



ماهنامه الکترونیکی علمی- ترویجی | صاحب امتیاز: مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری
سال دهم، شماره پی در پی ۹۸ | تیر ۱۴۰۰ | بها: ۳۰۰۰۰ ریال | شماره ثبت: ۸۸/۷/۲۷۱۲۴/۳۶۳۱

سپاس نفس‌باز

درباره ما تماس با ما



کاربر گرامی

جهت استفاده بهتر از نشریه الکترونیکی خودتان، بهتر از نکات زیر را رعایت فرمایید

- ۱- مانیتور خود را روی ۱۲۸۰ در ۸۰۰ پیکسل تنظیم کنید.
- ۲- با کلیک کردن روی یکی از بخش‌های «دیدگاه علمی»، «ترویجی»، «اخبار»، آن را انتخاب و مطالب زیرمجموعه را مشاهده و انتخاب کنید.
- ۳- با کلیک کردن روی «صفحه قبل»، «صفحه بعد»، «فهرست» مقاله مورد نظران را مطالعه کرده پس از اتمام به «فهرست» بازگشته و مقاله دیگری را در بخش جدید مطالعه فرمایید.
- ۴- برای دسترسی به شناسنامه نشریه الکترونیکی، از امکان «درباره ما» و «تماس با ما» استفاده کنید. مطالعه خوبی داشته باشید

به روایت
اخبار
تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

دیدگاه

تأثیر
شبکه‌های
اجتماعی بر
دنیای کار



به روایت
اخبار
تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه



فهرست



علمی

اختلال شخصیت
پارانویید



آنچه باید در
مورد سویه دلتا
کرونا ویروس
باید بدانیم؟



پیرچشمی
چیست



عوارض واکسن
Covid-19



دیدگاه

علمی

ترویجی

به روایت
اخبار
تصویر

فهرست

ترویجی

در دوران نقاهت
کرونا چه انتظاری
باید داشت؟



به روایت
اخبار
تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

فهرست



جلسه بازبینی پرتال‌های مراکز تحقیقاتی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



کمیته کنترل عفونت در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



بهره‌برداری از بخش آنکولوژی ساختمان امام حسن مجتبی(ع) در بیمارستان مسیح دانشوری



کلاس آموزشی پرستارهای جدید ورود در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



جلسه بررسی مسائل مرتبط با اورژانس در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



کلاس ژورنال کلاب در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه





جلسه کمیته بهداشت محیط و مدیریت پسماند در بیمارستان مسیح دانشوری



امتحان فلوهای ریه در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



جلسه معرفی سامانه نوین جامع اطلاعات بیمارستانی در بیمارستان مسیح دانشوری



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا



جلسه شورای علمی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



امتحان فلوهای تست خواب در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

سپاس نفسن باز

■ همکاران این شماره

مژگان پالیزدار _
مژگان مجاهد -
زهرا درخشانی نژاد _
واحد روانپزشکی مرکز

■ سایت و عکس

رضا زاهدی

■ مدیرمسئول

دکتر محمد ورهرام

■ مشاور عالی علمی مجله

دکتر علی اکبر ولایتی

■ سردبیر

نسرین امینیان

■ مدیر اجرایی

مهديه رحیمی

■ طراح و صفحه آرا

منصوره بختیاری

■ هیات تحریریه

دکتر محمد ورهرام، مهديه رحیمی، نسرین امینیان



تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر دنیای کار



گردآوری:



نسرین امینیان

دانشجوی دکترای علوم ارتباطات

دیدگاه



فهرست



رسانه های اجتماعی تأثیر عمیقی در استخدام داشته است. ۱۹ درصد از مدیران استخدام، تصمیمات استخدام خود را بر اساس اطلاعات موجود در رسانه های اجتماعی اتخاذ می کنند. طبق بررسی استخدام رسانه های اجتماعی CareerBuilder ۲۰۱۶، ۶۰ درصد از کارفرمایان از سایت های شبکه های اجتماعی برای تحقیق در مورد نامزدهای شغلی استفاده می کنند. شبکه های اجتماعی حرفه ای مانند LinkedIn بسترهای مهم رسانه های اجتماعی برای هر کسی است که به دنبال ایستادگی در حرفه خود است. آنها به مردم این امکان را می دهند تا یک مارک شخصی ایجاد و به بازار عرضه کنند.

چالش های اخلاقی رسانه های اجتماعی

رسانه های اجتماعی به دلیل ارتقاء بیماری های اجتماعی از جمله:

تأثیر شبکه های اجتماعی بر آموزش و توسعه

نامزدهای شغلی که مهارت های خود را در جدیدترین و پیشرفته ترین تکنیک های رسانه های اجتماعی توسعه می دهند، به مراتب بیشتر قابل استفاده هستند. یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۳ توسط Pearson Learning Solutions از افزایش چشمگیر استفاده از رسانه های اجتماعی در یادگیری خبر داد. بیش از نیمی از مربیانی که با آنها مصاحبه شده بودند، موافق بودند که اشتراک اجتماعی تعامل را ترغیب می کند، محیطی را فراهم می کند که باعث تقویت یادگیری می شود. وبلاگها، ویکی ها، لینکدین، توئیتر، فیس بوک و پادکست ها اکنون ابزارهای متداول برای یادگیری در بسیاری از موسسات آموزشی هستند. رسانه های اجتماعی در افزایش یادگیری آنلاین از راه دور نقش داشته اند. با وجود مسائل مربوط به عدم حفظ حریم خصوصی و برخی موارد تقلب در بین زبان آموزان از راه دور، این امر مانع از استفاده سیستم عامل های اجتماعی در آموزش نمی شود.

حمله سایبری :

نوجوانان نیاز به متناسب بودن، محبوب بودن و بیرون آمدن دیگران دارند. این روند مدتها قبل از ظهور رسانه های اجتماعی به چالش کشیده شد. فیس بوک، توئیتر، اسنپ چت و اینستاگرام را به ترکیب اضافه کنید و به طور ناگهانی نوجوانان تحت فشار قرار می گیرند که در دنیای آنلاین خیلی سریع رشد کنند. مایکل هام، محقق دانشگاه آلبرتا تحقیقی را انجام داد که تأثیرات رسانه های اجتماعی بر قلدری را نشان می داد. ۲۳٪ از نوجوانان اعلام کردند که هدف قرار گرفته اند و ۱۵٪ گفتند که در رسانه های اجتماعی کسی را مورد ضرب و شتم قرار داده اند. نوجوانان می توانند از سکوهای رسانه های اجتماعی سوءاستفاده کنند تا شایعات را پخش کنند، فیلم هایی را با هدف از بین بردن شهرت و به سرقت بردن دیگران به اشتراک بگذارند.

عدم حفظ حریم خصوصی:

ضرب و شتم، سرقت هویت، حملات شخصی و سوء استفاده از اطلاعات برخی از تهدیداتی است که کاربران رسانه های اجتماعی با آن روبرو هستند. بیشتر اوقات، کاربران خود را سرزنش می کنند زیرا در نهایت به اشتراک گذاری محتوا می پردازند که نباید مورد توجه عموم قرار گیرد. سردرگمی ناشی از عدم درک نحوه عملکرد عناصر خصوصی و عمومی یک نمایه آنلاین است. متأسفانه، حذف شدن محتوای خصوصی، خیلی دیر شده است و می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در زندگی شخصی و حرفه ای افراد شود.

تأثیر شبکه های اجتماعی بر روابط شخصی

یکی از تأثیرات شبکه های اجتماعی، تشویق مردم به تشکیل و مهم شدن اوراق مصنوعی بر سر دوستی های واقعی است. اصطلاح دوست "همانطور که در رسانه های اجتماعی استفاده می شود فاقد صمیمیت مشخص شده با دوستی معمولی است، جایی که مردم در واقع یکدیگر را می شناسند، می خواهند با یکدیگر صحبت کنند، پیوندی صمیمی دارند و غالباً با هم در تعامل هستند.

خط پایین

گفته می شود که اطلاعات قدرت دارند. بدون وسیله ای برای توزیع اطلاعات، مردم نمی توانند از قدرت استفاده کنند. یکی از تأثیرات مثبت رسانه های اجتماعی در توزیع اطلاعات در دنیای امروز است. بسترهای نرم افزاری مانند Facebook، LinkedIn، Twitter و دیگران امکان دستیابی به اطلاعات را با کلیک یک دکمه امکان پذیر کرده اند. تحقیقات انجام شده توسط parse.ly نشان می دهد که امید به زندگی داستانی که در وب منتشر شده است ۲.۶ روز است. در مقایسه با ۳.۲ روز که داستانی در رسانه های اجتماعی به اشتراک گذاشته می شود. این اختلاف ۲۳٪ است، وقتی که در نظر بگیرید میلیاردها نفر از مردم روزانه از اینترنت استفاده می کنند، قابل توجه است. این بدان معناست که هرچه اطلاعات در گردش باشد، بحث بیشتر تولید می شود و تأثیر رسانه های اجتماعی بیشتر می شود. در حالی که جهان می تواند مکانی بسیار کندتر و بدون رسانه های اجتماعی باشد، بلکه باعث آسیب نیز شده است. با این حال، تأثیر مثبت رسانه های اجتماعی نجومی است و از بیماری های مرتبط با اشتراک فراتر می رود. اشتراک گذاری در مورد این است که افراد بتوانند محتوا را ببینند و پاسخ دهند. تا زمانی که مطالب هنوز هم مرتبط باشد و هنوز هم نیاز به اطلاعات وجود داشته باشد، همیشه ارزش دارد که هر زمانی که از رسانه های اجتماعی استفاده می کند برای انتشار خود استفاده کند.

منبع : <https://www.simplilearn.com/real-impact-social-media-article>

دیدگاه



فهرست





اختلال شخصیت پارانوئید

گردآوری:

واحد روانپزشکی مرکز
مسیح دانشوری

علمی



اختلال شخصیت پارانوئید

در ماه قبل، توضیحاتی در مورد اختلالات شخصیت ارائه شد و در این ماه یکی از انواع اختلالات شخصیت به نام اختلال شخصیت پارانوئید توضیح داده می شود.

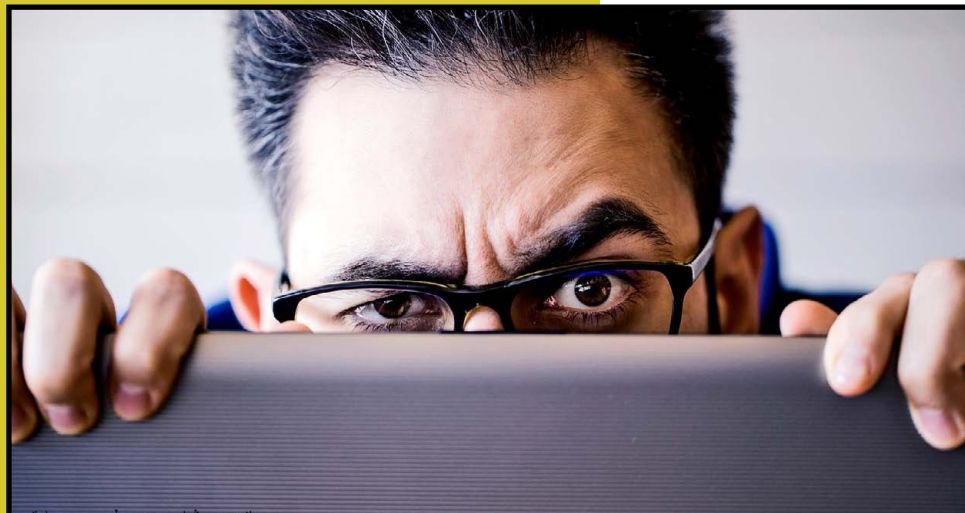
ویژگی اصلی این اختلال الگوی بی اعتمادی و سوء ظن فراگیر به دیگران است. به طوری که انگیزه های افراد بدخواهانه برداشت می شوند. مبتلایان به این اختلال تصور می کنند دیگران آنها را استثمار خواهند کرد، به آنها صدمه خواهند زد یا آنها را فریب خواهند داد. آنها بر پایه دلیل جزئی یا بدون هیچ دلیل گمان می کنند که دیگران علیه آنها توطئه چینی می کنند و ممکن است در هر لحظه یا بدون دلیل ناگهان به آنها حمله کنند. آنها اغلب احساس می کنند که عمیقا به طرز جبران ناپذیری توسط فرد یا افراد دیگر صدمه دیده اند، حتی زمانی که دلیل عینی برای آن وجود نداشته باشد. آنها در مورد وفاداری یا قابل اعتماد بودن دوستان و همکاران خود تردید و دلمشغولی دارند.

مبتلایان به این اختلال، مایل نیستند اسرار خود را با دیگران در میان بگذارند یا با آنها صمیمی شوند، زیرا می ترسند از اطلاعاتی که می دهند علیه خودشان استفاده شود. معمولا از پاسخ دادن به سوالات شخصی خودداری می کنند. آنها اغلب اظهار محبت یا وقایع خوشایند را تهدید کننده برداشت می کنند. برای مثال فردی که به این اختلال مبتلا است امکان دارد اشتباه صادقانه یک فروشنده را به صورت تلاشی عمدی برای کلاهبرداری تعبیر کند یا شوخی اتفاقی یک همکار را به صورت حمله جدی به خود برداشت کند.

افراد مبتلا به این اختلال، مایل نیستند توهین ها، بی حرمتی ها یا تحقیرهایی را که فکر می کنند دیگران به آنها کرده اند، ببخشند. بی حرمتی های جزئی، خصومت زیاد را بر انگیزه می کنند و احساسات خصمانه به مدت طولانی ادامه می یابند. آنها همواره نسبت به مقاصد زیانبار دیگران هوشیارند، اغلب احساس می کنند شخصیت یا اعتبار آنها مورد حمله قرار گرفته یا به شیوه دیگری به آنها توهین شده است. آنها فوراً حمله متقابل می کنند و به توهین هایی که احساس کرده اند با عصبانیت واکنش نشان می دهند. افراد مبتلا به این اختلال ممکن است به صورت بیمارگون حسود باشند. اغلب بدون دلیل کافی مشکوک می شوند که همسر آنها بی وفاست.

کنار آمدن با افراد مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید اغلب دشوار است. سوءظن و خصومت بیش از حد معمولا به صورت جر و بحث آشکار، شکایت کردن مکرر یا کناره گیری خصمانه ابراز می شود. به دلیل اینکه آنها گوش به زنگ تهدید بالقوه هستند، ممکن است به صورت دفاعی، مرموز یا موذیان عمل کنند و به نظر برسد سرد و فاقد احساس عطوفت هستند. امکان دارد آنها خیالپردازیهای بزرگ منشا پنهان و نامعقول خود را آشکار سازند و با موضوعات قدرت و مرتبه دمساز کنند.

افراد مبتلا به این اختلال اغلب در دوران کودکی یا نوجوانی تجربه ای از گوشه گیری، روابط نامناسب با همسالان، اضطراب اجتماعی، پیشرفت کم تحصیلی، افکار عجیب و نامتعارف داشته اند.



عالمی



فهرست



**Delta
B.1.617.2**

**آنچه باید در مورد سویه دلتا
کرونا ویروس باید بدانیم؟**

گردآوری:



مژگان بالیزدار

مسئول کنترل عفونت

علمی





کودکان و جوانان نیز جزئی گروه‌های نگران کننده هستند. یک مطالعه اخیر از انگلستان نشان داد که کودکان و بزرگسالان زیر ۵۰ سال که واکسینه نشده‌اند، ۲.۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به دلتا هستند.



دلتا نام واریانت B.1.617.2 است ، یک نوع جهش SARS-CoV-2 که ابتدا در هند ظاهر شد. اولین مورد دلتا در دسامبر سال ۲۰۲۰ شناسایی شد و سویه به سرعت گسترش یافت و به زودی به سویه غالب و ویروس در هند و سپس بریتانیا تبدیل شد. طبق برآوردهای مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) ، تا اواخر ماه ژوئن ، دلتا بیش از ۲۰ درصد موارد بیماری کووید-۱۹ را در ایالات متحده تشکیل داده و این تعداد به سرعت در حال افزایش است و همین امر پیش بینی می کند که به زودی به نوع غالب تبدیل خواهد شد.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) این نسخه از ویروس را "سریعترین و مهاجم ترین" خوانده است. در اواسط ماه ژوئن ، CDC ، این سویه را دلتا نامگذاری نمود ، بعد از سویه آلفا که اولین بار در انگلیس ، سویه بتا اولین بار در آفریقای جنوبی ، دو نوع Epsilon برای اولین بار در ایالات متحده و سویه گاما که در برزیل شناسایی شده است.

در این سویه جهش هایی بر روی پروتئین های اسپایک رخ داده که باعث می شود به راحتی سلول های انسان را آلوده کند. این بدان معناست که افراد ممکن است در صورت ابتلا به ویروس مسری تر باشند و به راحتی آن را به دیگران انتقال دهند.

سویه دلتا ۵۰ درصد سریعتر از آلفا در حال گسترش است ، که خود آلفا نیز ۵۰ درصد مسری تر از سویه اصلی SARS-CoV-2 بوده است. در یک محیط کنترل نشده - جایی که کسی واکسن یا ماسک نزده - تخمین زده می شود که به طور متوسط یک فرد آلوده به ویروس کرونا اولیه (ویروسی که اولین بار در چین شناسایی شد) ، ۲.۵ نفر دیگر را آلوده کند، در حالیکه در همان محیط ، دلتا از یک نفر به ۳.۵ تا ۴ نفر دیگر سرایت می کند.

نوع دلتا همچنین می تواند مانع ایجاد محافظت واکسن ها و برخی از درمان های COVID-19 گردد ، اگرچه مطالعات هنوز ادامه دارد.

افرادی که به طور کامل علیه COVID-19 واکسینه نشده اند بیشتر در معرض خطر هستند.

کودکان و جوانان نیز جزئی گروه های نگران کننده هستند. یک مطالعه اخیر از انگلستان نشان داد که کودکان و بزرگسالان زیر ۵۰ سال که واکسینه نشده اند ، ۲.۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به دلتا هستند، با توجه به اینکه تاکنون هیچ واکسنی برای کودکان ۵ تا ۱۲ سال تأیید نشده است .

با واکسیناسیون گروه های سنی بالاتر ، افراد جوان و واکسینه نشده بیشتر در معرض خطر ابتلا به COVID-19 با هر نوع دیگری قرار می گیرند. اما به نظر می رسد دلتا بیشتر از انواع قبلی بر گروه های سنی جوان تأثیر می گذارد.

علائم و نشانه های دلتا مشابه علائم ویروس کرونای اولیه و انواع دیگر است ، از جمله سرفه مداوم ، سردرد ، تب و گلو درد در همان زمان ، بیماران COVID-19 در انگلیس گزارش داده اند که برخی از علائم کرونا ویروس دلتا کمی متفاوت است. به نظر می رسد سرفه و از دست دادن حس بویایی کمتر و سردرد ، گلودرد ، آبریزش بینی و تب بیشتر دیده می شود.

دانشمندان هنوز در حال بررسی میزان مرگ و میر ناشی از این ویروس می باشند. بر اساس بستری شدن در انگلیس ، به نظر می رسد که احتمالاً نوع دلتا بیشتر منجر به بستری شدن در بیمارستان و مرگ ، به ویژه در بین افراد غیر واکسینه می شود.

دانشمندان در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه نوع دلتا می تواند در کسانی که واکسیناسیون کامل داشته اند عفونت ایجاد کند. تاکنون به نظر نادر بوده است.

به گزارش بهداشت عمومی انگلستان ، در یک تجزیه و تحلیل اولیه ، به نظر می رسد دو دوز واکسن Moderna یا Pfizer حدود ۸۸٪ در برابر بیماری و ۹۶٪ در برابر بستری شدن در بیمارستان در اثر ابتلا به نوع دلتا موثر می باشند. واکسن AstraZeneca ، حدود ۶۰٪ در برابر بیماری و ۹۳٪ در برابر بستری موثر بوده است.

منبع:

<https://www.webmd.com/lung/news/20210712/what-to-know-about-covid-delta-variant.1>

عالمی



پیرچشمی چیست



دلایل بروز پیرچشمی

هنگامی که پا به دهه پنجاه زندگی می گذاریم، ماهیچه هایی که لنز چشم را نگهداری می کنند، ضعیف می شوند. ماهیچه های ضعیف شده نمی توانند عدسی چشم را به راحتی به حرکت درآورند، در نتیجه نوری که از سمت اشیاء به چشم می رسد را به درستی روی شبکیه متمرکز نمی کند و بنابراین اجسام به وضوح دیده نمی شوند. به عبارت ساده تر می توان گفت در پیرچشمی قدرت تمرکز خود را روی اجسام خارجی از دست می دهیم.

به صورت کلی تغییراتی در بدن به دلیل افزایش سن ایجاد می شود که اجتناب ناپذیر هستند و برگشت پذیر نیستند، پیرچشمی یکی از آنها می باشد. این مشکل مسئله نگران کننده و حادی نیست و به راحتی اصلاح یا درمان می شود.

علائم پیرچشمی

پیرچشمی همانند دیگر مشکلات بدن، علائمی از خود نشان می دهد. البته قابل ذکر است که در افراد مختلف ممکن است علائم گوناگونی داشته باشد. برای اطلاعات بیشتر و دقیق تر شما، مهمترین و بیشترین علائم پیرچشمی را نام می بریم تا با آنها آشنا شوید تا در صورت مشاهده سریعاً به متخصص چشم پزشک مراجعه کرده و آن را درمان کنید.

- اکثر افراد اولین مشکل را در مطالعه نوشته های ریز در نور نسبتاً کم را دارند در صورتی که تا قبل هیچ مشکلی برایشان نبوده است.
- افراد مبتلا به هنگام مطالعه طولانی مدت و یا انجام کارهای ظریف و ممتد احساس خستگی چشم، سردرد و یا خواب آلودگی می کنند.
- هنگام مطالعه برای دید بهتر و دقیق تر کتاب را باید دور کنند.
- وجود مشکل در نخ کردن سوزن هرچند در نور زیاد باشد

نکته: افرادی که با مطالعه، کار با کامپیوتر و یا کارهای ظریف همانند خیاطی سروکار دارند، زودتر متوجه بروز مشکلات می شوند.
نکته: با توجه به شغل افراد، نیاز به استفاده از عینک نزدیک در پیرچشمی با توجه به شرایط شخص، با تقدم و تاخر خواهد بود.

مشکلات ناشی از پیرچشمی

چنانچه مشکل پیرچشمی دارید و به موقع و به درستی از آن جلوگیری و یا آن را درمان نکنید، دچار مشکلات و اختلالاتی خواهید شد. این مشکلات که ناشی از پیرچشمی هستند را برای شما نام می بریم.

۱. زیاد شدن اختلال تاری دید برای جسم های نزدیک
۲. نمره آستیگمات چشم بالا می رود
۳. اختلاف قدرت بینایی در دو چشم زیاد می شود
۴. امکان ناسازگاری با درمان های تجویز شده متخصص چشم پزشک
۵. سردرد و سوزش چشم ها
۶. احساس خستگی شدید در چشم ها

توانایی دید افراد در سن ها و دوره های مختلف زندگی، تغییراتی می کند. در افراد بالای ۴۰ سال ممکن است اختلالی در دید به وجود بیاید که نام آن را پیرچشمی می نامند. پیشرفت بیماری پیرچشمی حدوداً تا ۵۵ سالگی ادامه پیدا می کند. بیماران مبتلا به پیرچشمی دارای اختلال در تطابق عدسی چشمشان هستند، این بدان معناست که فرد مبتلا دید واضحی از اشیاء نزدیک خود ندارد و آنها را دورتر می بیند. به عبارت دیگر می توان گفت با افزایش سن در افراد، خاصیت انعطاف پذیری خود را به مرور زمان از دست می دهد و کم می شود و با کاسته شدن این منعطف بودن، چشم فرد برای دید نزدیک نمی تواند تطابق داشته باشد و اجسام نزدیک را نمی تواند به وضوح مشاهده نماید. افراد مبتلا به پیرچشمی برای خواندن کتاب و یا خطوط ظریف دفتر تلفن با مشکل مواجه می شوند. همچنین گاهی ممکن است دچار خستگی و سردرد شوند.

گردآوری:



مژگان مجاهد

کارشناس هماهنگ کننده
ایمنی بیمار

علمی

فهرست

جلوگیری از پیرچشمی

پیرچشمی امری اجتناب ناپذیر است و قابل پیشگیری نیست ولیکن با اقدامات و انجام کارهای ساده ای می توان از بینایی و چشم ها به خوبی مراقبت کرد. این کارها عبارتند از:

- به صورت منظم معاینه چشم انجام دهید و متخصص چشم مناسبی را برای خود بیابید.

- بیماری هایی که بر روی بینایی و چشم ها تاثیر سوء می گذارند، نظیر دیابت و فشار خون را کنترل نمایید.

- به هنگام مشاهده علائمی نظیر کاهش یکباره بینایی چشم، سریعاً به پزشک مراجعه نمایید

- استفاده از عینک با نمره مناسب که مستلزم معاینه دکتر می باشد.

استفاده از نور کافی و مناسب

- می توان از عمل جراحی نیز استفاده کرد.

- متخصصان چشم بر این عقیده اند که خواب مفید ۸ ساعته در شبانه روز از پیرچشمی جلوگیری می کند.

- از مرکبات و میوه جاتی که منبع غنی ویتامین A و C هستند، استفاده کنید.

- حتما در معرض نور خورشید از عینک آفتابی استفاده نمایید.

روش های درمان پیرچشمی

گرچه که برای پیرچشمی درمان قطعی وجود ندارد ولیکن می توان با توجه به شرایط و خصیصه های متفاوت شخصی هر فرد، از روش های گوناگون، جهت بهبود دید بیمار اقدام کرد. در ذیل روش های گوناگون را نام می بریم.

عینک

متخصصان چشم، بر این باورند که استفاده از عینک، بهترین روش برای بهبود پیرچشمی به شمار می رود. افرادی که قبل از مبتلا شدن به پیرچشمی، نزدیک بین یا دوربین بوده اند، با ابتلا به پیرچشمی می بایست از دو عینک استفاده نمایند، یکی برای دیدن فاصله نزدیک و یکی برای مشاهده اجسام دور. با این حال گاهی پزشکان عینک های دو کانونی برای بیماران خود تجویز می کنند تا آنها بتوانند با استفاده از یک عینک، هم مشکل نزدیک بینی و هم دوربینی خود را برطرف نمایند.

چشم هرچند سال یکبار، ۰,۲۵ الی ۰,۵ نمره افزایش می یابد، بنابراین باید معاینات منظم چشم پزشکی را جدی گرفته و به صورت همیشگی انجام دهید.

لنزهای تماسی

گاهی بیماران به جای استفاده از عینک، خواستار استفاده از لنزهای تماسی هستند، که برای آنها از انواع مختلف لنزها استفاده می شود. لنزهای تماسی چند کانونی برای رفع همزمان نزدیک بینی و دوربینی وجود دارد که به این صورت کار می کند که قسمت بالایی آن جهت دید دور و قسمت پایینی آن برای دید نزدیک تعبیه شده است. نوع دیگر و معمولی

لنز نیز برای اصلاح تک چشمی استفاده می شود، به این صورت که یک لنز برای رفع نزدیک بینی و لنز دیگر نیز جهت رفع دوربینی استفاده می شود و پس از مرور زمان مغز در به کارگیری یک چشم برای دید نزدیک و دیگری برای دید دور سازگار می شود. البته قابل ذکر است که در این نوع از لنز، دید سه بعدی نخواهید داشت.

به مرور با گذشت زمان و با تغییر شماره چشم، می بایست به پزشک مراجعه نمایید تا طبق معاینات جدید، برای شما لنزهای جدیدی را تجویز کند. در برخی مواقع با مراجعه به دکتر هنگام تجویز لنزهای تماسی، عینک هم جهت مطالعه برای شما تجویز خواهد کرد.

جراحی و لیزر

در برخی مواقع هنگامی که بیمار احساس نارضایتی در استفاده از عینک و لنزهای تماسی داشته باشد و تغییر دائم شماره چشم، نوع مختلفی از جراحی و لیزر برای اصلاح عیوب انکساری می توان استفاده کرد. البته بیمار می باید تمام شرایط مناسب را جهت تحت جراحی و لیزر چشم قرار گرفتن را داشته باشد. انواع متفاوتی از جراحی وجود دارد که بیمار می تواند با مراجعه به پزشک معالج و بررسی های دقیق شرایط، بهترین نوع را انتخاب کند.

ورزش های مختلف چشم و جلوگیری از پیرچشمی

تمرین شماره ۱

دو طرف سر خود را - در قسمت گیجگاه - به آرامی با دو انگشت فشار دهید تا عضلات آن کشیده شوند و در همین حال، مرتباً چشمها را باز و بسته کنید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.

تمرین شماره ۲

در حالی که چشمهایتان بسته و آرام است، به صورت قائم بنشینید. همانطور که پلک چشمها در تمام طول مدت ورزش بسته است، اول به پایین نگاه کرده و بعد تا جایی که ممکن است به بالا نگاه کنید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.

تمرین شماره ۳

با چشمهای باز و آرام، به صورت راست بنشینید. پلک بالای چشمها را تا نیمه ببندید و در همین حال، ابروهایتان را به سمت بالا ببرید. بعد چشمها را کاملاً باز کنید تا سفیدی چشمها در قسمت بالایی عنبیه دیده شود. وقتی پا به سن می گذاریم، عدسی چشم، سفت و ماهیچههایی که آن را کنترل می کنند، ضعیف می شوند. ماهیچههای ضعیف شده نمی توانند عدسی چشم را به راحتی خم و پهن کنند، در نتیجه نوری که از طرف اشیا وارد چشم می شود، دقیقاً روی شبکیه متمرکز نشده و اشیا با وضوح دیده نمی شوند. پیرچشمی واقعی، معمولاً از سن ۷۰ سالگی به بعد ظاهر شده و کل میزان بینایی فرد (دور و نزدیک) را به علت پوسیدگی شبکیه چشم کاهش می دهد. پس پیرچشمی زودرس پیش از این رده ی سنی صورت خواهد گرفت. در پیرچشمی در واقع بیمار قدرت تمرکز خود روی اشیا را از دست می دهد. این بیماری بخشی از روند طبیعی افزایش سن است و هنگامی که عدسی چشم قابلیت انعطاف خود را به تدریج از دست می دهد، اتفاق می افتد. اما باید بدانید پیرچشمی مساله نگران کننده ای نیست و به راحتی قابل درمان و اصلاحند.

عالمی



عوارض واکسن Covid-19



گردآوری:



زهرا درخشانی نژاد

کارشناس پژوهش کمیته علمی
کشوری کووید
بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

علمی



فهرست





■ چرا داشتن عوارض جانبی خفیف در واکسن طبیعی است:

واکسن ها طوری طراحی شده اند که بدون ایجاد خطر ابتلا به بیماری باعث ایجاد ایمنی در بدن می شوند. معمولا هنگام واکسن زدن برخی از عوارض جانبی خفیف تا متوسط ایجاد می شود از جمله افزایش گردش خون تا سلول های ایمنی بیشتری بتوانند در بدن گردش کنند و همچنین افزایش دمای بدن که برای از بین بردن ویروس در بدن است. عوارض جانبی خفیف تا متوسط مانند تب درجه پایین یا درد های عضلانی طبیعی هستند و در حقیقت واکنش سیستم ایمنی به ورود آنتی ژن به بدن می باشند که معمولا پس از چند روز خود به خود از بین می روند. بروز این عوارض نشانه خوبی است چرا که نشان می دهد واکسن در بدن جواب داده و مفید بوده است البته عدم بروز عوارض جانبی هرگز به معنی بی تاثیر بودن واکسن نمی باشد زیرا هر شخص پاسخ ایمنی متفاوتی نشان می دهد.

■ عوارض جانبی که کمتر شایع می باشند:

پس از دریافت واکسن از فرد مورد نظر درخواست می شود که به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه در محل واکسیناسیون حضور داشته باشد تا در صورت بروز هر گونه واکنشی کارمندان بهداشت در دسترس باشند. در صورت بروز هر گونه عوارض جانبی غیرمنتظره یا عوارض جانبی بیشتر از ۳ روز باید به مرکز واکسیناسیون مراجعه نمود. از عوارض جانبی نادر می توان به واکنش های آلرژیک شدید مانند آنافیلاکسی اشاره نمود که تمامی این موارد توسط WHO در حال کنترل می باشد.

■ معمول ترین عوارض جانبی واکسن های Covid-19:

همانند هر واکسنی واکسن های کووید هم می توانند عوارضی از خفیف تا ملایم و خود به خود محدود شونده از خود نشان دهند. براساس نتایج مطالعات بالینی احتمال بروز عوارضی شدیدتر و طولانی تر نیز وجود دارد. به همین جهت واکسن ها دائما در حال پایش و بررسی جهت شناسایی اثرات نامطلوب می باشند. عوارض جانبی معمول در واکسن کووید ۱۹ شامل درد در محل تزریق ، تب ، خستگی ، سردرد ، درد عضلانی ، لرز و اسهال می باشد. احتمال بروز هر یک از این عوارض با توجه به نوع واکسن متفاوت می باشد. واکسن های کووید فقط در برابر ویروس SARS-CoV-2 ایمنی ایجاد می کنند پس همچنان حفظ سلامتی حائز اهمیت می باشد.

■ عوارض جانبی طولانی مدت:

عوارض جانبی معمولاً در روزهای اول واکسینه شدن ظاهر می شوند ، نگرانی هایی در مورد واکسن کووید وجود داشته است که آیا افراد پس از تزریق واکسن به کووید مبتلا می شوند؟ اما هیچکدام از واکسن های تایید شده حاوی ویروس زنده نمی باشند در نتیجه ایجاد بیماریزایی منتفی می باشد. پس از واکسیناسیون معمولاً چندین هفته طول می کشد تا بدن ایمنی در برابر ویروس SARS-CoV-2 عامل کووید ۱۹ ایجاد نماید. در نتیجه ممکن است فرد واکسینه شده قبل و بعد از دریافت واکسن به ویروس کووید ۱۹ مبتلا و در نتیجه بیمار شود چرا که واکسن هنوز فرصت کافی جهت ایجاد ایمنی در بدن را نداشته است. ایجاد عوارض جانبی در افرادی که واکسینه شده اند به این معنی است که واکسن در بدن مفید بوده و سیستم ایمنی آن طور که باید پاسخ داده است. واکسن ها ایمن هستند و واکسن زدن از شما در برابر کووید ۱۹ محافظت می نماید.

واکسن های کووید ۱۹ بی خطر هستند و واکسن زدن می تواند شما را در برابر بیماری شدید و مرگ در برابر کووید محافظت نماید. بعد از واکسیناسیون ممکن است برخی از عوارض جانبی خفیف را تجربه کنید که این عوارض نشانه ایجاد ایمنی و محافظت در بدن می باشد.

در دوران نقاهت کرونا چه انتظاری باید داشت؟



گردآوری:



مهديه رحيمي

ترویجی

اکثر افرادی که دچار کووید-۱۹، بیماری ناشی از ویروس کرونا با نام علمی SARS-CoV-۲، میشوند، فقط بیماری خفیف میگیرند ولی این به چه معناست؟
بیماری خفیف کرونا هم به فرد احساس بیحالی میدهد اما بیمار میتواند با استراحت در خانه و بدون مراجعه به بیمارستان کاملاً خوب شود. در ادامه به انتظاراتی که باید از بیماری داشته باشیم و روشهای مراقبت از خود اشاره میکنیم.



فهرست



ترویجی



آمار بهبودیافتگان از ویروس کرونا

دانشمندان و محققان پیوسته در حال بررسی آمار مبتلایان و بهبودیافتگان هستند اما اطلاعات آنها فقط از طریق موارد تاییدشده جمع آوری شده است بنابراین نمیتوانند کسانی را که تست ویروس کرونا نمیدهند سرشماری کنند. همچنین متخصصان اطلاعاتی در مورد نتیجه‌ی هر بیماری ندارند. با این حال، طبق برآوردهای اولیه میتوان پیش‌بینی کرد نرخ بهبودی ویروس کرونا بین ۹۷ تا ۹۹.۷۵ درصد است.

در دوران نقاهت چه حسی خواهید داشت؟

همه‌ی کسانی که دچار SARS-CoV-2 میشوند علامت ندارند. علائم در صورت بروز ۲ الی ۴ روز بعد از بیماری ظاهر می‌شود و علائم از فردی به فرد دیگر متغیر است. تب یکی از شایعترین علائم است که در اکثر بزرگسالان ۳۸ درجه یا بالاتر است. یعنی بدن سعی دارد با ویروس مهاجم مقابله کند.

حدود ۵۰ درصد از افرادی که دچار این بیماری میشوند، سرفه‌ی خشک دارند. یعنی هیچ خلطی همراه با سرفه خارج نمیشود. اما یک سوم افراد سرفه‌ی همراه با خلط دارند. همچنین احساس خستگی شدید به فرد دست میدهد. گلودرد و سردرد کمتر شایع است. ممکن است عضلات و مفاصل درد بگیرد و دچار لرز، تهوع، استفراغ یا اسهال شوید.

بعضی از مبتلایان گفته‌اند به سختی میتوانند نفس عمیق بکشند و در قفسه‌ی سینه احساس گرفتگی میکردند. دیگران این بیماری را به سرماخوردگی شدید تشبیه کرده‌اند. با این حال، برخی گفته‌اند این بیماری بدترین چیزی است که تا به حال تجربه کرده‌اند.

از دست دادن حس بویایی و چشایی در بسیاری از بیماران گزارش شده است. بعضی از افراد دچار جوش پوستی و سیاهی انگشتان پا میشوند که به آن «انگشت پای کووید» میگویند.

ممکن است طوری از نفس بیفتید انگار برای جواب دادن به تلفن دویده‌اید. در این صورت، با پزشک مشاوره کنید تا اقدامات لازم را از او بپرسید.

مدت زمان نقاهت ویروس کرونا چقدر است؟

تحقیقات اولیه نشان داد بهبود یافتن بدن از بیماری خفیف ۲ هفته و از بیماری شدید تا ۶ هفته طول میکشد. اطلاعات جدید حاکی از این است که دوران نقاهت در هر فرد متفاوت است و به عواملی مانند سن و سلامت عمومی بستگی دارد. احتمال طولانی شدن علائمی نظیر خستگی مفرط، سردرد و مشکل تنفس بیشتر است.

براساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی، اگر بیمار شدید باید تا زمانی که تمام موارد زیر به واقعیت بپیوندد در خانه قرنطینه شوید.

- بدون استفاده از داروی کاهش تب، ۲۴ ساعت تب نداشته باشید.
- علائم اگر چه کاملاً از بین نرفته ولی بهتر شده است.
- حداقل ده روز از شروع علائم گذشته است.

بهبودی از بیماری شدید کرونا

درصد کمی از کسانی که به ویروس جدید کرونا مبتلا میشوند، باید برای حل مشکل تنفس در بیمارستان بستری شوند. این مسئله به عواملی مانند سن و سلامت عمومی بستگی دارد. ممکن است این وضعیت تا ۲ هفته یا بیشتر طول بکشد.

بعضی از افراد که دچار بیماری شدید ویروس کرونا میشوند وضعیتی به نام سندرم دیسترس تنفسی حاد (ARDS) را تجربه میکنند که ممکن است به ریه آسیب بزند و عمل تنفس را دشوار سازد.

اگر شدیداً بیمار هستید، به بستری شدن در بخش مراقبتهای ویژه (ICU) نیاز دارید. بسیاری از بیمارانی که در ICU بستری میشوند، ضعیف و لاغر میشوند.

تیم پزشکی برای درمان یا کنترل علائم با شما همکاری میکند. مثلاً برای بالا بردن قدرت بدن ورزشهایی را به شما پیشنهاد میدهد.

آیا امکان ابتلای دوباره به کرونا وجود دارد؟

دانشمندان هنوز در حال تحقیق پیرامون نحوه‌ی واکنش سیستم ایمنی بدن به ویروس کرونا و کسب اطلاعات در مورد بیماری مجدد در اثر ویروس هستند. یک آزمایش روی میمونها نشان داد آنها برای بار دوم بیمار نمیشوند. سایر تحقیقات حاکی از این است که بدن انسان بعد از گذشت چند ماه آنتی بادی مورد نیاز را از دست میدهد.

اما ممکن است ویروس تا چند هفته در بدن وجود داشته باشد بنابراین توصیه‌های رسمی در مورد شستن دستها، تمیز کردن سطوح و ماندن در خانه در صورت امکان را رعایت کنید.

چطور هنگام بیماری احساس بهتری داشته باشیم؟

درمانی برای ویروس کرونا وجود ندارد البته اگر باید بستری شوید، بعضی داروها به کوتاه شدن مدت زمان نقاهت کمک میکند. بعضی از روشهای سرعت بخشیدن به پروسه‌ی درمان شبیه به مراقبتهایی است که هنگام سرماخوردگی یا آنفلونزا انجام میدهید.

غذاهای سالم بخورید: اگر اشتها دارید، با ویتامین و مواد مغذی که بدن برای بهتر شدن به آنها نیاز دارد خود را تغذیه کنید. مصرف غذاهای شیرین یا فراوریشده مانند کوکی و نوشابه را محدود کنید. اگر اشتها ندارید، مجبور نیستید به زور غذا بخورید.

مایعات زیاد بنوشید: حتی اگر میل به خوردن ندارید این کار را انجام دهید. آب همیشه گزینه‌ی خوبی است.

تب را پایین بیاورید: اگر تب یا بدن درد دارید، استامینوفن یا ایبوپروفن بخورید. حواستان باشد در هر ۲۴ ساعت بیشتر از ۳۰۰۰ میلی‌گرم مصرف نکنید. این موضوع شامل استامینوفن به تنهایی و داروهایی مانند قرص و شربت سرماخوردگی و آنفلونزا میشود.

استراحت کنید: آگاه باشید که احتمالاً بالاخره حالتان خوب میشود. اگر علائم تشدید شد، با پزشک تماس بگیرید.



بهره‌برداری از بخش آنکولوژی ساختمان امام حسن مجتبی(ع) در بیمارستان مسیح دانشوری



کمیته کنترل عفونت در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



جلسه بازبینی پرتال‌های مراکز تحقیقاتی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



کلاس ژورنال کلاب در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر



جلسه بررسی مسائل مرتبط با اورژانس در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر



کلاس آموزشی پرستارهای جدید الورود در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر



جلسه معرفی سامانه نوین جامع اطلاعات بیمارستانی در بیمارستان مسیح دانشوری



امتحان فلوهای ریه در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر

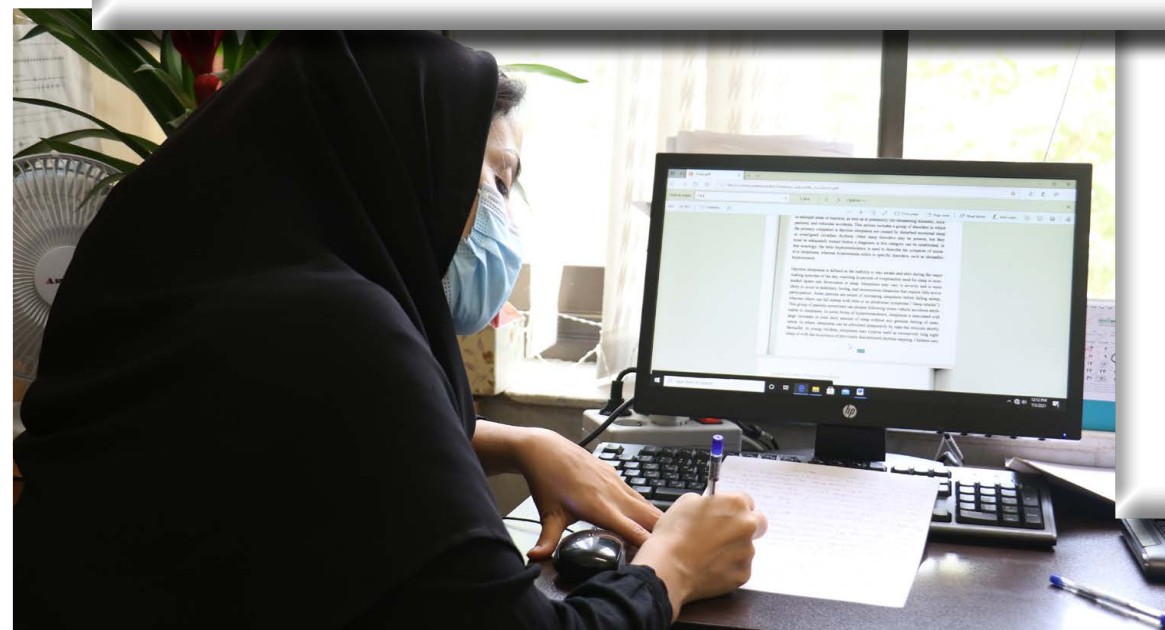
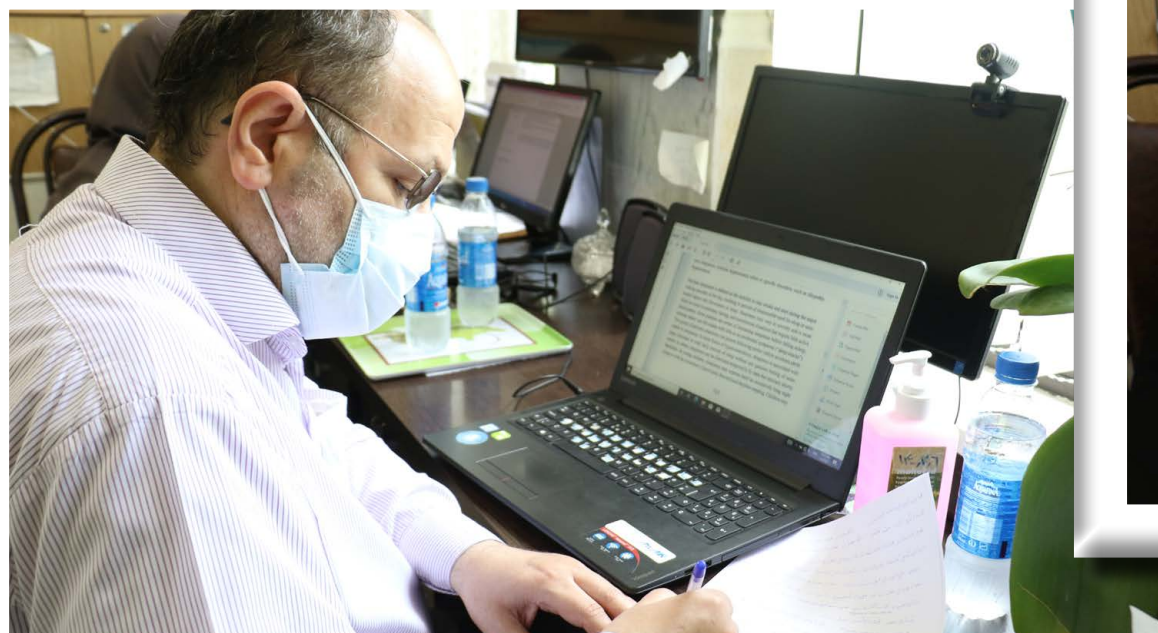


جلسه کمیته بهداشت محیط و مدیریت پسماند در بیمارستان مسیح دانشوری



امتحان فلوهای تست خواب در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر



جلسه شورای علمی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

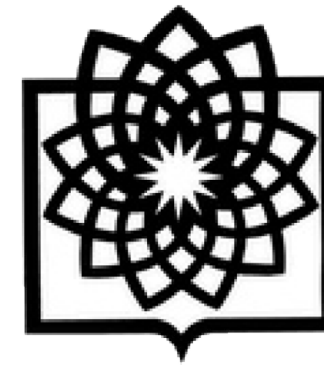
به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر





نشانی: تهران، نیاوران، انتهای دارآباد، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی
دکتر مسیح دانشوری_ واحد روابط عمومی
کدپستی: ۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲ شماره: ۲۶۱۰۶۰۰۰

www.nritld@smbu.ac.ir www.nafasjournal.ir pr.nritld@smbu.ac.ir

ماهنامه الکترونیکی «نفس بادصبا» آماده دریافت مقالات و دیدگاه‌های پژوهشگران، محققان و صاحب‌نظران داخل و خارج مرکز می‌باشد.
هر گونه مسوولیت صحت مطالب و عواقب ناشی از آن به عهده نویسندگان و گردآوری‌کنندگان می‌باشد.