آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۹۸
چهارشنبه
۱۴۰۰•۰۲•۰۸
۱۵ رمضان ۱۴۴۲/ ۲۸ آوریل ۲۰۲۱

## دانستنی‌ها

علائم سرطان خون را بشناسیم

### کاهش وزن را جدی بگیرید

یک متخصص خون و سرطان با تاکید بر ضرورت جلوگیری از به تعویق‌افتادن درمان مبتلایان به سرطان مغز استخوان گفت: سرطان بافت مغزاستخوان در بین افراد جامعه به سرطان خون معروف است. عباس حاجی‌فتحعلی، افزود: این سرطان زمانی در فرد رخ می‌دهد که تمام فضای بافت مغزاستخوان با سلول‌های سرطانی یا بلاست که سلول‌هایی جوان، فاقد عملکرد، تمایز نیافته و دارای تکثیر زیاد هستند؛ اشغال می‌شود. در این وضعیت، فضایی برای مغزاستخوان که بتواند به تولید سلول‌های نرمال خون نظیر پلاکت، گلوبول قرمز و سفید بپردازد، باقی نمی‌ماند. رئیس بخش پیوند مغزاستخوان بیمارستان آیت‌ا... طالقانی، سرطان خون را دارای انواع متعددی ذکر کرد که دو نوع لنفوبید ALL و میلوئید AML از شایع‌ترین آنها هستند. به گفته وی، هنوز علت مشخصی برای سرطان‌های خون شناخته نشده است اما یکسری فاکتورها و عوامل مشخص شدند که در بروز و پیدایش این نوع سرطان‌ها نقش دارند که از آن جمله به رادیاسیون یا تشعشعات اتمی با دوزهای بالا، مواجهه طولانی‌مدت با برخی موادشیمیایی، بعضی ویروس‌ها و برخی بیماری‌های ژنتیکی نظیر سندرم‌داون یا بیماری‌های زمینه‌ای اشاره کرد. حاجی‌فتحعلی خاطرنشان کرد: وجود این عوامل و فاکتورها در فرد به این معنا نیست که حتما باعث بروز این سرطان می‌شود بلکه می‌تواند در بروز بیماری موثر باشند. این متخصص خون و سرطان بزرگسالان با بیان اینکه اغلب اوقات نشانه‌های بیماری غیراختصاصی هستند، تصریح کرد: بیماران گاهی به‌دلیل کاهش تولید پلاکت و سلول‌های خونی با مشکلاتی نظیر خونریزی از بینی یا سایر بخش‌های بدن، کبودی‌های متعدد مراجعه می‌کنند. همچنین ممکن است بیمار به‌دلیل کاهش تولید گلبول‌های سفید خونی مستعد ابتلا به عفونت‌های مکرر، تب، سرماخوردگی‌های مکرر باشند. عضو هیات علمی دانشگاه کاهش وزن را به‌عنوان یک علامت اولیه مهم در این بیماری ذکر کرد و گفت: کاهش وزن بیش از ۱۰ درصد وزن بدن در کمتر از ۶ ماه یکی از علائم مهم اولیه است که در صورت مشاهده فرد حتما به پزشک مراجعه کند.

**روش‌های تشخیص**

وی تعریق به‌خصوص تعریق شبانه را نیز جزو علائم بسیار مهم در این سرطان برشمرد و افزود: این بیماران در هنگام خواب شبانه دچار تعریق شدید می‌شوند به نحوی که وقتی فرد از خواب بیدار می‌شود تمام رختخوابش به‌دلیل تعریق زیاد خیس و مرطوب شده است. این استاد دانشگاه یادآور شد: بروز دردهای استخوانی، بی‌اشتهایی و نشانه‌هایی از این قبیل که به‌صورت ناگهانی در فرد ایجاد شده است می‌تواند زنگ خطری در فرد باشد و باید علت‌یابی شود. به گفته حاجی‌فتحعلی برای تشخیص بیماری پزشک از روش‌های تشخیصی متعددی نظیر آزمایش خون، بیوپسی مغز استخوان و فلوسایتومتری بنا به ضرورت استفاده می‌کند. عضو هیات علمی دانشگاه ساده‌ترین روش تشخیصی برای این سرطان را استفاده از نمونه خون محیطی یا CBC عنوان کرد که در بسیاری اوقات با استفاده از آن می‌توان به تشخیص بیماری رسید. وی مورفولوژی خون محیطی، بیوپسی یا نمونه‌گیری از مغزاستخوان، فلوسایتومتری و تست‌های ژنتیکی را از دیگر روش‌های تشخیص این نوع سرطان برشمرد و خاطرنشان کرد: تشخیص قطعی بیماری با نمونه‌گیری از مغزاستخوان صورت می‌گیرد که در این روش با ارزیابی مورفولوژی سلول‌ها، سلول‌های سرطانی تشخیص داده می‌شود. این متخصص خون و سرطان بزرگسالان یادآور شد: برای تشخیص دقیق نوع سرطان‌های لنفوئیدی یا میلوئیدی و...، از امکانات دیگری به‌نام فلوسایتومتری استفاده می‌شود. حاجی‌فتحعلی تست‌های ژنتیکی را از دیگر روش‌های تشخیصی عنوان کرد که علاوه بر تشخیص؛ پیش‌آگهی، میزان خطر، احتمال عود بیماری را نیز نشان می‌دهد تا براساس آن بیمار تحت درمان مناسب قرار گیرد. رئیس بخش پیوند مغزاستخوان بیمارستان آیت‌ا... طالقانی روش‌های درمان این بیماری را بسیار متفاوت از جمله درمان‌های حمایتی و نگهدارنده و... برشمرد و به دارودرمانی، شیمی‌درمانی، سلول‌درمانی و پیوند مغزاستخوان اشاره کرد.

**رعایت پروتکل‌ها**

به گفته وی در نوعی از سرطان خون به‌نام سرطان مزمن لنفوئیدی CLL بیمار نیاز به درمان خاصی نداشته و فقط سال‌ها تحت‌نظر پزشک قرار می‌گیرد. درمان مبتلایان به سرطان مزمن میلوئیدی CMLنیز صرفا با تجویز یک داروی خوراکی صورت می‌گیرد و بیمار سالیان سال بدون هیچ مشکل و عارضه‌ای تحت‌درمان قرار می‌گیرد. این متخصص خون و سرطان، شیمی‌درمانی را شایع‌ترین درمان در سرطان عنوان کرد و افزود: درصورت ورود سرطان‌ها از فاز خاموشی به سایر فازهای بیماری، شیمی درمانی پیچیده مرسوم‌ترین درمان محسوب می‌شود. در این روش درمانی سعی می‌شود سلول‌های سرطانی را از بین برده و اصطلاحا بیماری را به فاز خاموشی ببریم اما این روش درمان یا علاج قطعی بیماری نیست. عضو هیات علمی دانشگاه از درمان‌های قطعی این بیماری به روش‌های جدیدی نظیر سلول‌درمانی اشاره کرد که دریچه جدیدی را در درمان این بیماران گشوده است. حاجی‌فتحعلی پیوند مغزاستخوان را یکی از راه‌های درمان بسیار موثر در این بیماران ذکر کرد که در ایران انجام می‌شود. وی با بیان اینکه مبتلایان به سرطان مغزاستخوان پس از طی روند درمانی از بیمارستان مرخص شده و به منزل می‌روند، خاطرنشان کرد: این افراد به‌دلیل ضعف سیستم‌ایمنی، شیمی‌درمانی و استفاده از داروهای مختلف تا مدت‌ها مستعد ابتلا به عفونت هستند. به گفته حاجی‌فتحعلی، برای پیشگیری از بروز عفونت‌ها توصیه می‌شود که نکاتی را رعایت کنند که استفاده از غذاهای کاملاپخته، شست‌وشوی مرتب دست‌ها، شست‌وشو و ضدعفونی کامل میوه‌ها، ماندن در منزل، اجتناب از حضور در مکان‌های پرازدحام، دوری از افراد مبتلا به عفونت‌های مختلف از جمله موارد مذکور است. عضو هیات علمی دانشگاه در ادامه سخنان خود گفت: بیماری کرونا که افراد عادی و سالم جامعه را دچار مشکلات و عوارض می‌کند؛ در بیمارانی که شیمی‌درمانی شده و دچار ضعف سیستم‌ایمنی هستند عوارض شدیدتری را ایجاد می‌کند. وی یادآور شد: با توجه به شرایط خاص این بیماران، تزریق واکسن کووید۱۹ برای این بیماران اولویت دارد.

# گزینه‌های غذایی جایگزین مولتی‌ویتامین‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

**تحقیقات ثابت کرده مصرف میوه‌ها و سبزیجات منجر به جلوگیری از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته‌مغزی، برخی سرطان‌ها و حفظ وزن در محدوده سالم می‌شود، ولی چنین ادعایی هنوز در مورد مکمل‌های غذایی یا همان مولتی‌ویتامین‌ها ثابت نشده است. متخصصان تغذیه بر این نکته توافق دارند که شاید مصرف مولتی‌ویتامین‌ها در برخی موارد ضروری باشد اما راه دستیابی به موادمغذی از طریق مصرف مداوم آنها نیست و بهتر است سفره غذایی خود را با انواع میوه و سبزیجات رنگارنگ کنید:**

### سیب

سیب سرشار از موادمعدنی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان است و این‌طور ثابت شده که مصرف روزانه سیب، نیاز شما به داروهای تجویزی را کاهش می‌دهد. سیب دارای فیبر زیاد است که می‌تواند قند و کلسترول خون را تنظیم کند. سیب همچنین منبع خوبی از پتاسیم است که برای کاهش فشار خون تاثیر زیادی دارد. مواد مغذی موجود در انواع سیب شما را در برابر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی مصون می‌کند.

### خانواده توت

رنگ‌های متنوع انواع توت‌ها نشانه وجود آنتوسیانین در آنهاست که یک ماده شیمیایی گیاهی محسوب می‌شود و خواص زیادی برای سلامت دارد. توت‌ها همچنین منبع فیبر، ویتامین B، پتاسیم و ویتامین C هستند. ترکیبات موجود در زغال‌اخته منجر به جلوگیری از پوکی‌استخوان می‌شود، کلسترول بد را پایین می‌آورد و منجر به سرکوب عوامل رشد تومور می‌شود.

### سبزیجات کریستالی

مصرف سبزیجات کریستالی از قبیل کلم‌بروکسل، کلم‌بروکلی، تربچه و... با کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط دارد. علاوه بر کاهش خطر ابتلا به سرطان، این سبزیجات منابع غنی از فیبر، موادمعدنی و ویتامین‌ها از جمله ویتامین K، ویتامین B، ویتامین C، ویتامین E، پتاسیم، و سلنیوم هستند.

### تخم‌مرغ

به‌دلیل داشتن کلسترول بالا، همچنان ترس از مصرف زیاد تخم‌مرغ وجود دارد ولی ثابت شده که تخم‌مرغ یک منبع غذایی بسیار سالم است. مصرف بیش از یک عدد تخم‌مرغ در روز نه تنها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی یا سکته را افزایش نمی‌دهد، بلکه منجر به افزایش سطح کلسترول خوب می‌شود. تخم‌مرغ منبع خوبی از ویتامین A، ویتامین B، آهن، سلنیوم، کولین و ید محسوب می‌شود.

## یادداشت

### تغذیه در دیابتی‌ها

پوپک اسدی
فوق تخصص غدد

شیوع بیماری دیابت به‌خصوص با عادات زندگی نامناسب روند رو به رشد داشته است. با افزایش چاقی در سطح جامعه، دیابت نوع ۲ با افزایش آمار حتی در کودکان دیده می‌شود؛ بنابراین وجود رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی برای هر فرد دیابتی در هر بازه زمانی بسیار حائز اهمیت است؛ تا بتوانند وزن خود را نرمال نگهدارند و دچار نوسانات قندخون (کاهش یا افزایش) نشود. توصیه می‌شود در این ایام که شاهد پیک چهارم کرونا هستیم، تمام افراد به‌خصوص مبتلایان به دیابت از رفت‌وآمد غیرضروری صرفنظر کنند. نقش تغذیه در بیماران دیابتی چه در کنترل بیماری و چه در کاهش عوارض ناشی از دیابت (نوع ۱و۲) بسیار مهم تلقی می‌شود. قدم اول درمان و پیشگیری دیابت، بهبود کیفیت و عادت‌های زندگی است. بیماران دیابتی باید به میزان کافی از دارو، انسولین و نوار تست قندخون جهت ارزیابی خود داشته باشند تا دچار مشکل نشوند. حتی ۵ تا ۱۰ درصد در کاهش وزن باعث بهبود حساسیت به انسولین می‌شود. افراد دیابتی همانند دیگران نیازمند به کربوهیدرات، پروتئین و چربی هستند، اما درصد آن باید کمتر از افراد عادی باشد. در این افراد مصرف چربی ترنس و اشباع باید کاهش پیدا کند و به زیر ۷ درصد برسد. غذاهای حاوی فیبر بالا و شاخص گلایسمی پایین مصرف کنند. همچنین از فیبرهای قابل حل مانند میوه و سبزیجات تازه استفاده شود. سعی کنند به‌جای مصرف قند و شکر از توت‌خشک و خرما به میزان مناسب مصرف شود. افراد دیابتی سعی کنند از میوه‌های شیرین کمتر استفاده کنند و در عوض میوه‌های با فیبربالا را جایگزین کنند. برای مثال به‌جای پرتقال شیرین از خیار یا سیب استفاده شود. همچنین واحد میوه انتخاب شده باید به میزان کم در نظر گرفته شود. توصیه می‌شود برنج سبوسدار و قهوه‌ای باشد. افراددیابتی باید از مصرف شیرینی، بستنی و شکلات، گز، سوهان و مربا صرفنظر کنند. آجیل با مغز روغنی مثل مغز بادام، پسته، فندق و تخمه‌کدو باید به میزان مناسب مصرف شود. مصرف برنج و سایر غذاهای نشسته‌دار مانند ماکارونی، سیب‌زمینی و پاستا کاهش داده شود؛ چرا که در بدن به قندخون تبدیل می‌شود. توصیه می‌شود حداقل یکبار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنند. از آنجایی که بعضی از بیماران دیابتی نوع ۱، بیماری سلیاک نیز دارند باید از رژیم‌غذایی فاقد گلوتن مصرف کنند. در واقع جو و گندم حاوی گلوتن بیشتری هستند. در کل این افراد باید ۵ تا ۶ وعده غذایی و آب کافی در طول روز مصرف کنند تا در معرض کم‌آبی و نارسایی کلیه قرار نگیرند.

### غذاهای ممنوعه برای داشتن میانسالی

محققان دریافتند رژیم‌های غذایی حاوی شکلات و شیرینی، کره، قند، نوشابه گازدار و آبمیوه‌ها و میزان کم میوه و سبزیجات، از بدترین رژیم‌ها هستند. در این مطالعه، داده‌های ۱۱۷ هزار فرد بزرگسال در رده سنی ۳۷ تا ۷۳ سال بررسی شد. این تحقیق ثابت کرد، افرادی که رژیم‌غذایی‌شان شامل شکلات، آبنبات، کره و نان سفید بود ۴۰ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی و در معرض خطر مرگ بودند. محققان می‌گویند: اگر رژیم‌غذایی حاوی مقادیر زیادی از این خوراکی‌ها باشد و میوه‌وسبزیجات کمی مصرف شود، احتمال دارد فرد به بیماری قلبی مبتلا شده و زود از دنیا برود. پس بهتر است رژیم سالم را در پیش بگیرید.

### مصرف مکمل «ید» قبل از بارداری

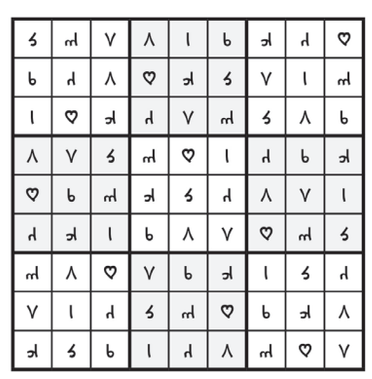
پزشکان تاکید می‌کنند زنانی که به کمبود ید دچار هستند و باردار می‌شوند بیشتر احتمال دارد فرزندانش به اختلالات عصبی دچار شوند. متخصصان اظهارداشتند: تعداد قابل توجهی از زنان جوان با خطر به دنیاآوردن کودکان مبتلا به بیماری‌های عصبی روبه‌رو هستند که دلیل آن مصرف ناکافی ید در مادران است. محققان به ارزیابی میزان ید در زنان پرداختند. میزان ید در نمونه ادرار زنانی که رژیم گیاهی داشتند ۴۴ میکروگرم در لیتر و در گروه دیگر ۶۴ میکروگرم در لیتر بوده است. محققان در دوران بارداری نیاز به ید افزایش یافته و مصرف یک مکمل ۱۵۰ میلی‌گرم قبل از بارداری و در بارداری توصیه می‌شود.

### عارضه «نوریت اپتیک» را بشناسیم

یک متخصص «استرابیسم»، در ارتباط با عارضه «نوریت‌اپتیک» که باعث اختلال در بینایی فردمبتلا می‌شود، توضیحاتی ارائه داد. کاوه ابری‌اقدم، با عنوان اینکه «نوریت‌اپتیک» نوعی از التهاب است که عصب بینایی را درگیر می‌کند، گفت: این اختلال معمولا بر روی یک چشم تاثیر می‌گذارد ولی گاهی در اطفال ممکن است هر دو چشم را نیز درگیر کند. وی افزود: یکی از این علائم درد است و افراد مبتلا، دردچشم دارند که ممکن است با حرکت‌دادن چشم تشدید شود. ابری‌اقدم نقایص میدان‌دید و از دست‌دادن قدرت تشخیص رنگ، از دیگر علائم این اختلال است که می‌تواند باعث اختلال در درک رنگ‌ها شود و ممکن است رنگ‌ها کمرنگ‌تر درک شوند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

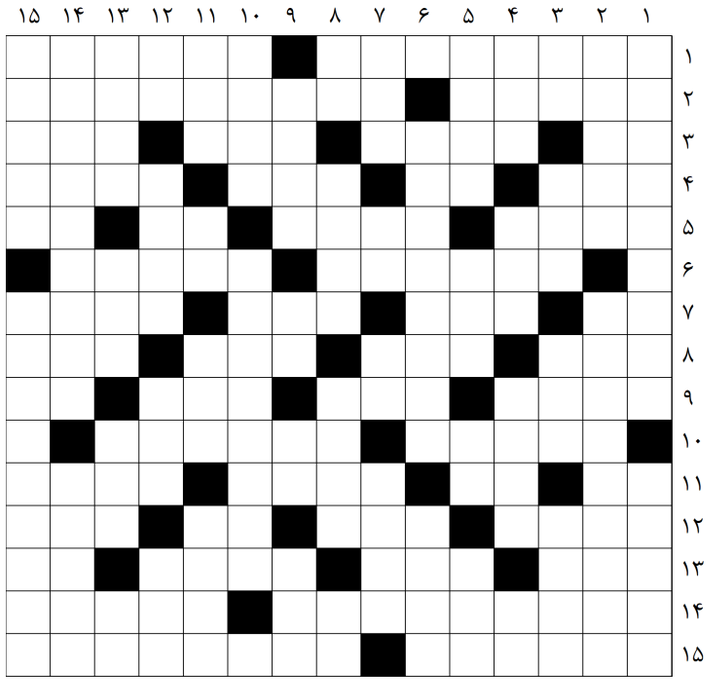
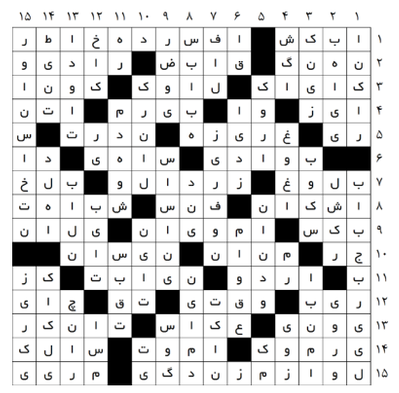
شماره ۹۹۸

### افقی

۱- از شهرهای انگلیس- مرتفع‌ترین آبشار آسیا ۲- سبزی‌خورشتی- اثری از شهره و کیلی ۳- نیمه‌دیوانه- سوغات زنجان- صورت- محکمی ۴- دریاچه‌ای در ترکیه- فرمان‌اتومبیل زمان- دریاچه‌ای در آسیای‌میانه ۵- حریف- پایین‌آمدن- خاک سفالگری- دوش ۶- جست‌وجوکردن- اعمال زشت ۷- رئیس جیمزباند- فارسی امروزی- سپاس‌شیرین!- فزونی نعمت ۸- کامیون ارتشی- مقابل مادگی- دانه‌کش بی‌آزار- آینه‌مقعر ۹- لباس بی‌آستر- زگیل- قوت- رفوزه ۱۰- روبیدن- جدانشدنی ۱۱- طرف- گندم- مقابل وارد- لزوم سلامتی ۱۲- پیش‌تر- نخود- کلام‌انزجار- ستاره‌پروین ۱۳- حیله- واحدی درفیزیک- جامه- پیشوندمنفی ۱۴- جریان‌دادن- ازحشرات ۱۵- قشرخارجی پوست- رسیدن به آرزو

### عمودی

۱- بهره‌مندی- از شهرهای عراق ۲- سردسیر- دستگاهی است که برای دیدن اجسامی که با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شوند به‌کار می‌رود. ۳- مخالف زیر- پدربزرگوجد- پخش‌وپلا- به‌خاطر ۴- بوسه- مرجان- کرانه‌های آسمان- چوب خوشبو ۵- خانه پشت به آفتاب- قطار- تاخت اسب- درخت تسبیح ۶- کوهی در ایلام- فرمانروایان ۷- با دریا جیحون شود- شکوه- خارروی دیوار- سوراخ گوش ۸- خودم!- از وسایل نقاشی- رهایی- تنها ۹- غیرحرام- اندک- نام ترکی- رودی در روسیه ۱۰- ریزه‌آتش که از سوختن زغال به هوا بجهد- فیلمی از «باشه‌آهنگر» ۱۱- به‌جاآوردن عهد- برکت برنج- امتحان- گرانمایه ۱۲- مانع آب- گزندوصدمه- ترمیم فرش- درخت مخروطی شکل ۱۳- بین پیچ‌ومهره- قلعه حکومتی- نوعی پارچه لطیف- شماومن ۱۴- معادل فارسی رتوشور- چابکی‌وچالاکی ۱۵- پرشدن- معادل فارسی فولکلور



### حل جدول ۹۹۷