آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۰۹
چهارشنبه
۲۲ • ۰۲ • ۱۴۰۰
۲۹ رمضان ۱۴۴۲/ ۱۲ می ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

روش‌های درمانی بیماری «نقرس»

نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران گفت: نقرس یکی از بیماری‌هایی است که در آن سطح اسیداوریک خون به مقادیر بیش از حد طبیعی افزایش می‌یابد. مجیدحسن قمی، نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران درباره بیماری نقرس اظهارکرد: نقرس یکی از بیماری‌هایی است که در آن سطح اسیداوریک خون به مقادیر بیش از حد طبیعی افزایش می‌یابد و شیوع آن در بین مردان بسیار بیشتر از بانوان است. او افزود: در چنین حالتی علائم افزایش اسیداوریک خون مانند التهاب مفاصل (در اثر انباشته شدن کریستال‌هایی در درون و بیرون مفاصل)، باعث قرمزی، تورم، گرم‌شدن و دردناک‌شدن آنها، به‌ویژه در ناحیه شست، پاشنه، قوزک‌پا، زانو و آرنج می‌شود؛ حتی رسوب کریستال‌های اورات سدیم و سنگ‌های کلیوی اسیداوریکی بروز می‌کند. حسن‌قمی ادامه داد: اسیداوریک در واقع ماده نهایی حاصل از متابولیسم یا سوخت‌وساز پروتئین‌ها در بدن به‌شمار می‌آید و افزایش آن براثر تولید زیاد این ماده در بدن و یا ناتوانی کلیه در دفع آن است. رسوب بلورهای اسیداوریک در بدن، سبب تحریک سلول‌های ایمنی می‌شود که بدنبال آن این سلول‌ها مواد شیمیایی ویژه‌ای بنام پروستاگلاندین‌ها و لوکوترین‌ها را از خود ترشح می‌کنند، این مواد سبب ایجاد علائم التهاب در مفصل (درد و تورم) به‌شمار می‌آیند. او گفت: این حملات دردآلود و تورمی مفصل در نواحی مذکور و به‌ویژه در شست پا معمولا شبانه بروز می‌کنند که در اصطلاح پزشکی به درگیرشدن شست پا پوداگرا podagral می‌گویند و به‌دنبال آن سلول‌های ایمنی با حمله به مفاصل، شروع به از بین بردن آنها خواهند کرد که این مساله التهاب و درد مفاصل را به‌دنبال خواهد داشت. اسیداوریک در اثر تجزیه موادی موسوم پورین‌ها در بدن تولید می‌شود. مقادیری از پورین‌ها به‌صورت طبیعی در خون وجود دارند و در بعضی غذاها نیز یافت می‌شود. اسیداوریک به‌عنوان یک ماده دفعی از طریق کلیه و مجاری ادرار از بدن دفع می‌شود.

کنترل حملات

نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران ادامه داد: بنابراین، رژیم درمانی در نقرس و رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای جز لاینفک درمان در این بیماران به‌شمار می‌آید، در کنار درمان‌های دارویی می‌تواند در کاهش خطر تکرار حملات نقرس و آسیب پیش‌رونده مفاصل در اثر رسوب اسید (التهاب مفصلی دردناک) و رسوب کریستال‌های اورات سدیم و سنگ‌های کلیوی اسیداوریکی کمک کند. رسوب اسیداوریک به‌صورت ماده گچ‌مانند در اطراف مفاصل درگیر، توفوس (tophus) نام دارد. توفوس‌ها، به‌صورت توده‌های سفت در زیر پوست نواحی مفصلی و گاهی در لاله گوش به‌وجود می‌آیند. اسیداوریک می‌تواند در کلیه‌ها رسوب کرده و سنگ کلیه ایجاد کند. حسن‌قمی بیان کرد: علت بروز درد شبانه نیز این است که در طول روز فرد معمولا تحرک داشته و در حالت وضعیت ایستاده، مقادیر زیادی از مایع میان بافتی در اندام تحتانی (پاها) و به‌خصوص پایین‌ترین قسمت‌های آن یعنی مچ پا تجمع می‌یابد و در هنگام شب وقتی بیمار به حالت دراز کش و افقی می‌خوابد مایع میان بافتی نسبت به اسیداوریک با سرعت بیشتری به جریان خون بازمی‌گردد که در نتیجه آن غلظت اسیداوریک در پاها افزایش و روند رسوب و التهاب پیشرونده می‌شود. او افزود: با کاهش جریان خون در پاها به‌دلیل قرارگرفتن در حالت استراحت و درازکش روند کاهش مایعات اطراف مفاصل و سردشدن به رسوب کریستال‌های اسیداوریک در مفصل پا کمک می‌کند. به همین دلیل نیز بروز حملات درد و تورم مفصل در هنگام شب بیشتر است. دردهای نقرسی می‌تواند با درد شدید شست پا و احساس گُرگرفتگی شدید در شست پا آغاز شده و برای اولین‌بار فرد را مضطرب می‌کند. به گفته او در این حالت مفصل یا مفاصل درگیر داغ، متورم و آنچنان حساس هستند که حتی وزن ملحفه برروی آن غیرقابل تحمل خواهد بود. خوشبختانه نقرس درمان‌پذیر و تاحدودی قابل پیشگیری است. حسن‌قمی تصریح کرد: از نظر آماری از هر هزار مرد، حدود ۷ نفر و از هر هزاران زن حدود یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند. مصرف بعضی از داروها، اختلالات و بیماری‌ها هم می‌توانند سبب افزایش غلظت سرمی اسیداوریک باشند. داروهایی که می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند عبارتند از: مصرف بلندمدت داروهای مدر، لوودوپا، اسیدنیکوتینیک و پیرازینامید. در برخی از بیماری‌ها مانند لوسمی‌ها (سرطان خون)، لنفوم، نارسایی کلیه، گرسنگی‌های طولانی و مفرط، چاقی، مسمومیت با سرب نیز افزایش مقادیر اسید اوریک یا اورمی دیده می‌شود. نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران از علل شایع ایجاد نقرس به چاقی و اضافه وزن بیش از حد در سنین نوجوانی و جوانی، مصرف بیش از حدغذاهای حاوی پورین‌ها مانند گوشت‌قرمز، سیرابی، ماهی‌کولی، شاه‌ماهی، مارچوبه و قارچ، بیماری‌هایی مانند فشارخون بالای درمان نشده، دیابت، چربی یا کلسترول بالای خون و گرفتگی عروق، مصرف بعضی از داروها شامل دیورتیک‌ها یا ادرار آورها (در درمان فشارخون)، آسپرین و داروهایی که برای پیوند اعضا مصرف می‌شوند، سابقه خانوادگی، سن و جنسیت (نقرس در مردان بیشتر بروز می‌کند) اشاره کرد. او گفت: این عارضه از طریق آزمایش خون، آزمون مایع مفصل، رادیوگرافی ساده، قابل تشخیص است. در درمان این بیماری باید به دو رکن اساسی توجه شود که حاصل کار تیمی پزشکان متخصص روماتولوژی و تغذیه خواهد بود که به ترتیب در درمان دارویی و تجویز رژیم غذایی مناسب اقدام کنند.

داروهای تجویزشده

حسن قمی تصریح کرد: داروهای ضدالتهابی، غیراستروئیدی مانند ایبوبروفن، ناپروکسن و یا ایندومتاسین که برای کاهش التهاب و درد تجویز می‌شوند. کلشی‌سین (Colchicine) در صورت عدم امکان تجویز داروهای NSAIDs به‌عنوان تسکین دهنده و کورتیکواستروئیدها (Cort icosteroids) برای کاهش درد و التهاب به شکل خوراکی و تزریق برای جلوگیری از حملات نقرسی به تشخیص پزشک در درمان این بیماری موثر هستند.

رژیم درمانی

او گفت: تجویز رژیم غذایی در این بیماری شامل غذاهایی است که سبب دفع اسیداوریک می‌شوند. محدویت مصرف گوشت‌قرمز، جگر، دل و قلوه و غذاهای دریایی، حبوباتی مانند لوبیا و نخود، زردچوبه، قارچ خوراکی، گل کلم و اسفناج که مقادیر زیادی پورین دارند، مهم است. مصرف این غذاها در طی حمله حاد نقرس مجاز نیست و در صورت گذر از مرحله حاد فرد با نظر متخصص تغذیه تا حدی مجاز به مصرف خواهند بود.

منابع «کلسیم» را بشناسید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

شکی نیست که لبنیات منبع اصلی استخوان سالم است و هر فنجان شیر، ۲۸۰ میلی گرم کلسیم دارد، اما اگر تحمل مصرف لبنیات را ندارید، می توانید برای کسب روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم موردنیاز روزانه از محصولات گیاهی استفاده کنید. عدس یکی از منابع خوب آهن محسوب می‌شود، اما خواص این ماده غذایی به اینجا ختم نمی‌شود. عدس حاوی میزان قابل توجهی کلسیم نیز بوده و ۱۰۰ گرم عدس حدود ۵۲ میلی گرم کلسیم دارد. با مصرف عدس پروتئین و فیبر کافی نیز نصیب تان خواهد شد.

برگ چغندر

برگ چغندر غنی از کلسیم، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است. کلسیم نقش مهمی در کاهش دردهای قبل از قاعدگی دارد. این گیاه غنی از آنتی‌اکسیدان در صورتی که مرتب مصرف شود، خطر ابتلا به بیماری‌های زیادی را کاهش می‌دهد. میزان کلسیم برگ چغندر در هر یک دوم فنجان به‌صورت پخته‌شده، ۷۹ میلی گرم است.

سویا

سویا سرشار از کلسیم است که می توان آن را با شیر گاو مقایسه کرد. این ماده غذایی حاوی ایزوفلاونی به‌نام «دیادیزن» است که اجازه نمی‌دهد کلسیم استخوان‌ها از بین برود. این ماده همچنین جلوی دفع کلسیم از طریق ادرار را می‌گیرد. توجه داشته باشید که توفو یا همان پنیر تهیه شده از شیر سویا نیز حاوی میزان زیادی کلسیم است.

لوبیا سفید

لوبیاسفید سرشار از کلسیم، فیبر و پروتئین است و هر یک دوم فنجان از آن ۹۶ میلی گرم کلسیم دارد. باید بدانید که در همین میزان لوبیاسبز ۱۷۷ میلی گرم کلسیم وجود دارد.

دانه کنجد

هر ۱ اونس دانه کنجد، ۲۷۳ میلی گرم کلسیم وجود دارد و مواد دیگری مانند مس و منگنز نیز همراه آنند. دانه کنجد یک گیاه روغنی سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است.

تولید واکسن ترکیبی آنفلوآنزا و کووید۱۹

شرکت آمریکایی «نواوکس» اعلام کرد در مطالعات بالینی یک واکسن ترکیبی که امکان ایمن‌سازی در برابر کووید۱۹ و آنفلوآنزا را به‌طور همزمان فراهم می‌کند، نتایج مثبتی را به‌دست آورده است. براساس اعلام این شرکت، در آزمایشات مشخص شد واکسن در درست توسعه قادر است سطح بالایی از پادتن را در برابر هر دو ویروس کووید۱۹ و آنفلوآنزا ایجاد کند. این واکسن جدید دو واکسن NanoFlu و NVX-CoV۲۳۷۳ را که هر دو در مراحل پایانی آزمایشات بالینی هستند، با هم ترکیب کرده است. البته هنوز هیچ‌یک از این واکسن‌ها مورد تایید سازمان غذا و دارو قرار نگرفته‌اند.

کرونا در واکسینه‌شده‌ها خفیف بروز می‌کند

داده‌های یک برنامه ردیاب علائم کرونا نشان می‌دهد، افرادی که واکسن کرونا تزریق کردند در صورت آلودگی به این ویروس به بیماری خفیف کرونا مبتلا می‌شوند. تنها یک‌سوم از افرادی که حداقل یک دوز واکسن کرونا را دریافت کردند، دچار علائم «کلاسیک» این بیماری که شامل درجه حرارت بالا، سرفه مداوم و ازدست‌دادن حس چشایی‌وبویایی است، می‌شوند. با این حال هیچ واکسنی هم کامل نیست به‌طوری که برخی افراد واکسینه هنوز به کرونا مبتلا شدند به این معنی که آنها نیز دچار علائم کرونا می‌شوند. محققان خاطرنشان می کنند علائمی که آنها متحمل می‌شوند، بسیار خفیف‌تر از علائمی است که افراد واکسینه‌نشده تجربه می کنند.

ماسک را با الکل ضدعفونی نکنید

یک فوق‌تخصص ریه گفت: ماسک یک‌بار مصرف در صورت خیس‌شدن کاربرد محافظتی خود را از دست داده و باید تعویض شود، بنابراین ضدعفونی کردن ماسک با الکل به‌دلیل ایجاد رطوبت توصیه نمی‌شود. محمدرضا زاهدپورانارکی افزود: ماسک N۹۵ موثرترین ماسک برای جلوگیری از انتقال آلودگی ویروسی است. این متخصص داخلی اضافه کرد: استفاده از ماسک یک‌بار مصرف به منظور جلوگیری از انتقال کرونا، باید حداقل دولایه باشد و در صورت استفاده از ماسک یک‌بار مصرف یک‌لایه باید از ۲ ماسک استفاده شود. زاهدپورانارکی ادامه داد: استفاده از ماسک یکبار مصرف همچنین باید به‌صورت روزانه تعویض و حداکثر ۸ ساعت استفاده شود.

یادداشت

«شانه منجمد»، علل و درمان

ذبیح‌ا... حسن‌زاده
متخصص ارتوپد و جراح

شانه یخ‌زده یا منجمد در افراد بالای ۵۰ سال اتفاق می‌افتد به شکلی که این افراد دچار محدودیت حرکت مفصل شانه می‌شوند و بعداز گذشت مدتی که نمی‌توانند روی شانه‌شان بخوابند؛ شانه برای اینکه بازشود و بتواند حرکت دورکردن مفصل را انجام دهد از ۹۰ درجه به بالا دیگر حرکت نمی‌کند و این محدودیت مدام افزایش می‌یابد تا جایی که دست دیگر به پشت بیمار نمی‌رسد. افرادی که به کم‌کاری تیروئید و یا دیابت مبتلا هستند و افرادی که قبلا دچار ضرب‌دیدگی و آسیب‌دیدگی شده‌اند بیشتر در معرض ابتلا به این مشکل هستند. به‌طور کلی مفصل شانه؛ مفصل بسیار مهمی است و تنها مفصلی است که دامنه حرکاتش از تمام مفاصل دیگر بدن بیشتر است. وقتی مفصل شانه دچار یخ‌زدگی می‌شود، کپسول مفصلی از یک فضایی به بعد مشکل پیدا می‌کند و حرکات بیمار محدود می‌شود و بیمار بعداز مدتی حتی برای غذاخوردن و بالاآوردن دست و سلام‌کردن دچار درد شدید می‌شود و مجبور است نیم‌تنه خود را حرکت دهد و تنش را خم کند تا بتواند از دستش کمک بگیرد. بعداز اینکه بیمار شرح حال کاملی از خود به پزشک معالج ارائه داد و بیماری «شانه‌منجمد» تشخیص داده شد و معاینه انجام شد، تنها با یک عکس ساده رادیولوژی برای تشخیص و درمان دقیق، کافی است. گاهی اوقات بیمار دچار محدودیت در زوایای خاصی می‌شود که می‌تواند همزمان، پارگی عضلات چرخاننده شانه را نیز به‌همراه داشته باشد، اما در سنین بالای ۵۰ سال با این زمینه، بیماری شانه منجمد ایجاد می‌شود که برای درمانش حتما باید از داروهای ضدالتهاب، فیزیوتراپی و تکرار تمریناتی که بیمار می‌تواند در منزل انجام دهد تا محدودیت‌های حرکتی مفصل شانه رفع شود و کاهش یابد تا شانه به شرایط برگردد که معمولا طول دوره درمان، ۱۸ تا ۲۴ ماه است. برای عبور بیمار از یک مرحله حاد و تایید درمان توسط پزشک متخصص، تزریق سرم و داروی بی‌حسی به داخل مفصل و مانورهای خاصی که به ترتیب‌های خاصی نیاز دارد می‌تواند مشکل بیمار را کاهش دهد و پس از آن می‌توان از فیزیوتراپی جدی برای تکمیل درمان استفاده کرد. فرد به‌تدریج متوجه کاهش و از بین‌رفتن محدودیت‌ها می‌شود و کم‌کم می‌تواند دست‌هایش را از تنش دور کند و حتی می‌تواند آرام دستش را به پشتش برساند. انجام فیزیوتراپی، حرکات؛ تمرینات جدی، داخل منزل پس از تزریق سرم می‌تواند برای بیمار بسیار موثر و نجات بخش باشد. بیماری که دچار پوکی استخوان است ممکن است حین جراحی بسته، دچار شکستگی مفصل شانه یا شکستگی استخوان‌های اطراف شود که پزشک متخصص اغلب با دقت کافی و احتیاط لازم می‌تواند بدون ایجادکردن مشکل برای بیمار، او را از این مشکل نجات دهد.

جدول سودوکو

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

۶	۸	۷	۶	♡	۴	۱	۳	۴
۱	۴	۶	۳	۷	۶	۸	۴	♡
۴	۳	♡	۴	۱	۸	۶	۷	
♡	۴	۶	۷	۸	۶	۴	۱	۳
۸	۶	۱	۶	۴	۳	۷	♡	۴
۴	۷	۳	۱	۴	♡	۶	۸	۶
۳	۱	۴	۸	۶	۴	♡	۷	۶
۶	♡	۸	۴	۶	۷	۳	۴	۱
۷	۶	۳	♡	۳	۱	۴	۸	۶

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

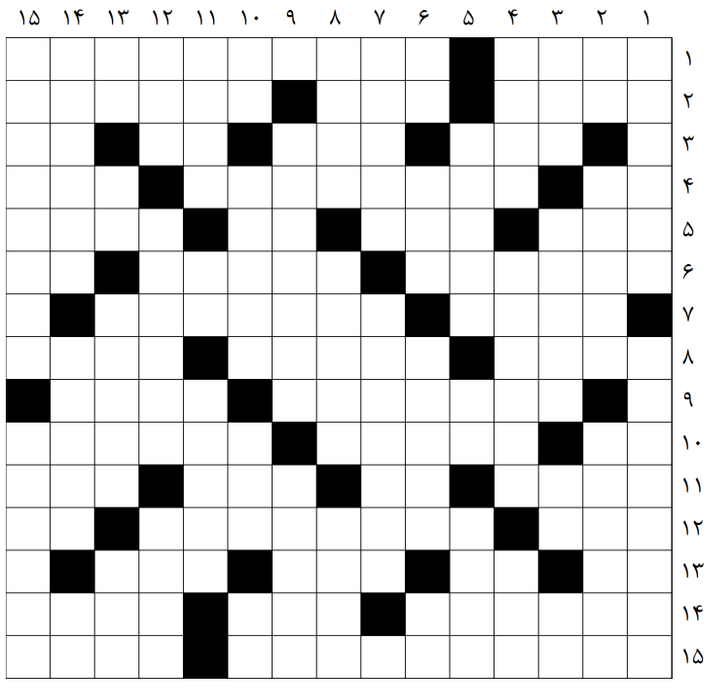
شماره ۱۰۰۹

افقی

۱- توده گندم- کنایه از غفلت ۲- دور خانه‌خداگردیدن- واحدسرعت هواپیما- کارخانه‌ای ۳- قطعه الکترونیکی- جامه‌درویشان- کلمه شگفتی- فرمان اتومبیل ۴- سایه‌گاه- اجزای فیزیکی قابل‌لمس رایانه- قوم آتیلا ۵- از مصالح ساختمانی- ماست‌چکیده- دندان‌ناپایدار- پایتخت چک ۶- کاخ مشهورروسیه- قوم- جواب سربالا ۷- بخشی از گیاه- فیلمی از فخیم‌زاده ۸- نمره‌عالی- یخزن- کشوری در آمریکای‌شمالی ۹- آزرده‌خاطرکردن- شهری درخوزستان ۱۰- یارغم- زجر- موزون ۱۱- انقلابی فرانسه که در حمام کشته شد- صفحه اینترنتی- زبان تایلندی‌ها- پدربزرگ ۱۲- حرف تنبیه- روزنامه عصرمشروطه- گذشتن برچیزی ۱۳- پیشوندمنفی- علامت مفعولی- جوان- بخشش ۱۴- فیلمی به کارگردانی بانکی- سلطان جنگل- یارپشتک درژیمناستیک ۱۵- کارگردان فیلم ابرهای‌ارغوانی- امکان‌پذیر

عمودی

۱- بحرانی- فصل ۴ این سریال در ماه‌رمضان پخش شد ۲- چهره- از توابع استان تهران- از کشورهای آفریقایی ۳- شیرحیوان تازه‌زا- کلانتر- راه‌میانبر- بیماری ۴- گرانبها- شهری در گیلان- از امپراتوری‌های باستان ۵- خالی کردن- بالابرماشین- عابد ۶- ظرف سرکه- آتشدان حمام- چراغ‌دریایی- مخفف آتش ۷- اجبار- از گیاهان دارویی ۸- چپ‌دست- سود- سبزروشن ۹- نام دیگرسفیدرود- به‌شوق‌آوردن ۱۰- سبک- جمع قمر- مادروطن- برکت‌برنج ۱۱- شهری دراستان کرمان- مساوی- سدی در استان تهران ۱۲- نوعی گلیم دستباف خاص ایران- پرنده ماهیخوار- ضرورت ۱۳- طرف- شامل همه می‌شود- کمند- حرف ۲۷ الفبای فارسی ۱۴- شهری در خراسان‌شمالی- ازوسایل مخابراتی- حرف پوست‌کنده ۱۵- مثل فرددست‌تنها- کاشف سرچشمه نیل



حل جدول ۱۰۰۸

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