

# بولتن روزانه

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

گزیده اخبار خبرگزاریها، روزنامه ها، سایت های اطلاع رسانی و دولت

بهداشتی  
شهید  
بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی



## عناوین اخبار

روزنامه ها و نشریات داخلی

آرمان: بیشتر بدانیم

اعتدال: سمینار حقوق، اخلاق و فقه پزشکی در طب انتقال خون برگزار می شود

ن-آرشیو ۱۹ دی: هزینه شیمی درمانی از ۳۰ تا ۱۰۰ درصد رایگان می شود

همشهری: فریب تبلیغات پیوند مو را نخورید

کیهان: شیوع بالای نارسایی های قلبی در کشور

خبرگزاری های داخلی

باشگاه خبرنگاران جوان: دانشمند ایرانی موفق به کسب رتبه ۱۵۱ پراستنادترین محققان فارماکولوژی جهان شد

باشگاه خبرنگاران جوان: شعار امسال را باید در صحنه اجتماع عملی کنیم / اجرای "فاز دوم هدفمندی" هم

فرصت و هم تهدید

فارس: خوراندن غذای سفره به کودک زیر یک سال، زمینه ساز بروز آلرژی است

فارس: ۵ دقیقه ورزش صبحگاهی مانع از درد عضلانی می شود

فارس: بیست و دومین کنگره جراحان کودکان ۲۰ اردیبهشت برگزار می شود

فارس: اسامی دانشمندان برتر علوم پزشکی کشور منتشر شد

سایت خبری و اطلاع رسانی

آفتاب: راه های پیشگیری از آلرژی در فصل بهار

تابناک: پنج حالتی که به کمردرد می انجامد



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

گروه: علمی پزشکی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۱/۱۷

## شعار امسال را باید در صحنه اجتماع عملی کنیم / اجرای "فاز دوم هدفمندی" هم فرصت و هم تهدید

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران؛ دکتر پیوندی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد نامگذاری سال به نام اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی از سوی رهبر معظم انقلاب گفت: دانشگاه باید بتواند این شعار ارزشمند را در صحنه اجتماع به منصفه ظهور برساند. با توجه به این که غرور ملی ما بر سه اصل اقتصاد، فرهنگ و دانش و علم استوار است، ما دانشگاهیان از هر قشری می توانیم در راستای اوج این ارکان اساسی اقتدار ملی گام برداشته و باعث غرور ملی شویم. وی با بیان این که دانشگاه می تواند در بعد اقتصادی که عدالت محور و دانش بنیان است تلاش کند افزود: در بعد فرهنگی نیز دانشگاه می تواند این فضا را ارتقا داده و باعث ارتقای فرهنگ در جامعه شود و تلاش در راستای علم و دانش نیز که جزو کارهای همیشگی دانشگاه است. رئیس دانشگاه تاکید کرد: در سال ۹۳ باید گامهای بلندی را برای دانشگاه برداریم زیرا دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با این گستره جمعیتی یکی از بزرگترین دانشگاههای کشور است و اگر بتوانیم در بخشهای مختلف آموزشی، درمانی، پژوهشی، بهداشتی و دانشجویی گامهای بلندی را برداریم مطمئنا بعنوان دانشگاهی پیشرو در کشور مطرح می شویم. وی نظام سلامت را نظام پرچالشی برشمرد و با اشاره به اجرای مرحله دوم هدفمندی یارانه ها از اردیبهشت ماه اظهار داشت: این موضوع هم یک فرصت و هم یک تهدید می تواند شمار آید. اگر به نحو صحیح از آن بهره گرفته شود یک فرصت برای پرش دانشگاه به شمار می آید و در غیر اینصورت می تواند بعنوان یک تهدید مطرح شود. بنابراین همکاری، مشارکت، مسوولیت پذیری و همدلی مجموعه دانشگاه در این راستا لازم است تا با ارایه خدمت مناسب در مراکز درمانی و بیمارستانها باعث افزایش رضایتمندی مردم شویم. انتهای پیام/

کد خبر: ۱۴۵۵۶۴۰۶



## بیشتر بدانیم

### شکم درد کودک

رئیس انجمن فوق تخصصی عفونی اطفال با اشاره به اینکه سیگار اصلی ترین آلاینده موجود در منازل است گفت: هنگام دید و بازدیدهای نوروزی والدین باید کودکان به ویژه مبتلایان به بیماری های مزمن تنفسی را از مکان هایی که دود سیگار در آن وجود دارد، دور نمایند. دکتر محمد رضا بلورساز با بیان اینکه در ایام نوروز، شادی و تغییر روحیه خانواده ها با گذر از زمستان به بهار دوجندان می شود گفت: خانواده ها باید برای پیشگیری از مشکلات احتمالی نکاتی را رعایت کنند تا دچار نگرانی نشوند. وی با تاکید بر اینکه توجه به سلامتی کودکانی که مبتلا به بیماری های مزمن هستند از اهمیت ویژه ای برخوردار است گفت: کودکانی که مبتلا به بیماری مزمن مانند آسم و مشکلات ریوی هستند باید در این ایام از تماس با آلاینده های موجود در منازل که در راس آن سیگار است پرهیز کنند. این فوق تخصص یادآور شد: بوهای متصاعد شده از مواد سرخ کردنی، اسفند و عطر و ادکلن موجب تشدید بیماری های تنفسی کودکان می شود. بلورساز با اشاره به تغییرات دمایی در ایام نوروز گفت: سرما برای کودکان ضرر دارد بنابراین حتی الامکان نباید در هوای سرد از منزل خارج شوند زیرا سرمای هوا موجب بروز بیماری و یا تشدید مشکلات تنفسی می شود. رئیس انجمن فوق تخصصی عفونی اطفال خاطر نشان کرد: به رغم اینکه انواع آجیل و تخمه حاوی ویتامین و مواد معدنی است ولی مصرف بیش از حد مجاز این نوع تنقلات موجب بروز ورم معده و درد معده می شود. بلورساز با اشاره به اینکه مصرف تخمه موجب بروز یبوست مزمن در کودکان می شود گفت: در برخی موارد افراط در مصرف تخمه کدو موجب شده، توده ای از تخمه کدو در ناحیه مخرج گیر کرده و منجر به عمل جراحی کودک شده است. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه روده و معده کودک قادر به هضم تخمه نیست گفت: مصرف بی رویه این نوع تنقلات باعث می شود که این مواد در انتهای روده گیر کرده و باعث تجمع توده مدفوعی (Fecal impaction) شود، بنابراین والدین باید کودکان را از مصرف بی حد و اندازه انواع آجیل به ویژه تخمه منع کنند. وی با اشاره به اینکه خطر ضربه مغزی در حوادث اتومبیل هنگام بستن کمربند ایمنی از ۱۰۰ درصد به ۳۰ درصد کاهش می یابد گفت: خانواده ها باید بستن کمربند کودکان را در سفر و حتی هنگام تردهای درون شهری جدی بگیرند و اهمیت رعایت این نکته را برای کودک توضیح دهند. بلورساز افزود: والدین باید کودکان کم سن را در آغوش بگیرند یا آنها را در صندلی مخصوص کودک محکم ببندند. رئیس انجمن فوق تخصصی عفونی اطفال با اشاره به اینکه برخی کودکان هنگام قرار گرفتن در اتومبیل دچار سرگیجه و تهوع می شوند گفت: این علائم بیماری مسافرت (Motion sickness) نامیده شده و قابل پیشگیری است. بلورساز گفت: برای پیشگیری از استفراغ مسافرتی، سرگیجه و تهوع می توان از قرص (دیمن هیدرینات) یک ساعت پیش

از سفر استفاده کرد که مقدار مصرف آن در بزرگسالان یک قرص، در کودکان بیش از ۵ سال یک دوم قرص و در کودکان ۲ تا ۵ سال یک چهارم قرص است. البته باید پیش از سفر باید با پزشک معالج مشورت شود. وی با تاکید بر اینکه به همراه داشتن داروهایی که بدون نسخه قابل تهیه است (OTC) در سفر ضروری است گفت: خانواده ها باید در سفرهای نوروزی داروهای ساده مانند استامینوفن، شیاف تب بر برای کودکان و شربت سرفه را به همراه داشته باشند تا در موارد ضروری و پیش از رسیدن به پزشک استفاده کنند. بلورساز یادآور شد: مسافران نوروزی وسایل پانسمان، بتادین و چسب را همراه داشته باشند تا در موارد اضطراری از آن استفاده کنند. رئیس انجمن فوق تخصصی عفونی اطفال با تاکید بر اینکه مصرف خودسرانه داروها به ویژه هنگام شکم درد کودک خطرناک است گفت: گاه خانواده ها هنگام شکم درد کودک خودسرانه داروهایی مانند هیوسین مصرف می کنند، مصرف این دارو به طور موقتی درد شکم را کاهش می دهد ولی در مواردی مانند ابتلا به آپاندیسیت منجر به پاره شدن آپاندیس و حتی مرگ می شود. بلورساز با تاکید بر منع مصرف داروهای خانگی خاطر نشان کرد: مصرف داروهای خانگی بر خلاف تصور عامه مردم مبنی بر بی خطر بودن آنها، ممکن است عوارض جدی به همراه داشته باشد. وی در پایان به خانواده ها توصیه کرد: پیش از سفر با مراجعه به پزشک معالج کودک وی را از مسیر راه و طول مدت سفر مطلع سازند تا دستورات لازم را از وی دریافت کرده، با رعایت تمامی نکات سفری با آرامش را تجربه کنند.

از خوردن کاهو غافل نشوید

دانشمندان خوردن سالادها و برخی غذاها را به افراد توصیه می کنند زیرا این خوراکی ها مواد ویژه ای است که سبب حفظ سلامت بدن می شوند. دانشمندان به بانوان توصیه ی اکید می کنند که از خوردن کاهو غفلت نکنند. بررسی ها نشان می دهند، خوردن کاهو در سالاد و به همراه غذا می تواند سبب حفظ سلامت، تناسب اندام و داشتن پوستی زیبا شود. دانشمندان به ویژه کاهو را به دلیل داشتن آب میان بافتی فراوان در اجزایش برای رفع مشکل کم آبی بدن بسیار مفید می دانند. علاوه بر رفع کم آبی، کاهو دارای خواص تصفیه کننده گی خون است و به این ترتیب مواد زائد و سموم را از خون بدن پاک می کند. کاهو دارای مواد معدنی فراوانی مانند نیکل، کبالت، سولفور و مس است که از جمله مهم ترین مواد شیمیایی برای حفظ سلامت بدن می باشند. پزشکان توصیه می کنند افراد برای خوردن سالاد در صورتی که نمی خواهند موادغذایی سرد بخورند می توانند آن را برای مدتی در فضای محیط آشپزخانه قرار دهند تا گرم تر شود، اما در عین حال دیر مصرف کردن سبزیجات سبب پژمرده شدن و ازدست رفتن طراوت در آنها می شود.

علت ریش ریش شدن کنار ناخن

عضو مرکز تحقیقات پوست و جذام علوم پزشکی تهران گفت: ریش ریش شدن ناخن ناشی از تماس زیاد و مکرر با آب و مواد شوینده است و ربطی به کمبود ویتامین یا هر چیز دیگری در بدن ندارد. علیرضا فیروز اظهار داشت: گاهی لکه های سفیدی روی سطح ناخن دیده می شود که اغلب طبق باور غلط فکر می کنند ناشی از کمبود روی و کلسیم در بدن است. وی ادامه داد: در حالی که علت اصلی آن خوردن ضربه هر چند خفیف روی ناخن است چرا که هنگام ضربه خوردن تخته ناخن از بستر زیرش جدا می شود و با اشکال در انعکاس نور روی سطح ناخن، لکه های سفیدی را روی سطح ناخن مشاهده می کنیم. این متخصص پوست و مو افزود: اغلب افرادی که کارهای مکانیکی مانند موسیقی یا تایپ انجام می دهند بیشتر با این مشکل

مواجهند. عضو هیئت علمی علوم پزشکی تهران همچنین در مورد ریش ریش شدن کنار ناخن اظهار داشت: این امر ناشی از تماس زیاد و مکرر با آب و مواد شوینده است و ربطی به کمبود ویتامین یا هر چیز دیگری در بدن ندارد. فیروز با تاکید بر اینکه این عارضه در افرادی که پوست خشک یا کم کاری تیروئید دارند شایع تر است افزود: به مبتلایان به این عارضه توصیه می کنیم تا مطلقاً از کندن ضایعات کنار ناخن خودداری کنند چرا که همراه آن قسمتی از بافت زنده پوست هم کنده می شود که قاعدتاً زمینه ورود میکروب و ایجاد عفونت را فراهم می کند. عضو مرکز تحقیقات پوست و جدام علوم پزشکی تهران گفت: خودداری کردن از تماس مستقیم دست با مواد شوینده، استفاده از دستکش حین کار، گرفتن گوشه ناخن با ناخنگیر و استفاده از کرم های مرطوب کننده می تواند در کاهش این مسئله مؤثر باشد.

کد خبر: ۱۴۵۴۷۲۹۰



منبع: ن-آرشیو ۱۹ دی

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۱/۱۷

## هزینه شیمی درمانی از ۳۰ تا ۱۰۰ درصد رایگان می شود

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: هزینه شیمی درمانی بیماران براساس دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ۳۰ تا ۱۰۰ درصد رایگان می شود. به گزارش ایرنا از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر مسعود یآوری اظهار داشت: فعالیت ۶ مرکز درمانی تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به عنوان قطب درمان سرطان هستند که امکان رایگان کردن هزینه های شیمی درمانی بیماران در این مراکز وجود دارد. وی خاطرنشان کرد: در حال حاضر در محدوده تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بیمارستان های آیت الله طالقانی، شهدای تجریش، کودکان مفید، مسیح دانشوری، امام حسین (ع) و محک به عنوان قطب های درمان سرطان فعال هستند و به بیماران خدمات رسانی می کنند. یآوری ادامه داد: با تلاش های انجام شده به منظور ارتقای سطح کمی و کیفی خدمات این مراکز پیگیری های لازم برای افزایش تعداد قطب های تشخیص سرطان دانشگاه در حال انجام است. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد آمپول هرسپتین نیز گفت: دوز ۱۵۰ میلی گرم آمپول هرسپتین که در سه مرکز شهدای تجریش، آیت الله طالقانی و امام حسین (ع) برای بیماران مبتلا به سرطان سینه استفاده می شود تحت پوشش ۹۰ درصدی بیمه قرار دارد و ۱۰ درصد باقی مانده هزینه آن نیز از اعتبارات دانشگاه پرداخت می شود. اما دوز ۴۴۰ میلی گرم این دارو تحت پوشش بیمه قرار ندارد بنابراین ۱۰ درصد هزینه آن از محل اعتبارات دانشگاه و ۹۰ درصد مابقی توسط بیمار پرداخت می شود.

کد خبر: ۱۴۵۴۶۵۳۶



## فرب تبلیغات پیوند مو را نخورید

تشخیص درست علت ریزش مو، انتخاب بیمار مناسب، رعایت اصول لازم در برداشت نوار مو و طراحی نواحی کاشت مو، حفظ رطوبت و سرما برای زنده ماندن واحدهای مو و طولانی نشدن مدت زمان جراحی از این جمله است. علاوه بر این، مردم باید دقت کنند که برای پیوند مو، فرب تبلیغات دروغین را نخورند و برای این منظور، تمام ملاحظات لازم را در نظر گیرند. به گفته کارشناسان از نکات قابل توجه در انجام پیوند مو یکی انتخاب مناسب افراد برای پیوند و دیگری وجود انتظاری منطقی در بیمار از نتیجه پیوند است. با دکتر رضا رباطی، متخصص پوست و مو و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره روش های پیوند مو و نکات لازم در این باره گفت و گو کرده ایم.

امروزه بهترین روش پیوند مو شیوه پیوند موی واحد فولیکولی (FUT) است که در آن واحدهای یک تا ۳ مویی در نواحی بدون مو کاشته می شود و می تواند نمایی بسیار طبیعی در بخش های پیوندی ایجاد کند. در FUT ابتدا نواری به قطر ۱-۱/۵ سانتی متر و طول ۱۵-۲۵ سانتی متر از ناحیه پس سری برداشته می شود. رعایت قطر زیر ۱/۵ سانتی متری این نوار برای اجتناب از بروز اسکار (جوشگاه) مشخص در این ناحیه است. سپس واحدهای فولیکولی با استفاده از میکروسکوپ از هم جدا می شوند و در نهایت این واحدها در سوراخ های ریزی که در ناحیه بدون مو ایجاد شده، کاشته می شوند. ایجاد این سوراخ ها در رویش موهای پیوندی به حالت طبیعی حائز اهمیت است.

پس از پیوند مو ابتدا یک ریزش کلی موهای پیوندی پس از یک ماه روی می دهد. سپس رشد موها شروع شده و بین ۶ تا یک ماه به نهایت رشد می رسد. این موها به خاطر منشا از ناحیه پس سر وابستگی به هورمون نداشته و هیچ گاه نمی ریزند. یک جلسه FUT در حدود ۴-۶ ساعت به طول می انجامد. بیمار تحت بی حسی موضعی است. پس از جراحی در حدود ۲ روز ناحیه پیوندی پانسمان است و دیگر نیازی به پانسمان ندارد. در ناحیه پس سری نیز تعدادی بخیه وجود دارد که پس از ۲ هفته خارج می شود.

از نکات مهم در انجام پیوند مو یکی انتخاب مناسب افراد برای پیوند و دیگری وجود انتظاری منطقی در بیمار از نتیجه پیوند است. انجام پیوند مو نمی تواند در تمام افراد دچار ریزش مو سودمند باشد. از طرفی برخی تبلیغات دروغین در مورد تعداد موهای پیوندی، انتظاری غیرواقعی را در برخی افراد ایجاد می کند. به طور معمول در یک جلسه پیوند مو امکان انتقال ۱۵۰۰-۳۰۰۰ واحد فولیکولی (در حدود ۴۰۰۰-۷۰۰۰) تار مو وجود دارد و به نوعی بازسازی تراکم اولیه موها قبل ریزش میسر نیست اما می توان تغییر محسوسی در تراکم مو به ویژه در نواحی جلوی سر ایجاد و به ویژه خط رویش موی جلوی سر را بازسازی کرد تا نمای ظاهری روبه روی فرد بسیار تغییر کند.

در بسیاری از موارد ریزش مو، نظیر ریزش موی سکه ای یا موارد ثانویه به التهاب یا همراه جوشگاه، انجام



پیوند مو منطقی نبوده و شاید باعث بروز عوارض ناخوشایندی نیز شود، به علاوه در افرادی که ریزش موی شدیدی دارند و ناحیه پس سری موی زیادی برای برداشت ندارد، امکان نتیجه بهینه کم است. علاوه بر این، انجام پیوند مو در سن زیر ۲۵ سال که هنوز روند ریزش مو فعال است چندان توصیه نمی شود.

زیرا امکان دارد با ریزش موهای فرد و باقی ماندن موی پیوندی برآیند تراکم موها پس از مدت کمی به حد قبل پیوند کاهش یابد. علاوه بر این، در افراد بالای ۶۰ سال نیز انجام پیوند باید با بررسی کامل بیماری های همراه نظیر قند، فشارخون و مشکلات قلبی عروقی باشد تا عارضه ای برای فرد روی ندهد.

معمولا پیوند مو عارضه نگران کننده ای ندارد. درد، تورم صورت چند روز پس از پیوند و کبودی دور چشم از عوارض شایعی است که طی چند روز از بین می رود. در ناحیه پس سر یک جوشگاه خطی باریک باقی می ماند که زیر موهای ناحیه محو است. تنها در مواردی که قطر نوار برداشتی بالاتر از ۵/۱ سانتی متر باشد امکان بروز جوشگاه بدشکل و قطور وجود دارد. در صورت رعایت نکردن اصول کلی نظیر استریلیته وسایل و محیط عمل امکان بروز عوارض جدی تر وجود دارد و بر این اساس توصیه می شود تنها در مراکز معتبر این کار انجام شود.

از روش های دیگر مورد استفاده می توان به FIT اشاره کرد که به اشتباه به عنوان روش غیرجراحی تبلیغ می شود. در این روش به جای برداشتن نوار، قطعات ریز مو برداشته می شود و دیگر نیازی به بخیه ناحیه نیست. ارزش عمده این روش در مواردی است که فرد بانک موی مناسبی در پس سر برای برداشت ندارد و محدودیت آن، امکان برداشت بسیار کمتر مو در حد یک سوم روش FUT است. اما به هر حال این روش نیز در مواردی که فرد به هر دلیلی مایل به انجام FUT نباشد در صورت انجام صحیح می تواند سودمند باشد اما ممکن است به جلسات بیشتر پیوند نیاز باشد.

از موارد دیگر که متأسفانه امروزه در مورد آن تبلیغات کاذبی وجود دارد انجام پی آرپی برای رشد مو است. در مورد انجام پی آرپی اثربخشی در رشد و افزایش تراکم مو بسیار کم است و هنوز گزارش معتبری در کل دنیا در مورد اثبات اثر آن وجود ندارد. از طرفی انجام پی آرپی همراه پیوند مو نیز شاید اثری بیشتر از پیوند موی تنها ندارد. موارد محدودی نیز از بروز واکنش های شدید در پوست سر پس از پیوند مو به همراه پی آرپی مشاهده شده است. از این رو بهتر است فعلا در مورد روش پی آرپی جانب احتیاط را رعایت کرد و فریب این تبلیغات کاذب در مورد اثربخشی فوق العاده آن را در رشد مو نخورد. چون مطمئنا روش پی آرپی در حد تبلیغاتی که ادعا می شود مؤثر نیست.

در روش درمانی پیوند مو از موهای خود بیمار برای ترمیم ناحیه دچار ریزش مو استفاده می شود. به این صورت که باریکه ای از پوست ناحیه پس سری بیمار به قطر ۱۲ میلی متر و طول حدود ۱۰-۱۲ سانتی متر جدا می شود. سپس واحدهای فولیکولی مو از یکدیگر جدا می شوند. پس از آن این واحدهای فولیکولی در اسلیت ها یا سوراخ های کوچکی قرار داده می شوند که در ناحیه جلوی سر در نواحی ریزش ایجاد شده است. در این روش درمانی موهای پیوندی در محل جدید به تدریج شروع به رشد کرده و نتیجه نهایی درمان معمولا پس از ۶ ماه تا یک سال کاملا نمایان است. رشد موهای پیوندی دائمی بوده و دچار ریزش نمی شوند. در بسیاری از موارد نتیجه درمانی این روش بسیار قابل توجه است.

نباید در فاصله ۱۰ روز قبل از جراحی از داروهایی نظیر آسپرین، بروفن و آنتی هیستامین ها استفاده کرد. در روز جراحی بهتر است لباس های راحت قدیمی پوشید زیرا ممکن است طی جراحی لباس ها آسیب ببیند. روز قبل جراحی موها باید با شامپو بچه شسته شده و به نرمی سر ماساژ داده شود. نیازی به کوتاه

کردن موها نیست. بعد از جراحی نیاز به استراحت وجود دارد. در هنگام خوابیدن باید سر در حدود ۴۵ درجه بالاتر از بدن قرار گیرد.

تورم پلک و پیشانی طی روز دوم یا سوم بعد از جراحی روی می دهد که تا روز هفتم برطرف می شود. بهتر است از کمپرس سرد روی نواحی متورم استفاده شود. پانسمان سر در روز دوم بعد از جراحی برداشته می شود. پس از آن باید موها با آب ولرم شست و شو داده شود. نباید از دوش با فشار آب زیاد استفاده شود. برای حفاظت سراز کلاه استفاده شود. علاوه براین، افرادی که پیوند انجام داده اند، تا برطرف شدن تورم دور چشم نباید رانندگی کنند. سیگار کشیدن طی ۲ هفته اول ممنوع است. فعالیت بدنی یا ورزش شدید طی ۲ هفته اول فعالیت بدنی یا ورزش شدید نداشته باشند. در مواجهه با آفتاب یا حرارت شدید به مدت حداقل ۳ هفته قرارنگیرند.

رشد موها طی ۹۰ تا ۱۲۰ روز بعد از جراحی مشخص می شود ولی نتیجه نهایی معمولاً یک سال بعد ظاهر می شود.

عوامل بسیاری در موفقیت پیوند مو و عدم بروز عوارض دخیل است که می توان به تشخیص درست علت ریزش مو، انتخاب بیمار مناسب، رعایت اصول در برداشت نوار مو و طراحی نواحی کاشت مو، حفظ رطوبت و سرما برای زنده ماندن واحدهای مو و طولانی نشدن مدت زمان جراحی اشاره کرد. براساس این موارد توصیه می شود عمل پیوند مو در مراکز معتبر و ترجیحاً توسط متخصصان پوست انجام شود تا هم نتیجه ای مطلوب حاصل و هم از بروز عوارض اجتناب شود.

کد خبر: ۱۴۵۵۲۷۵۴

اخبار مرتبط:

✓ سلامت نیوز: بهترین روش پیوند مو چه روشی است؟



## شیوع بالای نارسایی های قلبی در کشور

دکتر محمد اسدپور پیرانفر، فوق تخصص قلب و عروق ضمن اعلام خبر برگزاری چهارمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران از دهم تا دوازدهم اردیبهشت ۹۳ در مرکز همایش های بین المللی دانشگاه شهید بهشتی درباره نارسایی قلبی که موضوع برگزاری این کنگره است اظهار داشت: نارسایی قلبی مشکل اساسی برای بیماران است و پیدا کردن راهکارهای نوین و ابداع دستگاه های جدید برای درمان این گروه از بیماران از اولویت بالایی برخوردار است. وی به وجود جراحان برجسته قلب در کشور اشاره کرد و گفت: پزشکان ما از طریق عمل جراحی و یا بکارگیری روش های دیگر کمک های شایان توجهی به بیماران مبتلا به نارسایی قلبی کرده اند و آینده را در این زمینه روشن می بینیم. وی با اشاره به شیوع بالای نارسای قلبی در ایران گفت: علی رغم بالا بودن آمار مبتلایان، آمار دقیقی در این خصوص نداریم. نارسایی قلبی درجات مختلف دارد که از جمله فراگیرترین آنها گرفتگی عروق کرونر است. رئیس چهارمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران افزود: باید توجه داشت که همه انواع نارسایی قلبی به یک روش درمان نمی شوند. یک نوع از نارسایی قلبی با استراحت و رژیم غذایی قابل درمان است و یک بیمار دیگر با کنترل فشار خون، درمان می شود. برای موارد پیشرفته نارسایی نیز درمان های پیشرفته و اعمال جراحی نیاز است. وی فشار خون، غذای نامناسب و پرچرب، عادات غذایی ناصحیح، آلودگی های محیطی و عدم تحرک بدنی را از جمله ریسک فاکتورهای موثر در ابتلا به نارسایی قلبی دانست و گفت: علاوه بر این هر عضوی در بدن آسیب ببیند قلب هم از عوارض آن مصون نخواهد ماند. به عنوان مثال احتمال ابتلا به نارسایی قلبی در فرد مبتلا به فشار خون وجود دارد. مدیر گروه قلب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره تاثیر آلودگی هوا بر بروز نارسایی های قلبی تاکید کرد: هوای آلوده برای بیماران قلبی خطر آفرین و سم است و از جمله ریسک فاکتورهای مهم است که علاوه بر به در دسر انداختن خانواده ها، نظام اقتصادی را نیز متحمل هزینه های سنگین خواهد کرد. امیدواریم مسئولان در جهت ایجاد هوای پاک گام های اساسی بردارند.

کد خبر: ۱۴۵۴۱۰۸۷

اخبار مرتبط:

✓ کیهان: شیوع بالای نارسایی های قلبی در کشور



## دانشمند ایرانی موفق به کسب رتبه ۱۵۱ پر استنادترین محققان فارماکولوژی جهان شد

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران؛ نخستین دانشمند ایرانی در فهرست دانشمندان پر استناد علوم پزشکی جهان، دکتر محمد عبداللهی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با رتبه جهانی ۱۵۱ در رشته فارماکولوژی و سم شناسی است. وی دارای ۱۹۲ مقاله نمایه شده در این حوزه در ESI است که دو هزار و ۳۰۹ بار به آنها استناد شده است (۱۲۰۳ استناد به ازای هر مقاله). وی با ۴۰۹ مقاله در کل حوزه ها که پنج هزار و ۱۹ بار مورد استناد قرار گرفته اند از لحاظ تعداد استنادها در مجموع رشته ها در رتبه ۱۹ هزار و ۲۴۹ جهان قرار دارد.

دومین دانشمند پر استناد علوم پزشکی کشور، دکتر باقر لاریجانی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران است که در حوزه فارماکولوژی و سم شناسی دارای ۴۲ مقاله با ۷۱۷ مورد استناد (۱۷۰۷ استناد به ازای هر مقاله) است که رتبه دو هزار و ۲۰۰ جهانی در این رشته را به نام وی ثبت کرده است. وی با ۳۶۴ مقاله با سه هزار و ۸۲۵ مورد استناد در همه زمینه ها در رتبه ۲۶ هزار و ۹۱۲ جهانی قرار دارد.

سومین دانشمند پر استناد علوم پزشکی کشور هم دکتر فریدون عزیزی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است که در حوزه موضوعی پزشکی بالینی ۱۷۶ مقاله با هزار و ۹۲۸ مورد استناد (۱۰۰۵۱ مورد استناد به ازای هر مقاله) داشته و در حوزه اجتماعی نیز به ۴۷ مقاله او ۴۲۰ مورد استناد شده که شاخص استناد به ازای مقاله وی را ۸۰۹۴ کرده است. این استاد علوم پزشکی در مجموع رشته ها با ۳۵۶ مقاله که سه هزار و ۴۷۲ بار مورد استناد قرار گرفته در رتبه ۲۹ هزار و ۸۶۶ جهانی از لحاظ تعداد استنادهاست.

دکتر رضا ملک زاده، دکتر نیما رضایی و دکتر عباس شفیعی، دیگر دانشمندان برتر علوم پزشکی کشور براساس تعداد استنادها در تازه ترین رتبه بندی ESI در مارس ۲۰۱۴ هستند

کد خبر: ۱۴۵۴۸۵۰۵



## خوراندن غذای سفره به کودک زیر یک سال، زمینه ساز بروز آلرژی است

دل آرا بابایی در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، اظهار داشت: آلرژی کودکان در ماهیت با آلرژی بزرگسالان تفاوتی ندارد فقط در علائم متفاوت است.

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی گفت: در ماه های اول زندگی کودک شایع ترین آلرژی، آلرژی پوستی است البته آلرژی گوارشی نیز در ماه های اول دیده می شود اما معمولاً آلرژی تنفسی از سال اول تولد به بعد دیده می شود.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: اغلب شکایت والدین از سرماخوردگی های طولانی مدت کودکان است و سرفه هایی که بعد از سرماخوردگی باقی می ماند که غالباً می تواند منشا آلرژیک داشته باشد.

وی افزود: مسئله مهم آن است که اگر تظاهرات آلرژی پوستی و گوارشی در کودک دیده شود احتمال بوجود آمدن آلرژی تنفسی بیشتر می شود.

بابایی ادامه داد: توجه به آلرژی مهم است چرا که درمان آن می تواند از آلرژی های بعدی پیشگیری کند.

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی، علت بروز آلرژی را وجود زمینه یا سابقه آلرژیک در پدر و مادر یا خانواده عنوان کرد و افزود: زندگی در جوامع صنعتی، نوع تغذیه و حتی شروع زود هنگام و نابجای غذای کمکی به کودک زیر یک سال می تواند به آلرژی پوستی و گوارشی و حتی در مواردی به آلرژی تنفسی بینجامد.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: بسیار دیده شده که والدین از غذای سفره بر دهان کودک زیر یک سال می گذارند اما نمی دانند که با این کار، کودک مستعد بروز آلرژی می شود.

وی علائم آلرژی پوستی را خشکی، قرمزی و خشکی منجر به زخم دانست و افزود: دل درد، بی قراری های مکرر، استفراغ، تهوع، ریفلاکس و وجود خون در مدفوع از علائم آلرژی گوارشی است.

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی گفت: خس خس سینه، خارش چشم و بینی، سرفه، تنفس های صدادار و تنگی نفس از علائم آلرژی تنفسی است.

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی خاطر نشان کرد: سرماخوردگی که بیش از ۱۰ روز طول بکشد یا به فاصله چند هفته علائم آن دوباره بازگردد آلرژی تنفسی است و وجود خارش چشم و بینی نکته کمک کننده در تشخیص آلرژی تنفسی است.

بابایی به والدین توصیه کرد: با بروز علائم آلرژی پوستی و گوارشی در ماه های اول زندگی کودک حتماً به فوق تخصص آسم و آلرژی مراجعه کنند.

انتهای پیام/



## ۵ دقیقه ورزش صبحگاهی مانع از درد عضلانی می شود

سید منصور رایگانی در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد درد های عضلانی اظهار داشت: بسیاری از دردهایی که مردم به آن درد عضلانی می گویند ممکن است درد عضلانی نباشد و از دردهای ریشه عصب، تاندون، دیسک، مفصل یا حتی از بافت های اطراف عضله نشات گرفته باشد که تشخیص نهایی نوع درد توسط پزشک متخصص است.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی گفت: دردهای عضلانی علل مختلفی دارند که شایع ترین علت ایجاد آن وضعیت نامناسب برای انجام فعالیت های روزمره زندگی است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: بد نشستن، بد راه رفتن، بد غذا خوردن، بد نوشتن، بد کار کردن و همچنین حمل نامناسب اجسام بخصوص کیف دستی و کوله پشتی می تواند به درد عضلانی بینجامد.

وی گفت: ورزش نامناسب و گرم نکردن بدن قبل و سرد نکردن بعد از انجام ورزش می تواند گرفتگی یا کرامپ عضلانی را به وجود آورد.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی به علل دیگر ایجاد دردهای عضلانی اشاره کرد و گفت: بیماری های عفونی و روماتیسمی نیز می تواند التهاب عضله را به وجود آورد و فرد را به درد دچار سازد.

رایگانی افزود: البته اختلالات بدخیمی ها نیز می تواند به صورت درد عضله ظاهر شود که البته نادر است. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی علائم درد عضلانی را برشمرد و تصریح کرد: در نوع شایع آن درد به صورت درد منطقه ای احساس می شود و فرد در یک نقطه خاص از بدن احساس درد می کند که با حرکت و فشار مشخص می شود.

وی بعضی از درد های عضلانی را دردهای عمومی منتشره دانست و گفت: این دردها به صورت پراکنده در کل بدن وجود دارند که همراه با اختلالات خلق و خو، خواب و خستگی هستند.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی، مهمترین اختلالات حاصل از دردهای موضعی عضلانی را کم کردن فعالیت ها و در نهایت حذف آنها دانست و گفت: چون فرد در حین انجام کار، درد دارد فعالیت مورد نظر را انجام نمی دهد و اگر این درد مورد درمان قرار نگیرد منجر به اختلال در حرکت بقیه اندام ها می شود.

رایگانی درمان دردهای عضلانی را انجام ورزش مناسب و پیوسته دانست و گفت: انجام ورزش های کششی عضلانی بعد از بیدار شدن از خواب و قبل از انجام فعالیت روزمره به مدت ۵ دقیقه می تواند از وقوع درد های عضلانی یا پیشرفت آنها جلوگیری کند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: دردهای عضلانی دردهای پیوسته ای است و اگر فرد احساس کند که درد کم نشده و بیشتر می شود باید به پزشک متخصص مراجعه کند؛ همچنین اگر

این احساس درد بیش از ۱۰ روز طول بکشد.  
انتهای پیام/

کد خبر: ۱۴۵۴۱۹۴



## بیست و دومین کنگره جراحان کودکان ۲۰ اردیبهشت برگزار می شود

به گزارش خبرگزاری فارس، احمد خالق نژاد طبری با اعلام این خبر افزود: در این کنگره مباحثی از قبیل آپاندیسیت در کودکان، پولیپ ها و تومورهای ناحیه روده بزرگ، خونریزی های قسمت تحتانی دستگاه گوارشی در کودکان و ... مطرح خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه کولورکتال در اصطلاح پزشکی به ناحیه ابتدای روده بزرگ تا انتهای این روده که همان مقعد است، اطلاق می شود، اظهار داشت: از آنجایی که بیماری های تکاملی و اکتسابی این ناحیه نسبتاً شایع است، موضوع بیست و دومین کنگره سالیانه انجمن جراحان کودکان ایران به بیماری های کولورکتال اختصاص یافته است.

خالق نژاد گفت: موارد نقص تکاملی در این قسمت از دستگاه گوارش در نوزادان از شیوع نسبتاً بالایی برخوردار است و برخی از این نوزادان که با مقعد بسته به دنیا می آیند درمانشان به صورت مرحله ای صورت گرفته و سیر طولانی دارد.

وی اضافه کرد: از آنجا که ۳۰ درصد نوزادان دچار این اختلال مبتلا بی اختیاری در دفع مدفوع هستند، این موضوع به یکی از مباحث کنگره امسال اختصاص یافته است. همچنین سایر اختلالات در روده بزرگ، نقص عصبی روده بزرگ که سبب اختلال در حرکت روده و ایجاد یبوست مزمن در کودکان می شود از دیگر مباحثی است که طی چهار روز این کنگره مورد بحث و تبادل نظر متخصصان قرار می گیرد.

رئیس انجمن جراحان کودکان ایران یادآور شد: بیماری های التهابی روده از قبیل کولیت اولسروز، بیماری کرون، آپاندیسیت، خونریزی های قسمت تحتانی دستگاه گوارش در کودکان و سایر بیماری های ناحیه مقعد از دیگر مباحثی است که قرار است در بیست و دومین کنگره سالیانه انجمن جراحان کودکان ایران ارائه شود.

وی با اشاره به اینکه دوره زمانی پس از تولد تا قبل از سنین بلوغ دوره کودکی به حساب می آید، اظهار داشت: از آنجا که ۴۰ درصد جمعیت کشور را کودکان تشکیل می دهند و کشور ما دارای جمعیت جوانی است، انجمن جراحان کودکان ایران هر سال یک موضوع را به عنوان موضوع محوری کنگره خود انتخاب می کند که موضوع کنگره امسال به نقص تکاملی روده بزرگ از زمان جنینی یا بیماری های اکتسابی مانند بیماری های التهابی، آپاندیسیت و عفونت اطراف مقعد که کودک پس از تولد بدان دچار می شود، اختصاص دارد.

خالق نژاد یادآور شد: با توجه به اهمیت نقش پرستاری در بیماری های کولورکتال، یکی از موضوعات این کنگره به نقش پرستاری در بیماری های کولورکتال اختصاص یافته است.

وی تصریح کرد: بیست و دومین کنگره سالانه انجمن جراحان کودکان ایران با " عنوان آنومالی های



تکاملی و اکتسابی کولورکتال در کودکان " با همکاری مراکز جراحی کودکان دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور و مرکز تحقیقات جراحی کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برپا می شود. بیست و دومین کنگره سالیانه انجمن جراحان کودکان با محوریت بیماری های تکاملی و اکتسابی روده بزرگ ( کولورکتال) در کودکان طی روزهای ۲۰ تا ۲۴ اردیبهشت مرکز همایش های رازی تهران برگزار می شود. انتهای پیام/

کد خبر: ۱۴۵۵۵۴۲

اخبار مرتبط:

✓ دریچه خبر: بیست و دومین کنگره جراحان کودکان ۲۰ اردیبهشت برگزار می شود

✓ موج: بیست و دومین کنگره سالیانه انجمن جراحان کودکان ایران برگزار می شود



## اسامی دانشمندان برتر علوم پزشکی کشور منتشر شد

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان فارس، در این رتبه بندی رشته موضوعی، رتبه بین المللی، استنادات به ازای مقاله و تعداد مقاله در ESI به همراه نام دانشگاه منتشر شد.

نام استاد رشته موضوعی رتبه بین المللی تعداد استنادات در ESI تعداد مقاله در ESI استنادات به ازای مقاله نام دانشگاه محمد عبدالهی Pharmacology & Toxicology ۱۹۴۵۹۱۲.۲۷ ۱۹۲۴۹۵۰۱۹۴۵۹۱۲.۲۷ دانشگاه علوم پزشکی تهران باقر لاریجانی Pharmacology & Toxicology ۲۶۹۱۲۳۸۲۵۳۶۴۱۰.۵۱ ۲۶۹۱۲۳۸۲۵۳۶۴۱۰.۵۱ دانشگاه علوم پزشکی تهران فریدون عزیزی Clinical Medicine و Social Sciences, General ۲۹۳۲۹۳۵۳۵ Clinical Medicine ۲۹۳۲۹۳۵۳۵ شهید بهشتی رضا ملک زاده Immunology ۳۱۷۷۱۳۲۷۳۲۶۲۱۲.۴۹ ۳۱۷۷۱۳۲۷۳۲۶۲۱۲.۴۹ دانشگاه علوم پزشکی تهران عباس شفیعی Chemistry و Pharmacology & Toxicology ۳۵۵۷۹۲۹۳۰۳۸۲۷.۶۷ ۳۵۵۷۹۲۹۳۰۳۸۲۷.۶۷ دانشگاه علوم پزشکی تهران انتهای پیام/

کد خبر: ۱۴۵۵۱۱۱۵



## راه های پیشگیری از آلرژی در فصل بهار

آفتاب: مهر نوشت؛ سید علیرضا مهدویانی فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه همه ساله با شروع فصل بهار با تعداد زیادی از بیماران مواجه هستیم که علائم آلرژی بهاره (علائم آلرژی بینی) دارند، گفت: آلرژی بهاره شایع ترین بیماری در سراسر دنیا است و علت بروز آن نیز گرده گیاهان (پولن) هستند. این گرده ها بر اساس منطقه جغرافیایی هر ناحیه و بر اساس فصل متفاوت است. وی با اشاره به الگوی گرده افشانی در مناطق معتدل اظهار داشت: در مناطق معتدل مانند ایران الگوی گرده افشانی به این صورت است که درختانی چون "چنار" در ابتدای بهار گرده افشانی می کنند و در فصل تابستان و اوایل فصل پاییز این گرده افشانی بیشتر از طریق چمن ها و علف های هرز صورت می گیرد. مهدویانی، با اشاره به وضعیت شهر تهران در خصوص بروز علائم آلرژی، خاطر نشان کرد: در تهران شایع ترین گرده افشانی که باعث بروز علائم آلرژی در فصل بهار می شود، درخت چنار است و در تابستان و ابتدای پاییز بیشترین زمینه آلرژی گرده افشانی مربوط به علف های هرزی به نام سلمه تره یا سلمک (*Chenopodium album*) است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در عین حال به اثرات تغییر اقلیم در بروز آلرژی اشاره کرد و یادآور شد: با توجه به گرم شدن تدریجی کره زمین و تغییر آب و هوای زمین الگوی فصل ها در حال تغییر است که این امر بر بروز آلرژی نیز اثر دارد به این صورت که انتظار داریم که با شروع فصل بهار آلرژی های بینی شیوع آن بیشتر باشد در حالی که با گرم شدن زمین این الگو در حال تغییر است. از این رو علائم آلرژی در اواخر بهمن و اواسط اسفند ماه بروز می کند. اثرات ورود گرده به بدن مهدویانی به عملکرد گرده در بدن اشاره کرد و اظهار داشت: سیستم ایمنی بدن همواره در برابر عوامل بیگانه و مضر پاسخ می دهد ولی در برابر عوامل بی ضرر محیطی نیز پاسخ افزایش یافته از خود نشان می دهد. وی با بیان اینکه گرده های گیاهان آنتی ژن هایی هستند که در محیط اطراف ما پراکنده هستند، افزود: این ذرات بی ضرر هستند ولی افرادی که به دلایل ژنتیکی مبتلا به افزایش پاسخ سیستم ایمنی به این گرده ها هستند، زمانی که این ذرات وارد بدن آنها می شود، در سیستم ایمنی آنها اتفاقی رخ می دهد که باعث التهاب مخاط بینی و مجاری تنفسی می شود و با علائمی چون ریزش اشک از چشم، آبریزی از بینی، سرفه و عطسه همراه خواهد شد. آلرژی یک بیماری است فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه آلرژی بهاره یک نوع بیماری است، ادامه داد: از این رو فرد مبتلا به این بیماری باید به پزشک مراجعه کنند. وی سینوزیت و عفونت های گوش، اختلالات خواب، آسم و کیفیت پایین زندگی را از علائم این بیماری ذکر کرد و افزود: بیمارانی که مبتلا به آلرژی هستند با علائمی مانند آبریزش و خارش بینی، عطسه های مکرر و اشک ریزش چشم مواجه هستند. مهدویانی با بیان اینکه برخی از بیماران مبتلا به آلرژی شکایت از کاهش شنوایی دارند،

توضیح داد: ممکن است فرد به دلیل ابتلا به آلرژی آبریزش بینی داشته باشد و به لحاظ علائم ثانوی دچار کاهش شنوایی باشد ولی کاهش شنوایی جز علائم اصلی آلرژی نیست. مبتلایان آلرژی درگیر با اختلالات خواب این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اختلالات خواب را از دیگر علائم بیماری آلرژی بهاره نام برد و گفت: به دلیل اختلال در خواب سطح کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آلرژی کاهش می یابد از این رو این افراد احساس خستگی و خواب آلودگی در فصل بهار دارند. راه های پیشگیری از آلرژی فصلیو بهترین درمان برای آلرژی بهاره را پیشگیری دانست و خاطر نشان کرد: در گام اول توصیه می شود فرد حداقل تماس با گرده های گیاهان را داشته باشند به این معنا که این بیماران برخی از فعالیت ها چون ورزش در محیط باز را در اواسط روز انجام دهند؛ چراکه در اواسط روز که هوا گرمتر می شود گرده ها از سطح زمین فاصله می گیرند. مهدویانی با تاکید بر اینکه تراکم گرده ها در ابتدا و انتهای روز به دلیل خنک شدن هوا بیشتر است، ادامه داد: دوش گرفتن موجب کاهش بارگرده ها در مخاط بینی و مجاری تنفسی خواهد شد ضمن آنکه سنت خانه تکانی در مورد این بیماران موثر است و باعث پیشگیری از شدت بیماری آلرژی می شود. اثر استفاده از ماسک در کاهش آلرژیان متخصص آلرژی بیمارستان مسیح دانشوری مهمترین اقدام در کاهش علائم بیماری آلرژی را اجتناب از تماس با عوامل آلرژی زا ذکر کرد و ادامه داد: در این زمینه توصیه می شود که بیمار در معرض گرده ها قرار نگیرد و برای این منظور استفاده از ماسک ها پیشنهاد می شود که به نظر نمی رسد که ماسک های موجود و در دسترس بتواند از ورود گرده ها به مجاری بینی و تنفسی جلوگیری کند؛ چراکه قطر این ذرات بسیار ریز هستند و به راحتی از فیلتر ماسک ها عبور می کنند. اثرات واکسن و دارو در کاهش شدت آلرژی بهاره مهدویانی با بیان اینکه در صورت کنترل بیماری های آلژیک افراد مبتلا زندگی نرمال خواهند داشت، یادآور شد: یکی از ابزار کنترل دارو درمانی است و در برخی از موارد محدود امکان دارد که بتوان عامل آلژیک اختصاصی را با نظر پزشک فوق تخصص آلرژی تزریق واکسن توصیه می شود. وی با تاکید بر اینکه برای همه بیماران مبتلا تزریق واکسن تجویز نخواهد شد، ادامه داد: این گونه نیست که همه افراد مبتلا به آلرژی نیاز به واکسن داشته باشند بلکه در برخی موارد بسیار نادر اقدام به تجویز واکسن برای حساسیت زدایی خواهد شد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به برخی بیماران که اقدام به مصرف خودسرانه دارو می کنند، تاکید کرد: خیلی از بیماران به صورت خودسرانه دارو مصرف می کنند که این حالت توصیه نمی شود.

کد خبر: ۱۴۵۴۹۳۹۴



## پنج حالتی که به کمر درد می انجامد

فوق تخصص روماتولوژی انجام پنج کار عمده برای کمر را مضر دانست و گفت: ایستادن و نشستن طولانی در یک وضعیت، انجام کارهای سنگین، خم نمودن کمر برای بلند کردن اجسام و حرکات چرخشی ناگهانی خصوصاً در هنگام برداشتن اجسام از این جمله اند. به گزارش فارس، محمد مهدی امام در مورد آسیب های جبران ناپذیر مفصلی که به واسطه خانه تکانی در افراد ایجاد می شود گفت: برای داشتن مفاصلی سالم باید قبل از انجام خانه تکانی به نکاتی دقت داشت. فوق تخصصی روماتولوژی اظهار داشت: افراد در حین انجام خانه تکانی باید از انجام کارهای سنگین بپرهیزند و این کارها را به تدریج یا با درخواست کمک از دیگران انجام دهند. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: افراد باید از انجام کارهای یکسان و تکرار شونده ای همچون ایستادن های طولانی مدت در یک وضعیت یا زانو زدن های طولانی یا خم نمودن کمر به مدت طولانی و در یک وضعیت ثابت جداً پرهیز کنند و در فواصل انجام کار زمان هایی نیز به استراحت اختصاص دهند. فوق تخصص روماتولوژی گفت: به طور کلی برای انجام کار باید از مفصل بزرگتر استفاده کرد به طور مثال اگر یک نایلون حاوی بار را می توان با یک انگشت یا توسط کف دست حمل کرد دست گزینه مناسب تری است یا اینکه هنگام بلند کردن جسم سنگین از روی زمین لازم است با کمر صاف، زانو ها را خم کرده و جسم را از روی زمین برداشت چرا که مهره کمر بسیار کوچکتر از مفصل زانوست. امام هشدار داد: در صورتی که این نکات در انجام خانه تکانی رعایت نشود افراد دچار آسیب های متعددی خواهند شد. فوق تخصص روماتولوژی گفت: در این صورت اولین آسیب، بیرون زدگی دیسک کمر و کمر درد است. وی انجام پنج کار عمده برای کمر را مضر دانست و افزود: ایستادن طولانی، نشستن طولانی در یک وضعیت، انجام کارهای سنگین، خم نمودن کمر برای بلند کردن اجسام و حرکات چرخشی ناگهانی خصوصاً در هنگام برداشتن اجسام برای کمر مضر است. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: اگر آسیب یک بار به کمر وارد شود ممکن است تا آخر عمر گریبانگیر فرد شود بنابراین افراد باید دقت داشته باشند و اجازه ندهند که اولین آسیب در ناحیه کمر به وجود آید.

کد خبر: ۱۴۵۵۷۸۲۰

اخبار مرتبط:

✓ رجانیوز: پنج حالتی که به کمر درد می انجامد

## گزارش تفکیکی منابع

| نام منبع              | تعداد اخبار |
|-----------------------|-------------|
| آرمان                 | ۱           |
| اعتدال                | ۱           |
| ن-آرشیو ۱۹ دی         | ۱           |
| همشهری                | ۱           |
| کیهان                 | ۱           |
| باشگاه خبرنگاران جوان | ۲           |
| فارس                  | ۴           |
| آفتاب                 | ۱           |
| تابناک                | ۱           |