

# مجله فناوری پزشکی

سال ۱۱ شماره ۱۹۹

تیر ۱۴۰۰

## سخن نخست

○ نوبت سوم واکسن کرونا برای افراد تحت دیالیز: آری یا خیر؟

○ دکتر مژگان عباسلو

وقتی این دو مهم را در کنار قدرت چند برابری نوع دلتای ویروس کرونا در تهاجم به سلول‌های بدن قرار دهیم، متوجه اهمیت کفایت واکسیناسیون در بیماران دیالیزی می‌شویم.

پژوهشگران در مطالعه ذکر شده - که نتایج آن به تازگی در مجله علمی لنست منتشر شده است - به این نتیجه رسیدند که بیماران دیالیزی که سابقه ابتلا به کرونا ندارند، حتی اگر دو دوز کامل واکسن خود را دریافت کرده باشند، آنتی‌بادی کافی برای مبارزه با نوع دلتای ویروس کرونا را ندارند و تزریق دوز

سوم واکسن در آن‌ها توصیه می‌شود.

لازم به ذکر است که واکسن فایزر بر پایه mRNA تولید شده است، در حالی که اکثر واکسن‌هایی که در ایران تزریق شده اند بر پایه Viral vector هستند و مکانیسم اثری متفاوتی نسبت به واکسن فایزر دارند. بنابراین، نتایج پژوهش انجام شده در انگلستان لزوماً بر جامعه ما قابل تعمیم نیست و لزوم انجام فوری مطالعه‌ای مشابه را برای بررسی میزان پادتن‌های خنثی‌کننده ویروس کرونا در بیماران دیالیزی گوشزد می‌کند تا با توجه به نتایج آن و در صورت لزوم بتوان تزریق دوز سوم واکسن در این افراد را بدون فوت وقت انجام داد.

این کار با اندازه‌گیری پادتن‌های ضد ویروس کرونا در خون بیماران دیالیزی که تحت دو دوز واکسیناسیون کامل قرار گرفته‌اند و مقایسه آن‌ها با پادتن‌های افراد عادی واکسینه شده، قابل انجام است.

امیدواریم مسؤولان محترم وزارت بهداشت، درمان، و آموزش پزشکی با عنایت ویژه به شرایط عزیزان تحت درمان نگهدارنده همودیالیز، مطالعات و پژوهش‌های لازم را در اسرع وقت انجام دهند و در صورت نیاز، نوبت سوم واکسیناسیون برای این عزیزان را اجرا نمایند.

این روزها که اغلب کشورهای دنیا در حال دست و پنجه نرم کردن با نوع جدید ویروس کووید ۱۹، موسوم به «دلتا» هستند، برای بسیاری از بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیوی که تحت درمان نگهدارنده دیالیز قرار دارند این پرسش پیش می‌آید که آیا به تزریق دوز سوم واکسن علیه این بیماری خطرناک نیاز دارند یا خیر؟

متأسفانه تا کنون تنها یک مطالعه به طور اختصاصی به مسأله تزریق واکسن در بیماران دیالیزی پرداخته است. این مطالعه که در کشور انگلستان و به درخواست و با حمایت انجمن پژوهش‌های کلیوی انگلستان در کالج ایمپریتال آن کشور انجام شده، به مقایسه پادتن‌ها (آنتی‌بادی‌ها)ی ضد ویروس کرونا (از جمله نوع دلتا) در ۱۰۰۰ بیمار تحت درمان نگهدارنده دیالیز پرداخته است.

بیماران در این مطالعه یا به طور طبیعی (به دلیل ابتلا به بیماری کرونا) پادتن در بدن خود داشتند یا به دلیل تزریق دو نوع واکسن آکسفورد-آسترانکا یا فایزر، دارای پادتن علیه ویروس کرونا بودند.

همان طور که مطالعه‌های قبلی نشان داده‌اند، بیماران دیالیزی هنگام مواجهه با ویروس کرونا پادتن‌های خنثی‌کننده کمتری نسبت به جمعیت عادی جامعه تولید می‌کنند که خطر ابتلای آن‌ها به بیماری کرونا را بالاتر می‌برد. این مهم، در کنار این حقیقت که بسیاری از این بیماران مجبورند برای انجام دیالیز - که برای حفظ سلامتی‌شان، حیاتی است - حداقل دو یا سه روز در هفته به بیمارستان‌ها و مراکز دیالیز مراجعه کنند، این عزیزان را در معرض خطر مضاعف ابتلا به کرونا قرار می‌دهد.



## نوشیدن آب و ۵ تاثیر شگفت انگیز آن روی مغز!

● **ایرنا** - کافیسست مطمئن شوید آنقدر آب نوشیده‌اید که بدنتان هیدراته است و کم آبی بدن به کلیه‌ها، کبد و یا حتی قلبتان آسیب نمی‌زند. البته ناگفته نماند که ارتباطی قوی بین نوشیدن آب و حفظ سلامت مغز نیز وجود دارد چون مغز شما بیشترین نیاز به انرژی را دارد. بهترین راه برای هیدراته ماندن، نوشیدن جرعه‌های کوچک آب در هر ساعت است. با این کار شما می‌توانید شاهد ۵ اتفاق شگفت انگیز در بدن باشید:

**بهبود عملکرد مغز:** توازن دقیق میان آب و عناصر دیگر بدن، برای بهبود عملکرد مغز ضروری است. نکته‌ای که باید به آن آگاهی داشته باشید، نوشیدن آب بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب است چون در این زمان سلول‌های مغز نیاز به هیدراتاسیون دارند. شما ۷ تا ۹ ساعت را صرف خوابیدن می‌کنید و حتی اگر عرق نکنید، باز هم بدن‌تان مقادیری آب از دست می‌دهد. در واقع تنفس در خواب منجر به کاهش رطوبت بدن می‌شود. بعد از بیدار شدن از خواب آب و یا میوه‌های آبدار را برای جلوگیری از کم آبی بدن انتخاب کنید.

**افزایش تمرکز:** کم آبی شدید بدن خود را با سرگیجه یا خشکی شدید پوست نشان می‌دهد و البته یک عارضه دیگر هم دارد و آن از دست دادن چابکی حافظه است. در این زمان مغز شما به سرعت به محرک‌ها پاسخ نمی‌دهد. در این زمان نوشیدن قهوه یا چای شاید تا حدی کمک کننده باشد ولی شما نمی‌توانید تمام روز از این نوشیدنی‌ها استفاده کنید. شما نیاز به نوشیدن جرعه‌های آب هر ۴۵ دقیقه یکبار دارید تا بتوانید به افزایش تمرکزتان کمک کنید.

**بهبود خلق و خوی:** ممکن است برای شما عجیب باشد که نوشیدن آب کافی با بهبود سلامت روان ارتباط مستقیم دارد. همانطور که شنیدن صدای آب منجر به بهبود خلق و خوی می‌شود، نوشیدن آب نیز با کاهش و دفع سموم از بدن، و از بین رفتن سلول‌های مرده منجر به سلامت روان می‌شود. نوشیدن آب کافی همچنین باعث تعادل فرایندهای شیمیایی می‌شود که علت راه اندازی مجدد ذهنی هستند.

**بهبود کیفیت خواب:** حتی اگر فقط نیم لیوان آب، قبل از رفتن به رختخواب بنوشید، به کیفیت خواب شبانه خود کمک زیادی کرده‌اید. آب جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد و منجر به افزایش اکسیژن رسانی به مغز می‌شود.

**بهبود حافظه:** کم آبی منجر به عدم تعادل هموستاتیک و به عبارت دیگر شروع یک سری از اختلالات در بدن می‌شود؛ از جمله کاهش حافظه. بنابراین برای فعال نگه داشتن حافظه خود نیاز به نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز دارید. زمانی که بدنتان دچار کمبود آب می‌شود، نمی‌توانید درست فکر کنید ضمن این که دچار سردرد نیز می‌شوید. ●



خود نشان داده‌اند؛ در عین حال از طرفی دیگر میزان ذهن آگاهی آن‌ها هم مدیون ارتباط بهتر آن‌ها در مشاجرات بود. هر دوی این تحقیقات ذهن آگاهی را با سلامت رابطه مرتبط دانسته‌اند.

**اختلال خواب:** بیماران سرطانی طی یک دوره ۸ هفته‌ای ذهن آگاهی بر پایه کاهش استرس (MBSR) شاهد کاهش اختلالات خواب و افزایش کیفیت خواب بودند.

**اختلال اشتها و خوردن:** بعد از به پایان رساندن ۸ هفته ذهن آگاهی بر پایه برنامه درمانی، زنانی که مشکل پرخوری عصبی داشتند، خبر از بهبود قابل ملاحظه در در احساسات و رفتار خود دادند. بسیاری دیگر «خویشتن آگاهی»، پذیرش، شفقت و دلسوزی را در کنار فواید دیگر تجربه کردند.

**کنترل استرس:** تحقیقات نشان داده‌اند ذهن آگاهی به همان اندازه که تاثیر خوبی روی استرس‌های جدی و شدید افراد به دلیل مشکلات زندگی یا بیماری دارد، باعث کاهش استرس‌های روزمره هم می‌شود.

### روش‌های رسیدن به ذهن آگاهی

#### تمرین تنفس

این تمرین را می‌توانیم به صورت ایستاده یا نشسته و تقریباً در هر زمان و مکانی انجام دهیم.

اگر بتوانید برای این تمرین در جای خلوت و ساکتی بنشینید بهتر است اما اگر نتوانستید، جای نگرانی نیست؛ آرام بنشینید و برای تنها یک دقیقه روی تنفس‌تان متمرکز شوید.

با دم و بازدم آرام شروع کنید. یک چرخه تنفس باید حدود شش ثانیه به طول بیانجامد.

از طریق بینی هوا را داخل بکشید و از دهان خارج کنید. اجازه بدهید تنفس‌تان به راحتی در بدن شناور شده و از آن خارج شود. افکار‌تان را رها کنید. مسایلی که بعداً باید انجام بدهید یا پروژه‌های جاری که به توجه شما نیاز دارند را نیز رها کنید.

اجازه بدهید که افکار به ذهن شما بیایند و برونند. نه تلاش کنید افکار را متوقف کنید و نه تلاش کنید ریتم نفس کشیدن‌تان را تغییر دهید.

هدفمند به تنفس خود توجه کنید. هشیارانه به زمانی توجه کنید که هوا وارد بدن شما می‌شود و شما را پر از زندگی می‌کند و سپس از دهان خارج می‌شود. حتی می‌توانید توجه خود را به حرکات بالا و پایین رفتن شکم و قفسه سینه هنگام دم و بازدم معطوف کنید.

اگر نشستن طولانی مدت برای شما دشوار است، از زمان‌های کوتاه دو دقیقه‌ای شروع کنید و به مرور زمان نشستن در مراقبه را افزایش دهید.

اگر شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که فکر می‌کنند هرگز نمی‌توانند مراقبه کنند، حدس بزنید چه اتفاقی افتاده است؟ همین حالا نیمی از راه را رفته‌اید!

#### مشاهده آگاهانه

این تمرین، ساده اما به طور خارق‌العاده‌ای قدرتمند است. زیرا به شما کمک می‌کند عمیق‌تر متوجه عناصر به ظاهر ساده محیط خود بشوید و از آن‌ها قدردانی کنید.

این تمرین طراحی شده تا ما را با حس بیناییمان مانوس‌تر سازد و به زیبایی‌های ریز و درشت طبیعت متصل کند. همان زیبایی‌هایی که ما زمانی که با عجله سوار ماشین یا قطار می‌شویم تا سر کار برویم، به سادگی از دستش می‌دهیم.

یک شیء طبیعی را از محیط خود انتخاب کنید و برای یکی دو دقیقه روی آن تمرکز کنید. این شیء می‌تواند یک گل یا حشره باشد.

بیش از ۹۰ درصد از اعمال، افکار و احساسات ما خودکار هستند. تا به حال پیش آمده وارد اتاقی شوید و بعد از خودتان بپرسید برای چه به این اتاق آمدم؟ در این اتاق چه کاری داشتیم؟ یا مثلاً یک آهنگ را به عقب برگردانید تا دقیق‌تر متوجه شعر آن شوید اما پس از بازگرداندن، مجدداً حواستان پرت شود و آن بخش آهنگ را با دقت گوش نکرده باشید؟

همه این‌ها به این معنی است که ذهن ما جای دیگری سیر می‌کند و به لحظه کنونی توجه ندارد یا به عبارت دیگر در زمان حال نیست. ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند بیشتر در زمان حال باشیم.

به بیان ساده، ذهن آگاهی عبارت است از: توجه آگاهانه در زمان حال همراه با کنجکاوی و پذیرش، بدون اینکه در مورد خودمان یا تجاربمان قضاوت یا انتقاد کنیم.

تمرکز و توجه به زمان حال شاید در ظاهر ساده به نظر برسد اما به عنوان یک روش ساده برای سنجش میزان تمرکز، می‌توانید تا انتهای این مقاله رو بخوانید و تلاش کنید تمرکز خود را بر روی مطلب نگه دارید.

### ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی (mindfulness) روشی مدرن برای فرار از خیالات و اقامت در زمان اکنون است. شکلی متفاوت از نگاه به زمان اکنون و حضور داریم در الان. ما در این مطلب ضمن معرفی ساده، ولی کاملی از فرایند ذهن آگاهی، قصد داریم نکاتی را بیان کنیم که می‌تواند در رسیدن به آرامش و لذت بردن عمیق و بیشتر از زندگی، رهایی از نگرانی آینده، حسرت‌های گذشته، و همچنین بالا بردن راندمان کاری، تاثیر مثبت داشته باشد.

ذهن آگاهی توجه به شیوه‌ای خاص است؛ توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد:

۱- بودن در حال حاضر؛

۲- هدفمند؛

۳- بدون قضاوت؛

این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر می‌شود. بدین ترتیب متوجه می‌شویم که زندگی ما فقط در حال حاضر رخ داده و گره‌گشایی می‌شود. اگر کاملاً در حال، حضور نداشته باشیم نمی‌توانیم تشخیص دهیم.

### فواید ذهن آگاهی

ذهن آگاهی با علوم شناختی مرتبط است. تحقیقات اخیر نتایج بسیار امیدوارکننده‌ای را در مورد آن نشان داده‌اند. تمرین ذهن آگاهی بر پایه علوم شناختی (MBCT) و ذهن آگاهی بر پایه کاهش استرس (MBSR) نتایج موثری در کمک به کاهش مشکلات زیر نشان داده است.

**اضطراب:** افرادی که دچار اضطراب هستند، می‌توانند بعد از تمرین تکنیک‌های ذهن آگاهی به میزان قابل ملاحظه‌ای شاهد کاهش استرس، اضطراب و علایم افسردگی باشند.

**افسردگی:** افراد افسرده و کسانی که علایم افسردگی را تجربه کرده‌اند با تمرین ذهن آگاهی بعد از یک ماه مشخصاً شاهد کاهش علایم افسردگی و دستاوردهای دیگر در این زمینه بودند.

**مشکلات رابطه:** تحقیقات نشان داده است افرادی که به عنوان یکی از خصیصه‌های شخصیتی خود ذهن آگاهی بیشتری در زندگی روزمره دارند، تمایل بیشتری به لذت بردن از اتفاقات لذت‌بخش زندگی نشان می‌دهند و با مشکلات برخورد سازنده‌تری دارند. تحقیقات دیگری نشان داد افرادی که از تکنیک‌های ذهن آگاهی استفاده می‌کنند در مشاجرات کمتر عکس‌العمل‌های استرسی از

کنید. فکر نکنید، بلکه تنها بشنوید.

### تامل آگاهانه

هدف از این تمرین این است که به بودن و ماندن در لحظه قناعت کنیم و از تلاش مداومی که هر روز اسیر آن هستیم فرار کنیم. به جای آنکه مضطربانه بخواهیم وظایف روزانه مان را تمام کنیم تا بتوانیم به کار دیگری بپردازیم، روال معمول را با توجه و حضور کامل به گونه ای انجام بدهیم که قبلاً تجربه اش را نداشتیم.

برای مثال اگر دارید منزلتان را تمیز می کنید، به تک تک جزئیات کارهایتان توجه

هیچ کاری به جز توجه به آن شیء انجام ندهید و با تماشای آن آرام بگیرید. طوری به آن نگاه کنید که انگار برای اولین بار است آن را می بینید (کنجکاوی).

### هشیاری آگاهانه

این تمرین به منظور افزایش آگاهی و قدردانی از کارهای ساده روزانه و نتایج حاصل از آن ها طراحی شده است.

به موضوعی فکر کنید که هر روز بیشتر از یک بار اتفاق می افتد. کاری که انجامش می دهید. برای مثال؛ باز کردن در. زمانی که دستگیره در را لمس می کنید تا آن را باز کنید، برای لحظه ای صبر کنید و به جایی که هستید توجه کنید. در آن لحظه چه احساسی دارید؟

به طور مشابه، زمانی که کامپیوتر را روشن می کنید تا شروع به کار کنید، لحظه ای صبر کنید و به دستانی که شما را قادر به این کار می سازند و مغزی که درک چگونگی استفاده از کامپیوتر را برای شما آسان می کند توجه کرده و قدردان باشید.

برای مثال هر زمانی که فکری منفی در سرتان است، می توانید انتخاب کنید که لحظه ای متوقف شوید، توجه کنید، فکر آزادنده را پیدا کرده و به آن فکر برچسب غیر مفید بودن بزنید و آن را رها کنید.

یا شاید هر بار که بوی غذا به مشامتان می رسد، لحظه ای متوقف شوید و از این که چقدر خوش شانس هستید که غذایی برای خوردن با خانواده و دوستانتان دارید قدردانی کنید.

فایده و منطق این تمرین این است که به جای اینکه به طور خودکار به کارهای روزانه تان بپردازید، در لحظه ها متوقف شوید و آگاهی خود را نسبت به آنچه که انجام می دهید و برکاتی که این اقدامات به زندگی شما می بخشد، پرورش دهید.

### گوش دادن آگاهانه

این تمرین طراحی شده تا شما صداها را بدون قضاوت بشنوید، و در حقیقت ذهن خود را آموزش دهید تا کم تر تحت تاثیر تجارب گذشته و پیش داوری قرار بگیرد.

مقدار زیادی از آنچه که ما «احساس» می کنیم، تحت تاثیر تجربیات گذشته ما است.

برای مثال ممکن است ما از آهنگی خوش مان نیاید چون ما را به یاد یک تجربه جدایی یا دوره ای از زندگی می اندازد که مشکلاتی داشتیم. بنابراین ایده پشت این تمرین، گوش دادن به موسیقی از دیدگاهی خنثی و هشیاری آگاهانه ای است که تحت تاثیر تصورات پیشین قرار نگرفته است.

یک قطعه موسیقی را که قبلاً نشنیده اید، انتخاب کنید و چشم هایتان را ببندید. سعی کنید پیش از شروع آهنگ از روی سبک، عنوان یا نام هنرمند آن قضاوت نکنید. به جای آن، تمام برچسبها را نادیده بگیرید و بی طرفانه اجازه دهید

تا در طول مدت آهنگ، در سفر صدا گم شوید. اجازه دهید تا تمام جنبه های قطعه موسیقی را کشف کنید. حتی اگر در ابتدا، آهنگ مورد علاقه شما نیست هم، بی علاقه ای را کنار بگذارید و به هشیاری تان اجازه کامل دهید تا از درون آهنگ عبور کند. با گوش دادن آگاهانه به هر ساز، آهنگ را کشف کنید. در ذهن تان صداها را از هم جدا کنید و یکی یکی آن ها را تحلیل کنید. آواز را بکشید: صدای خواننده، طیف و لحن آن را بکشید. اگر بیشتر از یک صدا وجود دارد، آن ها را از هم جدا کنید.

ایده پشت این کار، مشتاقانه گوش دادن است. این که ترکیب را کاملاً بشنوید بدون آنکه در مورد سبک، ترانه، و یا سازها قضاوت

کنید.

به جای

آنکه مانند کاری معمولی با آن برخورد کنید، با توجه کردن به تمام جنبه های فعالیتتان، تجربه ای کاملاً جدید بسازید: هنگام جارو کردن، حرکت را احساس کنید، حرکت عضله هایتان در زمان ظرف شستن را احساس کنید، روش کارآمدتری برای پاک کردن پنجره ها پیدا کنید.

ایده پشت این کار، ایجاد خلاقیت و به دست آوردن تجارب جدید از انجام وظایف آشنا و روتین روزانه و آرام گرفتن در لحظه حال است. به جای رنج بردن و دایم به فکر تمام کردن کار بودن، از تمام

## ذهن آگاهی چیست و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟

مراحل آگاه باشید و خودتان را در فرآیند غوطه‌ور کنید. با همسو

کردن خودتان از نظر جسمی، ذهنی، و روحی، کار را فراتر از روال معمول آن انجام بدهید.

### قدردانی آگاهانه

در آخرین تمرین، تمام کاری که باید انجام بدهید توجه به پنج موردی است که معمولاً از آن‌ها قدردانی نمی‌کنید. این موارد می‌توانند اشیا یا افراد باشند؛ به شما بستگی دارد. از یک دفترچه برای بررسی پنج مورد تا آخر روز استفاده کنید. هدف از این تمرین تشکر و قدردانی از موضوعاتی است که در زندگی ناچیز به نظر می‌رسند. چیزهایی که از موجودیت ما حمایت می‌کنند اما در میان تمایل‌مان به کالاهای بزرگتر و بهتر، به ندرت در موردشان فکر می‌کنیم.

برای مثال برقی که کتری شما با آن کار می‌کند. پستیچی که نامه شما را می‌آورد. لباس‌هایی که شما را گرم نگه می‌دارند. بینی شما که اجازه بوییدن گل‌های پارک را به شما می‌دهد. گوش‌های شما که باعث می‌شوند در زمان توقف اتوبوس صدای پرندگان روی درخت را بشنوید. چند سوال برای تأمل:

- آیا می‌دانید چگونه این کارها یا روندها به وجود آمده‌اند یا در واقع چگونه کار می‌کنند؟
- آیا تا به حال به مزایای این نعمت‌ها در زندگی شما و دیگران اذعان کرده‌اید؟
- آیا تا به حال فکر کرده‌اید که زندگی شما بدون این امکانات چگونه خواهد بود؟
- آیا تا کنون لحظه‌ای توقف کرده‌اید تا به جزئیات دقیق‌تر و پیچیده‌تری توجه کنید؟
- آیا تا به حال به روابط میان این موضوعات فکر کرده‌اید و اینکه چگونه آن‌ها با هم نقش به هم پیوسته‌ای را در عملکرد زمین، بازی می‌کنند؟
- زمانی که پنج مورد را شناسایی کردید، این وظیفه شماست که هر آنچه می‌توانید در مورد خلق و هدف آن‌ها بدانید و در واقع از نحوه حمایت آن‌ها از زندگی‌تان قدردانی کنید.

### چرا تمرین‌های ذهن آگاهی را انجام بدهیم؟

ارتقای لحظه به لحظه آگاهی از محیطی که ما را احاطه کرده است، تمرینی است که به ما کمک می‌کند تا با افکار و احساسات مشکلی که باعث استرس و اضطراب ما در زندگی روزمره شده است بهتر کنار بیاییم. با انجام منظم تمرین‌های ذهن آگاهی، به جای اینکه تحت تاثیر احساسات ناشی از تجارب تلخ گذشته و ترس از اتفاقات آینده قرار بگیریم، می‌توانیم ذهن‌مان را در لحظه حال مهار کنیم و به مقابله با چالش‌های زندگی به شیوه‌ای روشن و آرام و مدبرانه بپردازیم. در واقع، ما یک ذهنیت کاملاً آگاهانه ایجاد می‌کنیم که ما را از بند افکار ناکارآمد و الگوی فکری محدودکننده‌ی رایج می‌بخشد و قادر می‌سازد تا به طور کامل در لحظه حضور داشته باشیم و بر احساسات جاری خود تمرکز کنیم. و همین امر باعث افزایش شفقت ورزی و درک در خودمان و دیگران می‌شود. ●

### ● پس از انجام عمل پیوند کلیه چه اتفاقاتی می‌افتد؟

پس از پیوند کلیه یک سوند ادراری به مثانه شما متصل بوده که ادرار را از بدنتان دفع می‌کند. برای اطمینان از کارکرد صحیح کلیه جدید، پزشک میزان ادرار شما را نیز بررسی خواهد کرد.

تا زمانی که خودتان قادر به خوردن و آشامیدن باشید، مواد مغذی از طریق خط وریدی (IV line) به بدن شما وارد می‌شود.

تیم پزشکی شما در تمام مدت، میزان عملکرد داروهای ضد رد پیوند (Antirejection) یا داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی بدن را - که از پس زده شدن عضو پیوندی جلوگیری می‌کنند، مورد بررسی قرار می‌دهند تا شما بهترین میزان و ترکیب داروهای خود را در این مدت مصرف کنید.

معمولاً آزمایش خون نیز از شما گرفته می‌شود. این کار برای بررسی وضعیت کلیه جدید شما و سایر ارگان‌های بدنتان از جمله کبد، شش‌ها و سیستم گردش خون است.

با گذشت زمان، تغذیه شما به آرامی از مایعات به سمت غذاهای جامد و عادی پیش می‌رود؛ اما به طور کلی، در زمینه تغذیه تا زمانی که کلیه جدید شما کار خود را به طور کامل در بدنتان انجام دهد، محدودیت‌هایی را خواهید داشت و در این مورد باید بنا به توصیه پزشک رفتار کنید.

معمولاً پس از گذشت یک روز از عمل پیوند، شما می‌توانید از جای خود حرکت کنید؛ پس از مجاز شدن حرکتتان از سوی پزشک، باید در روز چندین بار از تخت خود بیرون آمده و تحرک داشته باشید.

در صورت داشتن درد، تحت نظر پزشک خود باید از داروهای مسکن استفاده کنید. دقت داشته باشید که به هیچ وجه از آسپرین یا مسکن‌هایی که احتمال خونریزی را افزایش می‌دهند، استفاده نکنید. تحت هر شرایطی، تنها داروهایی را که توسط پزشکان توصیه می‌شوند، مصرف کنید.

پرستارها، داروسازها، متخصصین تغذیه، فیزیوتراپیست‌ها و سایر متخصصانی که در تیم پیوند شما حضور دارند، به شما نحوه مراقبت از بدن خود و زخم‌هایتان را آموزش خواهند داد تا بتوانید پس از مرخص شدن از بیمارستان نیز به خوبی از خودتان مراقبت کنید.

پس از اینکه علایم حیاتی شما به حالت پایداری رسید، کلیه پیوندی به خوبی فعالیت می‌کند، و دیگر نیازی به مراقبت‌های بیمارستانی نداشتید، آماده ترخیص و رفتن به خانه هستید.

### مراقبت‌های بعد از پیوند کلیه

به این موارد برای مراقبت بعد از پیوند کلیه دقت کنید:

- بعد از اینکه از بیمارستان مرخص شدید و به خانه بازگشتید، نکته‌ای که بسیار اهمیت دارد این است که محل زخم خود را همیشه خشک و تمیز نگه دارید؛ پزشک شما دستور العمل استحمام صحیح در این شرایط را به شما خواهد داد. به طور کلی، از آنجایی که رطوبت خطر ایجاد عفونت را افزایش می‌دهد، ناحیه زخم بدن شما نباید وارد آب شود. بخیه‌ها یا منگنه‌های زخم شما، طی جلساتی که برای معاینه به پزشک خود مراجعه می‌کنید، با نظارت پزشک برداشته می‌شوند.

- پس از انجام عمل پیوند، تا زمانی که پزشکان به شما اجازه نداده است، حق رانندگی کردن ندارید؛ بنا بر این، یک نفر باید در رساندن شما از بیمارستان به خانه یا از خانه به مطب دکتر برای معاینه کمک کند.

- از هرگونه فعالیت یا موقعیتی که به کلیه جدید فشار وارد کند، باید خودداری شود.

• هر روز در خانه، فشار خون و وزن خود را بررسی کنید؛ زیاد شدن این موارد، می‌تواند نشان دهنده این باشد که کلیه‌های شما به خوبی کار خود را انجام نمی‌دهند. در صورت مشاهده چنین چیزی، سریعاً برای بررسی دقیق، به تیم پیوند خود مراجعه نمایید.

### پس زدن پیوند کلیه

در صورتی که هر یک از علائم زیر را دارید، باید به پزشک خود اطلاع دهید:

- تب، که ممکن است نشان دهنده پس زدن اندام جدید یا وجود عفونت در بدن باشد.

- قرمز شدن، تورم، خون‌ریزی یا وجود ترشحات در ناحیه شکاف.
- افزایش درد در ناحیه شکاف، که می‌تواند نشان‌دهنده پس زده شدن اندام جدید یا وجود عفونت باشد.

وجود تب و حساسیت در قسمت کلیه، از رایج‌ترین علائم پس زده شدن اندام توسط بدن است. همچنین افزایش سطح کراتین خون (که در آزمایش خون مشخص می‌شود) یا افزایش فشار خون نیز می‌تواند نشانه پس زدن بدن باشد. به طور کلی، نشانه‌های پس زدن بدن می‌تواند مشابه سایر شرایط پزشکی و بیماری‌ها باشد؛ به همین دلیل شما باید در مورد جزئی‌ترین موارد با تیم پزشکی خود صحبت کرده و معاینات دوره‌ای خود را جدی بگیرید. از رفتن به مکان‌هایی که ممکن است شخص بیماری در آنجا وجود داشته و بیماریش به شما منتقل شود خودداری کنید؛ این مساله به این دلیل است که داروهایی که شما مصرف می‌کنید، سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب می‌کنند تا از پس زده شدن کلیه جلوگیری شود، بنابراین بدن شما در برابر انواع بیماری‌ها آسیب پذیر خواهد بود. به همین دلیل شما باید به صورت مادام‌العمر احتیاط لازم را در زمینه ابتلا به بیماری‌های مختلف داشته باشید.

دقت داشته باشید که در این مطلب، اطلاعات اولیه و کلی به شما داده می‌شود اما بسته به شرایط هر کس، تیم پزشکی او دستور العمل منحصر به فردی را برایش تجویز می‌کند؛ بنابراین در این شرایط حتماً طبق توصیه‌های پزشک خود رفتار کنید.

### برای پیشگیری از پس زده شدن کلیه جدید چه کنیم؟

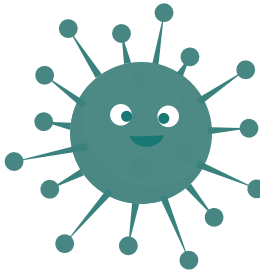
برای اینکه کلیه جدید، در بدن شما سالم مانده و پس زده نشود، پزشک به شما داروهایی تجویز می‌کند که تا آخر عمر باید از آن‌ها استفاده کنید؛ واکنش بدن هر فرد نسبت به این داروها می‌تواند متفاوت باشد. داروهای ضد رد پیوند به طور مداوم در حال توسعه و ارتقا هستند و تیم پزشکی شما با بررسی وضعیت بدنتان، داروهای مناسب شما را برایتان تجویز می‌کند.

معمولاً یک سری داروهای ضد درد خاص در ابتدای کار به شما داده می‌شود، اما ممکن است بسته به شرایط بدنی هر فرد، در دوزهای متفاوتی تجویز شوند. به دلیل اینکه داروهای ضد رد پیوند، سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کنند، در صورت مصرف آن‌ها خطر ابتلا به عفونت در شما بسیار بالاتر است؛ بنابراین مصرف این داروها باید به مقداری باشد که علاوه بر اینکه کلیه شما پس زده نشود، بدنتان در برابر عفونت نیز بی‌دفاع نشده، مقاومت لازم را داشته باشد که کنترل این مساله به عهده پزشک شماست.

از جمله بعضی از عفونت‌هایی که بیشتر در معرض آن‌ها خواهید بود، عبارت‌اند از: برفک دهانی (برجستگی‌های سفید خاکستری روی مخاط دهان یا زبان)، تبخال، و عفونت‌های تنفسی.

بنابراین، تا چندین ماه پس از انجام عمل پیوند، از حضور در جمعیت یا ارتباط با افرادی که احتمال ابتلای آن‌ها به انواع عفونت وجود دارد، خودداری نمایید. ●

# تزریق واکسن کرونا به معنای ایمنی از آلودگی مجدد به ویروس نیست



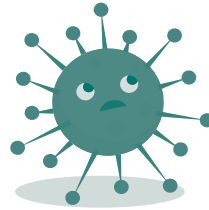
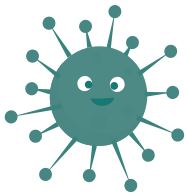
ایرنا- متخصص بیماری‌های داخلی با تاکید بر اینکه تزریق دوز دوم واکسن کرونا به معنای آلوده نشدن مجدد به ویروس کرونا یا نوع جهش یافته آن نخواهد بود؛ از مردم خواست برای حفظ سلامت خود و دیگران، تا زمان ریشه‌کنی این بیماری پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند. دکتر ایرج خسرونیا در گفت و گو با خبرنگار دانشگاه و آموزش ایرنا با تاکید بر شستشوی مرتب دست‌ها، استفاده از ماسک، ضد عفونی منظم مکان‌های عمومی و رعایت موازین بهداشت فردی از بهترین راه‌های کنترل و جلوگیری از گسترش ویروس‌های عفونی است، افزود: بر اساس آمار و اطلاعات موجود هم اکنون برخی افراد که دوز اول و دوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند، تنها به دلیل رعایت نکردن پروتکل‌های بهداشتی به ویروس کرونا مبتلا شده و در بیمارستان‌ها بستری هستند.

## مراقب دلتا و بروس یافته کرونا باشید

متخصص بیماری‌های داخلی با بیان اینکه به دلیل رعایت نشدن پروتکل‌های بهداشتی در جامعه جهانی ویروس کرونا جهش یافته و نوع جدید آن با نام دلتا سبب نگرانی هر چه بیشتر مردم کشورهای مختلف شده است، تصریح کرد: انتقال این ویروس جهش یافته به افراد دیگر از سرعت بسیار بالایی برخوردار است و می‌تواند در کمتر از چند روز یک فرد سالم را از پای در آورد. خسرونیا تنگی نفس، سرفه، تب، لرز، ضعف عمومی، بی‌حالی و بی‌اشتهایی را از علائم شایع دلتا عنوان کرد و گفت: در این بیماری تمامی سیستم‌های بدن از چشم گرفته تا مغز، ریه، دستگاه گوارشی و غیره در کمترین زمان ممکن آلوده خواهند شد. وی با تاکید بر اینکه در صورت بهبودی فرد آلوده به دلتا ممکن است آثار بیماری آن پس از گذشت چند ماه نیز در فرد وجود داشته باشد، ادامه داد: دلتا از لحاظ شیوع و سرعت انتقال و از کار انداختن سیستم ایمنی بدن بسیار خطرناک است و مردم باید آن را جدی بگیرند.

## قارچ سیاه

متخصص بیماری‌های داخلی با بیان اینکه فرد آلوده به دلتا در یک مکان بسته می‌تواند در کمتر از یک ساعت افراد حاضر در آن مکان را بیمار کند، اظهار داشت: در بسیاری از موارد نیز پس از غلبه ویروس بر سیستم ایمنی بدن بیماری قارچ سیاه فعال شده و ریه‌ها را به سرعت ضعیف و درگیر خواهد کرد. وی گفت: پس از ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن، قارچ سیاه با درگیر کردن ریه‌ها پیشرفت کرده و تبدیل به عفونت قارچی خواهد شد که برخی اوقات گلو، حلق، مری و دیگر اعضای تنفسی را نیز درگیر می‌کند. خسرونیا با تاکید بر جهش این ویروس در آلوده ساختن افراد سالمی که تمامی مراحل تزریق واکسن کرونا را به انجام رسانده‌اند، ادامه داد: برای جلوگیری از گسترش ویروس کرونا و کنترل آن برخی افراد نیازمند تزریق مجدد واکسن حتی پس از گذشت ۶ ماه نیز هستند. دکتر صالح محبی متخصص گوش و حلق و بینی نیز پیشتر در گفت و گو با خبرنگار ایرنا در این باره گفت: قارچ سیاه بیماری جدیدی نیست و بعد از شیوع کرونا، در برخی از مبتلایان بیشتر ظاهر می‌شود و با علائم تورم چشم و افتادگی پلک، ترشحات تیره رنگ در داخل بینی و علائم مغزی بروز می‌کند. وی اظهار داشت: قارچ سیاه در افرادی که دارای نقص ایمنی بدن، دیابت و فشارخون بالا هستند، بیشتر بروز می‌کند و با توجه به اینکه کرونا سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند، زمینه بروز این بیماری نیز افزایش می‌یابد. حدود ۱۲ نفر در کشور به قارچ سیاه مبتلا شدند و تعدادی از آن‌ها جان خود را از دست دادند.



## ماهنامه دیالیز

ماهنامه علمی بیماران تحت درمان نگه‌دارنده دیالیز، پرستاران و پزشکان

صاحب امتیاز: شرکت مدی تک‌سیس  
مدیر مسئول: دکتر رامبد حاجی پور

تحریریه: دکتر نوذر مرتضوی، ناصر طبخی، دکتر توحید عزیزی، هدیه حق شناس  
توزیع و اشتراک: حجت آرامون  
ویرایش: هدیه حق شناس  
طراح گرافیک و صفحه‌آرا: محسن قربانی  
شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه  
نشانی: تهران، خیابان سعادت آباد، پلاک ۴۴، طبقه ۵

کد پستی: ۱۹۹۸۸۹۸۶۳۹

تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۷۴۰۰۱ نمایر: ۰۲۱-۲۲۰۷۳۱۰۳

info@dialysis.news  
www.dialysis.news

نشانی جابجانه: انقلاب، خیابان منیری  
جاوید، حدفاصل لبافی نژاد و روانپهر،

پلاک ۴۱/۲ چاپ عمرانی

تلفن: ۶۶۴۰۹۴۷۷

آخرین مقالات و مطالب آموزشی در مورد محصولات جدید دیالیز و شاخص‌های کیفی آن‌ها، گایدلاین‌ها، کفایت دیالیز، مراقبت‌های پرستاری، تغذیه بیماران دیالیزی و مسابقه پرستار و دیالیز را در صفحه مد وی در اینستاگرام دنبال کنید.

Medwayteb