قبل از جراحی سیگار را کنار بگذارید

«نه» به سیگار!

■ رضا امین‌نژاد
متخصص بیهوشی و مراقبت‌های ویژه
استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قم

اگر شما سیگار می‌کشید، تردیدی نیست که به معضلات سلامت ناشی از آن، از بیماری‌های قلبی گرفته تا آسم و سرطان ریه آگاه هستید. شاید این خوشایند شما نباشد اما چاره‌ای نیست جز اینکه گفته شود به آنچه پیش از این در مذمت سیگار می‌دانستید، عوارض جراحی را هم اضافه کنید.

سیگار کشیدن می‌تواند بر خطر مشکلات ناشی از بیهوشی بی‌افزاید. از این مشکلات می‌توان عفونت زخم، ذات‌الریه و حملات قلبی را نام برد. اگر قرار است برای شما عمل جراحی انجام شود، ممکن است متخصص بیهوشی به شما توصیه کند که پیش از جراحی سیگار کشیدن را متوقف کنید. در این مورد بهتر است فاصله زمانی توقف مصرف تا عمل جراحی یک هفته یا بیشتر باشد و پس از عمل نیز تا هر زمان که مقدور باشد، ادامه یابد. اما این را هم باید یادآوری کرد که توقف مصرف سیگار حتی یک روز قبل از جراحی نیز کمک کننده است.

اهمیت توقف مصرف سیگار پیش از جراحی

استفاده از دخانیات موجب می‌شود قلب و ریه شما آنگونه که شایسته است کار نکنند و بعید نیست که شما طی جراحی یا پس از آن به همین دلیل دچار مشکلات تنفسی و ریوی شوید. چه بسا خدای ناخواسته پس از جراحی نیازمند تهویه مکانیکی شوید که بتواند پس از جراحی به شما تنفس مصنوعی بدهد. علاوه بر این برش جراحی شما نیز به واسطه سیگار کشیدن بیش از سایرین در معرض عفونت قرار می‌گیرد، چرا که جریان خون بدن کاهش یافته و فرآیند ترمیم کندتر می‌شود.

شما با توقف استفاده از دخانیات، شانس رخداد این مشکلات را کاهش می‌دهید. گاهی حتی با توقف این عادت، شانس بیش از پنجاه درصدی رخداد عوارض به کمتر از بیست درصد افت می‌کند. شاید باور این حقیقت دشوار باشد اما بدن شما بلافاصله در پی توقف مصرف سیگار، شروع به ترمیم خود می‌کند. آنگونه که طی ۱۲ ساعت نخست، قلب و ریه بهتر کار کردن را آغاز می‌کنند. نیکوتین و منوکسیدکربن دو ماده شیمیایی زیانباری هستند که در دود سیگار استنشاق می‌شوند. سطح خونی این دو ماده در پی توقف مصرف سیگار بلافاصله شروع به کاهش می‌کند که همین پدیده خود نویدبخش بهتر شدن جریان خون و کاهش شانس بسیاری از مشکلات بیان شده است. به این ترتیب به شما کمک خواهد شد که جراحی بی‌خطرتری را تجربه کنید و زودتر خوب شوید.

متخصصین آنستزی (آنستزیولوژیست‌ها یا متخصصین بیهوشی و مراقبت‌های ویژه) پزشکان متخصصی هستند که به مدیریت درد و پایش بیهوشی و عملکردهای حیاتی بدن طی بیهوشی و پس از آن می‌پردازند. چه بسا بتوان پایش عملکرد قلب و ریه‌ها را نقطه مرکزی دایره گسترده مسوولیت‌های گوناگون این گروه از پزشکان دانست که باید ضمن تسلط بر رشته تخصصی خود، دانش کافی در بیشتر شاخه‌های طب داشته باشند تا بتوانند ایمنی بیمار را در دوره زمانی حساس پیرامون عمل تضمین کنند. آنستزیولوژیست‌ها را شاید بتوان تنها گروه از پزشکان دانست که تبعات ناگوار استفاده از دخانیات را طی جراحی به چشم خود می‌بینند و با همه وجود آن را احساس می‌کنند و بر آثار زیانبار آن بر اعضای حیاتی بدن به ویژه قلب و ریه‌ها آگاهند. شاید برای همین باشد که بیشتر این پزشکان موکدا همه افراد سیگاری را بدون توجه به اینکه قرار است جراحی شوند و یا خیر، به ترک سیگار تشویق می کنند.

زمان پیرامون عمل جراحی یکی از بهترین زمان‌ها برای ترک سیگار است، چرا که در این دوره زمانی شما معمولا بیش از معمول به سلامت خود و ارتقاء آن می‌اندیشید. علاوه بر این ترک سیگار در این زمان ساده‌تر هم هست، چرا که فکر شما درگیر جراحی و تبعات آن است و چه بسا کمتر میل و هوس به نیکوتین پیدا می‌کنید. به همه اینها، بودن در بیمارستان و کلینیک را هم اضافه کنید که قرار است از یک تا چند روز نتوانید آزادانه سیگار بکشید و همین می‌تواند آغازی باشد بر پایان دوران عادت بد سیگار کشیدن.

ملاقات با متخصص بیهوشی

پیش از اینکه جراحی شوید، متخصص بیهوشی خود را ملاقات خواهید کرد. این پزشک در زمینه بیهوشی، درد و طب مراقبت‌های ویژه تخصص گرفته و تبحر یافته تا بتواند در همراهی و همکاری با پزشکان معالج شما بهترین برنامه مراقبت بیهوشی و کنترل درد را برای شما طراحی و اجرا کند. این گروه از پزشکان متخصص پس از چهار سال تحصیل در دوره دستیاری تخصصی، آن هم بعد از فراغت از تحصیل در دوره پزشکی عمومی و گذراندن تعهدات قانونی و موفقیت در آزمون پذیرش رزیدنتی، به قدری دانش و تبحر پیدا می‌کنند که می‌توانند بهره‌مندی از مراقبت بی‌خطر و با کیفیت بالا را در دوره پیرامون عمل (قبل، حین و پس از آن) برای شما به ارمغان آورند.

در ویزیت پیش از جراحی، متخصص بیهوشی به پرسش‌های شما در مورد جراحی و بیهوشی پاسخ خواهد داد و از شما در مورد وضعیت سلامت و داروهایی که مصرف می‌کنید خواهد پرسید. تردیدی نداشته باشید که اگر سیگار می‌کشید یا سال‌ها قبل چنین عادتی داشته‌اید و مدت‌هاست که آن را ترک کرده‌اید، باید متخصص بیهوشی خود را مطلع سازید. دانستن این موضوع به پزشک شما کمک می‌کند تا تمهیدات مقتضی را برای کاهش خطرات احتمالی به کار گیرد و بهترین و بی‌خطرترین روش بیهوشی را برای شما برنامه‌ریزی و اجرا کند.

خوبی‌های ترک سیگار

- حداقل شش تا هشت سال بر طول عمر شما افزوده می‌شود.
- خطر سرطان ریه و بیماری‌های قلبی در شما کاهش می‌یابد.
- موجب کاهش محسوسی در هزینه‌های مالی شما می‌شود.
- مواجهه افراد مورد علاقه شما را به عنوان «سیگاری غیرفعال» یا «سیگاری ناخواسته» کاهش می‌دهد.
- خطر مشکلات ناشی از بیهوشی را طی جراحی و پس از آن کاهش می‌دهد.
- به شما کمک می‌کند که زودتر از زخم و ناراحتی جراحی بهبود پیدا کنید.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

ترک سیگار پیش از هر چیز نیاز به خواستن شما دارد. همین که اراده کنید، برای ترک کردن راه‌های بسیاری وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند. بهتر است برای ترک این عادت از وجود یک روانپزشک بهره ببرید تا او با روش‌های علمی و گاه استفاده از برخی داروها شما را در دستیابی به این مهم یاری کند.■

بدانیم

بیماری جسمی و بهداشت روان

بسیاری از ما در دوره‌ای از زندگی دچار یک بیماری شدید جسمی می‌شویم. هم بیماری و هم درمان آن می‌تواند طرز فکر و احساس ما را تحت تأثیر قرار دهد. این راهنما، هم برای کسانی است که بیماری شدید جسمی دارند و هم برای دوستان و وابستگان آنهاست که موارد ذیل را توضیح می‌دهد:

- اثرات روحی بیماری شدید جسمی
- در صورت بروز اضطراب یا افسردگی چه احساسی خواهیم داشت؟
- چرا وقتی دچار بیماری جسمی می‌شویم، احتمال بروز افسردگی و اضطراب بیشتر است؟
- چه عواملی ممکن است باعث افزایش احتمال بروز افسردگی و اضطراب شوند؟
- چه زمانی باید به دنبال کمک باشید؟
- در مورد اضطراب و افسردگی چه می‌توان کرد؟
- چگونه می‌توانید به خود کمک کنید؟
- چگونه خانواده و دوستان می‌توانند کمک کنند؟

اثرات روحی بیماری شدید جسمی

یک بیماری شدید جسمی می‌تواند هرگوشه‌ای را از زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. ارتباطات، کار، عقاید مذهبی و چگونگی روابط اجتماعی با دیگران همگی ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند. بیماری شدید جسمی می‌تواند باعث شود ما دچار احساس غم، ترس، نگرانی یا عصبانیت شویم. این می‌تواند به دلایل زیر باشد:

- ما نمی‌دانیم دقیقا چه بیماری داریم؟
- چگونه با درد ناشی از عمل جراحی یا عوارض جانبی داروها مقابله خواهیم کرد؟
- درمان تا چه اندازه اثربخش خواهد بود؟
- احساس عدم کنترل در مورد بدن و بیماری خود می‌کنیم. کلا ممکن است فکر کنیم که نمی‌توان کاری در مورد آن کرد.
- احساس تنهایی و جدایی از خانواده و دوستان داریم. گاهی ممکن است صحبت کردن در مورد بیماری با نزدیکانمان مشکل باشد، چون نمی‌خواهیم آنها را نگران یا ناراحت کنیم.
- برای برخی از ما اثرات روحی یک بیماری شدید جسمی می‌تواند بیش از اندازه باشد. مثلا، سرطان یا بیماری قلبی ممکن است ما را بسیار نگران و افسرده کند. این موضوع می‌تواند ما را از انجام کارهایی که در زندگی روزمره‌مان انجام می‌دهیم، باز دارد.
- چه احساسی در هنگام بروز اضطراب و افسردگی خواهیم داشت؟
- اضطراب و افسردگی هم ذهن و هم جسم ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در بسیاری از موارد، هر دو تأثیر، همزمان اتفاق می‌افتند.

احساس اضطراب چگونه است؟

- افکار دائمی نگران کننده، اغلب در مورد بیماری و درمان آن
- ترس از اتفاق افتادن بدترین حالت‌ها که به عنوان مثال بیماری‌مان بدتر خواهد شد یا خواهیم مرد.
- آگاهی بیش از حد از ضربان قلب، تپش قلب
- حساس تنش و درد عضلات
- عدم توانایی در داشتن آرامش
- تعریق
- نفس کشیدن سریع
- احساس سرگیجه
- احساس غش
- سوءهاضمه و اسهال.■

ادامه دارد...

منبع: کالج سلطنتی روان‌پزشکان بریتانیا

پنج علامت که می‌تواند نشانه بیماری پا در کودک باشد

■ مهرداد منصوری
متخصص ارتوپدی

بیماری‌های پا و مچ پا در کودکان شایع هستند ولی در غالب اوقات به آنها توجهی نمی‌شود. علائم بیماری در بسیاری اوقات خفیف هستند و بچه کوچک هم نمی‌تواند مشکل خودرا به درستی توضیح دهد. خیلی از کودکان با کفش‌های نامناسب ورزش می‌کنند و همین عامل می‌تواند احتمال بروز آسیب‌های پا و مچ پا را افزایش دهد.

توجه به پای کودک بسیار مهم بوده و والدین باید بتوانند وجود مشکلات پا و مچ پا را قبل از آنکه دیر شود، متوجه شده و کودک را برای معاینه به پزشک ببرند.

علائم پنج‌گانه زیر می‌توانند نشانه وجود مشکل در پا و مچ پا باشند:

۱ کودک نمی‌تواند همپای همسالان خود فعالیت کند: اگر کودک در حین ورزش یا در زمین بازی از همبازی‌های خود عقب می‌ماند علت آن می‌تواند درد یا خستگی در پا یا ساق وی باشد. این می‌تواند از علائم مشکلاتی در پا باشد. بطور مثال صافی کف پا می‌تواند موجب درد و خستگی در پا شود.

۲ کودک از بازی که همیشه دوست داشته، خود را کنار می‌کشد: وجود درد در مچ پا یا کف پا موجب می‌شود تا کودک تمایلی به انجام ورزش یا بازی که همیشه دوست داشته، نداشته باشد. به‌طور مثال درد پاشنه پا می‌تواند این وضعیت را ایجاد کند.

۳ کودک پای خود را به شما نشان نمی‌دهد: بچه ممکن است متوجه ناراحتی یا تغییر شکلی در پای خود شود ولی از ترس دکتر رفتن آن را به والدین خود نشان ندهد. پدر و مادر باید عادت کنند تا از زمان کودکی هر چند وقت یکبار پای کودک را ببینند.

۴ کودک زیاد زمین می‌خورد: کودک ممکن است مانند قبل بازی کند ولی زیاد زمین بخورد. این وضعیت می‌تواند نشانه یا از مشکلات پا و مچ پا باشد.

۵ کودک از درد پا شاکی است: درد پا در کودک طبیعی نیست و همیشه نشانه مشکلی در پا است که باید توسط پزشک بررسی شود. ممکن است آسیب کودک های خفیف پا در ابتدا مختصر و کم کودک اهمیت جلوه کنند ولی در صورتی که بیش از چند روز بمانند باید به توسط پزشک معاینه شوند.

معاینه در زودترین زمان

پاهای کودک در حال رشد هستند و بسیار مهم است که آنها را از آسیب کودک های احتمالی دور نگه داریم. در صورت بروز آسیب و مشکل، باید در اسرع وقت تشخیص داده شده و درمان شوند. در صورتی که با هر یک از مشکلات بالا روبرو شدید، باید کودک را در زودترین زمان به نزد پزشک برده تا پای او را به معاینه کند.■

قرارگرفتن در معرض دود سیگار دیگران هم خطرناک است

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم توتون چه تأثیرات بهداشتی دارد؟

دود دست دوم توتون تنباکو باعث بیماری و مرگ زودرس در بزرگسالان غیرسیگاری و کودکان می‌شود. قرار گرفتن در معرض دود دست دوم توتون مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و اثرات مضرو فوری بر قلب و رگ‌های خونی افراد دارد. برآورد شده که امکان دارد خطر بیماری قلبی را به میزان ۲۵ تا ۳۰ درصد افزایش دهد. همچنین ممکن است بین قرار گرفتن در معرض دود دست دوم توتون و خطر سکته مغزی و تصلب (سخت شدگی) شریان‌ها (سرخرگ‌ها) رابطه‌ای وجود داشته باشد، اما برای تأیید این پیوند باید بررسی‌های بیشتری صورت گیرد.

در کودکانی که در معرض دود دست دوم توتون قرار می‌گیرند، خطر نشانگان مرگ ناگهانی شیرخواران (SIDS)، عفونت گوش، سرماخوردگی، پنومونی (ذات‌الریه)، برونشیت و آسم حادتر افزایش می‌یابد. با قرار گرفتن در معرض دود دست دوم توتون، رشد ریه‌های کودکان کند می‌شود و امکان دارد این امر باعث شود که سرفه کنند، سینه آنها صدای خس‌خس یا سوت‌مانند تنفسی پیدا کند، و حس کنند از نفس افتاده‌اند.

سطح بی‌خطر قرار گرفتن در معرض دود دست دوم توتون چه میزان است؟

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم توتون هیچ سطح بی‌خطری ندارد. در بررسی‌های به عمل آمده مشخص شده که حتی سطوح پایین قرار گرفتن در معرض دود دست دوم توتون هم ممکن است مضر باشد. تنها راه حفاظت کامل غیرسیگاری‌ها در برابر قرار گرفتن در معرض دود دست دوم توتون این است که کشیدن سیگار و سیگارت در فضای سر پوشیده منع شود. با جدا کردن سیگاری‌ها از غیرسیگاری‌ها، تمیز کردن هوا، و تهویه ساختمان‌ها نمی‌توان قرار گرفتن را در معرض دود دست دوم توتون به‌طور کامل حذف کرد.

برای کاهش قرارگرفتن افراد غیرسیگاری در معرض دود دست دوم توتون چه اقداماتی صورت می‌گیرد؟

بسیاری از کشورها، قوانینی تصویب کرده‌اند که طبق آنها کشیدن سیگار و سیگارت در تأسیسات عمومی مانند مدارس، بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها، و پایانه‌های اتوبوس ممنوع است. همچنین، دولت‌های محلی و ایالتی صاحبان محل‌های کار خصوصی، از جمله رستوران‌ها، را بیشتر و بیشتر ملزم می‌کنند که مشتریان در این اماکن سیگار یا سیگارت نکشند.■

منبع: NCII

تازه‌ها

اضطراب اضافه وزن می‌آورد

علم اثبات کرده که استرس و اضطراب می‌تواند مشکلات مربوط به اضافه وزن را تشدید کند. مطالعه جدید محققان حاکی از آن است که بین متابولیک و اختلالات مرتبط با اضطراب و نگرانی ارتباط وجود دارد. به گفته محققان، هر دو دارای مکانیسم‌های بیولوژیکی مشابهی هستند که غالبا وجود یکی منجر به بروز دیگری می‌شود. برخی microRNA های ناشی از اضطراب نه تنها موجب توقف اضطراب می‌شوند، بلکه می‌توانند موجب افزایش فرآیند مرتبط با نشانگان متابولیک هم شوند. به گفته محققان، بروز میزان این microRNA ناشی از اضطراب در بافت‌ها و سلول‌های گوناگون مختلف است که مربوط به توارث و قرارگیری در معرض موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود. به گفته محققان، این کشف دارای ارزش تشخیصی و مفاهیم عملی است چراکه فعالیت microRNAها از طریق داروهای مبتنی بر DNA قابل اصلاح است. بیماری‌های متابولیک ناشی از واکنش‌های شیمیایی غیرعادی در بدن بوده و شامل شرایطی نظیر چاقی و دیابت است. اختلال اضطراب عبارت از شرایط مشخص شده با حس مزمن ترس و نگرانی است. برخی مثال‌های مربوط به اختلال اضطراب شامل اختلال چاقی و اختلال استرس پس از سانحه است.■

منبع: SP