آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۵۸
شنبه
۱۴۰۴•۰۹•۰۱
۰۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ / ۲۲ نوامبر ۲۰۲۵

زخم پای دیابتی عارضه‌ای خاموش

دانشیار گروه بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: زخم پای دیابتی یکی از شایع‌ترین عوارض بیماری دیابت است که می‌تواند منجر به عفونت‌های شدید و حتی قطع عضو شود. محمدرضا صالحی بیان داشت: بیماران مبتلا به دیابت به طور معمول پس از گذشت چند سال از ابتلاء، دچار اختلالات ایمنی می‌شوند. این اختلالات موجب کاهش عملکرد سیستم دفاعی بدن می‌گردد و در نتیجه، احتمال بروز زخم‌های عمیق در پا افزایش می‌یابد.

نوروپاتی دیابتی

یکی از عوارض جدی دیابت، نوروپاتی دیابتی است که به تدریج موجب از بین رفتن حس در پاها می‌شود. در این حالت، بیمار ممکن است در اثر تماس طولانی با کفش نامناسب یا فشارهای مکرر، دچار تغییر شکل پا شود. وی متذکر شد: این تغییرات، همراه با کم‌خونی موضعی و عفونت، در نهایت می‌تواند به زخم‌های عمیق و پیش‌رونده در پا منجر شود.

پیشگیری

برای پیشگیری از ابتلاء به زخم پای دیابتی چند اصل کلیدی دارد.

بیمار باید به طور مرتب به پزشک مراجعه کند

بیمار رژیم غذایی مناسب داشته باشد و سطح قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارد.

بیمار دیابتی باید از کفش‌های راحت با پنجه پهن استفاده کند، کفش‌های مخصوص دیابتی گزینه‌ای ایمن و مناسب هستند.

بیمار باید روزی یکبار پاهای خود را با آب ولرم و شامپوی بچه شست‌وشو داده و به خوبی خشک کند.

استفاده از مرطوب‌کننده یا پماد نرم‌کننده پس از شست‌وشو، از ترک خوردگی و خشکی پوست پیشگیری می‌کند.

در صورت زخم فعال: اگر ناحیه‌ای از پا دچار قرمزی یا ترشح شده و در حال گسترش است، بیمار نباید راه برود و باید فوراً به مرکز درمانی مراجعه کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

کودکان پروانه‌ای (EB)

کودکان پروانه مانند، اصطلاحی است که بر بیماران EB، با سن پایین به کار می‌رود و دلیل این نامگذاری این است که پوست کودکان همچون بال‌های پروانه شکننده می‌شود. درمان قطعی بر بیماری EB وجود ندارد و فقط مراقبت‌های حمایتی شامل مراقبت‌های روزانه زخم و باندپیچی آنها و جلوگیری از تاول‌زدن و مراقبت از پوست تاول‌زده، درمان عفونت و درمان مشکلات تغذیه‌ای راه کنار آمدن با این بیماری است. افرادی که به صورت ژنتیکی و مادرزادی به این بیماری دچار می‌شوند ممکن است دچار حساسیت‌های غذایی نیز بشوند و این در حالی است که بیماران نباید حساسیت‌های غذایی داشته باشند چون این بیماران مشکلات غذایی عمده‌ای دارند. این بیماری انواع گوناگونی دارد که به جهش ژنی و تغییرات ژنی نیز مربوط می‌شود و مشکلات بیشتری را می‌تواند در فرد بیمار ایجاد کند. بیماران «EB» دارای مشکلات خاصی هستند که به دو صورت بیماری ژنتیکی غالب و بیماری ژنتیک مغلوب، دسته‌بندی می‌شود. آن دسته از افراد که دار بیماری ژنتیک مغلوب هستند، ممکن است در خانواده‌هایی متولد شوند که ازدواج‌های فامیلی در آنجا زیاد صورت می‌گیرد. نوع غالب این بیماری در ازدواج‌های غیرفامیلی هم اتفاق می‌افتد و دیده دیده شده، افرادی که هیچ نسبت فامیلی هم ندارند، فرزندان‌شان به این بیماری دچار می‌شوند. باتوجه به فراوانی و تعداد بیمارانی که به این بیماری دچار می‌شوند این بیماري، جزو بیماری‌های نادر محسوب می‌شود. مدیرعامل خانه «EB» از تأثیر ازدواج‌های فامیلی در شیوع بیماری «EB» در ایران گفت و توضیح داد: تاکنون هیچ آزمایش یا غربالگری‌ای برای تشخیص این بیماری پیش از تولد وجود ندارد. مدیرعامل خانه «EB» با اشاره به آمار نگران‌کننده‌ای از مبتلایان به این بیماری در ایران، اعلام کرد که در کشور حدود هزار و ۲۵۰ نفر به بیماری «EB» (اپیدرمولایزیس بولوزا) مبتلا هستند و ۹۵ درصد این مبتلایان حاصل ازدواج‌های فامیلی هستند. حجت‌الاسلام حمیدرضا هاشمی، همچنین اظهارکرد که به‌رغم پیشرفت‌های علم پزشکی، هنوز هیچ آزمایش یا غربالگری قادر به تشخیص این بیماری قبل از تولد نوزاد نیست.

حمایت

حجت‌الاسلام حمیدرضا هاشمی، گفت: «در حال حاضر، بیماران «EB» در ایران به طور مستقیم از خانه بیماران «EB» خدمات دارویی و پانسمان دریافت می‌کنند و تلاش داریم تا سایر مبتلایان در نقاط مختلف کشور را شناسایی و تحت حمایت قرار دهیم.» هاشمی با اشاره به اینکه ۹۵ درصد بیماران «EB» از ازدواج‌های فامیلی ناشی می‌شود، تأکید کرد که تاکنون هیچ آزمایش یا غربالگری در ایران یا حتی در جهان برای تشخیص بیماری «EB» قبل از تولد نوزاد وجود ندارد. اگر زوجی بخواهد پیش از ازدواج بداند که آیا فرزندشان مبتلا به بیماری خواهد بود، باید حداقل ۵۰ نوع آزمایش انجام دهند و نتایج آن‌ها جمع‌بندی شود. اما در بسیاری از موارد، نتایج این آزمایش‌ها قطعی نیست و نمی‌توان به طور صددرصد از ابتلا به بیماری پیشگیری کرد.» مدیرعامل خانه «EB» همچنین گفت: «برخی تبلیغات کاذب ادعا می‌کنند که می‌توان با آزمایش‌های مختلف قبل از ازدواج یا قبل از تولد نوزاد، بیماری «EB» را تشخیص داد، اما باید بگویم این ادعاها درست نیست و چنین چیزی در حال حاضر امکان‌پذیر نیست، زیرا هنوز علت اصلی این بیماری مشخص نشده است.»

چالش‌ها

بیماری «EB» یا «اپیدرمولایزیس بولوزا» سبب می‌شود که پوست به شدت شکننده و حساس باشد. کوچک‌ترین اصطکاک یا فشار می‌تواند باعث ایجاد تاول‌های دردناک و زخم‌های عمیق در سطح پوست شود. این زخم‌ها اگر درمان نشوند، می‌توانند به عمق پوست و حتی اندام‌های داخلی آسیب بزنند و مشکلات جدی ایجاد کنند. هاشمی افزود: «فرزند من ۲۴ ساله است و مبتلا به این بیماری است. ما پس از اطلاع از بیماری فرزندمان، دیگر بچه‌دار نشدیم تا از تولد فرزند مبتلا جلوگیری کنیم.» هاشمی در پاسخ به اینکه آیا شیوع بیماری «EB» در استان‌هایی که ازدواج‌های فامیلی در آن‌ها بیشتر است، مانند سیستان و بلوچستان و هرمزگان، بیشتر است یا خیر، ادامه داد: «بله، در این استان‌ها تعداد مبتلایان به این بیماری بیشتر است، اما به دلیل مهاجرپذیر بودن تهران و وجود امکانات بیشتر درمانی، آمار مبتلایان در تهران بیشتر گزارش می‌شود.» وی تأکید کرد که جوانان باید دقت کنند که در ازدواج‌های فامیلی، به سوابق بیماری‌های ژنتیکی توجه داشته باشند و از بروز بیماری‌های ژنتیکی در فرزندان جلوگیری کنند. بیماری «EB» در افراد سالم به دلیل تولید نامناسب پروتئین‌های کراتین یا کلاژن، باعث جداشدن لایه‌های پوست و ایجاد تاول‌های خطرناک می‌شود. این بیماری با توجه به شدت آن می‌تواند حتی مخاط‌های داخلی مانند چشم، دهان، حلق، مری و اندام‌های داخلی را درگیر کند که باعث ایجاد مشکلات جدی می‌شود. این بیماری در هر نژادی و برای هر دو جنس مرد و زن شایع است و از هر یک میلیون تولد، ۵۰ نفر به آن مبتلا می‌شوند.

توصیه به جوانان

وی در ادامه به جوانان توصیه کرد که در ازدواج‌های فامیلی باید دقت بیشتری داشته باشند و سوابق بیماری‌های ژنتیکی خانواده خود و همسرشان را مورد توجه قرار دهند. وی افزود: «چنانچه در خانواده‌های فامیلی بیمارانی با بیماری‌های خاص و ژنتیکی وجود دارد، باید با آگاهی کامل ازدواج کنند تا از تولد فرزندان بیمار جلوگیری شود.» در نهایت، هاشمی تأکید کرد که در آینده بتوان از تولد این کودکان با بیماری‌های ژنتیکی پیشگیری کرد.

یادداشت

راه‌های جلوگیری از ذات‌الریه

مریم حدادزاده شوشتری
فوق تخصص ریه

ذات‌الریه که در متون قدیمی با عنوان «سینه پهلو» شناخته می‌شود، در اثر عفونت ریه ایجاد می‌گردد و نوع اکتسابی از جامعه، شایع‌ترین شکل آن است. این بیماری معمولا از طریق قطرات عفونی ناشی از سرفه یا صحبت در فاصله نزدیک منتقل می‌شود. سالمندان بالای ۶۵ سال، افراد سیگاری، بیماران مبتلا به آسم، دیابت یا بیماری‌های قلبی، افراد دارای ضعف سیستم ایمنی، مبتلایان به سرطان تحت شیمی درمانی، مصرف‌کنندگان الکل و بیماران مبتلا به اختلالات عصبی یا سکته مغزی بیش از سایرین در معرض ابتلاء به ذات‌الریه قرار دارند. سرفه همراه با خلط زرد یا چرکی، تب و لرز، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تهوع، استفراغ، اسهال و در موارد شدید کاهش سطح هوشیاری از نشانه‌های عفونت ریه هستند. درمان: تشخیص این بیماری بر اساس شرح حال، معاینه و تصویربرداری قفسه سینه انجام می‌شود. در بیشتر موارد، عکس ساده قفسه سینه کافی است؛ اما گاهی نیاز به سی‌تی‌اسکن یا آزمایش‌های تکمیلی وجود دارد. بیشتر بیماران به صورت سرپایی و با آنتی‌بیوتیک خوراکی درمان می‌شوند؛ اما موارد شدید به بستری و دریافت آنتی‌بیوتیک تزریقی نیاز دارند. تجمع مایع در فضای پرده جنب (پلور)، آبسه ریه و گسترش عفونت به خون به‌عنوان مهم‌ترین عوارض ذات‌الریه نام برده می‌شود، تأخیر در درمان می‌تواند موجب وخامت حال بیمار و انتقال او به بخش مراقبت‌های ویژه شود. هرگونه سرفه همراه خلط چرکی و تب که طی چند روز بهبود پیدا نکند، تنگی نفس در فعالیت‌های روزمره، درد قفسه سینه یا تشدید علائم پس از سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیازمند مراجعه فوری به پزشک است. ترک دخانیات، کنترل بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، آسم و نارسایی قلبی و استفاده از واکسن‌ها از مهم‌ترین راه‌های جلوگیری از ابتلاء هستند. در روزهای آلوده تا حد امکان نباید از منزل خارج شد و در صورت ضرورت، باید از ماسک N95 استفاده کرد. آلودگی هوا موجب تشدید بیماری‌های تنفسی و افزایش خطر ابتلاء به عفونت ریه می‌شود. افراد مبتلا باید از دیگران فاصله بگیرند، هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانند، از ماسک استفاده کنند و دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویند. مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک یا اصرار بر تجویز آن خطایی رایج است. استفاده نابجا از آنتی‌بیوتیک نه‌تنها کمکی به درمان نمی‌کند، بلکه باعث مقاومت دارویی و افزایش خطر عفونت‌های مقاوم می‌شود.

چای سبز؛ محافظ طبیعی کبد و قلب

یک فوق تخصص کبد، از چای سبز به عنوان محافظ طبیعی کبد و قلب نام برد. سید موید علویان، گفت: چای سبز، یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های دنیا، از برگ‌های گیاه کاملیا سیننسیس تهیه می‌شود و به دلیل عدم اکسیداسیون، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های فعال باقی می‌ماند. وی افزود: مصرف روزانه چای سبز، به‌ویژه برای افراد چاق یا کم‌تحرک، می‌تواند از تجمع چربی در اطراف کبد پیشگیری کند. البته اثرگذاری آن زمانی کامل‌تر است که با رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه‌ها همراه باشد. علویان اظهارکرد: افزایش متابولیسم و کمک به کاهش وزن، یکی از خواص چای سبز است که با ترکیب کافئین و کاتچین‌ها باعث تسریع چربی‌سوزی می‌شود. استاد پیشکسوت دانشگاه ادامه داد: مصرف چای سبز باعث کاهش LDL و جلوگیری از تجمع چربی در رگ‌ها می‌شود که مهم‌ترین عامل محافظتی قلب و عروق است. نوشیدن روزانه ۲ تا ۳ فنجان چای سبز، می‌تواند اثرات مثبتی بر سلامت داشته باشد.

سرعت پیاده‌روی برای چربی‌سوزی مهم است

پیاده‌روی تند چه در فضای باز و چه روی تردمیل برای ذهن و بدن واقعا معجزه می‌کند. آماندا گریم، مربی بدنسازی می‌گوید: «پیاده‌روی می‌تواند برای کاهش چربی شکم بسیار مؤثر باشد. برای اغلب افراد، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه می‌تواند تفاوت ایجاد کند.» گریم تاکید کرد که باید در سرعتی راه بروید که کمی نفس‌نفس بزنید. اضافه‌کردن سرعت‌های کوتاه یا شیب بیشتر، روند چربی‌سوزی را سریع‌تر می‌کند.» گریم افزود: «فعالیت‌های پراکنده حتی اگر بسیار شدید باشند به اندازه پیاده‌روی روزانه منظم اثرگذار نیستند. پیاده‌روی روزانه یک کسری کالری پایدار ایجاد می‌کند که برای چربی‌سوزی ضروری است.» فرقی نمی‌کند چه ورزشی انجام می‌دهید، اجرای درست همیشه کلیدی است. او توصیه می‌کند: «خیلی آهسته راه نروید، وضعیت بدنی‌تان را کنترل کنید و شدت پیاده‌روی را تغییر دهید تا بدن مدام به چالش کشیده شود. این کار چربی‌سوزی را بالا می‌برد.»

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

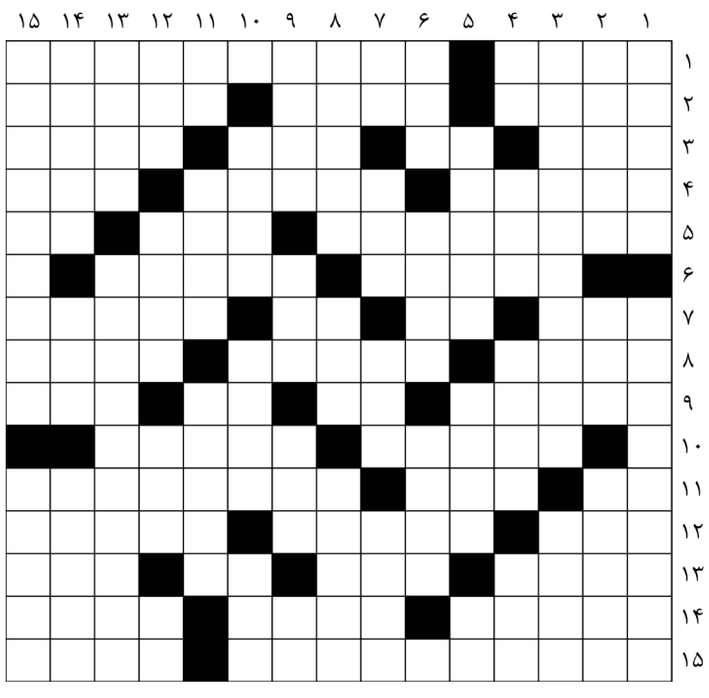
شماره ۲۲۵۸

افقی

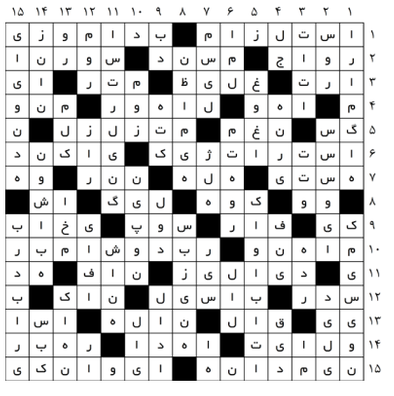
۱- چاک و شکاف- از آثار تاریخی شیراز ۲- ظرف طبخ آبگوشت- خداشناس- پدرشعرفارسی ۳- نیک و پسندیده- مادرعرب- سرخورده- مثل و شبیه ۴- رئیس قبیله دوران مادها- دارایی‌ها- شهرها ۵- خویشاوندی از طریق ازدواج- صحرایی در مغولستان- ضربه سردرفوتبال ۶- طردشده- نقاب ۷- پارچه پشم‌شتر- ضمیرسوم شخص مفرد- رودی در فرانسه- استان ۸- واحدی در وزن- رایگان- در صبحانه می‌خورند ۹- کمیاب- زدنی بهانه‌جو- روشنایی- آسان‌وساده ۱۰- صبحانه‌نخورده- نوعی آش محلی سنندج ۱۱- از غذاهای ایرانی- حرف دوم یونانی- غمگین ۱۲- دست مالیدن- دارای قابلیت و استعداد- جایگاهی برای لامپ روشنایی ۱۳- بدهکارومقروض- عدم و نیستی- مخفف شاه- ذهن و خاطر ۱۴- جنگی بین نادرشاه وشاه گورکانی- دنباله- شهری تاریخی در اردن ۱۵- انباره برقی- رسم و سنت

عمودی

۱- دودکردن- شهری در بوسنی و هرزگوین ۲- سبزی خورشتی- شایسته‌وجایز- معادل فارسی بارم ۳- از ریشه درآوردن- از هفت‌سین نوروزی ۴- چه‌وقتی؟- حرف ششم یونانی- تشنه فریب- اسب چاپار ۵- خبرگزاری دانشجویی- ثامن- می‌دهند تارسواکنند ۶- عمومی‌تر- بیابانی- ناراحت‌شدن ۷- علامت مفعولی- کلبه ترکمنی- مادرترکی- کرم کدو ۸- ارجمند و عزیز- توان و نیرو- امداد و کمک ۹- ضامن- رسته- خطایی در فوتبال- پهلوان ۱۰- نوعی نخل- ناسازگاری- بزرگتر از روستا ۱۱- مساوی- مارخطرناک- جوش و خروش و شور و غوغا ۱۲- تفاله عسل- پدر از دست‌داده- از جانوران زیباچشم- عضورونده ۱۳- خدمت‌گزاران- مرکز ایالت نوادا در آمریکا ۱۴- پرولبریز- کناره هرچیز- وسیله بازی قدیمی ۱۵- انسان ماقبل تاریخ- منطقه‌ای در کرج

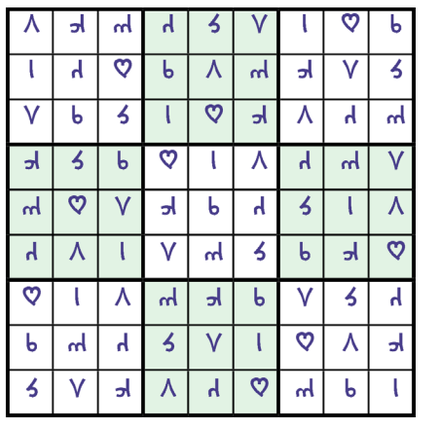


حل جدول ۲۲۵۷



جدول سودوکو

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



نکته

سالادی برای کاهش وزن

فصل پاییز که از راه می‌رسد، وقت درست‌کردن سالادهای رنگارنگ و زیباست. اسفناج، نارنگی و انار پایه ثابت وقتی روی میز یا سفره سالاد نباشد، انگار سفره یک چیز اساسی کم دارد. در ادامه سالادی خوشمزه و پروتئینی معرفی می‌شود که برای کاهش وزن معجزه می‌کند. برای درست‌کردن این سالاد پروتئینی خوشمزه کافی است لوبیا چیتی پخته، سینه مرغ خرد شده و گریل شده، خیارشور و زیتون خرد شده و جعفری خرد شده را با هم مخلوط کنید. حالا ترکیب سس مایونز و پنیر خامه‌ای را همراه با مقداری نمک، فلفل و آویشن به مواد سالاد اضافه کنید و حسابی هم بزنید و زیر و رو کنید.