

بادداشت

پلاکت خون پایین



محمد اعظمی
متخصص رادیولوژی

پلاکت‌ها گروهی از سلول‌های خونی هستند که نقش مهمی در انعقاد خون دارند. تعداد زیادی پلاکت در خون وجود دارد؛ اما عوامل مختلفی تعیین می‌کنند که پلاکت خون باید چقدر باشد. انواع سرطان، کم‌خونی، بیماری‌های خودایمنی، عفونت‌های ویروسی و مصرف برخی داروها می‌توانند سطح پلاکت خون را بسیار کاهش دهند. افراد مبتلا به این بیماری ممکن است خونریزی زیادی داشته باشند یا خونریزی به سختی متوقف شود. علل افت شدید پلاکت خون: کم‌خونی آپلاستیک، کمبود ویتامین، کمبود فولات، کمبود آهن، عفونت‌های ویروسی، قرارگرفتن در معرض شیمی درمانی، پرتودرمانی یا مواد شیمیایی سمی، سپروز، سرطان خون (مانند لوسمی و لنفوم)، تخریب پلاکت‌ها و... علامت اصلی ترومبوسیتوپنی خونریزی است، علائم ترومبوسیتوپنی شامل موارد زیر است: خونریزی در قسمت‌های مختلف پوست، ممکن است لکه‌های قرمز یا بنفش کوچکی به نام پتشی در پایین ساق یا داشته باشید یا کبودی بنفش، قرمز یا قهوه‌ای باشد. خونریزی که به خودی خود متوقف نمی‌شود، مانند خون دماغ یا خونریزی از لثه هنگام مسواک زدن، خونریزی داخلی، مانند خون در ادرار یا... خونریزی طولانی مدت در اثر بریدگی‌ها، زردی طحال بزرگ شده، خونریزی که متوقف نخواهد شد. افرادی که در معرض بالاترین خطر ترومبوسیتوپنی هستند، شامل افراد زیر می‌شوند: مبتلایان به انواع خاصی از سرطان، کم‌خونی آپلاستیک یا بیماری‌های خودایمنی، افرادی که در معرض برخی مواد شیمیایی سمی قرار می‌گیرند، افرادی که نسبت به داروهای خاص واکنش نشان می‌دهند، مبتلایان به ویروس‌های خاص، مبتلایان به شرایط و بیماری‌های ژنتیکی خاص، افرادی که در معرض خطر بالاتری هستند نیز شامل زنان باردار. عمل جراحی: اگر دارو باعث بهبود نشد، جراحی برای برداشتن طحال ممکن است قدم بعدی باشد؛ زیرا طحال، آنتی‌بادی‌هایی می‌سازد که به اشتباه به پلاکت‌ها حمله می‌کنند. زمانی که این جراحی جواب داد، به سرعت حملات به پلاکت‌ها را پایان می‌دهد و تعداد پلاکت‌ها را بهبود می‌بخشد؛ اما بیرون آوردن طحال برای همه کارساز نیست و برداشتن طحال خطر عفونت را افزایش می‌دهد. درمان عفونت: اگر عفونت به طور موقت سطح پلاکت‌ها را پایین می‌آورد، درمان عفونت می‌تواند به مشکلات خونریزی کمک کند.

عوارض مصرف غذاهای فرآوری شده



متخصصان افزایش بیماری‌های خود ایمنی را نتیجه مصرف غذاهای فروری (فست فود) می‌دانند. ویژگی‌های اعتیادآور فست فودها نه تنها باعث افزایش سطح چاقی و سایر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی نامناسب در جهان می‌شود بلکه عملکرد ایمنی و هورمون‌ها را مختل می‌کند و در صورت استفاده مداوم، از طول عمر افراد مصرف‌کننده کم می‌کند. متخصصان معتقدند غذاهای ناسالم هم مثل سیگار باید برجسب ناسالم داشته باشند؛ یعنی همان طور که مردم از عاقبت کشیدن سیگار توسط برجسب‌هایی که روی آنها چسبانده می‌شود، آگاه می‌شوند برای خوردن غذاهای ناسالم هم باید هشدار را دریافت کنند.

افزایش بیماری

مدای از چاقی و بیماری‌های قلبی، فست فودها ارتباط بسیار واقعی و نگران‌کننده‌ای با فو دایمن تر شدن بیماری‌ها در سطح جهان دارند. تعداد موارد فو دایمنی حدود ۳۰ سال پیش در غرب روندی صعودی را آغاز کرد.

حمله به سیستم ایمنی بدن

مطالعات نشان می‌دهد فست فود می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند. مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شد شواهد بیشتری از فو د مواد نگهدارنده در غذاهای فست فود ارائه کرد. این گروه از مواد شیمیایی روان‌کننده را می‌توان تقریباً در محصولات کباب، مرغ، گوشت‌ها و فو دها در نظر گرفت. از صابون‌ها تا مواد غذایی و حتی پلاستیک‌ها. این ماده برای انعطاف‌پذیری بیشتر مواد مختلف مانند پلاستیک و در زم استفاده می‌شود و به ظاهر بی‌ضرر است؛ اما مقدار زیاد این مواد شیمیایی می‌تواند با فعالیت هورمون‌ها در انسان و میوه‌ها تداخل ایجاد کند. طبق یک مطالعه، غذاهای بسته‌بندی شده با مواد نگهدارنده می‌توانند نقص حافظه ناگهانی و قابل توجهی در سالمندان ایجاد کنند. متخصصان در یافتند نتایج مملو از مواد شیمیایی مانند پیپس و فست فود ممکن است مستقیماً بر مرکز حافظه یعنی مغز و همچنین آمیگدال تأثیر بگذارد.

ابتلا به افسردگی

مردانی که فست فود مصرف می‌کنند، ۳۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. نوه‌هایی که فقط سو سیس، گوشت فست فود، نان سفید و سیب زمینی سرخ‌شده را در همه اشکال مصرف می‌کرد، دچار کمبود شدید ویتامین‌های B12 و D بوده و در نتیجه دچار آسیب عصب بینایی شد.

افسردگی با افزایش سن بر حافظه تأثیر می‌گذارد

مزمین و سطوح بالای کورتیزول (هورمون استرس) مرتبط با افسردگی می‌تواند به نوروپاتی در نواحی آسیب برساند. محققان همچنین بر این باورند که افسردگی تعادل سروتونین و دوپامین را در مغز بر هم می‌زند و توانایی مغز برای ترسیم و سازماندهی مجدد ارتباطات حیاتی را مختل می‌کند. محققان استدلال کردند که زندگی همراه با کاهش هیپوکامپ، می‌تواند باعث نامانگی، سرخوردگی و سایر احساساتی شود.

ورزش در طبیعت فواید مضاعفی دارد

یک بررسی نشان می‌دهد که ورزش (دویدن، دوچرخه سواری و...) در فضای طبیعی می‌تواند مفیدتر از ورزش در داخل خانه باشد. «جی مدوک»، محقق ارشد گفت: «واضح است که محیط‌های طبیعی می‌تواند مکانی مؤثر برای ارتقا فعالیت بدنی باشد. مردم از بودن در فضای باز لذت می‌برند، پارک‌ها، مسیرها و باغ‌های محلی محبوب‌ترین مکان‌ها هستند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های تحقیقات قلبی را در مورد مزایای ورزش در فضای باز در مقایسه با تمرینات داخل سالن تجزیه و تحلیل کردند. محققان خاطرنشان کردند که مطالعات بر نتایج کوتاه مدت کمتر از یکسال متمرکز شده بود. حال باید مزایای درازمدت هم بررسی شود. به گفته محققان، مردان بیشتر از زنان از پارک‌ها و فضاهای سبز استفاده می‌کنند. که احتمالاً به دلیل نگرانی‌های امنیتی است. با این حال ورزش در طبیعت از هر لحاظ مفید است.

نکته

رژیم «فستینگ متناوب» به دیابتی‌ها کمک می‌کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد نوعی از رژیم غذایی «فستینگ متناوب» ممکن است تأثیر مثبتی برای بیماران دیابتی نوع ۲ به همراه داشته باشد. در این مطالعه حدود ۴۰ شرکت‌کننده در چین با داروهای ضد دیابت متغورمین یا امپاگلیفلوزین مصرف کردند یا «برنامه فستینگ متناوب ۵:۲» را دنبال کردند که در آن افراد در ۲ روز غیر متوالی از هفته روزه می‌گیرند و پنج روز دیگر را با مصرف صبحانه و ناهار معمولی و خوردن یک وعده غذایی جایگزین برای شام طی می‌کنند. در پایان این مطالعه ۱۶ هفته‌ای، شرکت‌کنندگانی که رژیم فستینگ متناوب ۵:۲ را دنبال کردند، سطح قند خونشان ۱.۹ درصد کاهش یافت در مقایسه با کاهش ۰.۳ درصد و ۰.۴ درصد در میان افرادی که دارو مصرف کردند. علاوه بر این، سطح قند خون ۸۰ درصد از افراد پیگیر رژیم فستینگ متناوب ۵:۲ طبق استانداردهای یک گروه متخصص بین‌المللی، بدون نیاز به دارو به محدوده غیر دیابتی بازگشت. یافته‌های منتشر شده این تحقیق در مجله AMA Network Open نشان می‌دهد مداخله در سبک زندگی ممکن است برای افراد دارای اضافه وزن مبتلا به دیابت نوع ۲ موثرتر از دارو باشد. به گزارش یورونیوز، دیابت نوع ۲ با چاقی و فعالیت بدنی کم همراه است و در حالی که داروهای مانند انسولین و داروهای کاهش وزن می‌توانند به بیماران در مدیریت این بیماری کمک کنند، تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی کلید اصلی کاهش خطرات سلامتی برای این دسته از بیماران است. طبق اعلام فدراسیون بین‌المللی دیابت، در سراسر جهان هر ۱۰ بزرگسال ۱ نفر به دیابت مبتلاست. محدودیت زمانی غذا خوردن، نوعی از فستینگ متناوب است که شامل محدود کردن ساعات غذا خوردن به تعداد مشخصی ساعت در روز می‌شود. در یکی از انواع این نوع رژیم غذایی این محدودیت می‌تواند از ۴ تا ۱۲ ساعت در یک دوره ۲۴ ساعته متغیر باشد. محققان خاطرنشان کردند بسیاری از افرادی که رژیم غذایی با محدودیت زمانی را دنبال می‌کنند از برنامه غذایی ۱۶:۸ پیروی می‌کنند، به این معنی که تمام وعده‌های غذایی خود را در یک پنجره ۸ ساعته می‌خورند و در ۱۶ ساعت باقی‌مانده هر روز روزه می‌گیرند.

جدول سودوکو

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

d	n	s	v	o	b	i	a	d
d	v	o	a	s	i	n	d	b
a	b	i	n	d	s	v	o	v
o	s	a	d	b	d	v	n	i
n	i	v	o	a	s	b	d	d
b	d	i	v	n	a	s	o	v
i	o	b	s	d	a	d	n	i
v	a	d	b	n	o	d	i	s
s	d	n	d	i	v	o	b	a

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۸۶۲

عمودی

۱- نمک‌ها - مسابقه پایانی - صفت کنه ۲۱- لوله تنفسی - پایه - تقیض کوچکتر ۳- هرچیز که- دریاچه‌ای در سویس - اندام‌ها ۴- دندان‌ها- گمان- رود میرزی ایران ۵- بردباری- رود پرآب- واقع شدن امری - چه وقتی؟ ۶- عضو صورت - نخ افتنی - قسمتی از تخم مرغ ۷- سرشماری - خرها- درخت سایه‌گستر ۸- محاسن صورت - موزه مهم نیویورک - پست و فرودمیه ۹- بلندترین شب سال - چهارپایان - رئوس ۱۰- نوعی پارچه گرانبها- ساخت و ساز- چوب خوشبو ۱۱- طرف و جهت - راننده کشتی - شامون - آخرچیزی ۱۲- بی‌نیاز است و از صفات خداوند- داخل - رئیس قبیله دوران مادها ۱۳- خرج گلوله - گل پخته - ترکیب رنگ آبی با قرمز ۱۴- ویندوز محبوب - مقابل رنگی ۱- تکنیکی ۱۵- نوعی سبک موسیقی - سایه زنی در نقاشی - شهر حضرت یعقوب (ع)

افقی

۱- نام مردانه فرانسوی - سرپرست یک شرکت - یار خراج ۲- اسباب و لوازم منزل - طایفه ها - جمع وصیت ۳- سخنان بیهوده - حرف دارای تشدید - نقطه وسط دایره ۴- معاون هیتلر - ویتامین انعقاد خون - نام دیگرم و دخانه سند ۵- درک و شعور - چوب پوسیده که مانند آرد شده باشد - حرف همراهی - فرزند کوه ۶- به هم خوردن - تازگی و طراوت - حرف انتخاب ۷- شهری در استان گیلان - یار پشتک در ژیمناستیک - ماه ۸- شهری در آلمان - برنده جایزه نوبل فیزیک سال ۲۰۰۶ میلادی - پوستین روپا ۹- نگریستن - بوی بدی می‌دهد - کمک رسان ۱۰- مایه حیات - مکانی روپیده از نی - پرواکنده ۱۱- چسبنده - واحد سطح - فراموشی - عدد نخستین ۱۲- کشوری در قاره آفریقا - رفوزه - رایگان ۱۳- بی‌طالع و بدبخت - از اعداد دورقمی - سود بر ۱۴- آدمک جالبیز - دیوانه - عدم نیستی ۱۵- زخم - واحد پول چین - خوش آیند

حل جدول ۱۸۶۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲