

یادداشت

بیماری های پوستی وراثتی

سینا صفایی
دکترای حرفه‌ای پزشکی

بیماری های پوستی وراثتی می توانند شامل طیف گسترده‌ای از شرایط باشند که از والدین به فرزندان منتقل می شوند. در زیر به برخی از این بیماری ها اشاره شده است: ایکتیوز، ایکتیوز باعث خشک شدن و ضخیم شدن پوست به صورت تکه های فلس مانند می شود. انواع مختلفی از ایکتیوز وجود دارد که می تواند از والدین به ارث برسد. درمان تو میوزیت ارثی: درمان تو میوزیت ارثی نوعی بیماری التهابی که باعث ضعف عضلانی و تغییرات پوستی می شود. اپیدرمولیز بولوسا: اپیدرمولیز بولوسا نوعی بیماری باعث شکنندگی پوست و ایجاد تاول های دردناک می شود. نورو فیبروماتوز: نورو فیبروماتوز باعث رشد تومورهای غیرسرطانی روی پوست و سیستم عصبی می شود. پسوریازیس: پسوریازیس یک اختلال خودایمنی است که باعث ایجاد لکه های قرمز و خارش دار روی پوست می شود و می تواند وراثتی باشد. ویتلیگو: در ویتلیگو، سلول های تولیدکننده رنگدانه پوست از بین می روند که منجر به ایجاد لکه های سفید روی پوست می شود. این بیماری نیز می تواند جنبه وراثتی داشته باشد. سندرم اکتودرمال دیسپلازیا: سندرم اکتودرمال دیسپلازیا گروهی از بیماری های ژنتیکی که بر روی پوست، مو، ناخن ها، دندان ها و غدد عرق تاثیر می گذارند. در صورت مشکوک بودن به وجود چنین بیماری هایی، مشورت با پزشک متخصص و انجام آزمایشات ژنتیکی توصیه می شود. انتقال این بیماری ها به نوع الگوی وراثتی بستگی دارد. الگوهای وراثتی شامل موارد زیر هستند: وراثت اتوزومال غالب: در این الگو، تنها یک نسخه از ژن معیوب (از یکی از والدین) برای ایجاد بیماری کافی است. بنابراین، اگر یکی از والدین دارای این ژن معیوب باشد، احتمال انتقال بیماری به فرزند ۵۰ درصد است. وراثت اتوزومال مغلوب: در این الگو، هر دو نسخه از ژن (یکی از هر والد) باید معیوب باشند تا بیماری بروز کند. اگر هر دو والد حامل ژن معیوب باشند (بدون داشتن علائم بیماری)، احتمال انتقال بیماری به فرزند ۲۵ درصد است. وراثت وابسته به جنس (X-linked): این الگو شامل ژن های معیوبی است که روی کروموزوم X قرار دارند. بیماری های وابسته به کروموزوم X می توانند به صورت غالب یا مغلوب منتقل شوند. اگر زن معیوب روی کروموزوم X از مادر به ارث برسد، پسران بیشتر احتمال دارند که به بیماری مبتلا شوند زیرا تنها یک کروموزوم X دارند.

شکستگی، تنها نشانه پوکی استخوان

با افزایش سن و تغییرات هورمونی که به ویژه در زنان اتفاق می افتد، میزان ساخت و ساز بافت استخوانی کاهش می یابد؛ بررسی های بانگارت این است که میزان ابتلا به پوکی استخوان به ویژه در زنان بسیار شایع است. وی تصریح کرد: مصرف برخی داروها مانند برخی داروهای ضد انعقاد، ضد تشنج و مشتقات کورتونی سبب افزایش سرعت تخریب استخوان ها می شوند.

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه شکستگی، تنها نشانه پوکی استخوان است، گفت: تا زمانی که شکستگی اتفاق نیفتد، پوکی استخوان هیچ نشانه دیگری ندارد. بنابراین، علائمی مانند: دردهای مفصلی، دردهای استخوانی، سوزش پا... نمی توانند نشانه صرف پوکی استخوان باشند. دکتر حسین یاری اظهار کرد:

گاز رادون دومین عامل ابتلا به سرطان ریه

معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: گاز رادون خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش و بعد از استعمال دخانیات دومین عامل اصلی ابتلا به سرطان ریه است. محسن فرهادی افزود: گاز رادون به طور طبیعی از سنگ و خاک در پوسته زمین ناشی می شود و می تواند وارد ساختمان ها شود. تنها از طریق اندازه گیری می توان به وجود این گاز پی برد. فرهادی ادامه داد: سازمان

بهداشت گفت: گاز رادون خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش و بعد از استعمال دخانیات دومین عامل اصلی ابتلا به سرطان ریه است. محسن فرهادی افزود: گاز رادون به طور طبیعی از سنگ و خاک در پوسته زمین ناشی می شود و می تواند وارد ساختمان ها شود. تنها از طریق اندازه گیری می توان به وجود این گاز پی برد. فرهادی ادامه داد: سازمان

علائم

متخصص بیماری های عفونی اذعان کرد: از علائم آنفلوآنزای می توان به سردرد، تب، ضعف بی حالی، بی اشتها، ضعف شدید استخوان و عضلات اشاره کرد. این علائم طی ۴۸ تا ۷۲ در بدن بیمار شدید وجود دارد. بعضی ممکن است کلو دردهای خفیف اعم از کتسرفه های خشک داشته باشند و این علائم ممکن است علائم تنفسی را تشدید کند و افراد با تنگی نفس به مراکز درمانی مراجعه کنند. وی در پایان خاطرنشان کرد: وضعیت شیوع بیماری قرمز نیست اما رو به افزایش است. ما در سایت های مختلف، صدا و سیما و... اطلاع رسانی کرده ایم تا تدابیر لازم صورت گیرد.

درمان

مشکلات دستگاه گوارش: بیماری ریفلاکس معده (GERD) می تواند باعث بیماری های ریوی یا بدتر شدن آنها شود. بیماری ریفلاکس وضعیتی است که در آن اسید معده شما به مری شما بازگشت می کند. این اسید می تواند وارد ریه های شما شود، آنها را ملتهب کند و باعث خس خس سینه شود.

درمان خس خس سینه شما به عامل ایجاد آن بستگی دارد. اگر خس خس سینه شما در تنفس شما اختلال ایجاد می کند یا شدید است، ممکن است مجبور شوید تا بهبودی در بیمارستان بستری شوید.

آسم: درمان آسم بر پیشگیری و کنترل طولانی مدت تمرکز دارد. برخی از گزینه های درمانی ممکن است شامل موارد زیر باشد: یادگیری تشخیص و اجتناب از مواردی که باعث تحریک آسم شما می شود. ردهایی تنفس خود برای اطمینان از اینکه داروهای شما علائم شما را کنترل می کنند. هنگام حمله آسم از یک استنشاق سریع تسکین دهنده استفاده کنید. استفاده از داروی استنشاقی یا خوراکی برای کنترل طولانی مدت. اگر آسم شما به دلیل آلرژی ایجاد شده است، از داروهای آلرژی استفاده کنید. همکاری با پزشک برای تهیه یک برنامه اقدام آسم برای زمانی که باید داروی خود را بر اساس

تشخیص

عفونت: اگر خس خس سینه شما ناشی از علائم عفونت مانند برونشیت یا ذات الریه باشد، پزشک ممکن است یک داروی استنشاقی سریع تسکین دهنده برای کمک به خس خس سینه تجویز کند. اگر یک باکتری عامل عفونت باشد، ممکن است برای درمان آن به آنتی بیوتیک نیاز داشته باشید. خس خس سینه باید با بهبودی از بین برود.

علل دیگر: درمان سایر علل خس خس سینه به عوامل مختلفی بستگی دارد. پزشک شما طریقی برای درمان علت اصلی خس خس سینه شما ارائه خواهد کرد و به کاهش علائم شما کمک خواهد کرد.

درمان های خانگی

کارهایی وجود دارد که می تواند برای کمک به خس خس سینه خود در خانه انجام دهید: از دود اجتناب کنید: اگر سیگار می کشید، باید آن را ترک کنید. همچنین باید از هرگونه منبع دود دست دوم خودداری کنید. دود می تواند ریه های شما را تحریک کرده و راه های هوایی شما را ملتهب کند.

تمرینات تنفس عمیق را انجام دهید: تمرینات تنفسی می تواند به شما کمک کند راه های هوایی خود را آرام کند. می توانید انواع خاصی از تمرینات تنفسی مانند پرانا یا ما را امتحان کنید یا فقط می توانید تنفس آهسته و عمیق را تمرین کنید. این بهترین کار را در یک محیط مرطوب و مرطوب دارد. جای داغ بنوشید: بخار گرمای چای به آرامش راه های هوایی شما کمک می کند. جای سبزه ممکن است دارای خواص ضدباکتریایی باشد که می تواند به عفونت کمک کند. از یک مرطوب کننده استفاده کنید: هوای مرطوب ممکن است به تسکین مجاری تنفسی شما کمک کند. از تصفیه هوا استفاده کنید: استفاده از یک تصفیه کننده هوا می تواند به خلاص شدن از شر آلرژن ها در خانه شما کمک کند.

دانستنی ها

علل خس خس سینه

خس خس سینه می تواند نشانه یک بیماری جدی باشد، بنابراین در صورت وجود علائم باید به پزشک مراجعه کنید. خس خس سینه یک نوع صدای ریوی است که از عبور نفس شما از مجاری تنفسی باریک ایجاد می شود. خس خس سینه می تواند ناشی از هر شرایطی باشد که جریان هوای شما را محدود می کند. آسم و بیماری مزمن انسدادی ریه یا COPD شایع ترین علل هستند. خس خس سینه می تواند نشانه یک بیماری جدی باشد، بنابراین در صورت وجود علائم باید به پزشک مراجعه کنید.

علل

خس خس سینه می تواند نشانه آلرژی یا مشکلاتی در نواحی بدن از جمله ریه ها، قلب، تارهای صوتی و دستگاه گوارش باشد. آلرژی: محرک هایی مانند کنه های گرد و غبار، حیوانات خانگی، گرده گل و غذا در صورت حساسیت به آنها می توانند باعث خس خس سینه شوند. آنافیلاکسی یک نوع شدید واکنش آلرژیک است که معمولاً به دلیل حساسیت به نوع حسرات یا غذا ایجاد می شود. آنافیلاکسی یک فوریت اورژانسی و تهدیدکننده زندگی است که نیاز به درمان فوری دارد. مشکلات ریوی: آسم یکی از علل شایع خس خس سینه و یک بیماری مزمن (طولانی مدت) است که باعث تورم و اسپاسم در لوله های برونش می شود. آسم می تواند با قرار گرفتن در معرض مواردی مانند گرده کپک، خز حیوانات یا گرد و غبار که مجاری تنفسی شما را تحریک می کند، ایجاد شود. اگر آسم دارید، ممکن است فاز بازدم طولانی مدت و خس خس سینه داشته باشید. مرحله بازدم مدت زمانی است که شما طول می کشد تا بازدم کنید.

سایر شرایط

برونشیت: التهاب پوشش داخلی لوله های برونش. برونشولیت: التهاب در راه های هوایی کوچک ریه ها. در کودکان خردسال بیشتر شایع است. COPD: یک بیماری مزمن که باعث التهاب و آسیب به پوشش لوله های برونش می شود و اغلب به دلیل سیگار کشیدن ایجاد می شود.

فیبروز کیستیک: یک بیماری ارثی که باعث می شود مخاط شما غلیظ شود و راه های هوایی شما را مسدود کند. پنومونی: عفونت ناشی از یک ویروس یا باکتری که باعث التهاب ریه های شما می شود.

ویروس سنسیسیال: سنسیسیال تنفسی ویروسی است که ریه ها و مجاری تنفسی شما را آلوده می کند. آسپیراسیون ریوی: وضعیتی که زمانی اتفاق می افتد که غذا، مایعات یا جسمی در مجاری تنفسی است.

مشکلات قلب: ناراسی احتقانی قلب می تواند منجر به ایجاد مایع در ریه های شما شود. این بیماری آسم قلبی نامیده می شود و می تواند باعث خس خس سینه شود.

مشکلات تارهای صوتی: اختلال عملکرد تارهای صوتی مشکلی در حرکت تارهای صوتی شما است که می تواند باعث خس خس سینه شود.

مشکلات دستگاه گوارش: بیماری ریفلاکس معده (GERD) می تواند باعث بیماری های ریوی یا بدتر شدن آنها شود. بیماری ریفلاکس وضعیتی است که در آن اسید معده شما به مری شما بازگشت می کند. این اسید می تواند وارد ریه های شما شود، آنها را ملتهب کند و باعث خس خس سینه شود.

درمان

درمان خس خس سینه شما به عامل ایجاد آن بستگی دارد. اگر خس خس سینه شما در تنفس شما اختلال ایجاد می کند یا شدید است، ممکن است مجبور شوید تا بهبودی در بیمارستان بستری شوید.

آسم: درمان آسم بر پیشگیری و کنترل طولانی مدت تمرکز دارد. برخی از گزینه های درمانی ممکن است شامل موارد زیر باشد: یادگیری تشخیص و اجتناب از مواردی که باعث تحریک آسم شما می شود. ردهایی تنفس خود برای اطمینان از اینکه داروهای شما علائم شما را کنترل می کنند. هنگام حمله آسم از یک استنشاق سریع تسکین دهنده استفاده کنید. استفاده از داروی استنشاقی یا خوراکی برای کنترل طولانی مدت. اگر آسم شما به دلیل آلرژی ایجاد شده است، از داروهای آلرژی استفاده کنید. همکاری با پزشک برای تهیه یک برنامه اقدام آسم برای زمانی که باید داروی خود را بر اساس

تشخیص

عفونت: اگر خس خس سینه شما ناشی از علائم عفونت مانند برونشیت یا ذات الریه باشد، پزشک ممکن است یک داروی استنشاقی سریع تسکین دهنده برای کمک به خس خس سینه تجویز کند. اگر یک باکتری عامل عفونت باشد، ممکن است برای درمان آن به آنتی بیوتیک نیاز داشته باشید. خس خس سینه باید با بهبودی از بین برود.

علل دیگر: درمان سایر علل خس خس سینه به عوامل مختلفی بستگی دارد. پزشک شما طریقی برای درمان علت اصلی خس خس سینه شما ارائه خواهد کرد و به کاهش علائم شما کمک خواهد کرد.

درمان های خانگی

کارهایی وجود دارد که می تواند برای کمک به خس خس سینه خود در خانه انجام دهید: از دود اجتناب کنید: اگر سیگار می کشید، باید آن را ترک کنید. همچنین باید از هرگونه منبع دود دست دوم خودداری کنید. دود می تواند ریه های شما را تحریک کرده و راه های هوایی شما را ملتهب کند.

تمرینات تنفس عمیق را انجام دهید: تمرینات تنفسی می تواند به شما کمک کند راه های هوایی خود را آرام کند. می توانید انواع خاصی از تمرینات تنفسی مانند پرانا یا ما را امتحان کنید یا فقط می توانید تنفس آهسته و عمیق را تمرین کنید. این بهترین کار را در یک محیط مرطوب و مرطوب دارد. جای داغ بنوشید: بخار گرمای چای به آرامش راه های هوایی شما کمک می کند. جای سبزه ممکن است دارای خواص ضدباکتریایی باشد که می تواند به عفونت کمک کند. از یک مرطوب کننده استفاده کنید: هوای مرطوب ممکن است به تسکین مجاری تنفسی شما کمک کند. از تصفیه هوا استفاده کنید: استفاده از یک تصفیه کننده هوا می تواند به خلاص شدن از شر آلرژن ها در خانه شما کمک کند.

هشدار شیوع شدید آنفلوآنزای H1N1



اینفوگرافیک: از مان ملی



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران نسبت به روند افزایشی ابتلا به بیماری آنفلوآنزای هشدار داد. رضا صالحی در گفت و گو با «مهر» اظهار کرد: با توجه به فصل سرما و شیوع بیماری های تنفسی در طی دو هفته اخیر ما شاهد رشد شدید آنفلوآنزای H1N1 بودیم. در بعضی از مراکز کشور شاهد هستیم که بیش از ۲۰ درصد نمونه ها افراد مبتلا به آنفلوآنزای H1N1 هستند.

مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک

متخصص بیماری های عفونی افزود: بیمار مبتلا به آنفلوآنزای عفونی آنتی بیوتیک احتیاج ندارد. اما به دلیل اینکه علائم بیماری آنفلوآنزای عفونی است که با عفونت های آنتی باکتریال یکی است، پزشک دچار اشتباه شده و تجویز نابه جای آنتی بیوتیک برای بیمار را انجام می دهد. وی افزود: این تجویز خیلی اوقات با افزایش مقاومت میکروبی همراه است و ممکن است مشکلاتی برای بیمار ایجاد کند.

اهمیت آنفلوآنزای H1N1

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: این روزها به دلیل شیوع بیماری روزانه نتیجه تست حدود چهارده تا پانزده نفر مثبت می شود. وی با بیان اینکه مراقبت و استراحت بیمار بخش عمده و مهمی از روند درمان را تشکیل می دهد، افزود: مصرف ویتامین C، استامینوفن و چهار پنج روز استراحت کمک زیادی به بیمار خواهد کرد. درمان بیماری های ویروسی درمان صددرصدی دارد که با مراجعه به پزشک بیمار باید تحت درمان قرار گیرد.

نکاتی که باید رعایت شود

دکتر صالحی نکاتی را یاد آور شد: افراد سالمند و کسانی که بیماری زمینه ای دارند بیشتر در چار آنفلوآنزای می شوند و وضعیت آن ها بدتر خواهد شد. افراد باید حتما واکسن بزنند و در مرحله بعد تست دست ها، زدن ماسک، اجتناب از حضور در محل هایی که افراد مبتلا به آنفلوآنزای حضور دارند. حضور یافتن در مجامع عمومی مانند حضور در وسایل حمل و نقل عمومی و کلاس های درس نیز مهم است.

علائم

متخصص بیماری های عفونی اذعان کرد: از علائم آنفلوآنزای می توان به سردرد، تب، ضعف بی حالی، بی اشتها، ضعف شدید استخوان و عضلات اشاره کرد. این علائم طی ۴۸ تا ۷۲ در بدن بیمار شدید وجود دارد. بعضی ممکن است کلو دردهای خفیف اعم از کتسرفه های خشک داشته باشند و این علائم ممکن است علائم تنفسی را تشدید کند و افراد با تنگی نفس به مراکز درمانی مراجعه کنند. وی در پایان خاطرنشان کرد: وضعیت شیوع بیماری قرمز نیست اما رو به افزایش است. ما در سایت های مختلف، صدا و سیما و... اطلاع رسانی کرده ایم تا تدابیر لازم صورت گیرد.

جدول کلمات متقاطع

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

افقی

۱- پول رایج روسیه - نازکی و نرمی - درخت سروکوهی
۲- از سازه های بادی - درها- زاین قدیم
۳- از القاب امام نهم (ع) - رودمصر- رشد دادن گیاه
۴- تشک - از شهرهای آذربایجان غربی - غرور و تکبر
۵- مورد نیاز- سوی چشم ۶- ویرایش مطلب- محکم
و استوار- قسمت مرکزی تم ۷- کسی که نان می پزد- معبدی در زاین- قله مرتفع زاگرس ۸- مرض ریوی- دعای صبح جمعه- فریاد تشویق - عددماه ۹- قرص روانگردان - بندری در اوکراین- هم عقیده ۱۰- از انواع تلسکوپ - سپر - سرگرمی و بازی ۱۱- برگزیدگان - دلجویی نمودن ۱۲- طول عمر - فیلمی با بازی پارسا پیروزفر - بی شمار ۱۳- چهره زن نمایشنامه اتللو - پایتخت چین - از مصالح ساختمانی ۱۴- محصول زلزله - فیلمی از ویلیام فریدکین - پوسیده ۱۵- رسیدن به سن رشد - برحسب تصادف - جمع دلیل

حل جدول ۱۹۸۰

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱ ن ق ا ی ر د ی ز ر د ی ی ر د ی ا ن ق ا ی ر د ی
۲ ا خ م ا ر ی ا س ا ی ا س ا ی ا س ا ی ا س ا ی
۳ ا و ج د ر م ا و ج د ر م ا و ج د ر م ا و ج د ر م
۴ و ع د ج ر م ا و ج د ر م ا و ج د ر م ا و ج د ر م
۵ س ا م ا س ا م ا س ا م ا س ا م ا س ا م ا س ا م
۶ م خ ص ق ط ر ا س ی و ک و ی و ی و ی و ی و ی
۷ ا خ ی ر ا ت ک ر ا ر ا ر ا ر ا ر ا ر ا ر ا ر ا ر
۸ ر ی ا ب و ز ن ی ا ب و ز ن ی ا ب و ز ن ی ا ب و ز ن
۹ م س م ن خ م ن خ م ن خ م ن خ م ن خ م ن خ م ن خ
۱۰ م ی ا ق ی ا ق ی ا ق ی ا ق ی ا ق ی ا ق ی ا ق ی ا ق
۱۱ ا م ر د ی د ی د ی د ی د ی د ی د ی د ی د ی د ی
۱۲ د ی ا ک ی ک ی ک ی ک ی ک ی ک ی ک ی ک ی ک ی ک ی
۱۳ م ا م ا ن و ا ن و ا ن و ا ن و ا ن و ا ن و ا ن و
۱۴ د ر خ ه ن د ر خ ه ن د ر خ ه ن د ر خ ه ن د ر خ ه
۱۵ و ی ی ر و ب ر ت م ا ن م ا ن م ا ن م ا ن م ا ن م

جدول سودوکو

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

۸	د	م	د	ب	ا	♥	۷	س
ا	د	س	♥	م	۷	۸	ب	د
♥	ب	۷	س	۸	د	ا	م	د
۷	م	ب	ا	د	س	د	۸	♥
س	♥	د	۸	د	ب	۷	ا	م
د	ا	۸	۷	♥	م	س	د	ب
د	۷	ا	م	س	د	ب	♥	۸
ب	۸	د	د	۷	ا	۷	م	س
م	س	♥	ب	ا	۸	د	د	۷