سلامت نورونی

سندرم «پس از ضربه به سر»

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

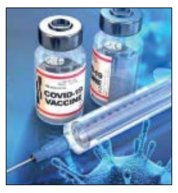
زمین خوردن در سطح هم‌تراز، برخورد سر به دِرکمد، برخورد سر دو بازیکن فوتبال به یکدیگر و موارد مشابهی که معمولا باعث خونریزی مغزی، شکستگی جمجمه یا آسیب شدید به بافت مغز نمی‌شود، می‌تواند به‌عنوان ضربه خفیف به سر تلقی شود اما همین ضربه‌های خفیف ممکن است بدون علامت نباشد و تا مدت‌ها فرد را دچار مشکلات عدیده کند.

تداوم علائم بعد از ضربه به سر در سنین بالاتر و در خانم‌ها بیشتر از جوانان و آقایان دیده می‌شود. علائمی مانند سردرد، سرگیجه، اختلال حافظه و تمرکز، وزوز گوش، اضطراب، بی‌خوابی، تغییر در اشتها و حساسیت به نور یا صدا از شایع‌ترین علائم هستند. بسیار پیش می‌آید که بیماری به‌دنبال ضربه به سر، درد یا علامت قابل‌توجه دیگری نداشته اما با گذشت چند روز به‌تدریج یک یا چند علامت از موارد ذکرشده سراغش می‌آید که سبب نگرانی‌شده و بیمار به پزشک مراجعه می‌کند. گرفتن شرح‌حال دقیق و انجام معاینه از سوی جراح مغز و اعصاب حاذق و باتجربه در این مرحله بسیار کمک‌کننده است. پزشک با بررسی بیمار ممکن است صلاح بداند تصویربرداری مانند سی‌تی‌اسکن یا ام‌آرآی انجام شود تا مواردی مانند خونریزی‌های تاخیری در جمجمه رد شود. با تصویربرداری یا بدون انجام تصویربرداری‌های مغزی ممکن است درنهایت پزشک به تشخیص «سندرم بعد از ضربه به‌سر» برسد. علائم این سندرم همان مواردی است که ذکر شد و ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشد. اکثر مواقع این علائم طی چند روز یا چند هفته برطرف می‌شود و به‌ندرت پیش می‌آید که بیمار مدت‌ها بعد از ضربه به‌سر درگیر این مشکلات بماند.

علت دقیق رخ‌دادن این علائم مشخص نیست اما به هر حال به دنبال ضربه به سر ممکن است جابه‌جایی مغز داخل فضای جمجمه باعث کشیدگی و آسیب مختصر الیاف سلول‌های عصبی شود که این آسیب در اکثر موارد موقت است و با ترمیم سلول عملکرد آن به حالت قبل بازمی‌گردد.

درمان این سندرم، تجویز داروی متناسب با علائم بیمار است اما بهبودی علائم با گذر زمان اتفاق می‌افتد و مسأله این است که در این مقطع زمانی با تجویز داروهای کنترل‌کننده اضطراب، کاهنده سردرد یا کمک‌کننده به حافظه و موارد مشابه، بیمار را از این علائم رها کرده و به بازگشت او به زندگی کمک شود.

دوز سوم واکسن کرونا را حتما بزنید



مطالعات نشان داده است افرادی که دوز سوم واکسن را دریافت کرده‌اند، در مقایسه با افرادی که از دوز دوم واکسن‌شان حداقل پنج ماه گذشته است، ۹۳ درصد کمتر در خطر بستری شدن بر اثر ابتلا به کووید- ۱۹ هستند. دکتر فریبا شیروانی، متخصص عفونی با بیان این مطالب افزود: همچنین شدت بیماری و خطر مرگ ناشی از ویروس کرونا در افرادی که دوز سوم واکسن را دریافت کرده‌اند به‌ترتیب ۹۲ و ۸۱ درصد کمتر خواهد شد. سن تزریق دوز سوم از ۶۰ سال به ۴۰ سال کاهش یافته است و افرادی که سه ماه از تزریق دوز دوم سه واکسن مذکور آنان گذشته، برای تزریق دوز سوم اقدام کنند. وی تاکید کرد: افرادی که واکسن‌های سینوفارم، برکت یا بهارات دریافت کرده‌اند باید سه ماه بعد از تزریق دوم و دریافت‌کنندگان واکسن‌های آسترازنکا و اسپوتنیک نیز باید شش ماه بعد از تزریق دوز دوم، نسبت به تزریق دوز سوم اقدام کنند. / جام جم دیلی

علائم مشابه سکته مغزی در پیر و جوان

جوانانی که عوامل خطر مثل فشار خون، دیابت و بیماری قلبی داشته باشند ممکن است دچار سکته مغزی شوند

پونه شیرازی

دانش و سلامت

خطر سکته مغزی بسیار جدی است، به‌ویژه آن‌که سکته‌های ناقص مغزی علامت جدی هم ندارند. حفظ جان بیماری که سکته مغزی کرده به سه یا حداکثر چهار ساعت طلایی و کمک‌رسانی درمانی به بیمار در این زمان محدود باز می‌گردد. درست است سکته مغزی بیشتر در سالمندان اتفاق می‌افتد اما جوانانی هم هستند که بر اثر سکته مغزی نابهنگام جان خود را از دست داده‌اند یا دچار آسیب‌های ماندگار ناشی از آن شده‌اند. از آنجا که علائم سکته مغزی در مردان و زنان در سنین مختلف مشابه است، تشخیص سریع این نشانه‌ها و اقدام برای درمان بیمار، در نجات جانش در هر سنی که باشد بسیار حیاتی است. با توجه به این‌که سکته مغزی در کشور ما دومین عامل مرگ‌ومیر محسوب می‌شود، در گفت‌وگو با دکتر مسعود مهرپور، رئیس انجمن سکته مغزی ایران و رئیس سیزدهمین کنگره بین‌المللی سکته مغزی ایران - که از ۲۴ تا ۲۶ آذر برگزار می‌شود - مباحثی را که درباره این بیماری برای عموم افراد مطرح است، مرور کرده‌ایم.

دکتر مهرپور: کرونا در همه افراد می‌تواند خطر ابتلا به سکته مغزی را بالا ببرد زیرا انعقادپذیری را زیاد می‌کند. البته خطر سکته مغزی در مبتلایان به کرونا که چربی، فشار خون بالا و دیابت نیز دارند بیشتر است

سکته مغزی غالبا عارضه‌ای خطرناک در سالمندان است اما چرا و در چه شرایطی برخی جوانان سکته می‌کنند؟

۱۰ تا ۲۹ درصد سکته‌های مغزی در افراد زیر ۵۰ سال به‌خصوص در کسانی که عوامل خطری مثل فشار خون، قند و بیماری قلبی در سن جوانی داشته باشند، ممکن است اتفاق بیفتد. البته استعمال دخانیات و ابتلا به برخی بیماری‌های خونی که لختگی ایجاد می‌کنند نیز می‌تواند جوانان را مستعد سکته مغزی کند. البته آمار سکته مغزی در جوانان بسیار کمتر است و نیاز به بررسی دارد که علت آن معلوم شود.

آیا نوع تغذیه و نداشتن برنامه تحرک منظم در جوانان می‌تواند به‌تنهایی و بدون پیش‌زمینه‌ای از بیماری‌های متابولیک خطر سکته مغزی را زیاد کند؟

به‌هرحال اگر کسی تحرک کافی نداشته و تغذیه مناسب هم نداشته باشد به چاقی و اختلالات متابولیک مبتلا خواهدشد. چاقی هم می‌تواند چربی و فشار خون بیاورد. در واقع برنامه ورزشی منظم کمک می‌کند این اتفاقات نیفتد. ریسک چاقی در صورت تداوم با ریسک سکته‌ها نیز همراه است.

کشیدن سیگار و قلیان چطور؟

استعمال دخانیات به‌طور قطعی از عوامل خطر سکته مغزی محسوب می‌شود و بسیار مهم است که برای پیشگیری از سکته مغزی مصرف دخانیات و قلیان محدود شود.

استرس چقدر در بروز سکته در جوانان نقش دارد؟

استرس عامل سکته مغزی نیست، ولی در کسانی که زمینه و عوامل خطر ابتلا به سکته مغزی را دارند، ریسک سکته را تشدید می‌کند.

آیا کسانی که بیماری‌های نقص سیستم ایمنی دارند، بیشتر در خطر سکته مغزی هستند؟

خیلی این‌طور نیست؛ ولی این بیماران به‌خاطر داروهای خاصی که مصرف می‌کنند در معرض ابتلا به بیماری‌های دیگری مثل قند قرار دارند و ممکن است از این طریق خطر بروز سکته مغزی در آنها افزایش پیدا کند. برخی اختلالات سیستم ایمنی اختلالات عروقی ایجاد می‌کند و در واقع موجب نوعی التهاب عروقی شبیه سکته مغزی می‌شود که از منظر دیگری باید مد نظر قرار بگیرد.

ابتلا به کووید-۱۹ در چه کسانی با تشدید خطر سکته مغزی همراه است؟

ابتلا به کرونا در همه افراد خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد؛ زیرا انعقادپذیری را زیاد می‌کند. به‌خصوص در کسانی که سابقه سکته یا عوامل خطر را دارند، احتمال سکته مغزی در پی ابتلا به کووید-۱۹ بیشتر می‌شود. در واقع، بی‌تحرکی و عوامل پرخطر مانند دیابت، چربی خون و فشار خون بالا باعث ابتلای شدید به این بیماری و سکته مغزی می‌شود.

به افراد مبتلا به کرونا برای پیشگیری از سکته مغزی چه توصیه‌ای دارید؟

توصیه می‌کنیم افرادی که به کرونا مبتلا می‌شوند، حرکت‌های روزانه داشته باشند تا لختگی خون در آنها ایجاد نشود. مبتلایان به کرونا برای پیشگیری از ایجاد لخته خون و سکته مغزی بهتر است تحت نظر پزشک از داروهای رقیق‌کننده برای چند ماه استفاده کنند. توصیه می‌شود بیماران سکته مغزی هر نوع واکسن کووید-۱۹ را که در دسترس است تزریق و دوز سوم را نیز حتما دریافت کنند.

نشانه‌ها و عوارض اولیه سکته مغزی در جوانان با سالمندان متفاوت است؟

نشانه‌های سکته مغزی در جوانان هیچ تفاوتی با نشانه‌های آن در سنین بالاتر ندارد. ضعف اندام‌ها، کج‌شدن صورت و اختلال صحبت‌کردن می‌تواند جزو علائم سکته مغزی در همه سنین باشد.

مهم‌ترین اقدامات در صورت بروز این نشانه‌ها چیست؟

تماس با اورژانس از هر کاری مهم‌تر است. در این شرایط اقدام خودسرانه و حتی دادن یک قرص آسپیرین هم به بیمار مجاز نیست. چون باید سی‌تی‌اسکن از مغز بیمار انجام شود تا مشخص شود سکته مغزی از نوع خونریزی‌دهنده نباشد.

آیا درمان کامل جوانی که سکته مغزی می‌کند و رفع کامل عوارض ناشی از آن ممکن است و در چه شرایطی؟

همه چیز به زمان ارجاع بیمار به مراکز درمانی بستگی دارد. اگر بیمار در سه چهار ساعت اول پس از سکته به مراکز درمانی ارجاع داده شود و درمان‌های مناسب برایش انجام شود احتمال درمان کامل و بروز عوارض شدید و ماندگار ناشی از سکته افزایش می‌یابد.

دیدگاه

ناآگاهانی که تیشه به ریشه طب سنتی می‌زنند

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

می‌دانیم برخی کتاب‌ها و آرای اطبای قدیم ایران و یونان مانند ابوعلی سینا و بقراط و سینوهه هنوز در دانشگاه‌های معتبر پزشکی دنیا مورد توجه است. نگاه اطبای قدیم چراغ راه علم پزشکی بوده و هست و ساختار همه رشته‌های پزشکی مانند طب و داروسازی و تغذیه بر این پایه‌های محکم و استوار بنا شده‌است.

با این حال متاسفانه چند سالی است برخی افراد سودجو و بی‌سواد در حال شیوع خرافات و شبه‌علم به اسم طب سنتی هستند. این افراد از نگاه مثبتی که در چند سال اخیر از طرف نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی به این طب می‌شود، نهایت سوءاستفاده را کرده‌اند و از مجالی که برای توسعه طب سنتی ایجاد شده، فرصتی برای سودجویی و اغفال عامه مردم فراهم کرده‌اند. به نحوی که به‌راحتی اصول بدیهی علوم پزشکی را که حاصل صدها سال پژوهش علمی نخبگان دنیاست و حاصل هزاران مقاله و رساله پژوهش شده در معتبرترین دانشگاه‌های دنیا رد می‌کنند و در عوض مشتی اباطیل تحویل جامعه می‌دهند.

گرفتاری‌هایی که در رشته‌های متعدد پزشکی برای مردم از سوی این جاهلان ایجاد شده، خصوصا در ایام همه‌گیری کرونا بر کسی پوشی نیست اما اینجانب به علت نداشتن تخصص در آن رشته‌ها قصد ورود ندارم و فقط به ادعاهای مروجان شبه‌علم در حوزه علم تغذیه به عنوان یکی از زیرشاخه‌های علوم پزشکی می‌پردازم.

برای پی بردن به این‌که این شیادان چگونه می‌توانند ذهن مردم را منحرف کنند به این مثال توجه کنید: در یک تحقیق آکادمیک در علوم پزشکی برای دستیابی به حقیقت، روال به این صورت است که افراد مورد آزمایش به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ به یک گروه دارونما می‌دهند که اصولا بی‌خاصیت است (مانند آب مقطر یا نشاسته ذرت) و به گروه دیگر داروی اصلی یا ماده غذایی مورد آزمایش را می‌دهند و بعد از مدتی اثر دارو یا آن ماده غذایی را در مقایسه با گروه شاهد را که دارونما دریافت کرده بودند اندازه‌گیری می‌کنند. معمولا اثرات بهبود بر ۱۰ تا ۵۰ درصد کسانی که دارونما مصرف کرده‌اند، دیده می‌شود ولی برای این‌که بتوان کارایی دارویی را تایید یا اثر آن ماده‌غذایی را اثبات کرد تا به‌عنوان مقاله، انتشار یافته‌اش مورد تایید قرار گیرد باید حداقل روی ۹۵ درصد افراد آزمایش شده تاثیر مثبت یا منفی معنادار داشته باشد؛ وگرنه ادعای مورد اشاره در تحقیق باطل است. حالا فرض کنید عده‌ای پیدا شوند و بگویند چون آن ۱۰ تا ۵۰ درصدی که آب مقطر یا نشاسته ذرت استفاده کرده‌اند کمی بهبود یافته‌اند، پس این آب مقطر که از فلان چشمه گرفته شده یا آن نشاسته ذرت که محصول فلان مزرعه است، قدرت شفابخشی دارد و با تبلیغات زیاد و هوچی‌گری سعی کنند این مسائل بدیهی را که در پژوهش‌های علمی با عنوان خطای نوع اول و خطای نوع دوم از آنها یاد می‌شود، به‌عنوان یافته‌های علمی به خورد مردم بدهند و از این راه سودجویی کنند.

جالب است بدانید همه معلومات این مدعیان معمولا در حد چند صفحه از یکی از کتاب‌های علم تغذیه است. شش کلمه گرم، سرد، تر، خشک، بلغم و سودا را از بین ده‌ها هزار کتاب تغذیه آموخته‌اند و مشغول گمراه‌کردن عامه مردم بر مبنای این شش کلمه هستند. حتی وقتی از این شش کلمه درباره آنها سوالات عمیق‌تری بپرسید، شروع می‌کنند به فریاد زدن و چون می‌دانند نظرات‌شان پایه علمی درستی ندارد، آن را از منابع نامعتبر به باور مذهبی منتسب می‌کنند.

در روز روشن بنا بر نظریاتی موهوم، اغلب مردم را از مصرف مرکبات و لبنیات منع می‌کنند و توصیه به افراط در مصرف دنبه می‌کنند و موارد متعددی که اینجانب به‌عنوان یک متخصص از بازگویی آنها در این یادداشت و در صفحه علمی روزنامه‌ای معتبر معذورم.

در پایان روی سخنم با مسؤولان محترم نظام درمان به ویژه متخصصان طب سنتی فارغ‌التحصیل از دانشگاه‌های علوم پزشکی است که برای ارتقای طب سنتی که یک رکن مهم علمی در علوم طب است، اول از هر چیز باید دست به یک تصفیه بزرگ بزنند و خط قرمز پررنگی بین خود و این خرافات بکشند؛ زیرا متأسفانه این گروه از مدعیان دروغین طب سنتی با تبلیغات زیاد سوار بر این موج اعتماد عمومی شده‌اند و از اساس تیشه به ریشه طب اصیل سنتی می‌زنند.

حل سودوکو ۴۰۰۰

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

سودوکو ۴۰۰۱

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

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