شایع ترین ویروس تنفسی را بشناسید

یک متخصص بیماریهای عفونی و گرمسیری، از آنفلوانزا به عنوان شایع ترین ویروس تنفسی در کشور نام برد.

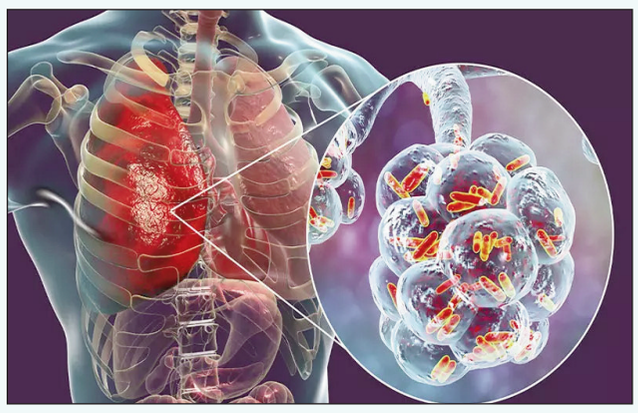
به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، منیر قیدی، با اشاره به اینکه طبق آمار ۲۳ درصد ویروس آنفلوانزای در چرخش مربوط به گونه N۱H۱ است، گفت: در حال حاضر کمتر از ۷ درصد ویروس کرونا در چرخش است و مابقی به سایر ویروس‌های فصلی اختصاص دارد.

وی به مهم‌ترین دلیل بالا رفتن آمار مبتلایان به آنفلوانزا فصلی اشاره کرد و افزود: در سال‌های گذشته به دلیل شیوع بالای ویروس‌های همه‌گیری مثل کرونا بیشتر مردم از ماسک استفاده می‌کردند و این موضوع مهم‌ترین فاکتور کاهش آمار ویروس آنفلوانزا بود.

قیدی ادامه داد: با فروکش کردن ویروس کرونا و عدم استفاده ماسک، ویروس آنفلوانزا به دلیل انتقال فرد به فرد، به بالاترین میزان سرایت رسیده است.

وی با اشاره به اینکه فصل پاییز تا اوایل بهار لود ویروس آنفلوانزا به بالاترین میزان خود می‌رسد، گفت: گروه‌های حساس مثل سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای و همچنین کودکان در معرض خطر ابتلاء به آنفلوانزا هستند.

این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، با اشاره به اینکه چندین ویروس و



باکتری در کشور چین در چرخش است، توضیح داد: این موضوع که ویروس‌های جدیدی در هر منطقه خصوصاً در فصل پیک شایع شود موضوع جدیدی نیست، این ویروس نیز یکی از ویروس‌های تنفسی مربوط به فصل است ولی کماکان بر اساس آمار رسمی وزارت بهداشت، بیشترین ویروس در گردش مربوط به آنفلوانزا است.

منیری درباره ضرورت استفاده واکسن در گروه‌های پرخطر اضافه کرد: از زمانیکه واکسن تزریق می‌شود تا زمان اثربخشی دو هفته زمان لازم است، با توجه به اینکه همچنان فصل سرد تا ماه‌های اول بهار ادامه دارد استفاده از واکسن در گروه‌های پرخطر توصیه اکید است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه واکسن موجب شعله‌ورتر شدن لود ویروس نمی‌شود، اضافه کرد: کسانی که در مراکز بهداشتی و درمانی فعالیت دارند، مبتلایان به بیماری‌های مغزی ریوی، کلیوی، دیابتی‌ها خصوصاً زنان باردار مبتلا به دیابت بدون توجه به سن حاملگی، نقص ایمنی دارند و کودکان بالای شش ماه (با نصف دوز و کودکان کمتر از ۹ سال و بالای دو سال دو دوز با فاصله یک ماه برای بار اول) ضرورت دارد که سالانه از واکسن آنفلوانزا استفاده کنند.

منیری با انتقاد از اینکه برخی والدین به دلیل شیوع بیماری‌های ویروسی از مراجعه برای درمان سایر بیماری‌های کودکان به بیمارستان و یا مراکز درمانی خودداری می کنند، توصیه کرد: بیماری‌های باکتریایی به مراتب از ویروس‌ها خطرناک‌تر است به طور مثال عفونت گوش میانی می‌تواند مننژیت ایجاد کرده و یا فشار عفونت در گوش به پرده گوش کودک آسیب می‌رساند، بنابراین مراجعه به پزشک برای درمان بیماری خصوصاً بیماری‌های عفونی و باکتریایی ضروری است.

این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با بیان اینکه بین بیماری ویروسی و باکتریایی تفاوت است، هشدار داد: والدین باید بین بیماری ویروسی و باکتریایی افتراق ایجاد کنند، نشانه‌هایی مثل تب‌های مقاوم به دارو، سرفه‌های طولانی، گوش درد و یا سینوزیت نیاز به مداخله سریع پزشکی دارد.

تاثیر ورزش بر تقویت قلب

همانطور که می دانید بدن انسان از ۲۰۶ قطعه استخوان و ۵۰۱ قطعه عضله ساخته شده و دارای سه نوع عضله می باشد.

۱- عضلات اسکلتی یا مخطط که بر روی سطح استخوان ها و کل بدن را پوشانیده و اندام های پویای ما محسوب می شود.

۲- عضلات صاف یا روده ای

۳- عضلات قلب که هم صاف و هم مخطط هستند.

در افراد عادی یک دقیقه زمان می برد تا خون یک دور گردش کامل در بدن انجام شود ولی با انجام حرکات ورزشی این گردش خون از یک دور به شش دور در دقیقه می رسد که این عمل کمک بسیار بزرگی به عضلات قلب نموده و به همین جهت است که در افراد ورزشکار حرفه ای مخصوصاً رشته های سنگین اغلب افراد قلبشان هایپرتروفی است و دارای قلب و ریه های بسیار قوی هستند.وقتی بحث از آتروفی عضله به میان می آید چند عامل باعث این قضیه است۱- اندامی ضعیف و لاغر۲-عدم ورزش جهت تقویت عضلات قلب و عروق ریه ۳-سکته های قلبی که قصد بر این است تا ما بتوانیم با ورزش و تغذیه و استراحت درست عضلات بدن و قلبمان را تقویت کنیم در افرادی که دچار سکته قلبی شده اند و بخشی از کارایی قلب سالم خود را از دست داده اند با توجه به نظریه پزشک مربوطه و مربی مجرب با انجام حرکات ایروبیک مانند راه رفتن- دوچرخه سواری- شنا و غیره و انجام حرکات بدنسازی با هالتر -دمبل- دستگاه طبق یک برنامه خوب به تقویت و قدرت بیشتر قلب خود کمک کنند. در افرادی که سکته قلبی می کنند بعلت عدم رسیدن خون که حاوی غذا و اکسیژن است بخشی از قلب با مرگ سلول ها مواجه شده و از کار می افتد که اکسایرسیز یا همان ورزش مناسب باعث تقویت قلب شده و به اصطلاح قلب دچار دفورمه می شود، یعنی بخش های دیگر قلب به کمک آن قسمت آمده و آن خلاء را از کم کاری یا عدم کارکرد پشتیبانی می کند و قلب تغییر وضعیت یا پوزیشن می‌دهد هیچ وقت نگذارید که عضلات بدنتان بعلت بی تحرکی تضعیف شود زیرا تضعیف شدن عضلات اسکلتی و قلبی به معنای مرگ تدریجی و شرایط سخت شما در کهولت سن همراه با بروز دیگر عوارض خواهد بود.

در جای دیگر ممکن است به شما بگویند که قلب شما ۲۰٪تا ۲۵٪ کارایی ندارد و شما نیازمند به تعبیه باطری در قلب هستید اگر این علائم ۱- تنگی نفس۲-خستگی۳-تعریق زیاد۴-درد در ناحیه سینه و پشت کتف نداشته نیاز به تعبیه باطری در قلب نیست با اراده و عزم آهنین با روزی ۳۰تا۴۵ دقیقه ورزش با نظر پزشک مربوطه و مربی مجرب به تقویت و پیشرفت قلب خود کمک کنید.

دکتر افشین حیدری
دکترای مدیریت پژوهشی

دو عامل تاثیر گذار در پیر شدن مغز

تحقیقات جدید کمبود خواب را با پیری مغز در افراد مبتلا به فشار خون مرتبط می‌داند.

مدیکال نیوز تودی گزارش داد، تحقیقات نشان می‌دهد که خواب کمتر از شش ساعت با افزایش خطر ابتلاء به اختلالات شناختی و فشار خون بالا مرتبط است.

یک مطالعه جدید اکنون نشان می‌دهد که مدت زمان کوتاه خواب می‌تواند با فشار خون بالا مرتبط باشد و خطر عملکرد شناختی ضعیف و پیری مغز را افزایش دهد.

در حالی که برخی از مطالعات ارتباط بین خواب ناکافی و خطر ابتلاء به اختلالات شناختی و زوال عقل را نشان داده‌اند، مطالعات دیگر نتوانسته‌اند ارتباط مشابهی بین طول مدت خواب و عملکرد شناختی پیدا کنند.

مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به فشار خون بالا که مدت زمان کوتاه‌تری نیز می‌خوابند، بیشتر احتمال دارد عملکرد شناختی ضعیف و افزایش سطح نشانگرهای پیری و آسیب مغزی را نشان دهند. افرادی که مدت کوتاه‌تری می‌خوابیدند، اما فشار خون طبیعی داشتند، این نقص در عملکرد شناختی یا افزایش سطح نشانگرهای آسیب مغزی را نشان ندادند.

نقش فشار خون بالا در تأثیرگذاری بر اثر طول مدت خواب بر سلامت شناختی می‌تواند نتایج ترکیبی یافته شده در مطالعات قبلی را توضیح دهد.

این مطالعه همچنین راه را برای شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر زوال شناختی و بررسی درمان‌هایی برای عادی‌سازی الگوهای

خواب و فشار خون بالا برای جلوگیری یا به تأخیر انداختن زوال شناختی هموار می‌کند.

«متیو پاس»، محقق ارشد از دانشگاه موناش، گفت: «نتایج بر اهمیت داشتن سطح فشار خون سالم و اولویت دادن به خواب کافی برای حفظ سلامت مغز تا سنین بالا تأکید می‌کند. باید به پزشکان یادآوری شود که سطح فشار خون بیماران را به طور منظم بررسی کنند و فشار خون بالا را به درستی مدیریت کنند. به طور مشابه، دنیای پزشکی اکنون شروع به درک اهمیت خواب خوب کرده است و خواب خوب باید بخشی از یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته شود.»

طول مدت خواب کوتاه‌تر، علاوه بر ارتباط آن با زوال شناختی، با افزایش خطر ابتلاء به فشار خون بالا نیز مرتبط است.

علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد که فشار خون بالا در میانسالی به طور مستقل با اختلالات شناختی و زوال عقل در سنین بالاتر مرتبط است. فشار خون بالا می‌تواند باعث بیماری عروق کوچک مغزی شود که با افزایش خطر سکته مغزی و زوال شناختی همراه است.

بیماری عروق کوچک مغزی یک وضعیت ناهمگن است که شامل آسیب به عروق خونی کوچک در مغز می‌شود که منجر به آسیب بافت مغز و آتروفی ساختارهای مغز می‌شود.

بافت مغز را می‌توان به ماده سفید و ماده خاکستری طبقه بندی کرد. ماده خاکستری حاوی بدنه سلولی سلول‌های عصبی است، در حالی که ماده سفید شامل رشته‌های عصبی است که اطلاعات را بین سلول‌های عصبی منتقل می‌کند.

بیماری عروق کوچک مغزی می‌تواند باعث ضایعات در ماده سفید و کاهش حجم ماده خاکستری یا سفید شود. ماده خاکستری خارجی‌ترین لایه مغز را تشکیل می‌دهد و در چندین عملکرد مهم از جمله شناخت نقش دارد، در حالی که ماده سفید برای حفظ اتصال بین مناطق ماده خاکستری ضروری است. آسیب ماده سفید و کاهش حجم ماده خاکستری در سنین بالا مشاهده می‌شود با زوال شناختی همراه است.

آنها دریافتند که طول مدت خواب بر عملکرد شناختی و سطح نشانگرهای زیستی تصویربرداری مغز فقط در افراد مبتلا به فشار خون بالا تأثیر می‌گذارد.منبع: مهر

فرزندآوری در سن بالا خطرناک است؟

فوق تخصص زنان و زایمان گفت: با رعایت نکات درمانی و بهداشتی فرزندآوری دچار مشکل نخواهد شد.

فرناز مشیری فوق تخصص زنان و زایمان در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با بالا رفتن سن ازدواج و ترس زوجین برای بچه‌دار شدن گفت: امروزه به دلیل مشکلات اقتصادی و معیشتی سن ازدواج بالا رفته است. وقتی افراد در سن بالا ازدواج می کنند ترس این را دارند که اگر بچه‌دار شوند ممکن است فرزندشان دچار معلولیت باشد. البته این اتفاق قابل درمان و جلوگیری است اما در آقایان با سن بالا امکان تولد فرزند معلول بیشتر است.

وی ادامه داد: بر خلاف باور عام، در جامعه کنونی حدود ۸۰ درصد کودکانی که دچار معلولیت و مبتلا به سندروم داون هستند، از مادران زیر ۳۵ سال متولد شده‌اند. بنابراین افرادی که در سنین بالا ازدواج می‌کنند، تصور نکنند که اگر من بخواهم بچه‌دار شوم فرزندم دچار معلولیت می‌شود. به هیچ عنوان این حرف صحت ندارد.

فوق تخصص زنان و زایمان اذعان کرد: ازدواج در سنین بالا برای مادر خطری ندارد اما ممکن است نسبت به بانوانی که در سنین پایین‌تر باردار شده‌اند برخی عوارض در بارداری ظاهر شود؛ یعنی ممکن است دیابت بارداری یا برخی ناهنجاری‌ها در مادر بیشتر شود. این موضوع در آقایان برعکس است یعنی اگر آقا سن بالای ۴۰ سال داشته باشد ممکن است جنین دچار اتیسم، سندروم ژنتیکی و معلولیت‌های مغزی را دچار شود.

مشکلاتی که سن بالای آقایان برای جنین ایجاد می کند

وی مطرح کرد: سندروم ژنتیکی نمی‌تواند مادرزادی باشد همچنین هر بیماری مادرزادی نمی‌تواند مبتلا به سندروم ژنتیکی باشد. سندروم ژنتیکی مجموعه‌ای از اختلالات است که به دلیل تغییرات ژنتیکی در ژنوم فرد ایجاد شده و تغییرات به صورت ارثی یا اتفاقی و تصادفی در زمان تشکیل جنین اتفاق افتد. سندروم‌های ژنتیکی می‌توانند در تمامی سنین کودک ظاهر شده و تأثیرات مختلفی روی سلامت و توانایی فرد داشته باشند. اکثر این نوع از کودکان دارای پدرهایی بودند که بالای ۴۰ سال سن داشتند.

مشیری افزود: کودکانی که دچار سندروم ژنتیکی می‌شوند با انواع ناهنجاری قلبی، مغزی، دست و پا رو به رو هستند. با هیچ نوع از غربالگری شناسایی این نوع کودکان امکان پذیر نیست. بنابراین سن بالا برای اسپرم‌ها مناسب نبوده و ناهنجاری ایجاد می کند. این در صورتی است که اگر سن مادر بالا باشد ممکن است تعداد تخمک مادر کمتر و بارداری دیرتر اتفاق بیفتد اما ناهنجاری در آن کودک توسط مادر وجود نخواهد داشت.

مادر باید به چه نکاتی توجه کند

فوق تخصص زنان و زایمان گفت: مادر در هنگام بارداری مهم نیست در چه سنی باشد باید نکاتی را برای سلامتی خود رعایت کند. مادر باید از لحاظ کم خونی، کلسیم، پوکی استخوان و سلامت دندان مراقبت کند و از پزشک مشورت گیرد. همچنین استفاده از برخی داروها توسط مادر خطری برای جنین ایجاد نمی کند، گاهی مادر پنج هفته باردار بوده و نمی‌دانسته و قرص خاصی را مصرف کرده است. اگر مادری داروی تیروئید مصرف کند با اضافه کردن یک دوز بیشتر با توجه به دستور پزشک به راحتی می‌تواند به بارداری ادامه داده و با کمی مراقبت بیشتر مشکلات تیروئید مادر روی درک مغزی کودک تأثیر نگذارد.

آزمایش ژنتیک برای داشتن فرزندی سالم

مشیری اظهار داشت: برای خانواده‌هایی که سابقه تولد چند کودک معلول را دارند یک نکته مهم وجود دارد، برای مثال یک خانم وقتی شاهد است که خواهرزاده یا برادرزاده‌اش حتی فرزند خودش دارای یک معلولیت ژنتیکی است اگر برای بارداری دوم یا اول خود می‌خواهد اقدام به فرزندآوری کند باید به پزشک مراجعه کند. و اگر پزشک تشخیص داد جنین به ناهنجاری مبتلا است برای برطرف شدن ناهنجاری‌ها به جنین شناس مراجعه کند و جنین شناس جنینی را که بالاترین کیفیت را دارد در بدن مادر پرورش دهد. این کار در اوایل بارداری امکان‌پذیر است.وی خاطر نشان کرد: کسانی که در خانواده یک سری نارسایی در فرزندانشان وجود دارد باید مشاوره ژنتیک را قبل از اینکه بخواهند اقدام به بارداری کنند انجام دهند تا مشکلی برای فرزند اول یا فرزندهای بعدی ایجاد نشود.

از خواص جادویی آب قلم غافل نشوید

برای تقویت اعضای بدن و بهبود سلامت آن‌ها عصاره و آب قلم گاو را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، در یک دسته بندی می‌توان گفت استخوان‌ها وقتی به مدت طولانی در آب می‌جوشند تمامی مواد مغذی آن گرفته که به این عصاره آب قلم هم گفته می‌شود.از جمله خواص کلی آب قلم می توان به محکم‌تر و سالم‌تر کردن ناخن‌ها، ضد پیری، ضد تومور، تسکین ورم و درد مفاصل، محافظت از سلول‌ها، کاهش دیابت و قند خون، بهبود روند خواب و همچنین تنظیم خونریزی بینی، قاعدگی سنگین، زخم، بواسیر و خونریزی مثانه اشاره کرد. مطالعات انجام شده بر روی قلم و آب قلم نشان داده اند که درد مفاصل را تسکین می‌دهد و عملکرد مغز و دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد. به طور کلی سلامت شما را به هزاران روش بهبود می بخشد.

عملکرد مغز را بهبود می بخشد

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در این ماده غذایی به تولید خون، بهبود کیفیت و جریان خون کمک می کند و در نهایت عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. گلیسین نوعی اسیدآمینه است که در عملکرد سیستم مرکزی اعصاب نقش مهمی ایفا می کند. خلق و خو را تنظیم می کند و حافظه را بهبود می‌دهد. با ایجاد آرامش، خواب آرام را تضمین می کند. پرولین، نوعی اسید آمینه است که کلسترول‌های کوچک و چسبیده به دیواره‌های رگ‌های خون را رها می کند؛ بنابراین احتمال گرفتگی قلب و رگ‌های خون را کاهش می‌دهد.

حفظ سلامت پوست

خوردن عصاره قلم گاو به دلیل تحریک تولید کلاژن میتواند به جوان ماندن پوست شما کمک کند. این ماده حاوی مواد معدنی بیشماری است که وقتی با سبزیجات ترکیب شود کربوهیدارت‌های لازم را نیز به غذا می‌افزاید.

تقویت سیستم ایمنی بدن

یکی از مهمترین خواص قلم گاو کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن است. این ماده غذایی ارزشمند به دلیل دارا بودن آمینواسیدهای حیاتی مانند آرژنین، گلوتامین و سیستنین تاثیر مهمی بر تقویت سیستم ایمنی بدن ما خواهد داشت.

حفاظت از مفاصل

مصرف مکمل‌های گلوکوزامین از مدت‌ها قبل به عنوان نخستین درمان افراد مبتلا به درد مفصلی، توصیه شده است، اما آب استخوان هم گلوکوزامین دارد. برخلاف داروها، آب استخوان خواص تغذیه‌ای و بهداشتی دارد که می‌تواند به کاهش درد کمک کند. سولفات کوندروتین که در غضروف‌ها یافت می‌شود از مفاصل حفاظت می کند به عنوان مثال به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند.

تقویت استخوان

فسفر، منیزیم و کلسیم موجود در آب قلم، مواد معدنی ضروری برای سلامت استخوان‌ها را تامین می کند.

کمک به کاهش وزن

افراد می‌توانند برای کاهش وزن خود از عصاره قلم گاو استفاده کنند زیرا این ماده غذایی کالری پایینی دارد و می‌تواند اثر فوق العاده ایی در کاهش وزن داشته باشد.

درمان‌های زیبایی دندان توصیه نمی‌شود

درمان‌های زیبایی دندان همچون ونیر کامپوزیت یا لمینیت که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری قرار گرفته است، به‌طور عمومی توصیه نمی‌شود.

زهرا قربانی درباره آثار اعمال جراحی زیبایی دهان و دندان و رسانه‌ها بر جامعه اظهار داشت: برخی افراد مشهور با انتشار تصاویر خود پس از انجام جراحی‌های زیبایی گران‌قیمت، به‌طور ناخودآگاه این احساس را در افراد ایجاد می کنند که برای زیبا و متناسب بودن باید به معیارهای خاصی برسند.

وی افزود: این امر باعث می‌شود که افراد به سمت خرید محصولات و خدماتی حرکت کنند که از نظر سلامتی ضروری نیست و تنها به دلیل تبلیغات و فشار اجتماعی صورت می گیرد.

قربانی گفت: اگرچه تعاریف زیبایی با گذر زمان تغییر کرده است، اما زیبایی طبیعی همچنان جایگاه خود را دارد و هیچ‌گاه نمی‌تواند از بین برود. در سال‌های اخیر، به‌ویژه در نسل زد (Z)، شاهد افزایش گرایش به درمان‌های زیبایی دندانپزشکی هستیم.

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: باید بپذیریم که همانطور که چهره، رنگ مو و رنگ چشم افراد با یکدیگر متفاوت است، دندان‌های هر فرد نیز ویژگی‌های منحصربه‌فرد خود را دارند و این تفاوت‌ها طبیعی است.

وی تاکید کرد: نباید صرفاً به دلیل همسان‌سازی ظاهری به سمت این درمان‌ها برویم، زیرا در برخی موارد، این درمان‌ها می‌توانند سلامتی ما را به خطر بیندازند. زیبایی طبیعی به معنای تناسب بین آفرینش دندان‌ها، چهره، فک، قامت و رنگ پوست است که در حقیقت یک آفرینش طبیعی است که خداوند برای هر فرد مقرر کرده است.

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، در ادامه به تأثیرات درمان‌های ارتودنسی و زیبایی دندان بر سلامت افراد اشاره کرد و گفت: در برخی موارد، درمان‌های ارتودنسی برای بهبود کیفیت زندگی افراد، تأثیر مثبت بر جویدن، صحبت کردن و افزایش اعتماد به نفس ضروری است و این درمان‌ها بر اساس نیازهای پزشکی و توصیه دندانپزشک انجام می‌شوند.قربانی به خطرات احتمالی درمان‌های غیر استاندارد لمینت و کامپوزیت اشاره کرد و افزود: در برخی موارد، افرادی که غیرمتخصص هستند، به انجام درمان‌های زیبایی با قیمت‌های پایین اقدام می‌کنند. این درمان‌های غیر استاندارد می‌تواند باعث ایجاد سطوح ناصاف زیر لثه شود که محل تجمع میکروب‌ها است و ممکن است به التهاب لثه و تحلیل استخوان منجر شود.وی اضافه کرد: افراد باید پیش از انجام هرگونه درمان زیبایی دندان با دندانپزشکان متخصص مشورت کنند و سلامت دهان و دندان خود را در اولویت قرار دهند.منبع: وزارت بهداشت

دردهایی که با بیماری قلبی اشتباه گرفته می‌شوند

یک فلوشیپ درد گفت: با بررسی تست‌های قلب، وقتی برای یک بیمار تست ورزش انجام می‌شود، اگر درد مرتبط با قلب نباشد دردهایی در قفسه سینه است که جدی هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد حسین دلشاد فلوشیپ درد، پیرامون پاسخ به این سوال که به هنگام داشتن درد در قفسه سینه باید به کدام متخصص مراجعه کرد؟ گفت: اگر دردی را در قفسه سینه احساس کردیم باید آن درد را جدی گرفت، از خود درمانی پرهیز و به پزشک مورد نظر مراجعه کنیم.

وی افزود: اکنون با توجه به تغییر سبک زندگی در دنیا، شیوع دردهای قفسه سینه در سنین پایین‌تر زیاد شده است؛ با بررسی تست‌های قلب، وقتی برای یک بیمار تست ورزش انجام می‌شود، اگر درد مرتبط با قلب نباشد دردهایی در قفسه سینه است که جدی هستند.به گفته وی یکی از این دردها که به دست چپ هم انتشار پیدا می کند، دردهایی هستند که در ستون فقرات ایجاد شده‌اند.

دلشاد اضافه کرد: با توجه به سبک غلط زندگی، شیوع این دردها در بین افراد زیاد شده است و ما با بیمارانی مواجه شده‌ایم که در سنین میان‌سالی دیسک گردن دارند و دردهایشان به قفسه‌سینه و دست می‌زند.دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران تصریح کرد؛ این دردها مزمن هستند و باید با انجام روش‌های تصویربرداری، از موارد جراحی یا کم تهاجمی برای کاهش درد استفاده کرد.

این فلوشیپ درد ادامه داد: بیمارانی که به کلینیک‌های درد مراجعه می کنند، تمام روش‌های تصویربرداری و آزمایشگاهی را انجام داده‌اند و با مدارک پزشکی متنوعی مراجعه می کنند، اما متوجه می‌شویم فرد بیمار، دیسک‌گردن یا بیماری زونا دارد؛ لذا باید سطح آگاهی مردم را افزایش دهیم.

وی اظهار داشت: درد بیمارانی که با التهاب غضروف دنده‌ها در محل اتصال به استخوان جناق مواجه شده‌اند، بسیار دردناک است و درد با فعالیت افزایش پیدا می کند. عصب مربوط به این ناحیه باید پیدا و بلاک شود تا درد ناحیه برطرف شود.

به گفته دلشاد این سه مورد از دردهای شایعی هستند که با بیماران قلبی اشتباه گرفته می‌شوند.

وی عنوان کرد؛ درد یک نعمت و از نشانه‌های زنده بودن است اما باید جدی گرفته شود؛ اگر درد مزمن شود، روبه‌رو شدن با آن و درمان شدنش سخت می‌شود.