آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۱۷
یکشنبه
۱۳ • ۰۷ • ۱۴۰۴
۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ / ۰۵ اکتبر ۲۰۲۵

فیبرومیالژیا، علل و علائم

فیبرومیالژیا یک بیماری مزمن و طولانی مدت است که باعث درد سراسری عضلانی، درد مفاصل و خستگی می‌شود. هیچ علت شناخته شده‌ای وجود ندارد، اگرچه عوامل خاصی مانند استرس و ژنتیک ممکن است فرد را مستعد ابتلا به این بیماری کند. اگرچه درمانی وجود ندارد، اما داروها، تغییر شیوه زندگی و سایر روش‌های درمانی تسکین‌دهنده هستند. تا ۲۰ درصد از بیمارانی که از سایر اختلالات مزمن مانند آرتریت روماتوئید، لوپوس و سارکوئیدوز رنج می‌برند نیز می‌توانند فیبرومیالژیا داشته باشند.

علائم

درد عضلانی گسترده و درد مفاصل همراه با خستگی و کم‌خوابی از علائم تعیین‌کننده فیبرومیالژیا هستند. افراد ممکن است علائم زیر را تجربه کنند: اضطراب یا افسردگی، مشکلات گوارشی، از جمله اسهال یا یبوست، درد صورت یا فک (اختلالات گیجگاهی فکی)، سردرد یا میگرن، مشکلات حافظه و گزگز یا بی‌حسی در دست‌ها یا پاها.

علل

برخی عارضه‌ها یا تغییر سبک زندگی می‌توانند علائم فیبرومیالژیا را تشدید کنند، به‌ویژه مواردی که سطح استرس را افزایش می‌دهند. مانند: تغییرات در برنامه‌های روزمره و خواب، تغییر رژیم غذایی، نوسانات هورمونی، کمبود خواب، عوامل استرس‌زا مانند مرتبط با کار، بیماری، استرس عاطفی، حتی تغییرات آب و هوا یا دما.

تشخیص

هیچ آزمایشی برای تشخیص این بیماری وجود ندارد. تشخیص فیبرومیالژیا بر اساس علائم و معاینه فیزیکی بالینی است. تشخیص به سابقه خانوادگی و پزشکی یا علائم شما بستگی دارد. پزشک ممکن است تعداد نقاط حساس یا نواحی روی بدن شما را که به لمس بسیار حساس هستند، ارزیابی کند.

درمان

داروهایی که به این بیماری تجویز می‌شوند، می‌توانند برای بیمار بهبودی حاصل کنند، داروهایی مانند: داروهای ضدافسردگی، درمان شناختی رفتاری، بهبود عادات خواب، تکنیک‌های مدیریت استرس، تمرینات قدرتی و ورزش و...

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

دانستنی‌ها

دودی که به چشم فرزندانِ سیگاری‌ها می‌رود

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که پدرانشان در دوران بلوغ سیگار می‌کشیده‌اند، سریع‌تر از حد انتظار پیر می‌شوند. متخصصان نشانه‌هایی از پیری بیولوژیکی سریع‌تر در مقایسه با سن تقویمی را در افرادی که پدرانشان سیگارکشیدن را در سن ۱۵ سالگی یا کمتر شروع کرده‌اند، مشاهده کردند. آنها می‌گویند سیگارکشیدن در دوران بلوغ ممکن است به سلول‌های اسپرم در حال رشد پسران آسیب برساند که می‌تواند به فرزندانشان منتقل شود. متخصصان خواستار تلاش‌های قوی‌تر برای جلوگیری از مصرف دخانیات در نوجوانان هستند، اقداماتی که نه تنها برای نسل فعلی بلکه برای نسل‌های آینده نیز مفید باشد. این مطالعه توسط دکتر «خوان پابلو لوپز-سروانتس» ارائه شد. او گفت: گروه تحقیقاتی ما قبلا نشان داده است که سیگارکشیدن در دوران بلوغ نه تنها به فرد سیگاری بلکه به فرزندان آینده او نیز آسیب می‌رساند. در مطالعه جدید، ما می‌خواستیم بررسی کنیم که آیا سیگارکشیدن والدین در دوران بلوغ ممکن است بر پیری بیولوژیکی فرزندان آینده آنها نیز تأثیر بگذارد یا خیر. متخصصان این کار را با استفاده از یک معیار معتبر از پیری بیولوژیکی که به عنوان ساعت‌های اپی‌ژنتیک شناخته می‌شود، انجام دادند. با افزایش سن، مولکول‌های اضافی روی DNA در سلول‌های ما جمع می‌شوند. این امر کد DNA را تغییر نمی‌دهد اما بر نحوه رفتار ژن‌های ما تأثیر می‌گذارد. این تغییرات به اصطلاح اپی‌ژنتیک نه تنها نشانه پیری هستند بلکه با بیماری‌های سنین بالاتر مانند سرطان و زوال عقل نیز مرتبط هستند. این تحقیق شامل گروهی متشکل از ۸۹۲ نفر با سن تقویمی ۷ تا ۵۰ سال و میانگین سنی ۲۸ سال بود که در مطالعه RHINESSA شرکت کرده و نمونه‌های خون خود را برای آزمایش ارائه دادند. نمونه‌های خون آنها برای تغییرات اپی‌ژنتیکی تجزیه و تحلیل شد، سپس متخصصان سه نمره مختلف از پیری بیولوژیکی را اعمال کردند. همچنین از آنها مجموعه‌ای از سؤالات پرسیده شد از جمله اینکه آیا خودشان یا والدین‌شان تا به حال سیگار کشیده‌اند و در چه سنی. متخصصان دریافتند افرادی که پدرانشان در دوران بلوغ شروع به سیگارکشیدن کرده‌اند به طور متوسط حدود ۹ ماه تا یکسال از سن تقویمی خود بزرگتر هستند. وقتی متخصصان در نظر گرفتند که آیا خود افراد تا به حال سیگار کشیده‌اند یا خیر، این شکاف بین سن بیولوژیکی و تقویمی بیشتر بود (۱۴ تا ۱۵ ماه). همچنین در افرادی که پدرانشان در سنین بالاتر سیگارکشیدن را شروع کرده بودند، متخصصان تنها افزایش کمی در سن بیولوژیکی مشاهده کردند. آنها هیچ الگوی مشخصی در پیری بیولوژیکی در افرادی که مادرانشان قبل از بارداری سیگار می‌کشیدند، پیدا نکردند. دکتر لوپز-سروانتس بیان داشت: این پیری بیولوژیکی تسریع شده مهم است زیرا در تحقیقات قبلی با خطر بالاتر بیماری‌هایی مانند سرطان، آرتروز و زوال عقل مرتبط دانسته شده است. هم‌چنین پسرانی که در دوران بلوغ سیگار می‌کشند، ممکن است ناخواسته به فرزندانی که در آینده به دنیا خواهند آورد، آسیب برسانند. این مقاله پدران را ترغیب می‌کند تا با پرهیز از استعمال سیگار این چرخه زیانبار را متوقف کنند.

نکته

نقش تغذیه در کنترل تشنج

یک فوق‌تخصص اعصاب کودکان تأکید کرد: تغذیه صحیح در کودکان مبتلا به تشنج مقاوم، بخش مهمی از درمان است و نباید نادیده گرفته شود. دکتر پروانه کریم‌زاده، اظهار کرد: بسیاری از کودکان مبتلا به تشنج‌های مقاوم، با داروهای مختلف تحت درمان قرار می‌گیرند، اما در برخی موارد، بیماری همچنان کنترل نمی‌شود و مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های خاص غذایی، به‌ویژه رژیم کتوژنیک، می‌توانند دفعات و شدت تشنج‌ها را کاهش داده و کیفیت زندگی این کودکان را بهبود ببخشند. وی افزود: رژیم کتوژنیک بر پایه مصرف بالای چربی و محدودیت شدید کربوهیدرات است و با تغییر سوخت‌وساز مغزی، شرایطی ایجاد می‌کند که احتمال بروز تشنج‌ها کاهش یابد و با این حال، اجرای خودسرانه این رژیم می‌تواند عوارض جدی مانند اختلال رشد، مشکلات گوارشی و آسیب‌های متابولیک به دنبال داشته باشد. این فوق‌تخصص بیماری‌های اعصاب کودکان تأکید کرد: والدین نقش حیاتی در موفقیت درمان دارند و پایبندی دقیق به برنامه غذایی، پایش وضعیت کودک و همکاری مستمر با تیم تخصصی تغذیه و پزشکی، الزامی است و هر بی‌توجهی کوچک می‌تواند روند درمان را مختل کند. کریم‌زاده در پایان یادآور شد: تشنج‌های مقاوم تنها با دارو کنترل نمی‌شوند؛ تغذیه صحیح می‌تواند همراهی حیاتی برای کاهش دفعات تشنج، تقویت سلامت مغز و بهبود کیفیت زندگی کودک باشد و این یک هشدار جدی برای خانواده‌هاست.

کوتاه

چاقی ناشی از افزایش سن را جدی بگیرید

بسیاری از افراد با افزایش سن، دچار اضافه‌وزن یا چاقی می‌شوند که می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های دیگر باشد. ورزش می‌کنید، به رژیم غذایی خود توجه می‌کنید و در کل، برای فردی به سن و سال خودتان، تناسب اندام مطلوبی دارید. با این حال، افزایش سن می‌تواند با تغییر بدن ما، مشکلات سلامتی را به‌همراه داشته باشد. افزایش سن می‌تواند یک ضربه سه‌گانه باشد. با افزایش سن، عضلات خود را از دست می‌دهید و این امر جلوگیری از افزایش تدریجی وزن را دشوارتر می‌کند. همچنین فعالیت شما کمتر می‌شود. و در عین حال، بدن شما برای همان میزان از فعالیت‌های بدنی که در جوانی انجام می‌دادید، کالری کمتری می‌سوزاند. احتمالا می‌دانید که اضافه‌وزن یا چاقی، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، دیابت و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. اما وزن اضافی می‌تواند بار سنگین‌تری را برای افراد مسن‌تر ایجاد کند. حرکات روزمره مانند راه‌رفتن و بلندشدن از روی صندلی سخت‌تر می‌شود. بنابراین چه ۵۰ ساله باشید و چه ۸۰ ساله، از پزشک خود در مورد راه‌های هوشمندانه برای مبارزه با افزایش وزن راهنمایی بگیرید. یک راه، ورزش است. دستورالعمل‌هایی که ورزش کردن ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز را توصیه می‌کنند. فقط به یاد داشته باشید که هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست! حتی تمرینات ساده تقویت عضلات می‌تواند به شما کمک کند تا انعطاف‌پذیر و متحرک بمانید.

یادداشت

درمان خشکی چشم

امین نیک اقبالی
متخصص چشم‌پزشکی

با بالارفتن سن تولید اشک کم می‌شود. اگر چه چشم خشک در هر سنی هم در زنان و هم در مردان ممکن است به‌وجود آید اما زنان مسن بیشتر دچار می‌شوند. خشکی چشم ممکن است با تورم مفاصل و خشکی دهان همراه باشد که در این حالت سندرم «شوگرن» نامیده می‌شود. بعضی داروها هم تولید اشک را کم می‌کنند و در نتیجه چشم خشک می‌شود. کسانی‌که به دلایلی این داروها را مصرف می‌کنند مجبور هستند، خشکی چشم خود را تحمل کنند یا اینکه از اشک مصنوعی استفاده نمایند. در بورشور این داروها معمولا این موضوع قید می‌شود. معمولا چشم پزشک با معاینه معمولی قادر به تشخیص چشم است. بعضی وقت‌ها آزمایش‌هایی لازم می‌شود. یکی از آنهایی‌که زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد، آزمایش شیرمر است که کاغذ فیلتر مخصوص نوار مانندی را زیر پلک پایینی می‌گذارند و سرعت و میزان تولید اشک را در شرایط مختلف اندازه‌گیری می‌کنند. اساس درمان، جایگزینی اشک مصنوعی به‌جای اشک طبیعی است. اشک مصنوعی به‌صورت قطره‌های چشمی در داروخانه‌ها در دسترس است که بدون نسخه هم داده می‌شود. با استفاده از آنها نرمی و لغزندگی و رطوبت چشم دوباره به دست می‌آید. انواع مختلف آنها در بازار فراوان است و افراد نیازمند به آن چند نوعش را امتحان می‌کنند تا مناسب‌ترین آنها را که با آن احساس راحتی می‌کنند به دست آورند و مقدار استفاده آن به اندازه مورد لزوم است. ممکن است یک الی دو بار در روز یا اینکه چند بار در ساعت باشد. بعضی از افرادی که چشم خشک دارند از خارش شدید چشم موقع بیدارشدن شکایت دارند. این عارضه با تجویز یک پماد در موقع خواندن، قابل درمان است. لازم است از پماد کمترین مقدار ممکن مصرف شود زیرا که پماد زیادی باعث تاری دید موقت می‌شود. اگرچه پمادهای حاوی ویتامین A به نظر می‌رسد که برای افراد سندرم «استیونس- جانسون» و بیماری «پمفیگوئید» دارند، مفید باشد اما برای افرادی که چشم خشک دارند فایده‌ای ندارد. اشخاصی که چشم خشک دارند ممکن است فقط به اشک مصنوعی احتیاج داشته باشند ولی‌گاه خشکی چشم آنقدر زیاد است که صدمات جدی به چشم می‌زند. در این صورت حتما باید به چشم پزشک مراجعه شود تا تشخیص معلوم شود و معالجه لازم انجام شود.

افزایش مصرف کافئین در دانش‌آموزان

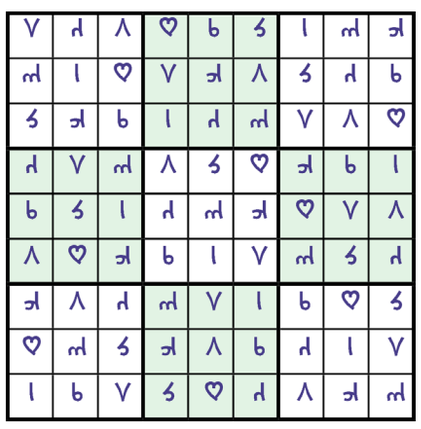
مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا، قهوه، نوشابه‌های گازدار و شکلات‌های صنعتی می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روانی نوجوانان داشته باشد. دکتر عبدالعظیم بهفر بیان کرد: مصرف بیش از حد کافئین باعث اختلال خواب، افزایش اضطراب و بی‌قراری، بالا رفتن فشارخون و ضربان قلب، کاهش جذب کلسیم و حتی ایجاد وابستگی می‌شود. این مسائل می‌تواند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و سلامت عمومی آن‌ها را تحت‌تاثیر قرار دهد. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، او افزود: خانواده‌ها و مدارس باید نسبت به آگاه‌سازی دانش‌آموزان اقدام کنند و مصرف نوشیدنی‌های پرکافئین را محدود کنند. تشویق به مصرف آب، شیر و دمنوش‌های گیاهی، رعایت خواب کافی و فعالیت بدنی منظم از راهکارهای مؤثر برای کاهش اثرات منفی کافئین است. بهفر گفت: نظارت بر فروش نوشیدنی‌ها در مدارس و... از برنامه‌های در حال اجرا است.

توصیه‌های طب ایرانی برای تقویت قلب

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت بر نقش ورزش منظم، تغذیه سالم و خواب کافی در حفظ سلامت قلب تأکید کرد. دکتر نفیسه حسینی یکتا گفت: ورزش برای قلب حکم تقویت‌کننده دارد، اما باید با تدبیر و متناسب با شرایط هر فرد باشد. برای افراد سالم، ورزش‌های ملایم، تدریجی و مداوم مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری سبک و شنا بهترین انتخاب‌ها هستند، چراکه به بهبود گردش خون و افزایش نشاط کمک می‌کنند. وی افزود: معمولا ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی ملایم، تمرینات مقاومتی سبک می‌توانند عملکرد قلب را بهبود بخشد. حسینی یکتا بیان داشت: هیچ توصیه‌ای بدون خواب باکیفیت نتیجه‌بخش نخواهد بود. تنظیم ساعت خواب سلامت قلب را تضمین می‌کند. او در پایان یادآور شد: توصیه‌ها جنبه پیشگیرانه و تقویتی دارند در صورت بروز علائمی همچون درد قفسه سینه، تنگی نفس یا تپش قلب غیرعادی، مراجعه فوری به متخصص قلب ضروری است.

جدول سودوکو

	۴				۶	۸		
۸			۹	۷		۶	۳	۵
۶	۵		۱	۸	۳	۲		
۲				۱				۷
۷		۵	۴				۶	۹
				۶	۷	۳	۸	
		۸	۳			۹		۶
۹	۲	۶		۴			۱	
۴	۳				۵	۷	۲	



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

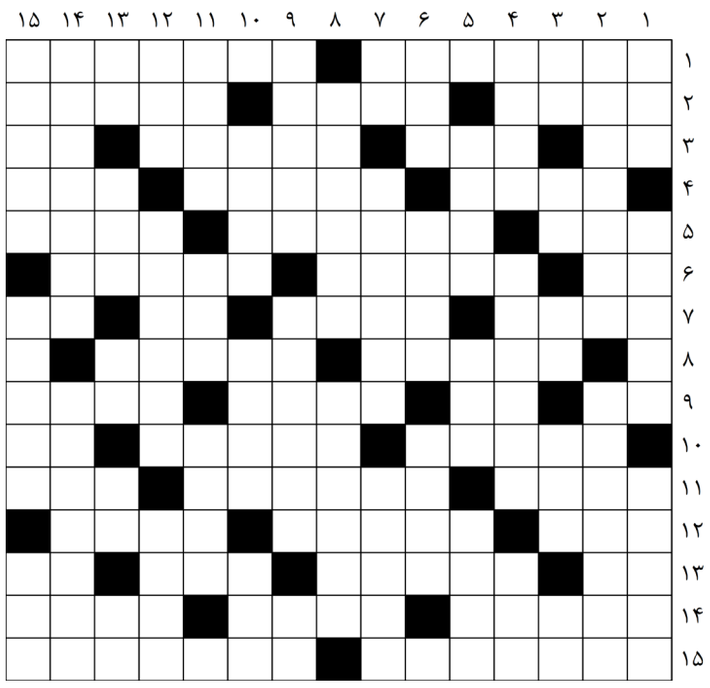
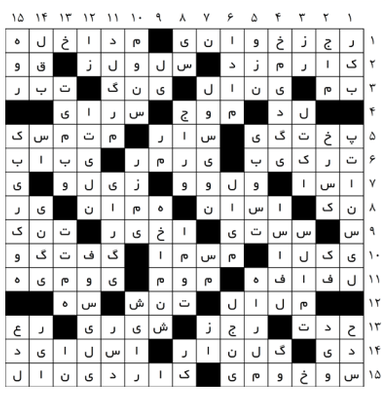
شماره ۲۲۱۷

افقی

۱- باغ انار- شمشیرساز ۲- خاموشی وسکوت- حکایت کننده- غذای بسته‌بندی شده ۳- نت چهارم موسیقی- رودست خوردن- بازداشت کردن- اشاره به دور ۴- شاهین بلوچی- پدربزرگ اردشیر بابکان- آقا و مولا ۵- ظرف روغن- شهری در آلمان- موضع ریش برآوردن ۶- حرف پیروزی- نماد عدالت- یاقوت ۷- عنکبوت سمی- بخشی از بدن که بین گردن و شکم محدود است- حرف انتخاب- وزیدن باد ۸- دو تن که به یک کشور تعلق دارند- شهری در فارس ۹- بله روسی- پرستیدنی مشرکان- یکی از سخت افزارهای رایانه- شجاع ۱۰- متوسل شونده- سخنان دروغ گفتن- گشوده ۱۱- آگهی کوتاه تبلیغاتی- نوعی پرنده خوش صدا- ابزار بریدن چرم ۱۲- از کلمات شرط- اثری از یوهانا اشپیری- راه عبور مسطح با شیب تند ۱۳- میان‌ووسط- شک وتردید- حیله- نمک هندی ۱۴- حکمرانی- ورزش برفی- شیرین و گوارا ۱۵- از شهرهای قزوین- ایالتی در آلمان

عمودی

۱- نیم- از شهرهای لرستان- آبگیر ۲- کدبانو- هنرکاغذ و تا ۳- علامت مفعولی- نفس بلند- یک خودمانی- کوه بلند- دست عرب ۴- بزرگ- انباشته- خواندنی دانش‌آموز ۵- گوشه ورزشی- حق ناحق سازمان ملل متحد- شخصیت و ذات ۶- محبوب‌تر- میانجی- رستگاری ۷- رمق آخر- کلروفیل- ترازنامه ۸- شخصیتی در شاهنامه- پزشک عهدهخامنشی ۹- ضمیمه- مشایعت- یارشلوار ۱۰- سنگدل و بی‌رحم- محل دفن- از حروف انگلیسی ۱۱- نمد که از پشم گوسفند مالند- سرخورده- جامه‌ای با خال‌های برجسته ۱۲- بینی- قطره قطره ریختن- بشر ۱۳- پنهان کردن- دیدنی از رژه- پهلوان- دنبالش نگردید!- نفس چاق ۱۴- متمایل- از حیوانات تیزرو ۱۵- عابر- از آسمان می‌آید- پختنی نانوا



حل جدول ۲۲۱۶