



یادداشت

نکاتی درباره بیماری تالاسمی

سعید دولت‌شاهی

فوق تخصص

بیماری‌های خون



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. بعضاً سوال می‌شود آیا پیوند مغز استخوان درمان قطعی تالاسمی ماژور است؟ بله، اما مشروط به شرایط خاص. برای پیوند مغز استخوان ابتدا باید دهنده کاملاً 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. سلول‌های مغز استخوان صرفاً در خون‌سازی نقش دارند و تأثیری بر تخم‌گذاری و وزن‌های 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. 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. کم‌خونی مزمن و بار درمان‌های مکرر می‌تواند بر باروری تأثیر بگذارد. 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. خون‌اهدایی 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 فرایند دریافت خون بیمار مسیر خاصی دارد. پیگیری، تالاسمی یک بیماری ژنتیکی است و بهترین درمان، پیگیری است. وقتی فرد به تالاسمی ماژور مبتلا می‌شود، علاوه بر خود، خانواده و جامعه نیز درگیر هزینه‌ها، عوارض و فشارهای روانی می‌شوند. پیگیری از تولد نوزاد مبتلا، ساده‌ترین، مؤثرترین و کم‌هزینه‌ترین راهکار برای کنترل بیماری است.

دانستنی‌ها

تشخیص پارکینسون با کمک جرم گوش

پژوهشی جدید نشان می‌دهد که ترکیبات آلی قرار (VOCs) موجود در جرم گوش می‌توانند سیگنال‌های شیمیایی اولیه‌ای از بیماری پارکینسون را در خود داشته باشند. تشخیص زودهنگام بیماری پارکینسون، برای بیماران، خانواده‌های آن‌ها و پژوهشگران، بسیار حیاتی است. اکنون، پژوهشی جدید نشان می‌دهد که ترکیبات آلی قرار (VOCs) موجود در جرم گوش می‌توانند سیگنال‌های شیمیایی اولیه‌ای از بیماری پارکینسون را در خود داشته باشند. مطالعات قبلی نشان داده بودند که بیماری پارکینسون می‌تواند از طریق تغییرات در بوی بدن شناسایی شود. علت این تغییر، دگرگونی در «سبوم» (چربی طبیعی پوست و مو) است. اما مشکل بررسی سبوم این است که با تماس مستقیم با هوا و محیط، کیفیت شیمیایی آن تغییر می‌کند و برای آزمایش‌های بالینی چندان قابل اعتماد نیست. برای همین، پژوهشگران دانشگاه ژچیانگ چین تصمیم گرفتند جرم گوش را بررسی کنند؛ ماده‌ای که در برابر محیط بیرونی محافظت شده‌تر است. پژوهشگران در این مطالعه، از ۲۰۹ فرد نمونه‌گیری کردند که ۱۰۸ نفر آن مبتلا به پارکینسون بودند. با بررسی دقیق جرم گوش، چهار ترکیب آلی قرار (VOCs) به‌طور مشخص در افراد مبتلا یافت شد: این ترکیبات می‌توانند در آینده، نقش «اثر انگشت شیمیایی» برای تشخیص پارکینسون داشته باشند. تیم تحقیقاتی برای تحلیل بهتر داده‌ها، یک سامانه هوش مصنوعی موسوم به AIO Artificial Intelligence Olfactory System طراحی کردند. این سامانه با استفاده از اطلاعات ترکیبات VOC توانست با دقت ۹۴.۴ درصد افراد مبتلا به پارکینسون را شناسایی کند. اگرچه این نتایج بسیار امیدوارکننده‌اند، اما فعلاً روی نمونه کوچکی از افراد اجرا شده و نیازمند بررسی‌های بیشتر هستند. در حال حاضر، تشخیص پارکینسون ترکیبی از بررسی‌های بالینی و تصویربرداری مغزی است که ممکن است پرهزینه، وقت‌گیر یا برای مراحل پیشرفته مؤثرتر باشد. اما با استفاده از یافته‌های این تحقیق، می‌توان در آینده‌ای نزدیک، به یک آزمایش ساده برای غربالگری بیماری دست یافت — روشی سریع‌تر، ارزان‌تر و زود هنگام‌تر. دکتر هاو دونگ از دانشگاه هوافضای نانجینگ چین، می‌گوید: گام بعدی، انجام پژوهش‌های گسترده‌تر در مراحل مختلف بیماری، مراکز تحقیقاتی مختلف و گروه‌های قومی گوناگون است تا از زبانی کنیم آیا این روش در عمل هم کاربردی خواهد بود یا خیر.

نکته

فوائد شیرین یک میوه ترش برای قلب

آلبالو، میوه‌ای سرشار از آنتی‌اکسیدان، فیبر و ویتامین C است که می‌تواند به بهبود خواب، کاهش التهاب، کنترل وزن، تقویت سیستم ایمنی و حتی پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سکنه مغزی کمک کند. آلبالو که به نام گیلاس ترش هم شناخته می‌شود، میوه یک درخت کوچک (Prunusceraus) بومی اروپا است که اکنون در سراسر جهان رشد می‌کند. فصل برداشت آلبالو کوتاه است و به همین دلیل اغلب در قفسه‌های مغازه‌ها به جای تازه، منجمدش در فصل‌های دیگر یافت می‌شوند که تقریباً این نوع آلبالو هم خواص آلبالوی تازه را دارد. آلبالو همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان به ویژه آنتوسیانین است که رنگ قرمز روشن آن را به آن می‌بخشد. مطالعات نشان داده‌اند که آلبالو به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی که دارد ممکن است اثرات ضدالتهابی، ضدسرطانی و محافظ قلب داشته باشد. علاوه بر این، آلبالو کم‌کالری و سرشار از فیبر است که آن را به یک رژیم غذایی متعادل تبدیل می‌کند.

کاهش التهاب

آلبالو سرشار از ترکیباتی به نام آنتوسیانین است که خواص ضدالتهابی دارد. مصرف آلبالو ممکن است به کاهش التهاب و شرایط مرتبط با آن مانند آرتروز کمک کند.

سلامت قلب

آنتی‌اکسیدان موجود در آلبالو همچنین در کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش فشارخون و بهبود سطح کلسترول برای محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر است.

بهبود خواب

آلبالو منبع طبیعی ملاتونین است، هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. مصرف آب آلبالو یا غذاها و خوردنی‌های مختلفی که می‌توان با آلبالو تهیه کرد، ممکن است به عنوان یکی از خواص آلبالو به بهبود کیفیت و مدت خواب کمک کند. برای بهره‌بردن از این خاصیت آلبالو خوب است چند ساعت قبل از خواب خشکه آلبالو بخورید.

سلامت مغز

ترکیبات موجود در آلبالو ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب در مغز به محافظت در برابر زوال شناختی مرتبط با افزایش سن کمک کند. بنابراین برای داشتن پیری بهتر حتماً آلبالو را در برنامه غذایی خود قرار دهید. میلیون‌ها نفر در معرض خطر ابتلا به دیابت یا بیماری قلبی هستند، رژیم غذایی حاوی آلبالو ترش ممکن است بهتر از داروهایی باشد که پزشک توصیه کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که گیلاس ترش نه تنها فواید قلبی و عروقی قابل مقایسه‌ای نسبت به داروهای توصیه شده ارائه می‌دهد، بلکه علاوه بر این می‌تواند خطر سکنه مغزی را به عنوان یکی از خواص آلبالو کاهش دهد.

حمایت از سلامت روده

آلبالو یکی از بهترین میوه‌ها برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن است. فیبر موجود در این میوه خوشمزه ترش با تقویت رشد باکتری‌های مفید روده و بهبود هضم، از سلامت روده شما محافظت می‌کند.

درمان سرماخوردگی

آلبالو حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از مادر برابر سرماخوردگی و سرفه محافظت می‌کند. ضمناً آلبالو به جذب آهن و در نتیجه مقاومت بدن در برابر عفونت هم کمک می‌کند. از طرف دیگر آلبالو میوه‌ای است که به خوبی با ویروس‌ها مبارزه می‌کند. واقعیت این است که پوست آلبالو قابض و تب‌بر است و دم کرده پوست آن برای درمان سرفه، تب ناشی از سرماخوردگی بسیار مؤثر هستند. یکی از بهترین گزینه‌هایی که می‌توانید با آلبالو برای بهبود سرماخوردگی خود درست کرده و مصرف کنید چای آلبالو است.

بهبود بینایی و کاهش التهاب با «هلو»



هلو سرشار از ترکیباتی است که می‌تواند در حمایت

از سلامت قلب، بهبود گوارش، کاهش التهاب و

حتی حفظ بینایی نقشی کلیدی ایفا کند. گنجاندن

هلو در رژیم غذایی، بسیار فراتر از لذت بردن از

طعم شیرین و آبدار آن است و می‌تواند گامی مهم

در مسیر ارتقای سلامت کلی بدن باشد. البته در

صورت حساسیت به میوه‌های هسته‌دار یا ابتلا

به سندرم روده تحریک‌پذیر، باید در خوردن هلو

احتیاط کرد.

سلامت بینایی

بتاکاروتن، لوتئین و زآگزانتین از جمله کاروتنوئیدهایی هستند که رنگ زرد و قرمز هلو را ایجاد می‌کنند. این ترکیبات به عنوان آنتی‌اکسیدان قوی هم عمل کرده و از چشم‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت می‌کنند. مصرف مقدار بالایی لوتئین و زآگزانتین می‌تواند در پیشگیری از آب‌مروارید و دژنراسیون ماکولا نقش محافظتی داشته باشد.

بهبود گوارش

یک هلو متوسط حدود دو گرم فیبر محلول و نامحلول دارد. فیبر محلول باعث تغذیه باکتری‌های مفید روده می‌شود و فیبر نامحلول به حرکت راحت‌تر مواد زائد در روده تا مرحله دفع کمک می‌کند.

کاهش التهاب

هلو سرشار از فیتونوترینت‌هایی مانند بتاکاروتن، آنتوسیانین و لوتئین است. به علاوه مقداری ویتامین C هم دارد که یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. این ترکیبات از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند. البته برای بهره‌مندی کامل از تمام این خواص، باید پوست هلو را هم بخورید.

کاهش فشارخون

مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند هلو می‌توانند به کاهش فشارخون کمک کنند. پتاسیم تأثیر سدیم را در بدن خنثی می‌کند و باعث شل شدن عروق خونی می‌شود. هلو همچنین سرشار از سایر مواد مغذی مفید برای سلامت قلب است و پتاسیم، ویتامین C، فیبر و بتاکاروتن دارد که این ترکیبات در کنار هم به کاهش فشارخون، بهبود سطح کلسترول و... کمک می‌کنند.

نمک دریا حاوی فلزات سنگین است

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو نسبت به مصرف نمک‌های سنتی و تصفیه‌نشده هشدار داد. عبدالعظیم بهفر گفت: نمک‌هایی که تحت عنوان نمک دریا در عطاری‌ها عرضه می‌شوند، معمولاً تصفیه نشده‌اند و در بسیاری موارد حاوی فلزات سنگینی همچون سرب، آرسنیک و... هستند که مصرف آن‌ها می‌تواند منجر به بروز سرطان یا مسمومیت شود. بهفر تأکید کرد: بسیاری از این نمک‌ها با ادعاهای اغراق‌آمیز

در خصوص طبیعی بودن، ارگانیک بودن یا داشتن خواص درمانی تبلیغ می‌شوند، اما هیچ‌کدام از این ادعاها مبنای علمی و بهداشتی ندارد و باید با احتیاط بالا با چنین محصولات برخورد کرد. وی توصیه کرد: حتی اگر روی بسته‌بندی این نوع محصولات کد اصالت درج شده باشد، امکان تقلب وجود دارد. بهفر اظهار کرد: تنها نمک مجاز برای مصرف، نمک پدیدار تصفیه شده دارای مجوز بهداشتی معتبر است و خرید نمک‌های سنتی توصیه نمی‌شود.

سلامت این ارگان پیری را به تعویق می‌اندازد

آنها این بوده که سن بیولوژیک «مغز» از بقیه بخش‌ها مهم‌تر است و مهم‌ترین فاکتور تعیین‌کننده عمر طولانی است. مشخص شد داشتن یک مغز پیر سبب می‌شود که احتمال مرگ ناشی از هر عاملی طی ۱۵ سال آینده بیش از ۱۸۲ درصد افزایش پیدا کند. این مطالعه نشان داد ترکیب یک مغز جوان و یک سیستم ایمنی خوب، در عمر طولانی و باکیفیت بسیار قدرتمند عمل می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- گل و گیاه - معطر - فیلمی از مرحوم ملاقلی پور
۲- نافرمانی و لجابت - ترمزکشتی - به روایت واداشتن
۳- حرف فاصله - آسان گرفتن - فرق سر - کله ۴-
مادر ترکی - بلند - علامت مصدر جعلی - حشره خونخوار
۵- پایتخت هندوستان - پرندۀ کوچک خوش‌آواز - از کلمات شرط ۶- برادری - قالی - لوبیا هندی ۷-
الگوومدل - پوچ و میان‌تهی - کاشف میکروپ سل
۸- خدای درویش - نوعی نان‌گی - رسیده‌ها - حرف انتخاب ۹- تکان - فاقد راه خروج - احتمال داده
می‌شود- ۱۰- پایه و بنیاد- شهر صنعتی آلمان - تیزوبرنده
۱۱- از درختان - نوعی سبک موسیقی - مار خطرناک ۱۲-
چاق خودمانی - طلا - بانو - مهاجرت ۱۳- ضمیر سوم شخص مفرد - بیرون رفتن - ریزنمرات - حرف دوم انگلیسی ۱۴- تورنازه - آهو - از جانوران دریایی ۱۵- ایالتی در هند - از جزایر گرینلند

حل جدول

۲۱۵۹

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

جدول سودوکو

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

۴	۸	♥	۸	۷	۶	۱	۴	۸
۷	۸	۴	♥	۸	۱	۴	۶	۸
۱	۶	۸	۴	۴	۴	♥	۷	۸
۸	۴	۸	۷	۱	♥	۴	۸	۶
۴	♥	۱	۶	۸	۸	۸	۴	۷
۶	۸	۷	۸	۴	۴	۴	۸	۱
♥	۷	۶	۱	۸	۴	۴	۸	۴
۸	۴	۸	♥	۷	۶	۸	۴	۸
۸	۱	۸	۴	۶	۸	۷	♥	۴