

یادداشت

پیشگیری از تالاسمی



سید محمد کاظم نوربخش  
فوق تخصص خون

با انجام یک آزمایش ساده خون پیش از ازدواج، می‌توان از تولد فرزند مبتلا به تالاسمی پیشگیری کرد. تالاسمی یک بیماری ژنتیکی است، این بیماری در ایران و بسیاری از کشورهای دیگر وجود دارد. تالاسمی انواع مختلفی دارد و شایع‌ترین نوع آن تالاسمی آلفا است. در ایران، این بیماری عمدتاً در سواحل دریای خزر و خلیج فارس شایع است و در برخی مناطق مانند استان‌های جنوبی، شیوع ازواج‌های فامیلی باعث افزایش موارد این بیماری می‌شود. طبق برنامه‌های اجرا شده از سال ۱۳۷۸، زوجین پیش از ازدواج باید آزمایش‌های خون انجام دهند تا مشخص شود آیا ناقل ژن تالاسمی هستند. صورتی که هر دو نفر ناقل باشند، مشاوره ژنتیک ارائه می‌شود و در صورت تمایل به ازدواج، مراحل غربالگری در دوران بارداری انجام می‌شود. درباره پیشگیری از تالاسمی مازور آزمایش CBC برای تشخیص ناقلی این بیماری و استفاده از آزمایشات ژنتیکی به زوجین کمک می‌کند. در صورت تشخیص تالاسمی مازور، می‌توان در مراحل اولیه بارداری از سقط قانونی قبل از هفته ۲۰ بارداری استفاده کرد. راهکار قطعی درمان تالاسمی پیوند سلول‌های بنیادی است. اما به دلیل هزینه‌های بالای درمان ژن درمانی، این روش هنوز در هیچ کشوری به طور عملی اجرایی نشده است. در خصوص داروهای تالاسمی، به دلیل تحریم‌ها، مشکلاتی در تأمین داروهای مورد نیاز بیماران وجود دارد، اما امیدواریم با اقدامات غربالگری و تأمین بهتر داروها، شیوع بیماری در کشور کاهش یابد و کیفیت زندگی بیماران بهبود پیدا کند.

طب سوزنی و بهبود بیماری‌ها

طب سوزنی، روشی کهن برای کاهش درد و بهبود سلامت، امروزه به عنوان درمانی مکمل تحت نظر پزشکان استفاده می‌شود. فرهاد صبری، دبیر علمی انجمن طب سوزنی ایران گفت: طب سوزنی یکی از شاخه‌های مهم طب سنتی چین است که بیش از ۲۵۰۰ سال قدمت دارد و بر پایه هماهنگی جسم، ذهن و روح بنا شده است. این روش با استفاده از تحریک نقاط خاصی در بدن، که به نام نقاط اصلی طب سوزنی (اکوپونت) شناخته می‌شوند، به بهبود عملکرد ارگان‌های حیاتی کمک می‌کند.



مکانیسم اثر

وی افزود: در طب سوزنی انرژی حیاتی یا چی از طریق کانال‌هایی به نام «مریدین» در بدن جریان می‌یابد. تحریک این نقاط باعث آزادسازی مواد شیمیایی مانند آندورفین و دینورفین در سیستم عصبی می‌شود که خاصیت ضد درد دارند.

درمان افسردگی

به گفته صبری، همچنین، طب سوزنی با تأثیرگذاری بر ترشح هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی می‌تواند در درمان بیماری‌هایی نظیر افسردگی، اضطراب و بی‌هوایی نقش مؤثری ایفا کند. تحقیقات نشان داده‌اند که این روش عملکردی مشابه داروهای ضدافسردگی دارد و می‌تواند موجب افزایش سطح سروتونین در مغز شود.

تأثیر بر بیماری‌های اسکلتی

وی افزود: طب سوزنی در درمان التهابات مفصلی، آرتروز، کمردرد و گردن‌درد نیز کاربرد دارد. این روش با افزایش سطح کورتیزول طبیعی بدن، به کاهش التهاب و بهبود عملکرد مفاصل کمک می‌کند.

استانداردهای پزشکی

صبری ادامه داد: در ایران، انجمن علمی طب سوزنی ایران حدود ۲۵ سال پیش توسط گروهی از پزشکان متخصص تأسیس شده و اکنون به عنوان یک نهاد علمی معتبر فعالیت می‌کند. وی خاطرنشان کرد: رعایت اصول بهداشتی و ایمنی در این روش بسیار مهم است. پزشکان باید آموزش‌های لازم را دیده و استانداردهای لازم را رعایت کنند. تعداد جلسات مورد نیاز نیز بسته به نوع بیماری، متغیر است. پیش از آنکه به عنوان یک روش درمانی مکمل و اثربخش، در بهبود طیف وسیعی از بیماری‌های جسمی و روانی کاربرد دارد. با توجه به پشتوانه علمی و نظارت پزشکی، این روش می‌تواند به عنوان گزینه‌ای ایمن و مؤثر در کنار سایر روش‌های درمانی مورد استفاده قرار گیرد.

درمان یبوست با مواد غذایی

یبوست به معنی سختی در دفع است. تقریباً همه افراد در برهه‌ای از زندگی، به این وضعیت دچار می‌شوند. مصرف میوه‌های پرفایبر، پروبیوتیک‌ها، غلات کامل، حبوبات و بسیاری از مواد غذایی دیگر می‌تواند به کاهش و پیشگیری از یبوست کمک کند. «یبوست» یک اصطلاح پزشکی برای وضعیتی است که فرد در آن دچار کاهش حرکات روده یا مشکل در دفع شود. هرچند عادات روده هر شخص متفاوت است، اما در طی یبوست، عمل دفع معمولاً کمتر از سه بار در هفته صورت می‌گیرد. هم‌چنین روده افراد ممکن است به غذاها واکنش متفاوتی نشان دهد، اما با این حال، مصرف موارد زیر می‌تواند به رفع یبوست کمک کند:

روغن زیتون

ملین‌ها در درمان یبوست مؤثر هستند زیرا باعث تحریک روده و افزایش انقباض روده می‌شوند. در میان مواد غذایی، روغن زیتون و بذرتکان اثر ملین ملایمی دارند و به تسهیل جریان مواد از طریق روده کمک می‌کنند. این روغن‌ها هم‌چنین حاوی ترکیباتی هستند که هضم را بهبود می‌بخشند و خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدباکتریایی و ضد التهابی دارند.

پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که به بهبود سلامت روده و دفع آسان کمک می‌کنند. بسیاری از محصولات لبنی از جمله ماست و کفیر حاوی پروبیوتیک هستند. ترشی کلم نیز یک ماده غذایی تخمیرشده حاوی باکتری‌های پروبیوتیک است که به تقویت سلامت روده و کاهش یبوست کمک می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که دو قاشق غذاخوری ترشی کلم خانگی تقریباً به اندازه مکمل‌های پروبیوتیک حاوی باکتری است.

سبزیجات

سبزیجات سرشار از فیبر نامحلول هستند. این نوع فیبر به ترویج حرکات منظم روده کمک می‌کند. در بین سبزیجات، کلم بروکلی حاوی سولفورافان است، ماده‌ای که از روده محافظت کرده و هضم را آسان می‌کند.

حبوبات

حبوبات دارای فیبر بسیار بالایی هستند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که ۱۰۰ گرم حبوبات پخته شده حدود ۲۶ درصد از فیبر مصرفی روزانه را تأمین می‌کند. علاوه بر این، پتاسیم، فولات، روی و ویتامین B6 موجود در حبوبات، یبوست را هم کاهش می‌دهد.

میوه‌ها

میوه‌ها هم‌چنین سرشار از فیبر نامحلول هستند و محتوای آب بالایی نیز دارند. این مسئله باعث می‌شود که مصرف میوه در کاهش یبوست مؤثر باشد. کیوی، سیب و گلابی، انگور، تمشک و آلو خشک میوه‌های پرفیبری هستند که به رفع و پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند.

غلات کامل

غلات کامل منبع فیبر نامحلول هستند که مصرف آنها به جریان افتادن مواد از طریق روده و سرعت می‌بخشد. در برخی موارد به نان و غلات کامل مغزها و دانه‌ها نیز اضافه می‌شوند که در این صورت مقدار فیبر افزایش می‌یابد و در نتیجه اثربخشی آن برای رفع یبوست بیشتر خواهد شد.

آب و مایعات

مایعات به رطوبت می‌افزایند و سبب دفع راحت‌تر می‌شوند. کم‌آبی یکی از علل شایع یبوست است. هنگامی که بدن دچار کم‌آبی شود، روده نمی‌تواند دفع راحتی داشته باشد. نوشیدن آب زیاد می‌تواند به کاهش یا رفع علائم یبوست کمک کرده یا از ایجاد آن جلوگیری کند.

کنجک

خداحافظی با عطسه بهاری

آلرژی‌های بهاری معمولاً از فروردین شروع می‌شود و تا اوایل تابستان ادامه پیدا می‌کند. با اولین نشانه‌های بهار در طبیعت، عطسه‌های مکرر و پشت‌سرهم شروع می‌شود؛ عطسه‌هایی که دلیل آن نه سرماخوردگی و نه بیماری‌های ویروسی و تنفسی است، بلکه علتش گیاهانی است که کم‌کم قصد شکوفایی و خودنمایی دارند. این طور که متخصصان می‌گویند، به طور کلی حساسیت به دو نوع فصلی و دائمی تقسیم بندی می‌شود؛ اما نوع فصلی آن محدود به دو فصل بهار و تابستان است که به دلیل آزاد شدن گرده گل و گیاهان استنشاق آنها، افراد را دچار حساسیت می‌کند. این را دکتر حسن اکبری، متخصص طب سنتی و متخصص اسبب‌شناسی سلولی می‌گوید. بدن ما هیستامین را به عنوان جسمی بیگانه می‌شناسد و علیه آن آنتی‌بادی تولید می‌کند و در نتیجه بار دومی که فرد در برابر این آلرژی قرار می‌گیرد. در چنین موقعیتی، سیستم ایمنی بدن به طور اشتباهی فکر می‌کند آن یک عامل مهاجم است و موادی ترشح می‌کند تا بتواند با آن مبارزه نماید و در نهایت فرد با علائم نسبتاً آزاردهنده آلرژی روبه‌رو می‌شود. به نظر می‌رسد گرده گیاهانی که پودری شکل هستند و قابلیت جابه‌جایی بیشتری دارد، نقش بیشتری در بروز علائم ایفا می‌کنند. شاید برای همین در روزهایی که وزش باد بیشتر است، به دلیل حرکت گرده‌ها با وزش باد، علائم حساسیت در افراد مستعد بیشتر می‌شود و در روزهای بارانی و بهار کاهش پیدا می‌کند. از طرف دیگر، با افزایش رطوبت و دما در فصل بهار، شرایط مناسبی برای رشد و تکثیر قارچ‌های هوا فراهم می‌شود که می‌تواند به عوارض آلرژیک نظیر تنفس سخت و التهاب مجاری تنفسی منجر شوند. اما تجربه نشان داده است که این آلرژی فصلی، با علائمی مانند عطسه‌های دائمی، آبریزش بینی و آشک‌ریزش همراه است و نباید آن را با سرماخوردگی اشتباه گرفت: «شدت بروز علائم حساسیت در افراد مختلف، متفاوت است.» در برخی افراد بسیار خفیف است و از طرف دیگر، در عده‌ای دیگر، به شدت‌ترین شکل ممکن خودش را نشان می‌دهد. «دکتر اکبری معتقد است نوع شدید آن که ممکن است با تنگی نفس و سرفه و سردرد همراه باشد، مخصوص همین فصل بهار است؛ اما در همه بروز پیدا نمی‌کند!

پیش‌بینی اولیه خطر ابتلا به سرطان روده

به‌گفته محققان، یک مدل جدید پیش‌بینی خطر می‌تواند به شناسایی افرادی کمک کند که احتمال دارد به سرطان روده زودهنگام یا رشد‌های غیرسرطانی در سایر اندام‌ها مبتلا شوند. دکتر «کارول ماکارون»، محقق ارشد گفت: «حدود نیمی از بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ جوان‌تر از ۴۵ سال هستند.» مطالعه ما نشان می‌دهد که یک بزرگسال بالغ در گروه سنی ۱۸ تا ۴۴ سال با نمره ۹ و بالاتر احتمالاً

از غربالگری سرطان کولورکتال بهره‌مند می‌شود. محققان داده‌های ۹۵۰۰ بیمار ۱۸ تا ۴۴ ساله را تجزیه و تحلیل کردند. ماکارون بیان داشت: «جوانان زیر ۴۵ سال در معرض خطر ابتلا به سرطان کولورکتال هستند، اما سن غربالگری در حال حاضر برای افراد با خطر متوسط ۴۵ سال است. امتیاز پیش‌بینی به شخصی سازی توصیه‌های غربالگری برای بیماران زیر ۴۵ سال کمک می‌کند.»

عوارض مصرف بیش‌اندازه امگا ۳

درست است که مصرف امگا ۳ خواص زیادی دارد، اما مانند هر مواد غذایی دیگری، مصرف بیش از حد آنها می‌تواند منجر به عوارض جانبی ناخواسته شود. امگا ۳ با کاهش التهاب، کاهش فشارخون و بهبود سطح کلسترول، نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارند. همچنین از عملکرد مغز حمایت و غشاهای سلولی سالم را تقویت می‌کند و برای سلامت چشم مهم هستند، اما با مصرف بیش از حد

جدول کلمات متقاطع: جدول ۱۵x۱۵ با کلمات عمودی و افقی. کلمات عمودی: ۱- فیزیکی‌دان آمریکایی- لیبک گفتن- رشد کردن- ۲- عملی در زراعت- آرد گندم- همکار- ۳- تابستان- شهری در خراسان رضوی- آب هدر رفت- ۴- شهری در برزیل- مخالف- ناگهان خودمانی- ۵- نوعی سبک موسیقی- رطوبت- برش کنگره‌ای- حرف پوست‌کننده- ۶- رودآرم- نیروی طبیعت و فطرت- روشنی و پرتو- ۷- از خوراک سنجاب- ماه نورد روسی- لولای پا- ۸- حرکت هوا- از روی یک رنگی و دوستی- در تجاری زیاد است- ۹- یکی از قاره‌ها- رخ دادن- ۱۰- آرنج- ملت را تشکیل می‌دهند- طبیعی و معمولی- حرکت و تکان کم- ۱۱- عضو صورت- پاک‌شده- پوست قیمتی- کوره آجرپزی- ۱۲- زبان- عددورزی- یاراسامسون- ۱۳- خدای آغاززمان یونانیان- لباس شنا- مغز حرام- ۱۴- صاحب اندیشه- ضمیر- گردش کودگانه- ۱۵- از گل‌های زیبا- قنات- بریاداشتن

کلمات افقی: ۱- شهری در البرز- بیهوده و بی‌فایده- نوعی بستنی- ۲- ترش‌روی- زنده‌ها و جانداران- آلودی مخصوص غذا- ۳- معادل فارسی مکت- همنشین و هم‌صحبت- نوعی حریر- ۴- به دنیا آوردن- چوب خوشبو- از شهرهای ترکیه- ۵- بله انگلیسی- از هم‌کاستن- حیوان وحشی- راه‌های روشن- ۶- ناگواری اوضاع- ستایش شده- بله روسی- ۷- قلمرو فرمانروایی- مولود و کودک- بعد از اول- ۸- صورت و چهره- مخترع نورا فکتن- تئاتر- رنگ دریا- ۹- کیهان- نثر نویسی- کاشف دماغه امید نیک- ۱۰- یک خودمانی- از شهرهای لرستان- درهم شده- ۱۱- گل و جملگی- خشکی- آبی نیست- ۱۲- قبل از دیروز- خاندان و قوم- نمک هندی- ۱۳- سلاح جنگجوی قدیم- زمین بایر- صاحب اثر چرند و پزند- ۱۴- رایزن- لاک‌پشت کارتونی- انسان- ۱۵- پخشنده- گل خشک‌شده- مسابقه شعر

جدول سودوکو: جدول ۸x۸ با نمادهای قلب، گل و گلابی. جدول حل شده ۲۰۲۳: جدول ۱۵x۱۵ با نمادهای گل، قلب و گلابی. جدول کلمات متقاطع: جدول ۱۵x۱۵ با کلمات عمودی و افقی.