



سیدفرزاد علامه

متخصص اورولوژی

با توجه به اینکه ۲سال با پاندمی کرونا روبه‌رو هستیم و ممکن است مراجعات پزشکی کم شده باشد، رعایت برخی نکات توسط مردان مهم است. سرطان پروستات و مثانه جزو شایع‌ترین سرطان‌هاست که در کشور نیز جزو پنج سرطان اول است. باید در نظر بگیریم سرطان مثانه علامتی ندارد مگر پیشرفته شود و اگر به استخوان تهاجم کند و دردهای استخوانی بدهد یا اگر خیلی بزرگ شود ممکن است علائم ادراری و فشار به کلیه‌ها بیارد. اما در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد؛ برای همین لازم است اگر مردی در خانواده سابقه سرطان پروستات دارد حتماً از ۴۵ سالگی تحت بررسی قرار گیرد و افرادی که چنین سابقه‌ای ندارند و بالای سن ۵۰ سالگی به پزشک مراجعه کنند و با مشاوره، آزمایشات غربالگری سرطان پروستات را انجام دهند. اگر فردی دچار خونریزی در دستگاه ادراری است؛ یعنی ادرار خونی دارد، حتی اگر یکبار هم ادرار خونی اتفاق افتاده باشد حتماً باید به پزشک مراجعه کند؛ به‌خصوص افراد بالای ۴۰ سالگی و افرادی که سیگار مصرف می‌کنند. حتی افرادی که اطرافیان آنها سیگار می‌کشند و دود آن به آنها می‌رسد حتی اگر یکبار هم با دیدن خون در ادرار باید به پزشک مراجعه کنند؛ چون سرطان مثانه می‌تواند هیچ علامت دیگری نداشته باشد و صرفاً با خونریزی ادرار خود را نشان دهد؛ توصیه است که افراد بالای ۴۰ سالگی سالی یکبار آزمایشات معمول مثل قند خون، فشار خون، اسیداوریک و... انجام دهند. اگر در ادرار خونریزی میکروسکوپی باشد؛ یعنی فرد در ادرارش خون نبیند اما در آزمایش فرد خون باشد نیازمند بررسی دقیق است. کسانی که چاق هستند، فشارخون دارند و سیگار مصرف می‌کنند در مرز سرطان کلیه نیز قرار دارند؛ چون اینها ریز فاکتورهای شناخته شده سرطان کلیه هستند. سونوگرافی دوره‌ای کمک‌کننده است؛ اگر فرد سابقه خانوادگی دردهای پهلو و خونریزی میکروسکوپی وجود داشته باشد حتماً باید سونوگرافی انجام شود تا وضعیت مسیر کلیه، مثانه و حالب کنترل شود. درباره «سنگ‌های سیستم ادراری» ممکن است سنگ‌ها در کلیه باشد اما فرد به علت کرونا به پزشک مراجعه نکند؛ در حالی‌که اگر از یک اندازه بزرگ‌تر باشند کم‌کم می‌توانند منجر به تخریب بافت کلیه و کم‌کاری کلیه شود؛ در نتیجه به تعویق انداختن درمان آن فرد را متضرر می‌کند. سنگ‌هایی که در حالب گیر کرده و باعث درد شدید می‌شوند معمولاً چون اورژانسی پیش می‌آید فرد به پزشک مراجعه دارد و درمان انجام می‌شود.

علل خستگی ناشی از «کووید طولانی»

بیماران مبتلا به نوع شدید کووید ۱۹ ممکن است در بیمارستان بستری شوند یا به استفاده از دستگاه‌های کمک تنفسی نیاز پیدا کنند تا علائم آنها برطرف شود. آسیب وارده به بدن بر اثر ابتلا به کووید شدید ذات‌الریه، اکسیژن کم، التهاب معمولاً در آزمایش‌های معمول تشخیصی نشان داده می‌شود. اما کووید طولانی متفاوت است، این بیماری مزمن با طیف گسترده‌ای از علائم همراه است که بسیاری از آنها با استفاده از تست‌های آزمایشگاهی معمولی قابل توضیح نیستند. مشکلات در تشخیص این بیماری باعث شده است که برخی از پزشکان، بیماران مبتلا به کووید طولانی را مرخص کنند یا علائم آنها را به‌عنوان ابتلا به «بیماری روان تنی» تشخیص دهند. بیماری روان تنی یا سایکوسوماتیک دسته‌ای از بیماری‌هاست که در اثر سرکوب فشارهای روانی تنش و استرس مزمن در بدن ایجاد می‌شود. اما محققانی که بیماران مبتلا به کووید طولانی را عمیق‌تر بررسی کرده‌اند، متوجه اختلال عملکردی قابل مشاهده‌ای در سراسر بدن آنها شده‌اند. مطالعات تخمین می‌زنند احتمالاً ۱۰ تا ۳۰ درصد افرادی که به کرونا مبتلا می‌شوند ممکن است علائم طولانی‌مدت داشته باشند. به‌نظر می‌رسد ۴ عامل: سطوح بالای RNA ویروسی در اوایل عفونت؛ وجود آنتی‌بادی‌های خاص؛ فعال شدن مجدد ویروس اِشْتِین بار و ابتلا به دیابت نوع ۲، خطر ابتلا به کووید طولانی را افزایش می‌دهند.

سیستم ایمنی بدن

به‌نظر می‌رسد سیستم ایمنی بدن بیماران مبتلا به کووید طولانی در مقایسه با بیمارانی که به‌طور کامل بهبود یافته‌اند، مختل شده است. بسیاری از محققان بر این باورند که بروز اختلال مزمن در سیستم ایمنی بدن پس از آلودگی به عفونت کرونا ممکن است موجب ایجاد زنجیرهای از علائم در بدن شود. یک احتمال این است که بدن هنوز در حال مبارزه با بقایای کروناست. محققان دریافتند که این ویروس در طول یک عفونت اولیه به‌طور گسترده پخش می‌شود و مواد ژنتیکی ویروسی می‌تواند ماه‌ها در بافت‌های بدن – در روده‌ها، غدد لنفاوی و جاهای دیگر – جایگیر شود. محققان سطوح بالایی از اتوآنتی‌بادی‌ها را در خون بهبودیافتگان کرونا کشف کردند که چند ماه پس از عفونت اولیه به اشتباه به بافت‌های خود بیمار حمله می‌کنند. احتمال دیگر این است که عفونت اولیه ویروسی احتمالاً با فعال کردن مجدد سایر ویروس‌ها در بدن بیمار که معمولاً غیرفعال هستند، موجب بروز التهاب مزمن می‌شود. یک مطالعه نشان داد فعال شدن مجدد ویروس «پشتیبان» که بیشتر افراد را در سنین جوانی مبتلا می‌کند، ممکن است به پیش‌بینی اینکه آیا یک فرد به کووید طولانی مبتلا می‌شود یا خیر کمک کند. دکتر «اکیو ایوازاکی»، ایمونولوژیست در «دانشگاه ییل»، گفت که شناسایی مشکلاتی که در بیماری هر بیمار نقش اساسی دارند، برای هدایت درمان بسیار حائز اهمیت است. ایوازاکی افزود: بیمار دارای مخزن کووید باید داروهای ضدویروس دریافت کند. درمان هر فرد هم متفاوت خواهد بود.

دستگاه گردش خون

بسیاری از بیماران مبتلا به کووید طولانی، مدت‌ها پس از عفونت اولیه خود در فعالیت‌های بدنی مشکل دارند و در صورت انجام فعالیت‌های ورزشی، دوباره علائم کووید را تجربه می‌کنند. مطالعات اولیه نشان می‌دهد اختلال عملکرد سیستم گردش خون ممکن است جریان اکسیژن را به عضلات و سایر بافت‌های بدن مختل کند که این موضوع ظرفیت هوای بدن را محدود کرده و باعث خستگی شدید می‌شود. در یک مطالعه، بیماران مبتلا به علائم کووید طولانی، واکنش‌های غیرمنتظره‌ای به دوچرخه‌سواری داشتند. این افراد باوجود داشتن قلب و ریه‌های طبیعی، عضلات آنها تنها قادر به استخراج بخشی از مقدار طبیعی اکسیژن از رگ‌های خونی کوچک در حین رکاب‌زدن بود که به‌طور قابل‌توجهی ظرفیت تمرینی آنها را کاهش می‌داد. یک عامل احتمالی این است که التهاب مزمن ممکن است به رشته‌های عصبی که به کنترل گردش خون کمک می‌کند، آسیب برساند که این وضعیت «نورویاتی فیبر کوچک» نامیده می‌شود. فیبرهای آسیب‌دیده که در بویسه‌های پوستی دیده می‌شود، با نقض عملکردهای خود کار مانند جریان قلب، تنفس و هضم که در بیماران مبتلا به کووید طولانی شایع است، مرتبط هستند. دکتر «لیدیوید سیستروم»، فیزیولوژیست ورزشی گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد افراد مبتلا به کووید طولانی از مشکلات سیستمیک جسمی رنج می‌برند. محققان آفریقای جنوبی نیز مشکل دیگری در گردش خون بیماران مبتلا به کووید طولانی پیدا کردند که لخته‌های خونی میکروسکوپی نامیده می‌شود. لخته‌های خونی میکروسکوپی، لخته‌های کوچکی هستند که در طول عفونت اولیه کووید ایجاد و معمولاً به‌طور طبیعی تجزیه می‌شوند، اما ممکن است در بیماران مبتلا به کووید طولانی باقی بمانند. این لخته‌ها می‌توانند مویرگ‌های کوچک که اکسیژن را به بافت‌های سراسر بدن حمل می‌کنند، مسدود کنند. موادالتهایی نیز ممکن است به میتوکندری‌هایی که به سلول‌های بدن انرژی می‌دهند آسیب بزنند و آنها را کمتر قادر به استفاده از اکسیژن کنند. دیواره‌های رگ‌های خونی نیز ممکن است ملتهب شوند و جذب اکسیژن را محدود کنند. علت هر چه باشد، سطوح پایین اکسیژن ممکن است به بروز خستگی شدید که از شایع‌ترین علائم کووید طولانی است، کمک کند.

مغز

حتی افراد مبتلا به موارد خفیف کووید می‌توانند اختلالات شناختی پایداری از جمله کاهش توجه، حافظه و کلمه‌یابی را تجربه کنند. به گفته «اوپندراناث»، مدیر بالینی موسسه ملی اختلالات عصبی و سکنه، مشکلات طولانی‌مدت عصبی ناشی از کووید «یک بحران بزرگ سلامت عمومی» است. محققان طیف گسترده‌ای از اختلالات را در مغز بیماران مبتلا به کووید طولانی مدت پیدا کردند. اما به نظر می‌رسد حتی عفونت‌های خفیف نیز باعث التهاب مغزی قابل توجهی می‌شوند.

ریه‌ها

تنگی نفس یکی از علائم شایع کووید طولانی است، اما آزمایش‌های رایج ریه از جمله عکس‌برداری با اشعه ایکس از قفسه سینه، سی‌تی‌اسکن و تست‌های عملکردی نشان می‌دهد که پس از بهبودی از کرونا ریه‌ها اغلب به حالت عادی برمی‌گردند. اسکن‌های دقیق از عملکرد ریه بیماران نشان داد که اکثر آنها اکسیژن را با کارایی کمتری نسبت به افراد سالم دریافت می‌کنند.

خوراکی‌هایی که از ریزش «مو» جلوگیری می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی یالازاده

پس از آشنایی با مواد مغذی مورد نیاز برای جلوگیری از ریزش مو، ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که چه غذاهایی باید مصرف شوند تا به اندازه کافی از این مواد مغذی دریافت کنید. برخی از غذاها و مواد معدنی لازم برای رشد و رشد موی سالم به شرح زیر هستند:



سبزیجات برگ سبز

سبزیجات برگ سبز عبارت‌اند از: اسفناج، شاهی و کلم‌سیاه. از آنجایی که سبزیجات برگ سبز حاوی ویتامین D، آهن و ویتامین B هستند؛ برای سلامت موبسیار مهم تلقی می‌شوند.



تخم مرغ

تخم مرغ حاوی بیوتین و زینک است؛ اینها مواد مغذی لازم برای رشد موی سالم هستند. تخم مرغ سرشار از پروتئین است. پروتئین عامل مهمی برای رشد و تقویت مو است.



آووکادو

آووکادو سرشار از روغن‌های ضروری و همچنین ویتامین E است و به جلوگیری از ریزش مو کمک می‌کند. یک آووکادو حاوی ۲۰ درصد ویتامین E توصیه شده روزانه و همچنین فولات و ویتامین C است.



ماهی روغنی

ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی خال‌خال و تن، حاوی ویتامین‌هایی مانند B و D هستند. افرادی که علاقه‌ای به خوردن ماهی ندارند می‌توانند از مکمل‌های روغن ماهی برای دریافت این مواد مغذی استفاده کنند.



لوبیا

لوبیا علاوه بر اینکه سرشار از پروتئین و فیبر است؛ حاوی روی، آهن و انواع ویتامین‌های گروه B نیز است. می‌توانید با خیس کردن لوبیا، هضم آن را آسان‌تر کنید.



بادام

برای خوردن مقدار کافی بادام می‌توانید کره بادام را در برنامه غذایی خود قرار دهید. از آنجایی که بادام حاوی ویتامین E، ویتامین B و روی است، به پیشگیری و درمان ریزش مو کمک می‌کند.



گرمایش زمین تهدیدی بر «روان»

یک مطالعه نشان می‌دهد که در طول افزایش شدید دمای تابستان، افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب، اختلالات خلقی بیشتر به مراکز اورژانس هجوم می‌آورند. این نشان می‌دهد گرمایش زمین بر اختلالات خلقی و روان افراد تأثیر می‌گذارد. «امروتا نوری، ساراما»، گفت: «افزایش دما و نرخ مراجعه به بخش اورژانس به‌خاطر مشکلات سلامت روان، به‌شدت افزایش یافته است.» او اظهار کرد که مقابله با این شرایط برای افرادی دشوارتر است. «نوری، ساراما» خاطر نشان کرد: «با افزایش دما، افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای سلامت روان هستند، نیاز به خدمات اضافی مرتبط دارند.»

کاهش سرطان با رژیم فاقد گلوتن

نتایج یک مطالعه بر روی ۴۷ هزار فرد مبتلا به بیماری سلیاک نشان می‌دهد که خطر کلی سرطان در بیماران بالاتر از ۴۰ سال در اولین سال تشخیص بیماری سلیاک کمی افزایش می‌یابد. «بنجامین، لیبوول»، می‌گوید: «بیماری سلیاک با افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان مرتبط است و ما معتقدیم که به‌دلیل التهاب طولانی‌مدتی است که به‌خاطر گلوتن ایجاد می‌شود.» لیبوول افزود: «افراد مبتلا به بیماری سلیاک در معرض افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های خاص هستند، ما متوجه شدیم این افزایش‌اندک است و پس از یکسال اول پس از تشخیص بیماری سلیاک کاهش می‌یابد.»

مهار «سرطان» با داروی فشار خون

تحقیقات نشان می‌دهد که داروهای فشارخون بالا ممکن است مدت بقای بیماران را افزایش دهند. افراد مبتلا به سرطان لوزالمعده (پانکراس) که ARB مصرف کردند در طول دوره مطالعه ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ قرار داشتند و افرادی که از مهارکننده‌های ACE استفاده می‌کردند در مقایسه با افراد مبتلا به سرطان که این داروی فشارخون را مصرف نمی‌کردند، ۱۳ درصد با کاهش خطر مرگ روبه‌رو بودند. «سکات، کیت»، می‌گوید: «این داروها ارزان‌قیمت هستند، عوارض جانبی کمی دارند، به‌خوبی می‌توانند مدت زمان زنده‌ماندن افراد مبتلا به سرطان پانکراس را بهبود بخشند.»

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- از آثار تاریخی قم- کاشف تبارجه ۲-
مرزبان- نوعی ساعت- سقف درشکه ۳- خوارتر-
شمردن- رنگدانه نارنجی در هویج ۴- گاهی بر ضابطه چیره می‌شود- واحدی در فیزیک- طلای قالبی ۵- کارگاه بافندگی- قطعه‌ای در چرخ خیاطی- نوعی نسی- غروب‌کننده ۶- یارپیچ- چوب خشک خرما- حیوان وحشی ۷- افسانه- نوعی ساز بادی- مشکین شهر سابق ۸- از گیاهان رنگرزی- آلت موسیقی- طایفه‌ها ۹- اطلاعات در رایانه- بخاری دیواری- از اعضای تنفسی ۱۰- نفس‌بلند- کمارنقاع- راست‌گوی ۱۱- پول نامشروع- قرص روانگردان- نوعی اختلال روانی که متجر به بروز اختلالات جسمی می‌شود- استان حومه تهران ۱۲- نوعی ساعت- ضایع وبیهوده- روشن کردن ۱۳- کم‌هوش- پاییز- دود ۱۴- مقابل ارزان- آنچه شخص را از زده سازد- به دری می‌ریزد ۱۵- کوهی در کرمان- از بیماری‌های ارثی

حل جدول ۱۳۴۳

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

شماره ۱۳۴۴

عمودی

۱- بسیارگله‌گر- لقب میرزا کوچک‌خان ۲- شهری باستانی در بوشهر- بخش‌ها- نظریات ۳- جذب‌کننده- شهری در آذربایجان شرقی- دارایی‌ها ۴- صدمه‌واسیب- از مصالح ساختمانی- دیوار گلی ۵- عدد قرن- رشته کوهی در آلمان- برق‌رسان اوتومبیل ۶- شادمانی- نوعی اسب- ترشح آب- به‌جا آوردن ۷- آقای فرانسوی- دودل‌ومررد- قومی ایرانی ۸- جیوه- سرپیچ- زگیل ۹- واحدسطح- کوره‌پز خانه- بعداز نوه‌ونتیجه ۱۰- خودکارمعروف- ابزارالکترونیک- روش‌وشیوه- اهلی‌ودست‌آموز ۱۱- سیگاربدبوی قدیمی- بازگشت به عقب- نمایش ۱۲- گرمی- برگ‌زیدگان- آسیب ۱۳- از شهرهای مهم تانزانیا- فلاّنی- پسین ۱۴- مرگرامری ستور- از جان گذشته- نگهبان ۱۵- لقب حسن دلمی- فیلمی بابازی رانی‌موکرچی

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