمان‌ها پس از طی دوران دو هفته‌ای نقاهت هم یک تست درخواست می‌کنند که از نظر علمی و در صورت از بین رفتن علائم بیماری چندان ضرورت ندارد. بعد از درمان باید شیوه‌نامه‌های بهداشتی از سوی فرد رعایت شود چون احتمال ابتلا با گذشت سه ماه از بیماری وجود دارد؛ البته در نوبت دوم ابتلا به نوع خفیف‌تر بیماری گزارش شده است.

آیا ممکن است جواب تست در نوبت اول، حتی اگر در زمان درست انجام شود منفی باشد و چند روز بعد مثبت شود؟

همانطور که گفتم جواب پی‌سی‌آر تا ۳۰درصد ممکن است منفی کاذب باشد. در این موارد اگر شخص علامت‌دار باشد، پزشک با گذشت یک تا دو روز دوباره انجام تست را درخواست می‌کند. در چنین مواردی معمولا جواب تست در نوبت دوم مثبت می‌شود.

چرا اخیرا شنیده می‌شود که در برخی مبتلایان جواب تست پی‌سی‌آر منفی بوده ولی آزمایش سی‌تی‌اسکن آنان نشان داده مبتلا به کرونا هستند و ریه‌شان هم بسیار درگیر است؟ آیا چنین نتایجی از نظر علمی ممکن است؟

اگر جواب تست پی‌سی‌آر کاذب منفی باشد، ممکن است چنین اتفاقی بیفتد.

با توجه به غیرتنفسی‌بودن علائم کرونای جدید (که در بسیاری از موارد صرفا علائم گوارشی است یا به‌صورت سردرد و درد عضلانی بروز می‌کند) انجام تست پی‌سی‌آر را به چه کسانی توصیه می‌کنید؟

طبق گزارش‌های ارائه‌شده حدود ۹۰درصد مبتلایان به کرونا شدت بیماری‌شان خفیف است و نیازی به بستری‌شدن در بیمارستان ندارند. حدود یک‌سوم از این تعداد یا بدون علامت هستند یا علائم بسیار خفیفی مثل سردرد و درد عضلانی دارند اما نکته مهم آن است که تست پی‌سی‌آر برای تشخیص این افراد و قرنطینه‌شدن آنهاست تا افراد دیگر را آلوده نکنند. کشورهایی که تست پی‌سی‌آر بیشتری را روی افراد مشکوک انجام داده‌اند از سطح ایمنی بالاتری نسبت به انتشار این ویروس برخوردار شده‌اند.

چه کسانی و با چه علائمی نباید نگران کرونا باشند و نیازی به انجام تست پی‌سی‌آر ندارند؟

ما در اوج عالمگیری کووید-۱۹ هستیم و هر علائمی که فرد دارد و مشابه علائم کروناست با نظر پزشک باید از طریق پی‌سی‌آر تشخیص داده شود. در غیر این صورت فرد باید دو هفته خود را قرنطینه کند.

آیا پس از بهبودی از کرونا انجام تست آنتی‌بادی را به بهبودیافتگان توصیه می‌کنید؟

تست آنتی‌بادی، تست غیراختصاصی است. در کرونای غیر بیماری‌زا ممکن است این تست مثبت شود و از نظر علمی انجام آن را توصیه نمی‌کنند اما مشاهدات ما نشان می‌دهد در افراد مبتلا در روزهای اول پس از ابتلا، فاکتور آی‌جی‌ام (IGM) و پس از بهبودی فاکتور آی‌جی‌جی (IGG) خونشان بالا می‌رود. به همین دلیل از این تست برای بررسی آلودگی گذشته این ویروس استفاده می‌شود.

بالاتربودن سطح آنتی‌بادی در برخی بهبودیافتگان نسبت به برخی دیگر به چه معناست و چرا اتفاق می‌افتد؟

افزایش دو فاکتور ذکرشده به‌دلایل مختلف و قوت و ضعف سیستم ایمنی افراد مختلف، قدرت و ضعف ویروس و میزان ویروس واردشده به بدن منجر به آن می‌شود که سطح آنتی‌بادی افراد مختلف در زمان و مکان یکسان متفاوت باشد.

انجام تست پی‌سی‌آر را به کودکان مشکوک به بیماری توصیه می‌کنید؟

اگر پزشک تشخیص دهد قطعا باید از کودکان نمونه‌گیری انجام شود زیرا سویه‌های جدیدتر ویروس کرونا کودکان را بیشتر درگیر می‌کند.

اگر کرونا گرفته‌ایم می‌توانیم ماسک نزنیم؟

از دکتر هاشمی‌مدنی پرسیدم: آیا کسانی که آنتی‌بادی بالاتری دارند مجاز به کمتر رعایت‌کردن اصول بهداشتی و از جمله ماسک‌نزدن هستند؟
وی در پاسخ گفت: «کسانی که مبتلا شده‌اند مجاز به رعایت‌نکردن اصول بهداشتی و نزدن ماسک نیستند. گرچه از لحاظ علمی ممکن است ابتلا به نوبت دوم بیماری با شدت کمتری همراه باشد. با این حال رعایت اصول بهداشتی پس از بهبودی از کرونا به‌طور جدی توصیه می‌شود.»
این متخصص علوم آزمایشگاهی در پاسخ به این سوال که آیا این دسته افراد از زدن واکسن معاف می‌شوند، افزود: «در مورد واکسن دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد. در حال حاضر گفته می‌شود در فاصله شش ماه از ابتلا نیازی به تزریق واکسن نیست. یک نکته مهم دیگر این که اگر دست بخش خصوصی بازتر شود تا همه بتوانند نمونه آزمایش‌ها را بگیرند و ارجاع به آزمایشگاه‌های مرجع دهند انجام بیشتر تست پی‌سی‌آر و تشخیص زودتر بیماری در افراد بیشتر ممکن می‌شود. مهم آن است که تست کرونا سریع انجام و جوابدهی شود.»

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.

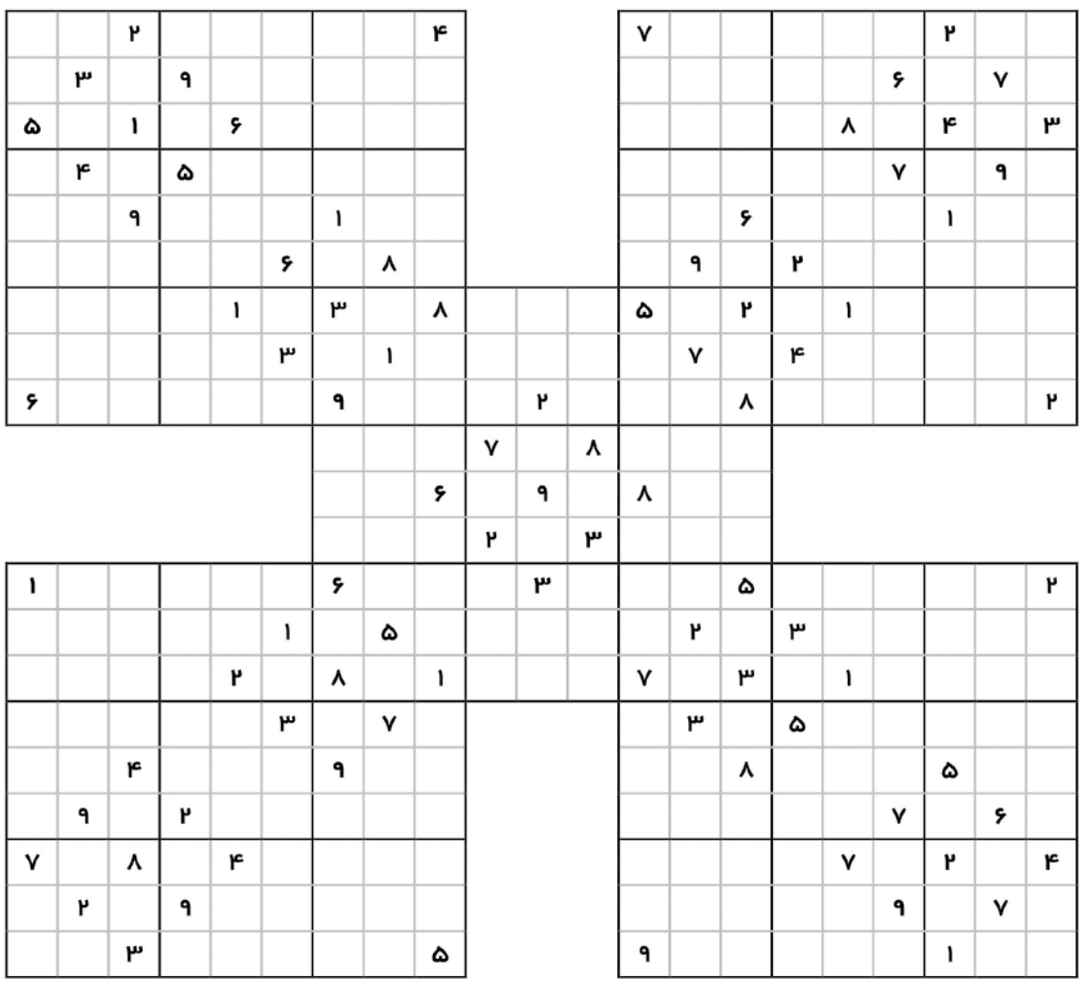
حل سودوکو ۳۸۱۸

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

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

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

سودوکو ۳۸۱۹



بیشتربدانیم

برای حفظ سلامتی، گوشی‌تان را در این مکان‌ها قرار ندهید

یاسمین مشرف

دانش

امروزه به نظر می‌رسد عملا هیچ‌کس بدون تلفن‌همراه نیست و چیزی که باید به آن توجه داشت این است که طبق تحقیقات انجام‌شده قراردادن تلفن‌همراه در برخی از مکان‌ها به سلامت شما آسیب خواهد رساند. با آسیب‌های سلامت ناشی از قراردادن تلفن‌همراه در این نقاط آشنا شوید:

جیب پشتی شلوار

قراردادن گوشی تلفن‌همراه در جیب پشتی شلوار به هیچ‌وجه ایده خوبی نیست. تحقیقات نشان داده است گذاشتن تلفن در جیب پشت می‌تواند در گردش خون اختلال ایجاد کند و احساس درد در پاها یا معده را به‌همراه داشته باشد. همچنین به‌گفته دانشمندان، قراردادن تلفن‌همراه در نزدیکی ران یا باسن به‌ویژه به‌مدت طولانی می‌تواند عامل ضعیف‌شدن استخوان‌های ران باشد و در طولانی مدت خطر بروز مشکلاتی مانند شکستگی و پوکی استخوان را افزایش دهد؛ بنابراین بهتر است تلفن همراه را در کیف بگذارید تا تماس نزدیکی با بدن نداشته باشد.

جیب جلویی شلوار

این کار به‌ویژه برای آقایان می‌تواند بسیار خطرناک باشد زیرا نتایج مطالعات نشان داده است تابش‌های الکترومغناطیسی گوشی‌های هوشمند میتواند تأثیر منفی بر کیفیت و کمیت سلول‌های اسپرم مردان داشته باشد و در طولانی مدت باعث ناباروری شود. هر چقدر زمانی که تلفن در جیب جلو قرار داده می‌شود بیشتر باشد سطح تاثیرگذاری و خطر نیز بیشتر می‌شود.

زیر بالش

قراردادن تلفن هوشمند زیر بالش مضرات زیادی برای سلامت دارد. براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، تلفن‌همراه اشعه لیزری و امواجی از خود منتشر می‌کند که می‌تواند سرطان‌زا باشد. همچنین این امواج در درازمدت بر مغز تاثیر می‌گذارد و باعث بروز سردرد و سرگیجه می‌شود. افزون بر این، نور تابش‌شده از تلفن همراه هنگام روشن‌شدن هشدارها، اختلال در تولید هورمون ملاتونین که تنظیم‌کننده چرخه خواب و بیداری است را به همراه دارد.

نزدیک پوست

هنگام مکالمه با تلفن‌همراه سعی کنید دستگاه خود را حداقل نیم تا یک‌ونیم سانتی‌متر از صورت خود دور نگه‌دارید. دلیلش این است که تماس صورت با تلفن‌همراه، می‌تواند باعث انتقال حجم زیادی از باکتری‌ها به پوست و بروز مشکلات پوستی مانند آکنه شود. این کار همچنین میزان جذب اشعه الکترومغناطیسی در پوست را افزایش می‌دهد.

در کالسکه کودک

برخی از مادران عادت دارند تلفن‌همراه خود را در کالسکه کودکشان قرار دهند. برخی از محققان ادعا می‌کنند این کار کودک را در معرض تابش امواج الکترومغناطیس قرار میدهد و ممکن است منجر به بروز برخی مشکلات رفتاری از جمله اختلال کم توجهی- بیش فعالی(ADHD) و بروز سرطان در کودکان خردسال شود.

منبع: healthtian.com