

دانشتني ها

علل داغي كف پادر شب

يك فوق تخصص جراحی پا و مچ پا دربارۀ علل داغي كف پا توضيح داد. علیرضا موسویان، با اشاره به اینکه گرمی محیط رختخواب، گشاد شدن عروق پوستی برای دفع حرارت، توجه بیشتر مغز به پیام های عصبی هنگام استراحت و تغییرات هورمونی از عوامل تشدیدکننده این حالت در شب هستند، گفت: در بیماران مبتلا به دیابت، افزایش مزمن قند خون موجب تخریب تدریجی رگ های کوچک تغذیه کننده اعصاب شده و در نهایت باعث مرگ سلول های عصبی و انتقال نادرست پیام های عصبی می شود. وی تأکید کرد: در صورت بروز احساس داغي كف پا، افراد به ویژه مبتلایان به دیابت یا دارای سابقه خانوادگی این بیماری باید فوراً سطح قندخون خود را کنترل کرده و برای ارزیابی دقیق عملکرد اعصاب به پزشك مراجعه کنند. این عضو هیأت علمی تصریح کرد: کمبود ویتامین های گروه B به ویژه B۱۲ و فولات، مصرف طولانی مدت الکل، بیماری های خودایمنی مانند لوپوس و گیلن باره و همچنین تماس طولانی با مواد سمی صنعتی از علل مهم بروز سندروم سوزش پا هستند. وی افزود: اگر علل عصبی رد شود، باید دلایل متابولیک مانند کمبود ویتامین ها، کم کاری تیروئید، کم خونی شدید و نارسایی کلیوی بررسی شود؛ زیرا هر یک از این اختلالات می تواند با کاهش اکسیژن رسانی یا تجمع سموم در بدن، موجب داغي و سوزش كف پا شود. موسویان با اشاره به این که در برخی موارد علت داغي كف پا به عوامل محیطی و موضعی محدود می شود، افزود: پوشیدن كفش های تنگ و نامناسب، ایستادن طولانی مدت و عفونت های قارچی موسوم به پای ورزشكار با خارش، بوی نامطبوع و سوزش همراه است از جمله این عوامل هستند. وی همچنین به بیماری نادر اریتروما لاینا اشاره کرد و افزود: در این بیماری ناهنجاری های عروقی موجب افزایش جریان خون در پاها شده و باعث قرمزی، تورم و گرمای شدید می شود. این فوق تخصص جراحی پا و مچ پا درباره علائم هشدار دهنده اظهار کرد: اگر داغي كف پا همراه با بی حسی، ضعف عضلانی، زخم بدون درد یا تشدید ناگهانی علائم بروز کند، بیمار باید فوراً به پزشك مراجعه کند؛ زیرا این نشانه ها می توانند بیانگر پیشرفت آسیب عصبی و خطر بروز عوارض جدی باشند. موسویان توصیه کرد: خیساندن پاها در آب خنك (نه آب یخ)، استفاده از کرم های حاوی منتول، کافور یا ژل آلونه ورا، استفاده از جوراب های نخی، تهویه مناسب در هنگام خواب، بالا نگه داشتن پاها و مدیریت استرس، موسویان در پایان خاطرنشان کرد: داغي كف پا به ویژه در هنگام شب علامتی است که نباید نادیده گرفته شود؛ زیرا در بسیاری از موارد اولین نشانه بروز اختلالات عصبی یا متابولیک است.

نکته

نقش یک ویروس شایع در ابتلا به «لوپوس»

یک بررسی جدید پزشکی نشان می دهد ویروس شایعی که بیشتر افراد را آلوده می کند، ممکن است عامل ابتلا به بیماری خودایمنی لوپوس باشد. لوپوس به اندام هایی مانند پوست، مفاصل، کلیه ها، قلب و اعصاب آسیب می زند و علائم آن در میان افراد به طور گسترده متفاوت است. اگرچه بیشتر مبتلایان به لوپوس می توانند زندگی تا حدی عادی داشته باشند، این بیماری خودایمنی برای حدود ۵ درصد از آن ها می تواند مرگبار باشد. همچنین به دلایلی که همچنان نامشخص باقی مانده است، ۹ نفر از هر ۱۰ بیمار لوپوس، زن هستند. درمان های موجود به کند شدن پیشرفت بیماری کمک می کنند اما آن را درمان نمی کنند. اکنون متخصصان می گویند که ویروس «اِپِشتین بار» یا ئی بی وی (EBV) به طور مستقیم تعداد کمی از سلول های دستگاه ایمنی را وادار می کند از کنترل خارج شوند و اثری زنجیره ای را تحریک کنند که در آن، سلول های ایمنی یک حمله گسترده را علیه بدن آغاز کنند. ویلیام رابینسون، روماتولوژیست می گوید: ما فکر می کنیم این عامل، در صفر تا صد موارد لوپوس صدق می کند. ئی بی وی از راه بزاق منتقل می شود. این ویروس تا بزرگسالی افراد، بخش بسیار بزرگی از آن ها را آلوده می کند. ئی بی وی به رده ای از ویروس ها تعلق دارد که عامل ابله مرغان و هریس [تبخال] نیز هستند. این ویروس ماده ژنتیکی خود را در هسته سلول آلوده قرار می دهد. این ویروس می تواند صرفاً برای آنکه دوباره فعال شود و سلول ها و افراد دیگر را آلوده کند، نهفته باقی بماند و از پایش دستگاه ایمنی پنهان شود. دکتر رابینسون، یکی از نویسندگان بیان داشت: تقریباً تنها راه برای عدم مبتلا به ئی بی وی این است که در یک حباب زندگی کنید. اگر زندگی عادی داشته اید، احتمال بالایی وجود دارد که آن را گرفته باشید. متخصصان می گویند: ئی بی وی تنها در بخش بسیار کوچکی از سلول های بی (B) دستگاه ایمنی یک فرد آلوده حضور دارد. به همین دلیل برای روش های موجود، عملاً غیرممکن است که سلول های «بی» آلوده را شناسایی کنند. متخصصان دریافتند از هر ۱۰ هزار سلول یک فرد معمولی آلوده به ئی بی وی، که در سایر جنبه ها سالم است، کمتر از یک سلول بی، ژنوم نهفته ویروس ئی بی وی را در خود جای داده است. اما در بیماران لوپوس، نسبت سلول های بی آلوده به ئی بی وی حدود ۱ در ۴۰۰ بود، یعنی افزایشی ۲۵ برابری. متخصصان سپس بررسی کردند که چگونه چنین تعداد بسیار کمی از سلول های آلوده حملات نیرومند دستگاه ایمنی به بافت ها و اندام های خود فرد را به راه می اندازد. آن ها دریافتند در حالی که ئی بی وی در حالتی تقریباً کاملاً غیرفعال قرار دارد، گاهی سلول های «بی» را وادار می کند یک پروتئین ویروسی به نام آنتی ژن هسته ای نوع دوم اپشتین بار (EBNA۲) تولید کنند. این پروتئین، ژن های انسانی مرتبط با التهاب را فعال کرد و باعث شد که سلول های بی «بسیار التهابی» شوند. متخصصان گمان می کنند این هدف گیری خود سلول های بی که ئی بی وی آغاز می کند، ممکن است فراتر از لوپوس باشد و به بیماری های دیگر دستگاه ایمنی مانند ام اس، آرتریت روماتوئید و بیماری کرون نیز گسترش یابد. اینکه چرا با وجود آنکه بیشتر افراد، ئی بی وی نهفته دارند فقط برخی از آن ها دچار بیماری های خودایمنی مانند لوپوس می شوند، همچنان نامشخص است. دانشمندان حدس می زنند که تنها برخی از سویه های این ویروس ممکن است سلول های بی را به «سگ های تهاجمی خشن و بی رحم در دستگاه ایمنی» تبدیل کنند.

ساده ترین رژیم کاهش وزن

شاید شما هم جزو افرادی باشید

که رژیم گرفتن برای تان خسته کننده،

طاعت فرسا و بیهوده است اما با رعایت

برخی موارد ساده می توانید بدون عذاب

با حفظ تعادل و سلامت زندگی کنید. در

حال حاضر هزاران برنامه مختلف رژیمی

وجود دارند که می توانید یکی از آنها را

انتخاب کنید.

غذاهای مدیترانه ای

خوردن غذاهای مدیترانه ای نه تنها از خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان می کاهد، رژیم غذایی مدیترانه ای عمدتاً از غذاهای گیاهی نظیر میوه، سبزیجات، آرد سبوس دار، حبوبات، آجیل و غلات تشکیل می شود. در این رژیم غذایی چربی های سالم مثل روغن زیتون جایگزین کره می شوند. همچنین از سبزی های طعم دهنده و ادویه به عنوان جایگزین نمک استفاده می شود.

وعده های کوچک



افزایش تعداد وعده های غذایی و در عین حال کم حجم، به عنوان یکی از روش های موثر در کاهش وزن شناخته می شود. خوردن پنج

وعده غذایی در روز به حفظ متعادل وزن بدن کمک کرده و باعث می شود در طول روز احساس سیری کنید. این مساله باعث می شود تا بعداً دچار گرسنگی مفرط نشده و در خوردن نیز زیاده روی نکنید.

هفته ای یک وعده گیاهخواری



رژیم های غذایی گیاهخواری سرشار از فیبر بوده و به صورت طبیعی عاری از چربی های اشباع هستند. با داشتن یک رژیم غذایی نیمه گیاهخواری تنها بخشی از گوشت مصرفی خود را با غذاهای گیاهی جایگزین می کنید. پیشنهاد می شود حداقل در یک وعده غذایی روزانه یا یک وعده در هفته، استفاده از محصولات حیوانی را به کلی حذف کنید.

آرام غذا خوردن



اگر تند تند غذا می خورید به مغز فرصت نمی دهید تا احساس سیری را از معده دریافت کند. این مساله سبب افزایش وزن و افراط در خوردن می شود. آرام غذا خوردن از پر خوری جلوگیری می کند. پس تلویزیون و... که حواس شما را پرت می کنند را خاموش و تنها روی غذای خود تمرکز کنید.

قهوه، نوشیدنی مفید برای اختلالات روانی

مصرف متعادل قهوه می تواند روند «پیری زیستی» را در افراد مبتلا به بیماری های شدید روانی کند تر کند. پژوهشی نشان می دهد نوشیدن حداکثر ۳ تا ۴ فنجان قهوه در روز می تواند با طولانی تر کردن تلومرها (نشانه های سلامت سلولی) روند پیری زیستی را در افراد مبتلا به اختلالات شدید روانی کند تر کند. این اثر معادل ۵ سال جوان تر بودن زیستی نسبت به افرادی است که قهوه نمی نوشند. در این پژوهش ۴۳۶ فرد بزرگسال از مطالعه نروژی TOP شرکت داشتند. افرادی که ۴ فنجان قهوه در روز مصرف می کردند، پس از تنظیم عوامل مؤثر مانند سن، جنس، نوع بیماری و دارو، از نظر زیستی معادل ۵ سال جوان تر از افرادی بودند که قهوه نمی نوشیدند. محققان هشدار می دهند که مصرف بیش از حد قهوه ممکن است با افزایش استرس اکسیداتیو باعث آسیب سلولی و کوتاه شدن تلومرها شود. ولی حدود ۴ فنجان در روز کافی است.

فوق تخصص روماتولوژی بیمارستان کودکان حکیم دانشگاه علوم پزشکی تهران، درباره شیوع کمتر شناخته شده یوکی استخوان (استئوپروز) در کودکان هشدار داد و تأکید کرد: این بیماری نمی تواند صرفاً به گروه سنی سالمندان محدود تلقی شود. دکتر سحر نادری، گفت: در بزرگسالان معمولاً با تست سنسجش تراکم استخوان تشخیص داده می شود. اما در کودکان علاوه بر این تست، شرح حال شکستگی های مکرر اهمیت ویژه ای دارد. دکتر نادری به خطرات درمان های

یادداشت

مزایا و معایب دستگاه تصفیه هوا



یلا خدابخشی
کارشناس سلامت

یک دستگاه تصفیه هوا زمانی استاندارد و مناسب است که استفاده از آن بدون عوارض باشد و بتواند به طور کامل هوای اطراف را پاک سازی کند. دستگاه های تصفیه هوا بسیار متنوع هستند؛ هرچند در ظاهر تمام این دستگاه ها کاربردی و مفید به نظر می رسند با این وجود باید حتماً نگاهی به سازوکار داخلی آن ها داشته باشید تا بتوانید بهترین نوع را انتخاب کنید. بعضی از دستگاه ها از چند فناوری برای تصفیه هوا استفاده می کنند. دستگاه تولیدکننده ازن، بدترین نوع دستگاه های تصفیه هوا و دستگاه های با فیلتر HEPA بهترین دستگاه های تصفیه کننده هوا هستند. این دستگاه ها و دیگر دستگاه ها با سیستم های متفاوت شامل دستگاه با فیلترهای الکترواستاتیک، دستگاه های تصفیه هوا با فیلتراشعه ماورای بنفش یا UV، فیلترهای کربن فعال و... دارای مزایا و معایبی هستند. بنابراین انتخاب و خرید این نوع دستگاه ها باید علم و آگاهی کافی باشد. دستگاه های تصفیه هوا می توانند ریسک ابتلا به آلرژی ها و آسم را کاهش دهند. این در حالی است که بیشتر عوامل تحریک کننده آسم در محیط های بسته باقی می شوند؛ عواملی مانند استفاده از عطر و ادکلن، بوی غذا، سرفه یا عطسه افراد، استفاده از خوشبوکننده هوا و شیوه استفاده از تصفیه هوا به صورت درست، می تواند این عوامل را در بیماران مبتلا به آسم کنترل کند. استفاده از دستگاه های تصفیه هوا می تواند مو و پرز حیوانات خانگی را از بین ببرد. همچنین می تواند گرد و خاک و غبار موجود در هوا را کنترل کند. دستگاه های تصفیه هوا، دود سیگار یا تنباکو را هم به تله می اندازند. این دستگاه ها هوا می توانند ریسک ابتلا به سرطان ریه را هم به دلیل استنشام گاز رادون کاهش دهند. این دستگاه ها آلاینده ها را از بین نمی برند؛ فقط آن ها را سنگین می کنند. آلاینده های سنگین مانند گرد و غبار روی فرش ها، میل ها و دیگر اشیای خانه می نشینند و آن ها را آلوده می کنند. بیشتر دستگاه های تصفیه هوا، قادر به فیلتر آلاینده های بزرگ تر مانند هاگ های کپک نیستند و به همین دلیل برای کسانی که بیماری های تنفسی دارند، مناسب نیستند. برخی از این دستگاه ها هنگام تصفیه هوا مقدار کمی از تولید می کنند البته بعضی از تولیدکننده ها مدعی هستند که این گاز را قبل از پخش شدن در هوا از بین می برند. با این وجود، به صورت مرتب باید از سالم بودن این دستگاه ها مطمئن شوید، در غیر این صورت ممکن است ازن بیشتری را در فضای خانه شما منتشر کنند. بعضی از فیلترهای UV می توانند خطرناک باشند. باید قبل از خرید آن ها مطمئن شوید که به صورت استاندارد تولید شده اند.

پوکی استخوان در کودکان

طولانی مدت باکتری کواستروئیدها اشاره کرد و یادآور شد: این داروها که در بیماری های التهابی روده، انواع روماتیسم و حتی برخی بدخیمی ها استفاده می شوند، می توانند خود عامل پوکی استخوان باشند. این فوق تخصص خاطرنشان کرد: تشخیص پوکی استخوان در کودکان نیازمند بررسی هم زمان شرح حال، معاینه، عکس ستون مهره ها و تست تراکم استخوان است. برای درمان نیز مجموعه ای از اقدامات حمایتی باید به کار گرفته شود تا ز پیشرفت بیماری و خطر شکستگی جلوگیری شود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- تسلیم کردن - تخمین زدن ۲- گله اسب و استر- اشاره تأکیدی- ضروری و لازم ۳- موقت - با محبت و خوش قلب - بنای مرتفع ۴- کلمه شگفتی- درخت تسبیح - شامل همه می شود- از شهرهای استان اصفهان ۵- صفت بچه بازیگوش - پیوستن - تدریجاً کنار ۶- یار «هوی» ۱- مجلس روسیه- حیلۀ گران ۷- پایتخت سودان جنوبی - انعکاس صدا- به جا آوردن عهد ۸- نیرنگ - میانه ها- ضمیر ۹- تکنوازی در موسیقی- عنایت و توجه- نوعی اشعه ۱۰- جایزه معروف جهانی- روش و طریق- سوی چشم ۱۱- مرغابی- عقیم و نازا- پارچۀ ای که روی چیزی پوشند ۱۲- ارزشمندی و گرنامایی- نام ترکی- سرابرده- کلام انزجار ۱۳- پایین- معاصر- مقابل ریز ۱۴- پهلوانان - کوه نشین - راننده کشتی ۱۵- متدین - بی انتها و بی نهایت

حل جدول

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