



دکتر بهروز هاشمی  
متخصص طب اورژانس  
dr.b.hashemi@gmail.com

## حمله‌های آسمی را مهار کنید

آسمم به لحاظ پزشکی انقباض گذراد مسیره‌های هوایی کوچک و التهاب راه‌های هوایی است. عوامل محرک بروز حمله‌های آسم شامل عفونت‌های تنفسی فوقانی (سرماخوردگی)، حساسیت‌زها (ذرات گرد و غبار، ذرات ناشی از حیوانات خانگی، کپک و قارچ)، مواد تحریک‌کننده (سیگار، آلودگی‌های هوا)، داروها (همچون آسپرین)، مواد نگهدارنده غذایی و عوامل غیر اختصاصی (احساسات و هیجان‌ها، هوای سرد و ورزش) است. آسم می‌تواند در سنین کودک‌کی یا نوجوانی بروز کند. بسیاری از مبتلایان دارای زمینه خانوادگی بیماری‌هایی با اختلال ایمنی مانند آلرژی هستند.

آسمم بیماری‌ای گذراست که گاهی با گذشت زمان، خودبه‌خود بهبود می‌یابد. با این حال درمان نسل‌ن اولی و مراجعه فوری در حین بروز حملات می‌تواند عواقب ناگوار و حتی مرگباری به همراه داشته باشد. بیماران به دنبال بروز حمله دچار خس خس سینه، سرفه و تنگی نفس می‌شوند. عموماً با سرفه فراوان، خلطی کثیف می‌شود و به دنبال آن برای زمانی کوتاه بیمار آسوده می‌شود.

بیماران آسمی باید نکات زیر را مد نظر داشته باشند:

■ تمام داروها را بدقت مصرف کنند. عوارض داروها کمتر از عوارض ناشی از بروز حمله است.

■ هیچ دارویی را سرخود مصرف نکنند. بعضی از داروها می‌تواند باعث بروز حمله شود.

■ در صورتی که به هر دلیلی بجز آسم هم به مراکز درمانی مراجعه کردند، پزشک و پرسنل درمانی را از بیماری خود مطلع کنند.

■ بهتر شدن علائم به معنای بهبود دائم و کامل نیست. بنابراین خودسرانه درمان را به محض احساس بهبودی قطع نکنند.

■ روش مصرف آسپرین‌ها را از طریق پزشک معالج یا پزشک همراه با دارو بدقت بیاموزند.

■ در حین بروز حملات به کمک آسم‌پار، از آسپرین سالیوتامول (آلبوتروپ) را تسکین به اورژانس استفاده کنند.

■ بیمارانی که تحت درمان با آسپرین اپیروتیویوم برومید (آبرونت) هستند، می‌توانند از این آسپرین نیز هر ۲۰ دقیقه به تعداد ۴ پاف تا یک ساعت استفاده کنند.

■ سایر آسپرین‌ها همچون سالمترول و بکلومتازون، در حین حمله فاقد ارزش است.

■ مبتلایان به آسم ناشی از فعالیت و ورزش، باید حدود ۲۰ دقیقه قبل از انجام فعالیت بدنی شدید، اقدام به مصرف آسپرین سالیوتامول به میزان ۲ پاف بکنند. بسیاری از پزشکان برای این بیماران از روش‌های پیشگیری با داروهای دیگر نیز استفاده می‌کنند.

■ اگر شما همراه یک بیمار آسمی هستید، در حین بروز حمله لازم است که مراحل زیر را بدقت انجام دهید:
 

- به اورژانس پیش‌بیمارستانی (۱۱۵) اطلاع دهید. شرایط بیمار را بدقت برای فردی که به تماس شما پاسخ می‌دهد شرح کنید.
- آسپرین سالیوتامول و آبرونت را در اختیار بیمار قرار دهید. در صورتی که آسم‌پار در اختیار دارید، به کمک آسم‌پار ایسرین‌ها را برای بیمار مصرف کنید.
- در صورتی که اکسیژن در محل وجود دارد تا رسیدن پرسنل ۱۱۵ می‌توانید در حد فاصل دریافت آسپرین‌ها از آن بهره بگیرید.
- تمام داروهای مصرفی بیمار را با خود به اورژانس آورده یا به اطلاع پرسنل ۱۱۵ برسانید.

# ورم لنفاوی؛ عارضه پس از سرطان سینه

حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه در روز در پیشگیری از ورم لنفاوی موثر است



هائیه ورشوچی / گروه سلامت

آمار سرطان پستان در کشورهای آفریقای و آسیایی در حال افزایش است، تاجایی که از ۶۰۰ هزار فرد مبتلا در سال ۱۹۸۰ به بیش از یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفر در سال ۲۰۱۰ رسیده است. این در حالی است که در برخی کشورهای در حال توسعه، نرخ ابتلا سالانه به این بیماری، حدود ۷/۵ درصد است که بیش از ۲ برابر نرخ رشد جهانی آن است. یکی از عوارض سرطان پستان، ابتلا به لنف یا ورم لنفاوی است. طبق اعلام رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت و درمان، ۳۳ نفر از هر ۱۰۰ هزار زن در کشور مان مبتلا به سرطان پستان هستند. این در حالی است که درمان این سرطان مشکلاتی را به دنبال دارد که شایع‌ترین آن ورم لنفاوی ثانویه است. این عارضه به دنبال جراحی و رادیوتراپی برای درمان سرطان اتفاق می‌افتد.

دکتر ماندانا ابراهیمی، نفورتراپیست درباره علل ایجاد لنف به جام می‌گوید: مطالعات نشان می‌دهد، حدود ۳۰ درصد افراد مبتلا به سرطان پستان دچار لنف می‌شوند. لنف، تجمع مایع غنی از پروتئین و چربی در بافت‌های بدن است که به ۲ نوع ورم لنفاوی اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود. لنف اولیه زمینه مادرزادی یا ژنتیک دارد و بیشتر در اندام تحتانی دیده می‌شود، اما لنف، آدم ثانویه در اثر یک عامل دیگر مثل سرطان یا درمان‌های مربوط به آن ایجاد می‌شود.

■ **تجمع مایع لنفاوی، محیط کشت میکروب**  
دکتر ابراهیمی توضیح می‌دهد: غدد لنفوی وظیفه جمع‌آوری میکروب و سلول‌های مهاجم را بر عهده دارد. تخلیه نشدن لنف، باعث تجمع مایع لنفاوی شده، در نتیجه محیط کشت مناسب برای میکروب‌ها فراهم می‌شود. به این ترتیب فرد و عضوی که به لنف مبتلا شده است، در معرض عفونت و خطر قرار می‌گیرد.

این نفورتراپیست با اشاره به این که این بیماری معمولاً بعد از عمل جراحی اتفاق می‌افتد، می‌گوید: در درمان سرطان سینه، صدمات باقی‌مانده ناشی از جراحی، شیمی‌درمانی و رادیوتراپی، انسداد و تخریب مسیرهای لنفاوی و تغییرات ساختمانی، می‌تواند ورم، در ناحیه ایجاد کند. به بیان دیگر، صدمه به عروق و غدد لنفاوی در مسیر عادی لنف اختلال ایجاد کرده و تخلیه لنف را با مشکل مواجه می‌کند.

■ **وظیفه سیستم لنفواوی در بدن**

وی در پاسخ به این سوال که وظیفه سیستم لنفاوی در بدن چیست، اضافه می‌کند: مولکول‌های درشت پروتئین و چربی در بدن از طریق خون جابه‌جانی می‌شود. این مواد برای حرکت در بدن وابسته به سیستمی به نام لنف است.

رنگ لنف به خاطر چربی و پروتئین‌ها شفاف و روشن و حتی شیری‌رنگ است. یکی دیگر از وظایف این مایع مبارزه با میکروب‌هاست، مثلاً در زمان سرماخوردگی به دلیل عفونت معمولاً غدد لنفاوی ناحیه گردن برجسته می‌شود. یکی دیگر از وظایف غدد لنفاوی در مبتلایان به سرطان این است که سدی در برابر انتشار سرطان در بدن ایجاد کند. غدد لنفاوی با بزرگ و برجسته شدن نشان می‌دهد که در حال انجام وظیفه است.

■ **ورزش، ورم لنفاوی را در درمان می‌کند**

ورزش در پیشگیری و درمان ورم لنفاوی مؤثر است؛ ورزش باعث می‌شود که دامنه حرکت مفاصل حفظ شود، در غیر این صورت سفتی مفاصل می‌تواند سدی در مقابل لنف ایجاد کند. به بیان دیگر، ورزش در حال حاضر به عنوان مؤثرترین درمان لنف شناخته می‌شود و حرکات ورزشی کششی به شرطی که به آهستگی انجام

## ریفلاکس مری در کودک شاید نشانه آلرژی باشد

مری می‌شود.

وی ادامه داد: بسیاری از اقدامات درمانی که بر روی کودکان مبتلا به این بیماری انجام می‌شود، غیر ضروری است، یعنی پزشکان اقدام به تجویز داروهایی می‌کنند که تاخیری در روند بهبودی کودک ندارد. بهبودی این بیماری یک تا ۲ ماه به طول می‌انجامد که با آموزش و دستوراتی که به مادر داده می‌شود، کودک بتدریج بهتر می‌شود. خانمی درباره نقش تغذیه در بهبود این عارضه عنوان کرد: مادر باید پس از شیر دادن، نوزاد را به مدت ۱۰ دقیقه به صورت قائم نگه دارد و سعی نکند به زور به کودک غذا بدهد.

رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران با بیان این که ریفلاکس مری پس از یک تا ۲ ماه خودبه‌خود بهبود می‌یابد، طولانی شدن این بیماری را نشانه ابتلاي کودک به آلرژی دانست.

دکتر غلامرضا خاتمی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: ریفلاکس مری زمانی اتفاق می‌افتد که انتهای مری که به معده منتهی می‌شود، دچار اختلال می‌شود و اجازه نمی‌دهد غذا از مری براحتی در معده تخلیه شود، به همین خاطر به سمت مری بازمی‌گردد که معمولاً همراه آن ترشحات اسیدی معده نیز وارد مری شده و باعث بروز التهاب در

## استفاده از دارو برای چندقلو‌زایی

خواندگان می‌توانند ابر سال‌پیماک به‌سامانه ۷۰۶-۳۰۰۰۰

مسئولیت خود را در موارد مختلف مطرح و در برنامه زنده «اکتر سلام» که هر شب ساعت ۲۱ شبکه آموزش پخش می‌شود، پاسخ خود را دریافت کنند. امروز دکتر مریم کاشانی، جراح زنان و زایمان به پرسش مای پاسخ می‌دهد.

■ **آیا چندقلو شدن نوزاد از طریق دارو ممکن است؟**  
بعضی از مادران پیش از بارداری به پزشک مراجعه می‌کنند و برای دوقلو شدن فرزندشان دارو می‌خواهند. به نظر می‌رسد آنها خبر ندارند که بارداری دوقلو یا چندقلو از بارداری‌های پرخطر برای مادران است و آنها نباید به طور شخصی، متقاضی این نوع حاملگی‌ها باشند.

عوارض حاملگی در چندقلو‌زایی به مراتب افزایش می‌یابد، عوارضی مانند فشارخون بالا، ناهنجاری و مرگ جنین، خطر سقط، پارگی کیسه آب، زایمان زودرس و خونریزی بعد از زایمان که همگی می‌تواند سلامت مادر و جنین را تهدید کند.

از سوی دیگر، خطر مرده‌زایی، مرگ پس از تولد و به دنیا آمدن نوزادانی که دچار عقب‌ماندگی ذهنی هستند نیز از عوارض زایمان‌های زودرس در این نوع حاملگی‌ها به شمار می‌رود.

توصیه می‌شود مادران به چندقلو شدن اختیاری فکر نکنند. مادران نباید فراموش کنند تخمدانی که به صورت طبیعی تخمک‌گذاری را انجام می‌دهد، برای آزاد کردن هورمون چند تخمک داروهای بسیار قوی نیاز دارد که این داروها خطرناکند.

از طرفی به مادرانی که چندقلو جنین را در رحم دارند نیز توصیه می‌شود که فعالیت شدید در دوران بارداری نداشته باشند، به طور مکرر به پزشک مراجعه کنند و کوچک‌ترین عارضه را به پزشک اطلاع دهند تا از حوادث بارداری‌های چندقلویی جلوگیری شود.



مسابقه موج سلامت

سوالات این مسابقه از سوی رادیو سلامت (موج افام، ردیف ۲ و ۳) از شبکه چهارشنبه مطرح می‌شود و اسامی برندگان هر پنجشنبه در همین ستون اعلام خواهد شد. برای شرکت در مسابقه، شماره سوال و گزینه صحیح را به شماره پیامک رادیو سلامت ۶۰۰۰۰۶۰۳۹ ارسال کنید.

### سوالات این هفته

۱- کدام گزینه از علل نارسایی حاد کلیه است؟  
الف) کم‌آبی شدید و ناگهانی (ب) پیاده‌روی طولانی‌مدت  
۲- نوزاد در روزهای اول زندگی روزانه چند ساعت خواب می‌خواهد؟  
الف) ۱۶ ساعت (ب) ۳ ساعت  
۳- مصرف کدام گزینه در خواب رفتن موثر است؟  
الف) شیر و بادام (ب) جای

## سرگیجه از اختلال در سیستم شنوایی خبر می‌دهد

دبیر اجرایی کنگره شنوایی‌شناسی ایران عنوان کرد: ۶۰ تا ۷۰ درصد سرگیجه‌ها به علت ایجاد اختلال در سیستم شنوایی اتفاق می‌افتد. به گزارش ایسنا، علیرضا پورجواید در این باره گفت: در رابطه با تعادل ۳ عضو مهم در بدن وجود دارد که عبارتند از: مخچه، چشم و گوش و در صورتی که هر کدام از این اعضا دچار آسیب شود به ایجاد مشکل در سیستم تعادل منجر می‌شود. وی افزود: در صورت مواجهه با سرگیجه‌های طولانی مدت بهتر است در مرحله اول به متخصصان مغز و اعصاب و سپس به متخصصان چشم و در نهایت متخصصان گوش و حلق و بینی مراجعه شود و سپس از معاینات اولیه و

شود، برای عضو مبتلا مفید است. معاون پژوهشی – آموزشی پژوهشگاه سرطان پستان با اشاره به این موارد در ادامه توصیه می‌کند: انجام حرکات ورزشی سبک به مدت ۳۰ دقیقه در روز به حدی که عضو مبتلا را خسته نکند، به مبتلایان به لنف توصیه می‌شود. همچنین نایستادن در مکان ثابت، پیاده‌روی سبک و دوچرخه‌سواری به افراد مبتلا به این عارضه در ناحیه پا توصیه می‌شود.

وی با بیان این که افراد مبتلا به لنف در زمان انجام حرکات بهتر است از بانداژ یا استین کشی استفاده کنند، می‌گوید: این افراد باید از بلند کردن وزنه یا ابزار خودداری کنند، در غیر این صورت احتمال بروز یا تشدید تورم وجود دارد.

### مبتلایان از پوست خود مراقبت کنند

دکتر ابراهیمی می‌گوید: فرد مبتلا با رعایت یک‌سری نکات از ایجاد لنف در بدن جلوگیری می‌کند. سرطان پستان و

### شبکه آموزش



عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

### شبکه تهران

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

### شبکه چهار

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

### شبکه سه

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

### شبکه دو

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

### شبکه یک

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳

عنوان فیلم	ساعت بخش
نشانه‌ها	۱۳:۱۵
ستاره آرزو	۱۵
بازیان	۱۷
بوکسور کلک	۱۹
دوشیزه	۲۱
هیولا	۲۳