آرمان ملی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۵۶
یکشنبه
۱۳۹۹•۱۲•۱۰
۱۶ رجب ۱۴۴۲/ ۲۸ فوریه ۲۰۲۱

دانستنی ها

مهمترین علل «سرطان کلیه»

یک متخصص آسیب‌شناسی و پاتولوژی در مورد مهمترین علل سرطان گفت: از مهمترین علل سرطان کلیه، چاقی است اما دلیل اینکه چرا چاقی باعث افزایش خطر سرطان کلیه می‌شود، هنوز به‌خوبی مشخص نیست. دکتر ملیحه افشاریان در این خصوص بیان داشت: شاید به‌دلیل اثری باشد که چاقی روی هورمون‌های استروئیدی می‌گذارد و این هورمون‌های استروئیدی باعث افزایش پرولیفریشن سلول‌های کلیه می‌شوند. وی ادامه داد: همراهی چاقی با اختلالات هورمونی مثل کاهش سطح پروتیین‌های متصل شونده به هورمون‌های جنسی و مقاومت به انسولین و افزایش سطح هورمون‌های رشد منجر به افزایش ریسک خطر کلیه می‌شود. افشاریان، سیگارکشیدن را از دیگر فاکتورهای مهمی اعلام کرد که به‌وضوح باعث افزایش ریسک سرطان کلیه می‌شود و گفت: مورد بعدی هم داروهای کنترل‌کننده فشارخون بالا به مخصوص دیورتیک‌هاست. وی افزود: مورد بعدی بیماری‌های اکتسابی کیستیک کلیه است به‌خصوص در افرادی که طولانی‌مدت دیالیز خونی دارند و بیشترین نوع کانسر کلیه شناخته شده است. افشاریان بیان داشت که مورد بعدی تماس‌های شغلی با برخی مواد مانند تری‌کلرواتیلن است که در صنایع فلزی از آن استفاده می‌شود. وی به شیوع سرطان کلیه اشاره کرد و گفت: سرطان کلیه امروزه از نظر شیوع، نهمین سرطان در مردان و چهاردهمین سرطان در زنان است و به‌عنوان شانزدهمین علت مرگ مرتبط با سرطان در جهان شناخته می‌شود. افشاریان با اشاره به اینکه ۷۰ درصد بیماران تازه شناخته شده سرطان کلیه در کشورهای با سطح اقتصادی و اجتماعی بالا هستند، تصریح کرد: نسبت ابتلای سرطان کلیه در مردان به زنان در جهان دو برابر بوده و این سرطان در کودکان نسبتا نادر است. وی ادامه داد: در ایران طبق آمار ثبت شده در مرکز ثبت سرطان‌ها، سرطان کلیه هفدهمین کانسر از نظر شیوع شناخته شده بنابراین در ایران شیوع کمتری نسبت به جهان دارد اما نسبت کانسر کلیه در ایران هم مانند آمار جهانی در مردان ۲ برابر زنان است و همچنین نسبت کشندگی سرطان در ایران هم نسبت به جهان کمتر است. وی با اشاره به اینکه ۲ تا ۴ درصد سرطان‌های کلیه خانوادگی و بقیه موارد تک‌گیر هستند، گفت: اگر در فردی بستگان درجه اول سابقه ابتلا به سرطان کلیه داشته باشند احتمال ابتلای این فرد نسبت به افراد عادی دو برابر است. افشاریان ادامه داد: در زمینه درمان تحولی که اتفاق افتاده این است که درمان‌های آنکولوژیک امروزه هدفمند شده‌اند و به‌ویژه از ایمونوتراپی برای درمان استفاده می‌شود. از معروف‌ترین روش‌های ایمونوتراپی استفاده از داروهای مرتبط با PDL۱ است. فعلا برای درمان با سلول‌های بنیادی مطالعه تاییدشده‌ای وجود ندارد.

نکته

استرس سالمندی زمینه‌ساز افسردگی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: یکی از جنبه‌های روانپزشکی شایع در میان سالمندان، افسردگی است و هنگامی که سالمندان به زندگی گذشته و آینده خود نگاه می‌کنند، با استرسی مواجه می‌شوند که زمینه افسردگی را در آنان بیدار می‌کند. دکتر مصطفی حمدیه، متخصص روانپزشکی افزود: افسردگی در سالمندان که با تحلیل‌رفتن حافظه همراه است، گاها با دمانس یا آلزایمر اشتباه گرفته می‌شود که می‌توان گفت این دمانس در واقع دمانس واقعی نیست و به اشتباه گرفته می‌شود. وی بیان داشت: تفکیک افسردگی سالمندان از بیماری‌های اختلالات شناختی و بیماریی‌هایی از قبیل دمانس و آلزایمر بحثی جدی در حیطه روانپزشکی برای افراد سالمند است و گاهی علائم اضطراب هم در کنار افسردگی در این سن به‌وفور مشاهده می‌شود. حمدیه ادامه داد: مشکلات جسمی‌وفیزیکی در این سن، استرس‌هایی برای فرد سالمند به‌وجود می‌آورد که به نوبه خود می‌تواند منجر به اختلالات روانی شود. مانند مشکلات قلبی‌وعروقی، انجام اعمال جراحی قلب، دیابت، مشکلات کبدی. وجود بیماری‌های مذکور و پیگیری جهت درمان، موجب استرس‌هایی خواهد شد که خود منجر به افسردگی، اضطراب و اختلالات شناختی می‌شود. وی افزود: همانطور که اشاره شد مسائل فیزیکی و جسمی با مسائل روانی ارتباط تنگاتنگ دارند و به‌دلیل افزایش سن، اختلالات شناختی و جسمی فرد سالمند را در بر می‌گیرند که تفکیک این دو حیطه جهت تشخیص و درمان برای فرد سالمند مهم است. متخصص روانپزشکی اظهارداشت: گاهی موارد مربوط به اختلالات شناختی که عمدتا حافظه‌ای است در سالمندی رخ می‌دهد، دلیل آن سن بالاست. برخی مواقع فرد سالمند از فراموشکاری گله‌مند است که این موضوع جزو مسائل فیزیولوژیک طبقه‌بندی می‌شود و متناسب با سن است و البته این مورد می‌تواند زمینه‌ای برای شروع دمانس یا آلزایمر در افراد سالمند باشد.

کوتاه

آلودگی هوا در کودکی و ابتلا به بیماری در بزرگسالی

یک مطالعه جدید شواهدی را نشان می‌دهد که قرارگرفتن زودهنگام در معرض هوای آلوده، ژن‌ها را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که منجر به بیماری قلبی در بزرگسالی می‌شود. «مری پرونیکی»، می‌گوید: «به‌نظر می‌رسد حتی قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا در کوتاه‌مدت نیز می‌تواند تنظیم و تجلی ژن‌های کودکان را تغییر داده و شاید فشارخون را نیز تغییر دهد، و به‌طور بالقوه عاملی برای افزایش خطر بیماری در سنین بالاتر است». محققان یک گروه ۶-۸ سالگی را در کالیفرنیا، شهری با بالاترین سطح آلودگی هوا، مورد مطالعه قرار دادند. با استفاده از ترکیبی از غلظت‌های آلاینده روزانه مداوم در ایستگاه‌های مرکزی نظارت بر هوا، تیم تحقیق میانگین قرارگیری در معرض آلودگی هوا را برای یک روز، یک هفته و یک، ۳، ۶ و ۱۲ ماه برای هر شرکت‌کننده را اندازه‌گیری کرد. یافته‌ها نشان داد قرارگیری در معرض ذرات ریز معروف به PM۲.۵، مونواکسیدکربن و ازن با گذشت زمان با افزایش متیلاسیون، تغییر در مولکول‌های DNA که می‌تواند فعالیت آنها را تغییر دهد، مرتبط است.

خواص دانه‌های «کنجد» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

دانه‌های کنجد در دوران باستان به‌دلیل مزایایی که داشتند، همانند طلا باارزش بودند. این دانه‌های ریز نه تنها میان وعده‌ای خوشمزه محسوب می‌شوند، بلکه به بهبود بسیاری از وضعیت‌های پزشکی و ارتقای سلامت عمومی کمک می‌کنند.

کنترل کلسترول

فیتواسترول‌های موجود در دانه‌های کنجد، به کاهش کلسترول کمک می‌کند. فیتواسترول‌ها همان استرول‌های گیاهی هستند که جذب کلسترول در روده‌ها را کاهش می‌دهند. کنجد در میان ۲۷ نوع دانه و آجیل، دارای بالاترین میزان فیتواسترول‌هاست.

کاهش استرس اکسیداتیو

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که دانه‌های کنجد می‌توانند تاثیر قابل توجهی بر استرس اکسیداتیو در بدن داشته باشند. استرس اکسیداتیو در اثر فعالیت رادیکال‌های آزاد در بدن ایجاد می‌شود و می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات مانند دیابت، سرطان و حتی نارسایی قلبی را افزایش دهد. دانه‌های کنجد سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده که به کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند.

کمک به درمان آرتروز

مزایای دانه‌های کنجد برای افراد مبتلا به استئوآرتریت زانو شناخته شده است. اضافه‌کردن روزانه یک‌ونیم اونس از این دانه‌ها در کنار مصرف استامینوفن و گلوکزآمین و ادامه این روند برای بیش از ۲ ماه، به بهبود دردهای ناشی از آرتروز کمک می‌کند.

افزایش سلامت قلب

از آنجا که دانه‌های کنجد منجر به کاهش سطح کلسترول می‌شوند، جای تعجب نیست که برای افزایش سلامت قلب نیز مزایای زیادی دارند. این دانه‌ها سطوح کلسترول کبد را نیز کاش می‌دهند و با پایین آوردن فشارخون، منجر به افزایش سلامت قلب می‌شوند.

تقویت سلامت پوست

محتوای بالای روی در دانه‌های کنجد به تولید کلاژن کمک می‌کند. همانطور که می‌دانید کلاژن به ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده بدن کمک می‌کند. مصرف منظم روغن کنجد خطر ابتلا به سرطان پوست را کمتر می‌کند.

کاهش اضطراب

دانه‌های کنجد حاوی موادمعدنی، منیزیم و کلسیم هستند که خاصیت کاهندگی استرس را دارند. کنجد همچنین حاوی تیامین و تریپتوفان است که به تولید سروتونین کمک می‌کند. سروتونین به کاهش درد، بهبود خلق‌وخو و افزایش خواب عمیق کمک می‌کند.

یادداشت

بیماری‌های عروق، علل و درمان

امید شافع
فوق تخصص عروق

«آنوریسم آئورت» شکمی یکی از بزرگ‌ترین، طولانی‌ترین و اصلی‌ترین رگ بدن به‌حساب می‌آید که از قلب شروع شده و به تمام اندام تحتانی ختم می‌شود و وظیفه خونرسانی را برعهده دارد. در واقع شاهرگ اصلی بدن است و شایع‌ترین بیماری آترواسکلروز است که در صورت پیشرفت این بیماری منجر قطع اتصال و حتی پارگی می‌شود. درمان «آنوریسم آئورت» و یا اتصال عروق بسیار مهم بوده و می‌بایست درمان آن را در اولویت قرار داد و در غیر این‌صورت رگ به اندازه‌ای بزرگ می‌شود که منجر به خطرات غیرقابل جبرانی می‌شود. بنابراین برای آنکه بهترین درمان را داشته باشیم می‌بایست یک برنامه‌ریزی حساب شده‌ای را قبل از آن داشته باشیم، در حقیقت به این صورت باید بیان نمود که اگر ۵۰ درصد کار انجام آن است، ۵۰ درصد آن هم برنامه‌ریزی قبل از انجام آن است. معمولا به درمان‌هایی که به این صورت انجام می‌شود، درمان‌های غیرجراحی باز مشکلات عروقی گفته می‌شود که در چند سال اخیر بسیار رایج شده است و جزو بیماری‌های نوظهور است و در آینده امیدهای بسیاری با توجه به پیشرفت این رشته پزشکی و روش‌های نوین برای درمان این بیماری وجود دارد. مصرف دخانیات از جمله سیگار در بروز این بیماری بسیار موثر است به‌طوری که اگر فردی حتی یک نخ سیگار در طول عمر خود کشیده باشد طبق گایدلاین و خط مشی‌ها دچار بیماری «اندوواسکولار آنوریسم آئورت شکمی» می‌شود و این نشان‌دهنده نقش بسیار مهم مصرف سیگار در ایجاد این بیماری است. مساله جالب دیگر در این خصوص در بیماری‌های دیابتیک است که برخلاف بیماری‌های انسدادی عروق، آنوریسم آئورت در اینگونه بیماران کمتر دیده می‌شود، البته این موضوع به‌طور قطع دیده نشده ولی حالت محافظت‌کننده دارد. همینطور فشارخون بالا و افزایش سن نیز می‌تواند یکی از عوامل بروز این بیماری باشد. آنوریسم آئورت همانند بیماری فشارخون متاسفانه علامت ندارد و وقتی علامت‌دار می‌شود که دیگر دیر شده است و رگ پاره می‌شود و به‌ندرت می‌توان درمانی را برای بیمار در نظر گرفت و بیمار متاسفانه از دست خواهد رفت. پس باید یک سیستم غربالگری مناسب را در پیش گرفت که بیماران به‌خصوص آقایان بالای سن ۵۵ سال که سابقه حتی یکبار کشیدن سیگار را دارند حداقل سونوگرافی بررسی «آنوریسم آئورت شکمی» انجام داده و اگر دچار این بیماری با سایزهای کوچک هستند، پیگیری مداوم انجام دهند و اگر سایزها بزرگ بودند پیشنهاد می‌شود «سی‌تی‌آنژیو» انجام داده و شروع به درمان نمایند.

احتمال انتقال کرونا به دیگر اعضای خانواده

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری کووید۱۹ فقط یک در ۱۰ احتمال ابتلای دیگر اعضا به بیماری وجود دارد. پزشکان اطلاعات ۷۰۰۰ خانه را موردبررسی قرارداده و دریافتند بیش از ۲۵ هزارنفر در فاصله مارس تا می ۲۰۲۰ در این خانه‌ها سکونت داشته‌اند. در این بازه زمانی ۷۲۶۲ نفر به بیماری کووید۱۹ مبتلا بودند که این افراد تنها بیماری خود را به ۱۸۰۹ نفر که با آنان همخانه بوده‌اند منتقل کرده‌اند. همچنین خطر ابتلا به ویروس در صورت ابتلای فرد به آسم ۳۱ درصد افزایش می‌یابد و ابتلا بیماری در افرادمبتلا به بیماری کبد بیش از ۲ برابر است.

چرا قندخون باعث آسیب مغزی می‌شود؟

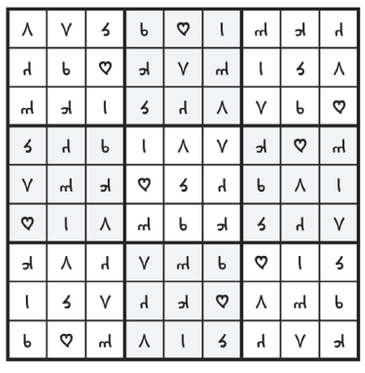
محققان دریافتند قندخون بالا حتی در افرادی که هنوز مبتلا به دیابت نشده‌اند، موجب افزایش ریسک زوال‌عقل می‌شود؛ در حالی‌که قندخون پایین با بهبودسلامت مغز ارتباط دارد. براساس این تحقیقات افراد پیش‌دیابتی به میزان ۵۴ درصد بیش از افراد دارای قندخون عادی در معرض ابتلا به زوال‌عقل قرار دارند. در این تحقیقات مشخص شد در افراد پیش‌دیابتی احتمال داشتن هیپوکامپ کوچکتر در مقایسه با سایرین بیشتر و این افراد بیش از سایرین دچار آسیب مغزی می‌شوند. علاوه‌بر این بالابودن قندخون حتی به‌صورت دوره حاد موجب تجمع متابولیت‌های قند در سلول‌های مغز و در نتیجه التهاب سیستمی در مغز می‌شود.

ارتباط بیماری لثه و افزایش مشکلات قلبی

براساس تحقیقات افراد مبتلا به پریودنتیت (بیماری لثه) بیشتر در معرض بیماری قلبی‌وعروقی قرار دارند. محققان نشان دادند که التهاب مرتبط با بیماری لثه عامل پیش‌بینی کننده التهاب عروقی است که می‌تواند باعث بیماری‌های قلبی‌وعروقی شود. محققان با استفاده از توموگرافی و توموگرافی رایانه‌ای ۳۰۴ فرد را برای تعیین میزان التهاب در عروق و لثه‌های هر بیمار انجام دادند. در مطالعات پیگیری تقریبا چهار سال بعد، ۱۳ نفر از آن افراد دچار عوارض جانبی عمده قلبی‌وعروقی شدند. وجود التهاب پریودنتال پیش‌بینی کننده مشکلات قلبی‌وعروقی بود، حتی محققان عوامل خطر مانند سیگارکشیدن، فشارخون بالا را کنترل کردند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

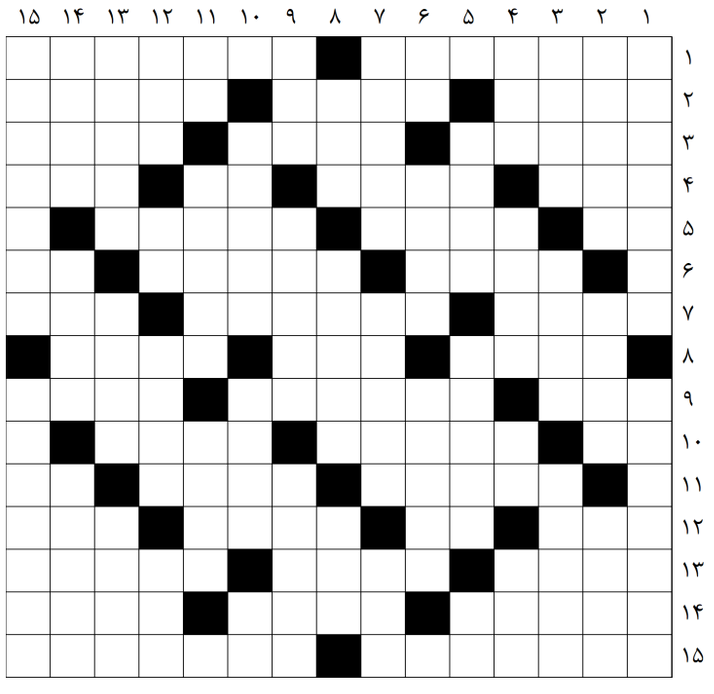
شماره ۹۵۶

افقی

۱- مجازا تریلی- همراه با حزن‌واندوه ۲- عندلیب- سوراخ گوش- آرزوها ۳- پایان‌ها- شایسته‌تر- ساز چنگ ۴- واحد پول تایلند- ترسناک- اثر چربی بر روی پارچه- پوست و لایه ۵- ریشه- کشوری در مدیترانه- ادب‌وفرهنگ ۶- پرتاب‌شده- از بیماری‌های کودکان- از افعال ربطی ۷- درختی با میوه مغزدار- واحد پول مجارستان- مخفف هم او ۸- زیاده‌گوو پرحرف- نوعی ویندوز- جسوروبی‌باک ۹- خسیس- وسیله شخم‌زنی در قدیم- گرو گذارنده ۱۰- هالوژن نمک طعام- گرفتاری‌ومخمصه- مردمان ۱۱- طعم‌دهنده غذا- سخن‌چین- از حیوانات ۱۲- شکننده- به‌دنیاآوردن- جامه بسیار کهنه- بله نجار! ۱۳- سیاه‌چشم- داستان کوتاه- تهیدست‌وفقیر ۱۴- شهرستان قدیم- کارگزاران- مقابل رفتن ۱۵- قوی‌وپرزور- کنترل مجدد

عمودی

۱- نوعی کباب- پایتخت کشور آفریقای‌جنوبی ۲- رنگارنگ- شیوه‌وروش- نوعی قطع کتاب ۳- از سوغات مشهد- تدریس‌کننده- دوره‌ها ۴- یکی از مزه‌ها- فال‌نیک- حیوان وحشی- کامیون ارتشی ۵- سنگ مرمر- از غذاهای استان ایلام- موضوع‌وزمینه ۶- کلام معتبر- الفت‌گرفته- مذاهب ۷- تیراندازی- تحریکات شیطانی- نویددادن ۸- دبیر سلیمان نبی- نمونه مشت است- نکوهش‌وسرکوفت ۹- درآمد- مقابل مادینه- پیچک‌وعشقه ۱۰- حیوان نرم‌تن- بنام‌ومشهور- میان‌ووسط ۱۱- بله روسی- کم‌کردن- نسب‌شناس ۱۲- کنیز- زغالسنگ مرغوب- بالانس- ضایع‌وبیهوده ۱۳- شایستگی- بیم‌وترس- بیماری کم‌خونی ۱۴- سریالی از احمدکاوری- نقش‌ونگاری که با گلابتون روی لباس می‌دوزند- شعرگفتن ۱۵- موزه‌ای در اسپانیا- اتفاقی



حل جدول ۹۵۵

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