آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۷۴
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۷•۳۰
۰۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ / ۲۲ اکتبر ۲۰۲۳

روش‌های درمان کم‌خونی

مکمل آهن

اگر کم‌خونی‌تان از نوع کمبود آهن باشد، بدن‌تان آنقدر آهن ندارد که پروتئین هموگلوبین بسازد. درواقع این پروتئین باعث می‌شود گلبول‌های قرمز خون به اندازه کافی به بدن‌تان، اکسیژن برسانند. این نوع کم‌خونی با مصرف مکمل‌های آهن برطرف می‌شود. برای جذب بهتر آهن، بهتر است که مکمل‌های آهن همراه با ویتامین C مصرف شود.

عوامل محرک خون‌سازی

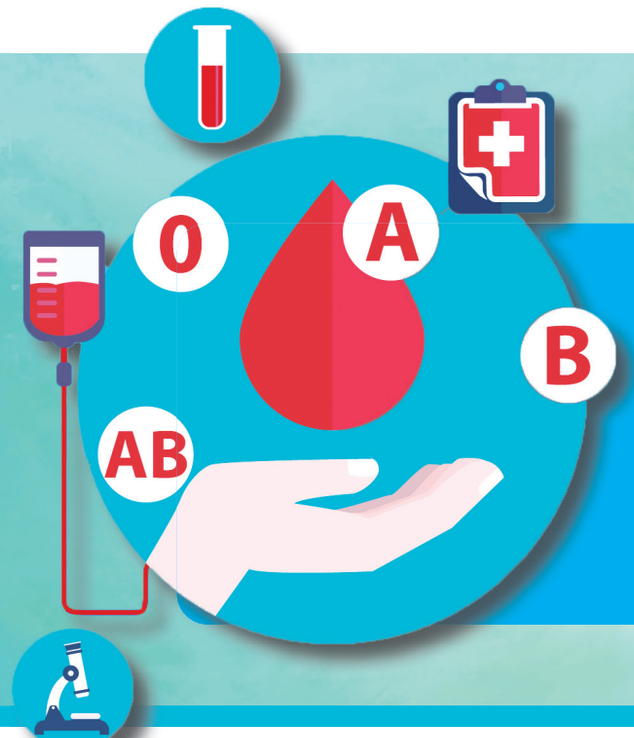
هورمون اریتروپوئزیس (خون‌سازی) که از کلیه‌ها ترشح می‌شود در تولید گلبول‌های قرمز خون موثر است. برخی بیماری‌ها مانند بیماری مزمن کلیه، این عملکرد را مختل می‌کنند. افرادی که دچار این مشکل هستند با مصرف داروهایی که این هورمون را تولید می‌کند، درمان می‌شوند.

تزریق مکمل‌های ویتامین

کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین B12 و فولات (B9)، کم‌خونی مگالوبلاستیک نامیده می‌شود که با مصرف ویتامین B12 و فولات درمان می‌شود. البته برخی از افراد به نوعی بیماری خودایمنی مبتلا هستند که جلوی جذب مکمل ویتامین B12 را می‌گیرد. این افراد باید این نوع ویتامین را تزریق کنند.

انتقال خون

گاهی اوقات کم‌خونی از خونریزی‌های شدید ناشی از جراحت، جراحی یا زایمان رخ می‌دهد که در مواقع ضروری باید به فرد خون تزریق شود. برخی از افراد هم به تالاسمی مبتلا هستند که برای درمان کم‌خونی باید خون دریافت کنند.



درصورت کاهش سطح گلبول‌های قرمز خون بدن، فرد کم‌خون می‌شود. روش‌های مختلفی برای درمان کم‌خونی وجود دارد. انواع متفاوتی کم‌خونی وجود دارد که هر یک دلیل خاصی دارد. برخی از آنها موقتی است و به‌راحتی درمان می‌شوند، برخی دیگر مزمن هستند و به درمان‌های طولانی‌مدت نیاز دارند. پزشک برای درمان کم‌خونی، ابتدا نوع کم‌خونی را تشخیص داده و در صورت لزوم با تجویز دارو، کم‌خونی را درمان می‌کند. از برخی داروهای درمان کم‌خونی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

دانستنی‌ها

نشانه‌ها و عوارض کم‌آبی بدن

کارشناس مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با اشاره به اینکه کم‌آبی و در مقابل آن، مسمومیت با آب، دوروی یک سکه هستند که می‌توانند با خطر مرگ همراه باشند، گفت: دریافت آب در مقادیری بیش از توانایی بدن سبب تورم سلول‌های مغز شده و کشنده است. دکتر مینا کاویانی با اشاره به اینکه کمبود آب سالم یکی از مشکلات عمده مرتبط با غذا و زندگی بشریت در سراسر جهان است، اظهار کرد: امسال در سالروز گرامیداشت روز جهانی غذا، شعار «آب زندگی است، آب غذا است» انتخاب شده که هدف اصلی آن ارتقای سطح آگاهی عموم نسبت به مشکلات مرتبط با آب و ارایه راهکارهایی برای فائق آمدن بر آنها بوده است. وی افزود: با افزایش سن و بالارفتن میزان چربی به ۶۰ تا ۷۰ درصد در بالغین لاغر و ۴۵ تا ۵۵ درصد در بالغین چاق می‌رسد ضمن اینکه آب کل بدن در ورزشکاران بیشتر از غیرورزشکاران است و با افزایش سن و کم شدن توده عضلانی کم‌تر می‌شود. کاویانی ادامه داد: توزیع آب بدن به شکلی است که دوسوم آب کل بدن درون سلول‌ها است و یک‌سوم آن آب خارج سلولی شامل آب و مواد محلول در پلاسما، لنف، مایع نخاعی و ترشحات و همچنین آب میان‌بافتی در بین و اطراف سلول‌ها است. وی اظهار کرد: آب عملکردهای مهمی در بدن دارد به طور مثال آب بخش اساسی در تمام بافت‌های بدن محسوب می‌شود و بسیاری از مواد حل‌شده در آن برای کارهای سلول در دسترس قرار می‌گیرند و معمولا در تمام واکنش‌های بدن مورد نیاز است. همچنین برای اعمال فیزیولوژیک مثل هضم، جذب و دفع مواد نیز عاملی ضروری است، آب در ساختمان و عملکرد سیستم گردش خون نقش دارد و حفظ ثبات فیزیکی و شیمیایی مایعات خارج و داخل سلولی نقش دیگر آب در بدن است. کاویانی با اشاره به نقش مستقیم آب در حفظ دمای بدن، گفت: آب با تبخیر عرق، بدن را در آب و هوای گرم، خنک کرده و از افزایش بیش از حد دمای بدن (هیپرترمی) جلوگیری می‌کند یا آن را به تاخیر می‌اندازد. کاویانی درباره عوارض کم‌آبی در بدن نیز به مواردی اشاره کرد و افزود: از دست دادن تنها ۱۰ درصد آب بدن سبب مشکلات شدید مانند کاهش حجم خون و گرفتگی ماهیچه‌ها می‌شود؛ به شکلی که از دست دادن ۲۰ درصد آب بدن موجب بی‌آب شدن (دهیدراتاسیون) فرد می‌شود و ممکن است او را در معرض مرگ قرار دهد، حتی کم‌آبی خفیف (از دست دادن یک تا ۲ درصد) می‌تواند منجر به از دست‌دادن عملکرد شناختی، هوشیاری و افزایش ضربان قلب شود. این کارشناس دانشگاه در پاسخ به اینکه زندگی بدون آب تا چند روز امکانپذیر است؟ ادامه داد: در آب و هوای متوسط، بالغین سالم قادرند تا ۱۰ روز و کودکان نیز می‌توانند تا پنج روز بدون آب زنده بمانند، این در حالی است که یک فرد می‌تواند چندین هفته بدون غذا زنده بماند. وی به منابع دریافت آب اشاره کرد و بیان داشت: در حالت طبیعی آبی که وارد بدن ما می‌شود از آب و مایعات نوشیده شده و آب موجود در مواد غذایی ناشی می‌شود؛ ضمن اینکه اکسیداسیون مواد غذایی در بدن نیز منجر به تولید آب می‌شود (آب متابولیک) که حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌لیتر است. کاویانی خاطرنشان کرد: دفع آب به طور طبیعی به‌صورت ادرار و.... انجام می‌شود که به آن دفع قابل اندازه‌گیری آب یا دفع محسوس آب می‌گویند و کلیه‌ها تنظیم‌کننده اصلی دفع محسوس آب هستند. آب همچنین از طریق هوای دمی از ریه‌ها و بخار آب از راه پوست دفع می‌شود که به آن دفع غیرقابل اندازه‌گیری یا دفع نامحسوس آب گویند. دفع نامحسوس آب نیز مداوم و معمولا ناخودآگاه است و قرارگرفتن در ارتفاعات، رطوبت کم و دمای بالا می‌تواند باعث افزایش دفع آب نامحسوس از طریق ریه‌ها و تعریق شود.

نشانه‌های بی‌آبی بدن

او عنوان کرد: نشانه‌های دهیدراتاسیون شامل سردرد، خستگی، کاهش اشتها، سبکی سر و کاهش کشیدگی طبیعی پوست است، سایر نشانه‌ها نیز با ادرار غلیظ، کاهش برون‌ده ادراری، چشم‌های فرورفته، خشکی غشاهای مخاطی دهان و بینی و تاکیکاردی (افزایش ضربان قلب) مشخص می‌شود. کاویانی با بیان اینکه بدن انسان هیچ منبعی برای ذخیره آب ندارد، اضافه کرد: برای حفظ سلامت و تامین انرژی بدن، مقدار آبی که در هر ۲۴ ساعت از بدن دفع می‌شود، باید جایگزین شود، نیاز بدن به آب بستگی به عواملی مانند سن، جنسیت و دما دارد و در بزرگسالان این مقدار مجموعا حاصل از غذا (۳ لیوان)، آب و نوشیدنی‌ها و آب متابولیک (یک لیوان)، بین هفت تا ۱۱ لیوان است. وی در توضیح اینکه آیا تشنگی همیشه نشانه خوبی برای نوشیدن آب است؟ تصریح کرد: همیشه خیر؛ تشنگی معمولا پیامی کافی برای نیاز به مصرف آب است البته به غیر از شیرخواران، ورزشکارانی که ورزش سنگین انجام می‌دهند، بیماران و افراد سالمند که ممکن است حس تشنگی‌شان کم شده باشد. البته در شرایطی که گرمای زیاد یا تعریق بیش از حد وجود دارد، تشنگی ممکن است نیاز واقعی بدن به آب را نشان ندهد. وی در ادامه درباره مسمومیت با آب نیز به مواردی اشاره کرد و افزود: مسمومیت با آب در نتیجه دریافت آب در مقادیری بیش از توانایی بدن برای دفع آن روی می‌دهد که در پی آن حجم مایع داخل سلولی افزایش یافته و سبب تورم سلول‌ها مخصوصا سلول‌های مغز می‌شود، این حالت با ایجاد سردرد، تهوع، نابینایی، استفراغ، حرکات تند عضلانی یا صرع همراه است و اگر درمان نشود، می‌تواند کشنده هم باشد. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، کاویانی درباره میزان درصد آب موجود در برخی از مواد غذایی نیز توضیحاتی داد و گفت: در کاهو ۹۶ درصد، تخم‌مرغ ۷۵، کرفس ۹۵، موز ۷۴، خیار ۹۵، کلم خام ۹۲، جوجه بریان ۷۰، هندوانه ۹۲، ذرت آبپز ۶۵، بروکلی آبپز ۹۱، گوشت گاو (راسته) ۵۹، شیر بدون چربی ۹۱، اسفناج ۹۱، نان سفید ۳۷، لوبیا سبز آبپز ۸۹، کیک ۳۴، هویج خام ۸۸، کره ۱۶، پرتقال ۸۷، غلات پخته ۸۵، بیسکوییت شور ۳، سیب خام بدون پوست ۸۴، شکر سفید ۱، انگور ۸۱، روغن‌ها صفر و سیب‌زمینی آبپز ۷۷ درصد آب وجود دارد.

یادداشت

راه‌های تشخیص بیماری قلبی

امید هاشمی‌فرد
متخصص قلب و عروق

قلب یکی از عضلات بدن است و بیماری قلبی اصطلاحی است که برای توصیف مجموعه شرایطی به‌کار می‌رود که قلب را تحت‌تاثیر قرار داده‌اند. روش‌های تشخیصی بیماری قلبی نیز به‌تبع آن متنوع و اختصاصی شده‌اند. -۱ الکتروکاردیوگرام یا همان نوارقلب به سنجش فعالیت الکتریکی قلب می‌پردازد. در حقیقت قلب در هر ضربان میزان بسیار کمی جریان الکتریکی تولید می‌کند که می‌توان با اتصال یکسری ابزار مخصوص به دست‌ها، پاها و سینه به ثبت آنها پرداخت. -۲ اکوکاردیوگرام، در این روش با استفاده از امواج صوتی می‌توان به بررسی ساختار درونی قلب پرداخت. این روش می‌تواند تقریبا هر بیماری مادرزادی در قلب و مشکلات عضلات قلب را تشخیص دهد. -۳ تصویر اشعه ایکس از قفسه سینه تصویر حاصل می‌تواند اطلاعاتی در مورد ریه‌ها و اندازه قلب و شکل آن در اختیار پزشک قراردهد. -۴ آنژیوگرافی قلب و کاتتریزاسیون کاتتریزاسیون فرایندی است که به‌وسیله آن می‌توان اطلاعات مستقیمی از فشارخون و الگوی جریان خون در رگ‌ها و قلب به‌دست آورد. در این روش از طریق ورود یک لوله به سیاهرگی در پا، بازو یا گردن، ماده‌ای به داخل رگ تزریق می‌شود. این ماده در مقابل تابش پرتو ایکس تصویری ایجاد میکند. از این تصویر می‌توان الگوی حرکت خون و رگ‌های بسته و مکان انسداد را مشخص کرد. -۵ سی‌تی‌اسکن در این روش با استفاده از پرتو ایکس و تصویربرداری‌های مداوم، یک فیلم از ناحیه موردنظر به‌دست می‌آید. این روش سریعتر از MRI است. -۶ مانیتورهولتر، مانیتور هولتر راهی است که به ثبت تک تک ضربات قلب برای ۲۴ یا ۴۸ ساعت می‌پردازد. این روش مانند ثبت نوار قلب است. فرد به انجام فعالیت معمول روزمره خود می‌پردازد و هولتر به ثبت فعالیت الکتریکی قلب می‌پردازد. در نهایت پزشک با بررسی نتایج ثبت شده می‌تواند به تشخیص مشکلاتی بپردازد که در نوار قلب حالت استراحت (که در مطب تهیه میشود) خود را نشان نمی‌دهند. -۷ تست ورزش، این تست به بررسی ریتم ضربان قلب و استقامت قلب در حین ورزش می‌پردازد. فرد بر روی یک تردمیل می‌دود یا یک دوچرخه ثابت را می‌راند و در حین انجام این حرکات، دستگاه به ثبت نوار قلب می‌پردازد. این روش اطلاعاتی از تاثیر ورزش بر فشارخون، ضربان و عضلات قلب در اختیار پزشک قرار می‌دهد. گاهی ممکن است مجبور باشید داخل یک لوله تنفس کنید تا وضعیت تنفسی شما نیز مورد بررسی قراربگیرد.

ارتباط مواد افزودنی پلاستیکی رایج با «اوتیسم»

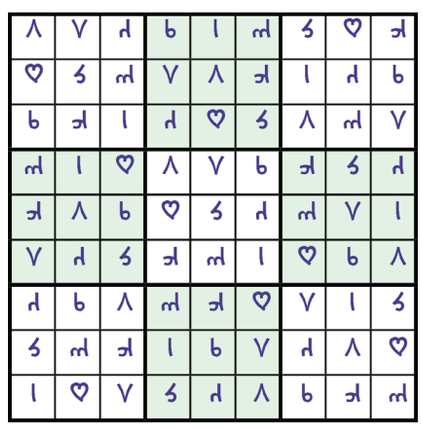
از آنجایی که شیوع اوتیسم و اختلال بیش‌فعالی همچنان در حال افزایش است، محققان بر این باورند که عوامل متعددی ممکن است باعث افزایش آن شوند. محققان شواهد بیوشیمیایی ارتباط بین BPA- یک افزودنی پلاستیکی رایج- و ایجاد اوتیسم یا اختلال بیش‌فعالی را یافته‌اند. BPA یک ماده شیمیایی مصنوعی است که برای ساخت پلاستیک‌های پلی‌کربنات استفاده می‌شود. تحقیقات قبلی BPA را با چندین مشکل سلامت از جمله ناباروری، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و... مرتبط کرده است. به گفته محققان، توانایی فرد برای سم‌زدایی BPA از بدن از نظر ژنتیکی متفاوت است. کسانی که برای حذف BPA از سیستم خود مشکل دارند، اندام‌ها و بافت‌هایشان در غلظت‌های بالاتر برای مدت طولانی‌تری در معرض این ماده شیمیایی قرار می‌گیرند. این مطالعه نشان داد که توانایی گلوکورونیداسیون کودکان مبتلا به اوتیسم ۱۰ درصد کمتر از دیگران است.

ریزمغذی‌ها در درمان بیماری‌های عصبی موثرند

ریزمغذی‌ها به تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن برای سالم ماندن و عملکرد صحیح اطلاق می‌شود. اگر فردی دچار کمبود ریزمغذی باشد، ممکن است در معرض خطر مشکلات سلامتی مانند کم‌خونی، مشکلات سلامت روان، مشکلات بینایی و... باشد. چهار نوع اصلی از ریز مغذی‌ها وجود دارد. ویتامین‌های محلول در آب، مانند اکثر ویتامین‌های B و ویتامین C. ویتامین‌های محلول در چربی که در آب حل نمی‌شوند و شامل A، D، E و K هستند. ماکرومینرال‌ها، مواد معدنی مورد نیاز بدن در مقادیر بیشتر، مانند کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم. مواد معدنی کمیاب، مواد معدنی مورد نیاز بدن در مقادیر کمتر و شامل آهن، روی، مس و سلنیوم. بیماری‌های عصبی بر سیستم عصبی مرکزی بدن - که شامل نخاع و مغز می‌شود - و همچنین اعصاب را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

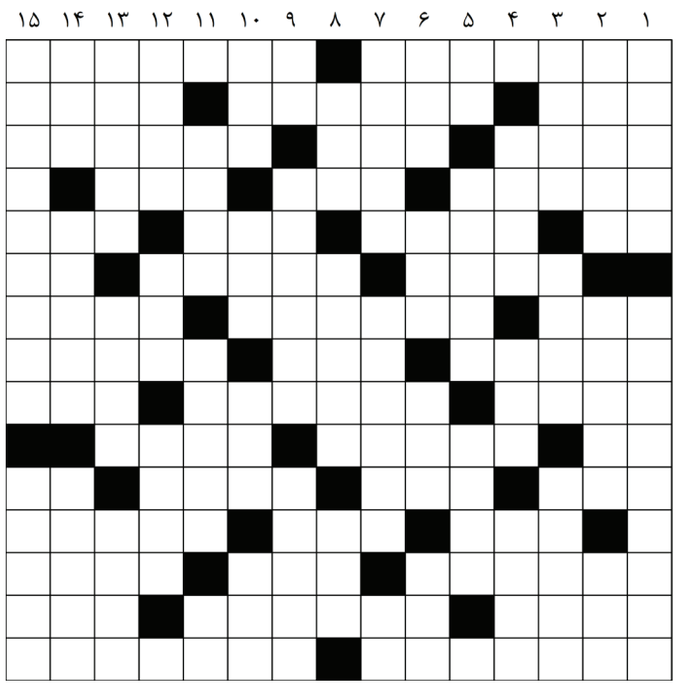
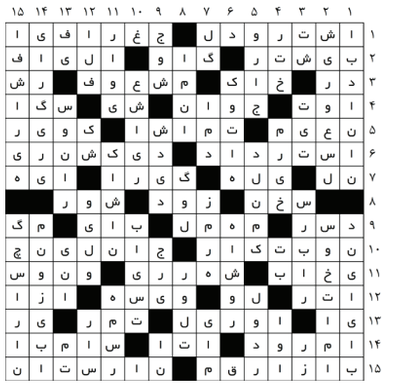
شماره ۱۶۷۴

افقی

۱- بازیگر فیلم پیک‌نیک- از لوازم پزشکی ۲- کلاه پادشاهی- نهادی در سازمان ملل‌متحد- خواستاروعلاقه‌مند ۳- جناح لشکر- بافت- اغتشاش ۴- حیوان حیله‌گر- تندر- جامه‌ای بی‌آستین ۵- برجستگی لاستیک- شخصیت سری فیلم اولین خون- محکمی و تنگی- ماده بیهوشی قدیمی ۶- رنجیده خاطر- کلید خودرو- عریان ۷- آغشته به زهر- آخرین پادشاه ماد- خدمتکار ۸- در حال لغزیدن- نزدایرانیان است و بس- تکدی کردن ۹- حریص- نام سابق مینودشت- خاموش و متحیرماندن ۱۰- ضمیر سوم شخص مفرد- پنهان‌شده- آنکه تفریط کند ۱۱- موش خرما- بسیاردرخشان- پیمان ناقلا!- بالای فرنگی ۱۲- صحرایی در مغولستان- ناگهان خودمانی- الهه عشق‌وشادی مصریان ۱۳- از گیاهان طبی- ناپدری- بیماری چینی ۱۴- اکنون- میکروسکوپ- از انگشتان دست ۱۵- مدعی العموم- غاری‌حومه بهشهر

عمودی

۱- شیره خشکیده گون- نام سابق اراک ۲- مرکز کهگیلویه‌وبویراحمد- اندوهگین‌وافسرده- از کلمات سوالی ۳- جواب داده- شهری درآمریکا- فیلمی از مهران احمدی ۴- از جزایرجنوبی ایران- عمومی‌تر- ازورزش‌های دونفره ۵- حرف پیروزی- شهر کوه سنگی- سال‌های عمر ۶- معلق- شانه سر- علاوه بر آن- بانگ جانوردرنده ۷- غذای بسته‌بندی شده- پایاپای- واحدپول ژاپن ۸- سخن موزون- شراره آتش- بیهوده ۹- کالای دست‌نخورده- به‌سختی- جمع نابغه ۱۰- آتشدان حمام- ازوسایل آشپزخانه- گیاه تاجریزی- امر به آمدن ۱۱- ضدقهر- به‌دست آمده- جنس مذکر ۱۲- روغن فروش- بسیار- کله‌پز ۱۳- به‌طورکامل- ضعیف و سست- نوعی صندلی ۱۴- پایتخت اتریش- از کشورهای اروپایی- بلندترین قله دنیا ۱۵- برخی از انواع التهاب مفصلی- از پرندگان



حل جدول ۱۶۷۳