

معاون مرکز سلامت محیط و وزارت بهداشت گفت: اگر مجبور شویم افرادی را که در استفاده از وسایل نقلیه عمومی ماسک نمی‌زنند، جریمه نقدی می‌کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محسن فرهادی معاون مرکز سلامت محیط و وزارت بهداشت در خصوص عدم رعایت اصول بهداشتی در مقابله با ویروس کرونا از سوی برخی از افراد در استفاده از وسایل نقلیه عمومی اظهار کرد: ناوگان شهری ما همچنان مشکل دارد و فاصله‌گذاری اجتماعی در آن رعایت نمی‌شود؛ متولیان اتوبوسرانی نباید اجازه سوار شدن به افراد فاقد ماسک را بدهند؛ در همه جای دنیا از نیروی قهریه استفاده کردند. او افزود: ما این اقدام را نکرديم اما اگر مجبور بر اعمال زور شويم، این امر بر عهده نیروی انتظامی خواهد بود. فرهادی در آخر تصریح کرد: احتمالاً برای افرادی که شیوه‌نامه‌های بهداشتی به ویژه استفاده از ماسک را رعایت نمی‌کنند، جریمه نقدی در نظر گرفته می‌شود.

بعد از جراحی درمان چاقی، اکثر افراد برای ۱۸ تا ۲۴ ماه شروع به کاهش وزن می‌کنند، بعد از گذشت این مدت، بعضی از افراد شروع به چاق شدن کرده، اما تعداد کمی به اندازه قبل چاق می‌شود. اگر دچار هر بیماری مرتبط با چاقی هستید، این بیماری‌ها عموماً بعد از جراحی چاقی بهبود می‌یابند

# آیا جراحی‌های درمان چاقی برای شما مناسب‌اند؟

گروه سلامت //

جراحی‌های چاقی یکی از سه عامل کاهش وزن موفقیت آمیز است، پس از جراحی‌های چاقی حتی در صورتی که فرد رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی کافی داشته باشد، احتمال موفقیت آمیز بودن جراحی اش، ۹۵ درصد است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، جراحی‌های چاقی شامل طیف مختلفی از عمل‌های جراحی بوده که بر روی افراد چاق و به منظور کاهش وزن و لاغر کردن آن‌ها انجام می‌شود. برای رسیدن به هدف جراحی، یعنی لاغر کردن فرد از روش‌های مختلفی شامل حلقه معده، برداشتن بخشی از معده و یا روش بایپس معده استفاده می‌شود. تحقیقات بلندمدت نشان داده اند که این جراحی‌ها کاهش وزنی چشم گیر، بهبود از دیابت، بهبود در مشکلات قلبی و عروقی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و کاهش مرگ و میر به همراه دارند.

## ● جراحی‌های درمان چاقی برای چه کسانی مناسب است؟

انستیتوی سلامتی آمریکا این جراحی‌ها را فقط برای افراد با BMI بالاتر از ۴۰ و یا افراد با BMI بالای ۳۵ که دچار بیماری‌هایی جدی، در نتیجه چاقیشان شده اند، توصیه می‌کند. باینحال تحقیقات نشان می‌دهند که این جراحی‌ها ممکن است برای افراد با شاخص توده بدنی (BMI) پایین‌تر یعنی ۳۵ تا ۴۰ که مشکلی ندارند و یا ۳۰ تا ۳۵ که مشکلی جدی دارند نیز مفید باشد. بعضی از گروه‌ها و افرادی که می‌توانند کاندیدای جراحی‌های درمان چاقی می‌باشند، شامل: افراد بزرگسال چاق (BMI بالای ۳۰) که دچار بیماری‌های مربوط به اضافه وزن همچون دیابت نوع ۲ هستند. افرادی که خطرات و فواید جراحی‌های چاقی آگاه‌اند.

افرادی که آماده تنظیم غذای خود و رژیم غذایی بعد از جراحی هستند. افرادی که مصمم به تغییر در سبک زندگی برای

لاغر ماندن، هستند.

عموماً جراحی‌های چاقی برای نوجوانان استفاده نمی‌شود، مگر اینکه شدیداً چاق بوده (BMI بالای ۳۵) و دچار بیماری‌های مرتبط با چاقی هستند.

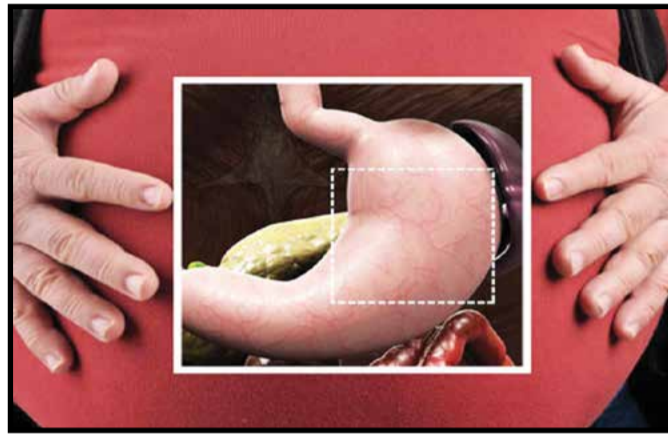
## ● چهار نوع از جراحی‌های چاقی

زمانیکه جراحی چاقی انجام می‌دهید، جراح شما تغییراتی در معده شما، یا در روده کوچک شما و یا در هردو ایجاد می‌کند، در پایین سه روشی که جراح می‌تواند استفاده کند، بطور مختصر توضیح داده شده است:

## ● بای پس معده (Gastric Bypass)

در این روش، جراح فقط بخش کوچکی از معده که به آن اصطلاحاً کیسه می‌گویند، را باقی می‌گذارد. این کیسه باقی مانده نمی‌تواند مقدار زیادی غذا نگاه دارد، پس در نتیجه شما مجبورید کم‌تر غذا بخورید. غذایی که می‌خورید، از سایر بخش‌های معده رد نشده و مستقیماً از این کیسه کوچک به روده کوچک شما می‌رود. پزشکان می‌توانند این جراحی را با روش لاپاروسکوپی هم انجام دهند.

## ● حلقه معده تنظیم پذیر (Adjustable Gastric Band)



در این روش جراح حلقه‌ای کوچک بر دور بالای معده شما می‌گذارد. حلقه بالونی کوچک بر بالای خود دارد که شدت تنگی و گشادی آنرا تنظیم می‌نماید. حلقه میزان غذایی که معده شما می‌تواند را محدود می‌کند. این جراحی بوسیله لاپاراسکوپ انجام می‌شود.

● **کوچک کردن معده (Gastric Sleeve)**  
در این روش بیشتر بخش‌های معده برداشته شده و قسمتی کوچک در بالای معده که آستین معده نامیده می‌شود باقی می‌ماند. فرقی نمی‌کند که پزشک از این روش‌ها و یا سایر روش‌ها استفاده کند، در هر حال شما میبایست بعد از جراحی نیز رژیم غذایی سالمی داشته و فعالیت خود را افزایش دهید.

## ● فواید جراحی‌های درمان چاقی

بعد از جراحی درمان چاقی، اکثر افراد برای ۱۸ تا ۲۴ ماه شروع به کاهش وزن می‌کنند، بعد از گذشت این مدت، بعضی از افراد شروع به چاق شدن کرده، اما تعداد کمی به اندازه قبل چاق می‌شود. اگر دچار هر بیماری مرتبط با چاقی هستید، این بیماری‌ها عموماً بعد از جراحی چاقی بهبود می‌یابند. بعضی از این بیماری‌ها همچون دیابت با سرعت بیشتری بهبود می‌یابند، اما بعضی دیگر همچون فشار

خون بالا، مدتی طول می‌کشد تا بهبود یابد.

## ● خطرات و عوارض جانبی جراحی‌های چاقی

شایع‌ترین عوارض جانبی جراحی‌های چاقی شامل تهوع و استفراغ، نفخ و باد شکم، اسهال، تعریق شدید، و سرگیجه می‌باشد. عوارض جانبی این جراحی‌ها می‌تواند شامل خونریزی، عفونت، ترشح از محل بخیه‌ها و لخته خون در پاها که می‌تواند بطرف قلب و ریه حرکت نماید، می‌باشد. اکثر افراد دچار این عوارض جدی نمی‌شوند.

مشکلات طولانی مدت جراحی‌های درمان چاقی بسته نوع جراحی شماست. یکی از مشکلات شایع، بخصوص در جراحی بای پس معده، سندرم دامپینگ است که در آن خوراکی‌ها به سرعت در روده کوچک حرکت می‌کنند. علائم این سندرم شامل تهوع، ضعف، تعریق، غش، اسهال بعد از غذا خوردن و عدم توانایی غذا خوردن بدون احساس خستگی زیاد می‌باشد. این سندرم ممکن است در ۵۰ درصد افرادی که این جراحی را داشته‌اند، رخ دهد، اما اجتناب از غذاهای پر شکر و جایگزینی آن‌ها با غذاهای پرفیبر به افراد برای پیشگیری از ابتلا به این سندرم کمک می‌نماید.

سنگ‌های کیسه صفرا زمانیکه شما سریعاً وزن کم می‌کنید، ممکن است ایجاد شوند. برای پیشگیری از سنگ‌های کیسه صفرا، ممکن است پزشکتان از مکمل نمک‌های صفرا برای ۶ ماه بعد از جراحی استفاده نماید. می‌بایست از اینکه مواد مغذی لازم را دریافت می‌دارید، اطمینان حاصل کنید، بخصوص اگر جراحی شما از نوعی بوده که جذب مواد مغذی از خوراکی‌ها را برای شما سخت نموده است.

از آنجاییکه کاهش وزن سریع و اختلالات تغذیه‌ای ممکن است به جنین درون شکم مادر آسیب برساند، پزشکان به زنان قادر به بارداری توصیه می‌کنند تا زمانیکه به وزنی ثابت و شرایطی ثابت نرسیده‌اند، از اقدام به بارداری اجتناب نمایند.

## بهترین روش ضد عفونی اشیای کاغذی از ویروس کرونا

گروه سلامت //

محققان معتقدند بهترین روش ضد عفونی کردن اشیای کاغذی در صورت آلوده شدن به ویروس کرونا، قرنطینه کردن آنهاست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ایمن و پاکیزه نگه داشتن کتاب‌ها و متعلقات مرتبط به آن‌ها از الزاماتی است که افراد باید آن را رعایت کنند. اما با توجه به ساختار و جنس کتاب و کاغذهای مختلف (از جمله اسکناس) و آسیب پذیر بودن آن‌ها در مقابل مواد ضد عفونی کننده، سوال اینجاست که چه روش‌هایی برای ضد عفونی این مواد وجود دارد. بر اساس شواهد بررسی شده، اولین و بهترین روش ضد عفونی کردن اشیای کاغذی، قرنطینه کردن آن‌ها است. مطالعه‌ای که در خصوص ماندگاری ویروس کرونا بر سطح اجسام مختلف انجام شد، نشان داد که این ویروس به مدت ۲۴ ساعت روی سطوح مقوایی و به مدت ۷۲ ساعت روی سطوح پلاستیکی فعال می‌ماند. بر اساس این مطالعه، زمان قرنطینه مناسب برای محصولات کاغذی یا مقوایی ساده حداقل ۲۴ ساعت و برای کتاب‌های پوشیده از پلی استریا سایر پلاستیک‌ها و همچنین مواد پلاستیکی مانند سی دی و دی وی دی، ۷۲ ساعت است.

## ● نظافت کتابخانه

یکی از محققان مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا نیز با تایید این موضوع، عنوان می‌کند: در مورد محصولات کاغذی، ما واقعاً نگران نیستیم و نیازی به یافتن راه‌های ضد عفونی کردن این مواد نیست. اگر واقعاً نگران این موضوع هستید، می‌توانید ۲۴ ساعت کتاب را در گوشه‌ای از خانه قرار داده و بعد به آن دست نزنید.

البته مطالعات نشان می‌دهند زمان ماندگاری ویروس کرونا روی اسکناس چهار روز است.

یکی دیگر از روش‌های ضد عفونی کتاب‌ها، تمیز کردن آن‌ها است؛ در این خصوص، بهتر است از یک پارچه میکرو فیبر استفاده شود. استفاده از دستمال مرطوب ضد عفونی کننده روی سطح این اشیای نیز می‌تواند اثربخش باشد. با این روش‌ها، اشیای کاغذی آسیب نمی‌بینند.

در مطالعه‌ای دیگر، راهکارهای زیر برای استفاده ایمن از کتاب و کتابخانه توصیه می‌شود:

- اگر بیمار هستید، تا زمانی که علائم شما از بین نرفته است، کتاب‌های خود را به اشتراک نگذارید.

- اگر آشنایان شما بیمار هستند، آن‌ها را در منزل یا کتابخانه‌تان نپذیرید.

- هر بار که از کتابخانه استفاده می‌کنید، دست‌های خود را بشویید یا از ضد عفونی کننده دستنی استفاده کنید.

- با دیگران برای بررسی کتاب‌ها و مطالعه آنها، در کتابخانه جمع نشوید. رعایت فاصله فیزیکی برای کنترل گسترش و سرعت کرونا ویروس بسیار مهم است.

## ● کتاب

جمع بندی شواهد بررسی شده نشان می‌دهند که قرنطینه کردن کتاب‌ها (نگه داشتن کتاب‌ها در گوشه‌ای دور از دسترس در خانه) و سایر اشیای مشابه به مدت ۷۲ ساعت، ایمن‌ترین و مؤثرترین روش ضد عفونی کردن آن‌ها است.

در صورت تمایل به تمیز کردن کتاب‌ها، استفاده از پارچه میکرو فیبر پیشنهاد می‌شود. با توجه به طولانی بودن زمان ماندگاری ویروس روی اسکناس، بهتر است از روش‌های دریافت و پرداخت غیرنقدی استفاده کرده و یا در صورت لزوم، روش‌های ضد عفونی با دستمال آغشته به الکل را جایگزین کنید.

## کشف ۲۱ داروی مؤثر دیگر در مقابله

### با ویروس کرونا

گروه سلامت //

تیمی از دانشمندان در تحقیقی اعلام کردند ۲۱ داروی موجود در بازار، عملکرد ویروس کرونا در بدن انسان را مختل می‌کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ تیمی از دانشمندان جهان در مطالعه‌ای دریافتند ۲۱ داروی موجود در بازار باعث اختلال در عملکرد ویروس کرونا در بدن انسان می‌شود. از این میان، چهار دارو در صورت مصرف با رمدسویور، دارویی که امروزه به صورت گسترده در مقابله با کووید ۱۹ تجویز می‌شود، می‌توانند کارایی این دارو را افزایش دهند. یکی از دانشمندان این تحقیق اعلام کرد: ثابت شده است که رمدسویور می‌تواند زمان بازمانی جسمی بیماران بستری در بیمارستان را کاهش دهد، اما متأسفانه این دارو روی تمامی بیماران به صورت یکسان اثر نمی‌کند. اگر نرخ شیوع ویروس کرونا با همین روند در آمریکا و سطح جهان افزایش پیدا کند، ما باید به صورت اورژانسی به یک داروی مؤثر، سهل الوصول و مقرون به صرفه دست یابیم که بتواند تکمیل کننده داروی رمدسویور باشد. او افزود: همچنین یافتن دارویی برای پیشگیری از تشدید حال بیماران سرپایی که به تاگی علائم کووید ۱۹ را مشاهده می‌کنند، ضرورت دارد. در این مطالعه محققان به صورت گسترده اقدام به آزمایش داروهای موجود در بازار کردند که بر همین اساس، تاثیرات داروهای مختلف بر روی ریه افراد مبتلا به ویروس کرونا مورد سنجش قرار گرفت. همچنین مصرف این داروها به صورت همزمان با رمدسویور مورد مطالعه قرار گرفت و رابطه میان دوز دارو و فعالیت‌های ضد ویروسی بدن نیز بررسی شد. نتایج این تحقیقات نشان داد ۲۱ دارو در جلوگیری از تکثیر ویروس کرونا مؤثر عمل می‌کند. دانشمندان اعلام کردند تحقیقات خود را از این تعداد بر روی ۱۳ دارو به منظور یافتن میزان دوز مناسب مصرفی و اثرگذاری بهتر گسترش خواهند داد. با این حال، دانشمندان بیشترین زمان خود را برای کشف واکنس ویروس کرونا اختصاص داده‌اند. تاکنون ۲۳ واکنس در جهان به مرحله آزمایش انسانی رسیده است. انتظار می‌رود نسخه اولیه واکنس کرونا اوایل سال ۲۰۲۱ به بازار عرضه شود. تاکنون ۱۶ میلیون و ۲۶۰ هزار تن در جهان به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند. از این میان، ۶۴۸ هزار نفر جان خود را از دست داده‌اند.

## سردرد با فیزیوتراپی درمان می‌شود؟



می‌شود.

اکثر قریب به اتفاق سردردها شامل موارد زیر است:

سردردهای استرسی که اغلب به صورت فشار یا کشیدگی بیان می‌شود و ممکن است به صورت یک بند سفت بسته شده دور پیشانی احساس شود. سردردهای میگرنی که نسبت به سردردهای استرسی شدت بیشتری دارد و بیمار آن را در یک طرف سر و به صورت ضربانی احساس می‌کند. گاهی ممکن است دردهای میگرنی با تحریکات بینایی مانند نور شدید و بوی تند بروز یابد و با علائمی

دندان‌ها احساس می‌شوند. ترشحات بیش از حد بینی، تب و لرز عموماً احساس بیماری از نشانه‌های درگیری سینوس‌هاست. تورم اطراف چشم‌ها، گلودرد، گوش درد، گاهی خونریزی از بینی و بوی بد تنفس می‌تواند ما را به تشخیص سینوزیت نزدیک کند.

فیزیوتراپیست‌ها همچنین انتخاب‌هایی برای درمان سینوس‌ها دارند. نور درمانی و لیزر درمانی، درمان با اولتراسوند و تحریکات الکتریکی مثل جریان‌های تداخلی از روش‌های مؤثر در فیزیوتراپی است. وارد کردن ضدالتهاب‌هایی مثل هیدروکورتیزون با کمک اولتراسوند که به آن فونوفورزیس گویند یا وارد کردن این دارو با کمک تحریکات الکتریکی گالوانیک که یونوفورزیس نامیده می‌شود از روش‌های جالب توجه است.

استفاده همزمان دو یا سه روش فیزیوتراپی نتایج فوق‌العاده‌ای را در پی خواهد داشت که البته این ثمربخشی به مرحله حاد یا مزمن بودن سینوزیت، میزان همکاری بیمار از قبیل استفاده نکردن از سیگار، قرار نگرفتن در هوای آلوده و توجه به توصیه‌های درمانی و از همه مهم‌تر مراجعه به موقع و زود هنگام هم بستگی دارد.

گروه سلامت //

سردرد‌ها از آن نوع درد‌های مزاحمی است که اغلب در زندگی تجربه کرده ایم، درمان‌های خاصی برای انواع سردرد وجود دارد که به یک مورد آن پرداخته ایم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از مردم در طول زندگی خود از سردرد رنج می‌برند. فیزیوتراپی با تکنیک‌هایی همچون ماساژ، درمان‌های دستی و متحرک‌سازی مفاصل، تحریکات الکتریکی، گرم‌درمانی، سرم‌درمانی، لیزر درمانی و استفاده از اولتراسوند، عملکرد طبیعی را به آن برمی‌گرداند.

## ● رابطه سردردهای شدید با تالسمان

سردرد نتیجه مجموعه‌ای از اختلالات است که فیزیوتراپی می‌تواند به رفع آن‌ها کمک کند. فیزیوتراپیست بعد از مشخص شدن علت سردرد، برخی از این تکنیک‌ها را برای درمان سردرد شما انتخاب خواهد کرد. او به شما تمرینات درمانی را پیشنهاد و با توصیه‌هایی وضعیت‌های غلط روزمره شما را اصلاح می‌کند. این توصیه‌ها شامل تغییر در محل کار شما یا تغییر اسباب منزل شما