دانستنی‌ها

نکاتی درباره بیماری تالاسمی

با افزایش آگاهی عمومی نسبت به بیماری‌های ژنتیکی، بسیاری از خانواده‌ها درباره بیماری تالاسمی ماژور، روش‌های درمان و امکان پیشگیری از آن پرسش‌هایی در ذهن دارند. سعید دولت‌شاهی، فوق‌تخصص بیماری‌های خون و سرطان، گفت: تالاسمی یک بیماری مادام‌العمر و پرهزینه است، اما با آگاهی پیش از ازدواج می‌توان از تولد نوزاد مبتلا جلوگیری کرد. دلایل مختلفی برای تزریق خون وجود دارد، سن، بیماری‌های مزمن، شرایط حاد پزشکی و یا جراحی می‌توانند فرد را نیازمند خون‌گیری کنند. تالاسمی یکی از این دلایل است، اما تنها علت نیست. سوال می‌شود آیا پیوند مغز استخوان درمان قطعی تالاسمی ماژور است؟ بله، اما مشروط به شرایط خاص. این فوق تخصص تأکید کرد: برای پیوند مغز استخوان ابتدا باید دهنده کاملا سازگار وجود داشته باشد. سپس فرد باید شرایط عمومی مناسب برای پیوند را داشته باشد. بیمارانی که دچار نارسایی کبد، بیماری قلبی، اعتیاد یا بیماری‌هایی مثل HIV هستند، واجد شرایط پیوند نیستند. همچنین پیوند ممکن است با عوارض شدید ایمنی همراه باشد که در صورت عدم پذیرش توسط بدن، منجر به شکست درمان می‌شود. دولت‌شاهی افزود: خیر، پیوند مغز استخوان ژنتیک فرد را تغییر نمی‌دهد. سلول‌های مغز استخوان صرفا در خون‌سازی نقش دارند و تأثیری بر تخمک‌گذاری و ژن‌های فرد ندارند. بنابراین، اگر مادر ناقل ژن تالاسمی باشد، حتی پس از پیوند، همچنان ناقل باقی می‌ماند و در صورت ناقل بودن پدر، احتمال تولد نوزاد مبتلا به تالاسمی ماژور وجود دارد.

عمر ماژور

وی عنوان کرد: در صورت درمان منظم، میانگین عمر در ماژور می‌تواند به ۴۰ تا ۵۰ سال برسد. درمان شامل تزریق منظم خون و مصرف داروهای کاهنده آهن است. در صورت عدم پیگیری مناسب درمان، عوارضی چون نارسایی قلبی، اختلالات کبدی، دیابت و مشکلات شدید دیگر می‌تواند طول عمر را کاهش دهد.

وضعیت باروری

دولت‌شاهی با بیان اینکه کم‌خونی مزمن و بار درمان‌های مکرر می‌تواند بر باروری تأثیر بگذارد. تصریح کرد: تالاسمی می‌تواند باعث مشکلات روحی و روانی، و کاهش باروری شود. با این حال، فرزندآوری برای این بیماران امکان‌پذیر است، البته با مشاوره و مراقبت‌های پزشکی خاص. عضو هیأت علمی دانشگاه گفت: خون اهدایی مستقیم به بیمار تزریق نمی‌شود. خون کامل اهدایی از سوی خانواده به بانک خون منتقل و پس از انجام مراحل تخصصی، آماده مصرف می‌شود. بنابراین، اگرچه خانواده می‌توانند اهداکننده باشند، اما فرآیند دریافت خون بیمار مسیر خاصی دارد.

پیشگیری

دولت‌شاهی با تاکید بر اینکه تالاسمی یک بیماری ژنتیکی است و بهترین درمان، پیشگیری است، بیان داشت: وقتی فرد به تالاسمی ماژور مبتلا می‌شود، علاوه بر خود او، خانواده و جامعه نیز درگیر هزینه‌ها، عوارض و فشارهای روانی می‌شوند. پیشگیری از تولد نوزاد مبتلا، ساده‌ترین، مؤثرترین و کم‌هزینه‌ترین راهکار برای کنترل بیماری است.

نکته

کمبود این ویتامین‌ها موجب خارش سر می‌شود

آیا تاکنون تجربه خارش پوست سر بدون دلیل مشخصی را داشته‌اید؟ خارش سر ممکن است ناشی از کمبود ویتامین‌هایی باشد که بر سلامت پوست تاثیر می‌گذارند. برخی از ویتامین‌ها مواد مغذی حیاتی برای سلامت پوست سر هستند و کمبود آن‌ها ممکن است منجر به مشکلاتی چون خارش و خشکی پوست سر شود. ویتامین B7 برای سلامت مو، پوست و ناخن‌ها اهمیت بسیاری دارد. این ویتامین به تولید کراتین که یک نوع پروتئین برای سلامت پوست، مو و ناخن است کمک می‌کند. بیوتین در حفظ رطوبت در سطح پوست بدن و هم‌چنین پوست سر نیز موثر است. به همین دلیل کمبود آن منجر به خشکی و ترک‌خوردگی پوست به‌خصوص پوست سر می‌شود. این خشکی پوست در نهایت منجر به خارش و در موارد جدی‌تر منجر به اگزمای پوستی خواهد شد. بیوتین یا ویتامین B7 به کاهش علائم التهابی در پوست کمک می‌کند؛ در نتیجه در مقابله با مشکلات پوستی مانند اگزما یا درماتیت موثر است. کمبود بیوتین در بدن نسبتا شایع است؛ زیرا بسیاری از مواد غذایی همچون اسفناج، جگر و قارچ شامل مقادیر کمی از این ویتامین هستند. علاوه بر این، بیوتین در بسیاری از مکمل‌ها همچون کپسول تقویتی مردان، مولتی‌ویتامین خانم‌ها و انواع مکمل‌های پوست، مو و ناخن وجود دارد. با مصرف این مکمل‌ها با مشورت دکتر داروساز، می‌توانید از کمبود ویتامین B7 در نتیجه خارش پوست سر و بدن جلوگیری کنید.

نقش ویتامین D

ویتامین D در تجدید سلول‌های پوست نقش دارد؛ وقتی پوست در معرض نورخورشید قرار می‌گیرد، تولید ویتامین D در بدن افزایش می‌یابد. سطح کافی ویتامین دی در بدن به ترمیم و تجدید سلول‌های پوستی کمک می‌کند؛ بدین ترتیب از خشکی پوست و التهابات ناشی از آن جلوگیری می‌شود. از این رو ویتامین D با حفظ رطوبت پوست از خارش پوست سر و بدن جلوگیری کرده و از بروز مشکلات مرتبط با پوست و مو نیز جلوگیری می‌کند. بدین‌ترتیب در پاسخ به سوال «خارش سر کمبود چه ویتامینی است» علاوه بر ویتامین B7 و B12 به ویتامین D نیز می‌توان اشاره کرد. شما با مصرف انواع مواد غذایی همچون ماهی‌های چرب، روغن ماهی، تخم مرغ و برخی از محصولات لبنی می‌توانید ویتامین D مورد نیاز بدن خود را تا حدودی تامین کنید. قرارگرفتن پوست در معرض نورخورشید نیز یکی دیگر از روش‌ها برای جذب این ویتامین در بدن است. اما توجه داشته باشید در این کار افراط نکنید که نتیجه معکوس و منفی روی سلامت پوست شما خواهد داشت. بدین‌ترتیب نه‌تنها خارش پوست سر شما کم می‌شود، بلکه می‌توانید از کمبود این ویتامین در بدن و بروز انواعی از بیماری‌های پوستی همچون اگزما و پسوریازیس نیز جلوگیری کنید.

آنتی‌اکسیدانی قدرتمند

ویتامین E با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و از پوست و مو در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت می‌کند. ویتامین E با قابلیت محافظت از لیپیدهای پوستی، به جلوگیری از خشکی پوست کمک می‌کند و در لطافت پوست و مو نقش مهمی دارد. بدین‌ترتیب با تامین ویتامین E مورد نیاز بدن می‌توانید از خشکی پوست سر و در نتیجه خارش آن جلوگیری کنید. از این رو برای تکمیل پاسخ سوال «خارش سر کمبود چه ویتامینی است» می‌توان به ویتامین E اشاره کرد. منابع غذایی غنی از ویتامین E شامل روغن‌های گیاهی، بذرها، آجیل، اسفناج و سبزیجات تیره رنگ می‌شوند.

فواید مصرف ویتامین E برای مردان

ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به‌دلیل فواید سلامتی فراوانش مورد توجه است. این ویتامین محلول در چربی، از تقویت عملکرد سیستم ایمنی گرفته تا بهبود سلامت پوست، چندین نقش مهم را در بدن ایفا می‌کند. ویتامین E توسط گیاهان سنتز می‌شود و در غذاهایی مانند اسفناج، غلات کامل و آجیل یافت می‌شود. این ویتامین چندین عملکرد مهم را در بدن انجام می‌دهد، مانند تنظیم تشکیل گلبول‌های قرمز خون، افزایش تولید سلول‌های پوست. ویتامین E از سلول‌های پوست در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت و به کاهش علائم پیری کمک می‌کند.

التیام زخم

شواهد قابل توجهی مبنی بر اینکه ویتامین E می‌تواند بهبود زخم را تسریع کند و به طور بالقوه اسکار آکنه را کاهش دهد، وجود دارد. هیدراته نگه‌داشتن پوست برای کاهش ظاهر زخم‌ها مهم است. مردانی که از لوسیون حاوی ویتامین E استفاده می‌کنند، علاوه بر آبرسانی منظم پوست خود، با این کار جای زخم‌های تازه را نیز از بین می‌برند.

بهبود آکنه‌ها

مردان در مقایسه با زنان پوست چرب‌تری دارند که می‌تواند منجر به آکنه‌های شدید شود. مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی غنی از ویتامین E همراه با ویتامین A و رو می‌تواند به کاهش علائم آکنه کمک کند.

کاهش ابتلا به سرطان

رادیکال‌های آزاد در بدن مردان با سرعت بیشتری به اثرات منفی مانند تکثیر غیرطبیعی سلولی تبدیل خواهند شد. ویتامین E نوعی آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است و مانع بروز استرس اکسیداتیو و بیماری‌های مزمن می‌شود. از همین‌رو مردان نباید مصرف ویتامین E را دست‌کم بگیرند.

تقویت سیستم ایمنی

بر اساس مطالعات، بدن مردان به خصوص بعد از ۵۰ سالگی بیشتر دچار ضعف سیستم ایمنی می‌شود؛ از همین‌رو مردان باید مصرف ویتامین E را جدی بگیرند. خواص آنتی‌اکسیدانی ویتامین E به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از ورود عوامل بیماری‌زا به بدن جلوگیری می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

انحراف چشم، علل و درمان

رضا پورمازار
جراح و متخصص چشم

انحراف چشم یا «استرابیسم» مربوط به ناهمگونی چشم‌ها نسبت به یکدیگر است. در این مشکل چشم سالم نگاه رو به جلو دارد؛ اما چشم دیگر به جهات مختلف داخل، خارج، بالا و پایین می‌چرخد. زمانی‌که انحراف وجود دارد یکی از چشم‌ها به سمت داخل یا خارج می‌چرخد در نتیجه از جایگاه اصلی خود خارج می‌شود، بنابراین چشم دیگر فعالیت بینایی نخواهد داشت یعنی مغز تصویر آن چشم را حذف می‌کند و این مساله موجب تنبلی چشم یا آمبولیوپی می‌شود و به همین دلیل در انحرافات چشم علاوه بر عینک، از درمان بینایی استفاده می‌کنیم، زیرا هرچه تنبلی چشم درمان شود، کمک می‌کند که مشکل انحراف چشم حل شود. دلیل اصلی انحراف چشم متاسفانه مشخص نیست. برخی از کودکان در بدو تولد انحراف چشم دارند که به آن بیماری انحراف چشم در کودکان می‌نامند. اما فرد بزرگسال نیز می‌تواند دچار مشکل انحراف چشم شود. دیابت، بیماری تیروئید، بیماری میاستنی‌گریویس، تومورمغزی، ضربه به سر، حوادث عروقی مغز در زمینه دیابت یا فشارخون، سکته مغزی و گاهی اوقات عوارض جراحی چشم یا عمل اطراف چشم از دلایل اصلی انحراف چشم در بزرگسالی هستند. عمل لیزیک چشم برای درمان عیوب انکساری چشم به‌کار می‌رود. با اندازه‌گیری قرنیه اگر ضخامت قرنیه مناسب باشد، جراح چشم تصمیم به عمل لیزیک چشم می‌گیرد. عمل لیزیک چشم با لیزر انجام می‌شود. جراح با لیزر لایه‌ای از قرنیه را برش داده و قرنیه زیر آن را با لیزر تغییر شکل می‌دهد، عمل لیزیک چشم دوره درمان کوتاهی دارد و بیمار در مدت‌کوتاهی با مصرف دارو می‌تواند به خوبی و بدون استفاده از عینک ببیند. قطره‌های چشمی، بستن چشم قوی‌تر برای اصلاح آمبلیوپی (تنبلی چشم)، ورزش عضلات چشم، تجویز عینک با قدرت انکساری مناسب، تجویز عینک حاوی منشور و عمل جراحی عضلات خارج کره چشمی، از راه‌های درمان انحراف چشم هستند. انجام عمل انحراف چشم در اطفال با بیهوشی همراه است، ولی جراحی بزرگسالان با بی‌حسی موضعی نیز می‌تواند صورت بگیرد. بهبودی در این عمل سریع است و فرد، اغلب ظرف چند روز به فعالیت‌های طبیعی‌اش برمی‌گردد. توصیه می‌شود عمل انحراف چشم هرچه سریع‌تر صورت گیرد، زیرا شیرخوار به محض اینکه چشم‌هایش مستقیم شد، امکان دید طبیعی و دید دوچشمی را پیدا خواهد کرد.

مکمل ویتامین D در پیشگیری از دیابت تاثیر ندارد

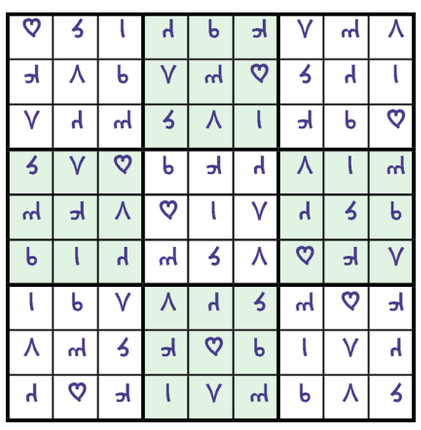
یک کارآزمایی جدید تفاوت معنی‌داری را بین شرکت‌کنندگان در مطالعه‌ای که از مکمل ویتامین D استفاده می‌کردند و افرادی که دارونما مصرف می‌کردند، نشان نداد. محققان داده‌های ۶۳۰ فرد مبتلا را بررسی کردند. نتیجه اینکه، محققان هیچ تفاوت معناداری بین گروه‌ها پیدا نکردند. محققان دریافتند که الدکلسیتول (شکل فعال ویتامین D که برای درمان پوکی استخوان استفاده می‌شود) ممکن است از دیابت نوع ۲ در برخی از بیماران پیش‌دیابتی جلوگیری کند. نویسندگان خاطرنشان کردند که این یافته نامشخص است. این مطالعه همچنین افزایش قابل توجهی در تراکم استخوان کمر و لگن در افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، نشان داد. حدود ۴۸۰ میلیون نفر در جهان به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند و انتظار می‌رود این تعداد تا سال ۲۰۴۵ به ۷۰۰ میلیون برسد. حدود نیم میلیارد نفر دچار اختلال در تحمل گلوکز یا پیش‌دیابت هستند.

شیر مادر موجب تقویت مغز کودک می‌شود

مدت‌ها تصور می‌شد که شیردهی به افزایش ضریب هوشی کودک کمک می‌کند، اما عوامل دیگری مانند سطح تحصیلات یا موقعیت اجتماعی مادر نیز می‌تواند عامل برخی از این مزایا باشند. یک مطالعه نشان می‌دهد نوزادانی که به مدت شش ماه یا بیشتر با شیر مادر تغذیه شده‌اند، در مقایسه با کودکانی که در دوران نوزادی از شیر مادر تغذیه نمی‌کردند، در آزمون‌های سنجش مهارت‌های کلامی و روابط تا سن ۱۴ سالگی امتیاز بیشتری کسب کردند. «رنه پریرا-الیاس» محقق ارشد می‌گوید: «شیر مادر حاوی اسیدهای چرب و ریزمغذی‌ها است که به رشد مغز کمک می‌کند. برای این مطالعه، محققان بیش از ۷۸۰۰ نوزاد دنبال کردند. پریرا-الیاس بیان داشت: «فواید بالقوه در توانایی شناختی در بین کودکانی که برای چندین ماه از شیر مادر تغذیه می‌کنند، معادل تنها ۲ تا ۳ امتیاز ضریب هوشی در مقیاس ضریب هوشی معمولی با میانگین ۱۰۰ است.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

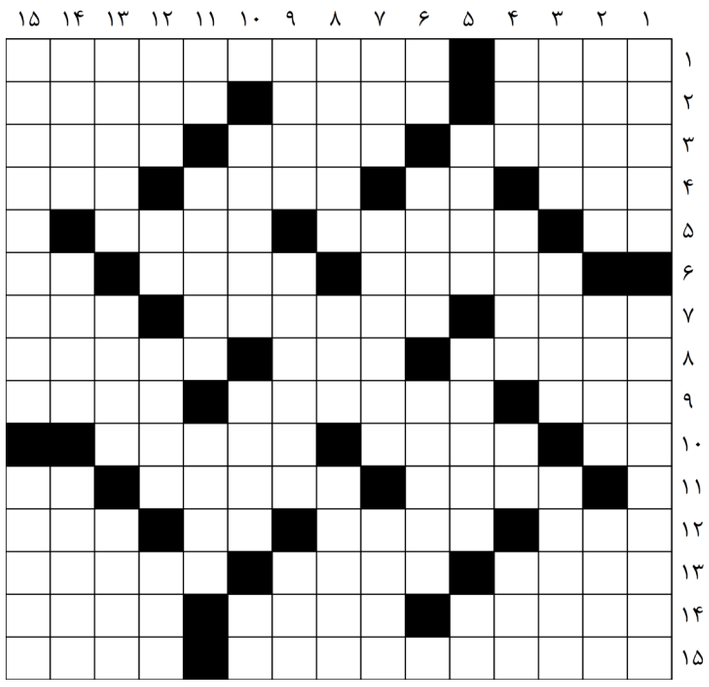
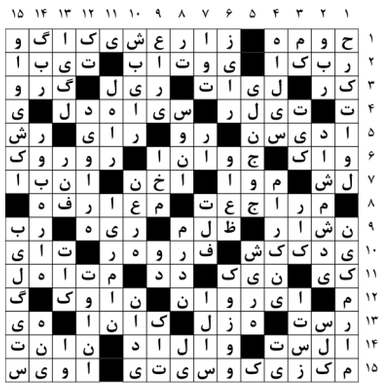
شماره ۲۱۶۸

افقی

۱- موسس سلسله اشکانیان- مکتب ماده‌گرایی ۲- عنصر طبیعی یزد- هدیه‌دادن- سطل بی‌دسته ۳- شخص بزرگ و ممتاز- کلام مختصر- آلبومی از محسن چاوشی ۴- جمله قرآنی- غصه- پایتخت نائورو- مقدس و پاک ۵- خودم- امتحان- خشکسالی ۶- رگ ریزبدن- ظرف سرخ‌کردنی- حرف همراهی ۷- پیوستن- لقب اشرافی اروپایی- شمردن ۸- دریاچه‌ای در روسیه- روشنایی- تلاش و تقلا ۹- سوغات کرمانشاه- شیشه- واحد طول انگلیسی ۱۰- چوب خوشبو- ازورزش‌ها- از امراض واگیردار ۱۱- لباس بی‌آستر- مقابل پیری- ناشنوایان ۱۲- موی نرم- شهری در آذربایجان- بالاآمدن آب دریا- پیاله و جام ۱۳- پشیمان- ناتوان- از شهرهای استان قم ۱۴- گستاخی‌کردن- کمک- رئوس ۱۵- شهری در ایالت مینه سوتا- کارش دوزندگی است

عمودی

۱- آستین‌ها- فیلمی از تهمینه میلانی ۲- کاریکسان- شکارچی- استوار ۳- آبگینه- صاحب- پروردگار ۴- بی‌حس- زادگاه انیشتین- ازحشرات- عضوگوارشی ۵- هرچیز کوچک- شهری در فلسطین- حرف فاصله ۶- شماومن- کج‌ومایل- چیزهای تازه ۷- واحدمقاومت الکتریکی- احدیت- زنی که تازه زایمان‌کرده ۸- گردآوری مطلب- از عناصر فلزی- آشوب‌وازدحام ۹- لقبی در هندوستان- شهری در کانادا- پارچه طلایی ۱۰- ازشهرهای فارس- فیلمی به کارگردانی محمد درمنش- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن کریم ۱۱- حرف ندا- نامبارکی- از خوراک سنجاب ۱۲- سنگ نوشته- سوره بیستم قرآن‌کریم- میوه‌پرزدار- باطل‌کردن ۱۳- یکدل‌ویکزبان- جمع حس- از وسایل تهیه چای ۱۴- فرآیندساییدن- بالین- فیلمی از فرزاد موتمن ۱۵- تپه باستانی در نزدیکی شهرستان مرودشت- کسی‌که همیشه احتیاط می‌کند



حل جدول ۲۱۶۷