مرگبارترین بیماری‌های مرتبط با آلودگی هوا

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

محققان می‌گویند: آلودگی هوا می‌تواند باعث بروز برخی بیماری‌های مرگبار شود. آلودگی هوا یکی از رایج‌ترین آلودگی‌های محیطی است که در بسیاری از موارد غیرقابل اجتناب است. زمانی که فرد در معرض آلودگی قرار می‌گیرد و این شخص بیماری زمینه‌ای نیز دارد، موجب عوارض جانبی بیشتری در او می‌شود. در ادامه به رایج‌ترین بیماری‌هایی که بر اثر آلودگی هوا بروز می‌کنند، می‌پردازیم:

آسم

آسم، متداول‌ترین بیماری است که به‌دلیل آلودگی هوا ممکن است ریه‌های انسان را درگیر کند. علامت رایج ابتلا به آسم سختی در نفس‌کشیدن در زمان انجام فعالیت‌های عادی روزانه است. این بیماری به‌دلایل آلودگی هوا ایجاد می‌شود. گاز اوزون در لایه‌های بالایی جو بسیار مفید بوده و جلوی اشعه مخرب آفتاب را می‌گیرد، اما در لایه‌های پایینی جو که انسان زندگی می‌کند، این گاز بسیار سمی خواهد بود و به ریه‌ها آسیب می‌زند.

برونشیت مزمن

آلودگی هوا باعث بروز بیماری مزمن انسدادی ریه می‌شود که در آن مجاری تنفسی و کیسه‌های هوایی ریه دچار تغییر شکل شده و متورم می‌شوند. برونشیت مزمن رایج‌ترین بیماری مزمن انسدادی ریه محسوب می‌شود. افرادی که در معدن استخراج سنگ، و بنادر کار می‌کنند در بیشترین خطر برای ابتلا به این بیماری قرار دارند.

سرطان خون

مرگبارترین سرطان ناشی از آلودگی هوا، سرطان خون است. در حقیقت اصلی‌ترین دلیل بروز سرطان خون قرارگرفتن در معرض بخارهای بِنزِن است که می‌تواند به‌راحتی فرد را به کام مرگ بکشاند. در این حالت شمار زیادی گلبول سفید غیرطبیعی در بدن تولید می‌شود. رایج‌ترین علائم این سرطان شامل: مشکلات خونریزی، کبودشدگی، احساس خستگی شدید، و تشدید خطر بروز عفونت در بدن است.

دانستنی‌ها

دیابت نوع ۲ را بیشتر بشناسید

دیابت نوع ۲ یکی از بیماری‌های خطرناک است که افراد بسیاری در سراسر جهان به آن مبتلا هستند، پزشکان می‌گویند: داشتن رژیم غذایی مناسب به کاهش این بیماری کمک می‌کند. دیابت می‌تواند یک بیماری موذی باشد. علائم این بیماری ممکن است بسیار خفیف باشد و حتی به چشم نیاید. پزشکان برای کمک به مردم در تشخیص علائم نکاتی را بیان کرده‌اند. پزشکان با بیان اینکه غربالگری سالانه دیابت بسیار مهم است، می‌گویند: غربالگری دیابت از طریق آزمایش خون معمولی انجام می‌شود. با انجام آزمایش، دیابت را می‌توان در مراحل اولیه تشخیص داد و با دارو درمان کرد. نشانه‌های اولیه دیابت نوع ۲ عبارتند از: تکرر ادرار، افزایش تشنگی، گرسنگی مفرط، خستگی، کمبود انرژی، تاری دید، زخم یا کبودی‌هایی که دیر التیام می‌یابند، کاهش‌وزن بی‌دلیل، درد، بی‌حسی یا گزگز در دست‌ها یا پاها.

دیابت نوع ۲ چیست؟

دیابت نوع ۲ یک بیماری جدی است که در آن انسولینی که پانکراس تولید می‌کند نمی‌تواند جلوی قندخون را بگیرد یا لوزالمعده نمی‌تواند انسولین کافی بسازد. این بدان معنی است که سطح گلوکز قندخون بالا می‌رود. وجود قند بیش از حد در جریان خون خطرناک است، زیرا می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند. علاوه بر این، خون با اکسیژن کمتری به اندام‌های حیاتی مانند قلب می‌رود. هنگامی که اندام‌های حیاتی اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نکنند، عملکردشان ضعیف‌تر می‌شود. سرویس سلامت ملی انگلیس تایید می‌کند که دیابت نوع ۲ می‌تواند منجر به بیماری قلبی نیز شود. نه تنها این، بلکه مشکلات دیگری همچون آسیب عصبی، مشکلات پا مانند زخم و عفونت، از دست‌دادن بینایی، سقط جنین و مرده‌زایی، مشکلات کلیوی و سایر مشکلات را می‌تواند به‌همراه داشته باشد.

راهکار کنترل

سرویس سلامت ملی انگلیس می‌گوید: بیشتر مردم برای کنترل دیابت نوع ۲ خود به دارو نیاز دارند. با انجام معاینات منظم در مطب پزشک می‌توان از هر گونه عارضه جلوگیری کرد. پزشکان معمولا در صورت تشخیص سطح قندخون بالا در یک فرد، متفورمین تجویز می‌کنند. در موارد جدی‌تر، اگر متفورمین برای موثر نباشد، ممکن است نیاز به تزریق انسولین باشد. علاوه بر دارو، داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل و ورزش منظم برای کمک به مدیریت قندخون توصیه می‌شود. کاهش‌وزن می‌تواند، کاهش سطح قندخون را برای بدن آسان‌تر کند.

نکته

کم‌کاری تیروئید، علل و درمان

یکی از بیماری‌هایی که علائم آن واضح نیست، اما بسیاری از افراد به آن مبتلا هستند، کم‌کاری تیروئید است. پزشکان خستگی اوایل صبح را یکی از علائم این بیماری اعلام کردند. به گزارش اکسپرس، کم‌کاری تیروئید به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان یک بیماری مخفی توصیف می‌شود، زیرا به ندرت علائم یا نشانه‌های واضحی را نشان می‌دهد. یکی از علائم این بیماری که اغلب در صبح بروز می‌کند، یک علامت تقریبا جهانی از کم‌کاری تیروئید است. غده تیروئید بالای استخوان‌های ترقوه قرار دارد و در آنجا هورمون‌هایی ترشح می‌کند که عملکردهای کلیدی مانند متابولیسم را تنظیم می‌کنند. در صورت عدم درمان، این بیماری می‌تواند نحوه انتقال اعصاب اطلاعات به مغز، نخاع و بدن را تغییر دهد. با این حال، درک علائم هشداردهنده ممکن است منجر به درمان به موقع قبل از تجربه هریک از این اثرات طولانی مدت شود. پزشکان اظهارداشتند که کم‌کاری تیروئید یک وضعیت کمبود هورمون تیروئید و معمولا ناشی از تیروئیدیت هاشیموتو خودایمنی است. پیامدهای طولانی‌مدت کم‌کاری تیروئید شامل: بیماری‌های قلبی‌وعروقی و افزایش عوامل خطر قلبی‌وعروقی از جمله کلسترول بالا است. علائم این بیماری گسترده است، اما بیشتر بیماران از بی‌حالی، تمرکز ضعیف و یبوست رنج می‌برند. خستگی اما یک علامت تقریبا جهانی کم‌کاری تیروئید است. خستگی بی‌حس کننده استخوان ممکن است یکی از نشانه‌های قابل توجه کمک کاری تیروئید باشد. خستگی می‌تواند به آرامی ایجاد شود یا به‌طور ناگهانی بروز کند، به‌طوری که صبح‌ها به‌سختی بتوان سر خود را از روی بالش بلند کرد. طبق گفته پزشکان این بیماری همچنین ممکن است با ایجاد احساس سردی در بدن یا ایجاد درد ماهیچه‌ها و مفاصل، خواب را به‌طور قابل‌توجهی مختل کند. برخی از افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید نیز در طول روز احساس خواب‌آلودگی شدیدی می‌کنند، تا جایی که بیدارماندن برایشان سخت است.

سایر علائم

شایع‌ترین علائم کم‌کاری تیروئید که در وبسایت سرویس سلامت ملی انگلیس ذکر شده، عبارتند از: خستگی، حساسیت به سرما، افزایش وزن، یبوست، افسردگی، حرکات آهسته. در یک مطالعه اولیه که در مجله تحقیقات تیروئید منتشر شد، دانشمندان تاثیرات این بیماری بر اشتها را روشن کردند. میل به کربوهیدرات‌ها که سیگنال‌های بدن مبنی بر کم‌بودن انرژی را منعکس کنند، ممکن است منجر به افزایش وزن در کم‌کاری تیروئید شود. اختلال عملکرد تیروئید می‌تواند عواقب بالینی قابل توجهی بر اشتها و وزن بدن داشته باشد. سرویس سلامت ملی انگلیس توضیح می‌دهد که خوشبختانه، این وضعیت اغلب قبل از اینکه علائم جدی‌تر ظاهر شوند تشخیص داده می‌شود. از کم‌کاری تیروئید نمی‌توان پیشگیری کرد، بنابراین بهترین راه برای کاهش تاثیر این عارضه بر زندگی این است که مراقب علائم هشداردهنده باشید. اگر علائم را تجربه کردید، باید با یک پزشک مشورت کنید که احتمالا سطح هورمون شما را با آزمایش خون آزمایش می‌کند. سرویس سلامت ملی انگلیس می‌گوید: این آزمایش که تست عملکرد تیروئید نامیده می‌شود، سطح هورمون محرک تیروئید (TSH) و تیروکسین (T۴) در خون را بررسی می‌کند.

یادداشت

پای پرانتزی کودکان

رضا توکلی‌زاده
عضو هیات علمی دانشگاه

نوزاد ابتدا با پای پرانتزی متولد می‌شود و پای او تا حدود ۱۸ الی ۲۴ ماهگی به‌حالت بدون زاویه درمی‌آید، دوباره از حدود ۲ سالگی به‌حالت ضربدری تغییر می‌یابد که در ۴ سالگی زانوها بیشترین حالت ضربدری را خواهند داشت. از ۴ سالگی این حالت ضربدری اصلاح می‌شود و تا حدود ۷ سالگی به حالت مختصر ضربدری (که حالت طبیعی است) بازمی‌گردد. استخوان یک بافت زنده و به‌طور مداوم در حال تغییر است در نتیجه، امکان وجود اختلالاتی در روند شکل‌گیری استخوان در طول زمان وجود دارد، قدکوتاه در کودکان می‌تواند از عوامل زمینه‌ساز پای پرانتزی باشد. قنداق کردن نمی‌تواند از بروز پای پرانتزی در کودک جلوگیری کند. در پای ضربدری با چسباندن زانوها به یکدیگر و اندازه‌گرفتن فاصله بین قوزک‌های پا، این عارضه قابل تشخیص است، درصورتی‌که فاصله بین قوزک‌ها بیش از ۸ سانتی‌متر باشد، در هر سنی، پای پرانتزی محسوب می‌شود. هرچه زمان تشخیص پای پرانتزی زودتر انجام شود، درمان راحت‌تر خواهد بود به‌طوری‌که درمان این بیماری در سنین پایین با استفاده از بریس امکان‌پذیر است، اما در صورت تشخیص دیرهنگام تنها راه درمان جراحی است. «بریس» Brace یا ارتوز Orthosis نام کلی برای وسایلی است که در اطراف اندام گذاشته و پوشیده می‌شود تا حرکت اندام را کنترل می‌کند یا شکل آن را تحت‌تاثیر قرار دهد. کمبود ویتامین D بدشکلی‌های اسکلتی، عفونت‌ها، ضربه‌ها و شکستگی‌ها و حتی گاهی سرطان‌ها از عوامل ایجادکننده بدشکلی‌های استخوانی است.

ویژه

افزایش خطر سرطان با این خوراکی‌ها

غذاهای مصرفی نقشی کلیدی در احتمال ابتلا به سرطان دارند. البته این تنها عامل محسوب نمی‌شود و موارد دیگری مانند سیگارکشیدن، سابقه ژنتیکی و فعالیت جسمانی نیز تعیین‌کننده هستند. پروتئین بخشی مهم از هر رژیم غذایی را تشکیل می‌دهد، اما بهتر است مقدار دریافت این ماده‌مغذی از گوشت‌قرمز را محدود کنید. گوشت‌قرمز حاوی چربی زیاد همانند آنهایی که برای تهیه همبرگر و استیک استفاده می‌شوند با سرطان‌های پانکراس، کلورکتال، و معده پیوند خورده‌اند. در ضمن توصیه می‌شود در مصرف هات‌داگ باید اعتدال را رعایت کنید. برخی انواع هات‌داگ‌ها به‌شدت پردازش می‌شوند. مصرف بیش از حد گوشت‌های پردازش‌شده با افزایش خطر سرطان‌های معده و کلورکتال پیوند خورده است.

شکر موجب استرس و افسردگی می‌شود

شکر با افزایش التهاب در سراسر بدن از جمله مغز نه تنها شادی را از انسان می‌گیرد که موجب استرس و افسردگی نیز می‌شود. مصرف شکر اثر مستقیمی بر سلامت روان دارد چنانچه براساس مطالعات روشن شده است که ارتباط بالقوه‌ای بین مصرف بیش از حد شکر و آغاز مشکلات روحی روانی مانند استرس و افسردگی وجود دارد. اگرچه به اثبات رسیده است که خوردن شکر باعث شده، مغز هورمون دوپامین آزاد کرده و موجبات شادی و حس خوبی در شما فراهم آورد، کمااینکه در برخی مطالعات دانشمندان بر این باورند که در مواردی یک رژیم غذایی شیرین می‌تواند موجب سلامتی احساسی عاطفی باشد.

«آپنه خواب»؛ سرطان را افزایش می‌دهد

به‌گفته محققان، آپنه‌خواب درمان نشده با بسیاری از خطرات سلامتی مرتبط است. آپنه‌خواب وضعیتی است که بر نحوه تنفس افراد در هنگام خواب تاثیر می‌گذارد و به‌طور دوره‌ای تنفس افراد هنگام خواب قطع می‌شود. نتایج مطالعه‌ای نشان داده که آپنه‌خواب با افزایش خطر ابتلا به سرطان، مرتبط است. این مطالعه شامل بیش از ۲۰۰۰ شرکت‌کننده مبتلا به آپنه‌خواب و سرطان بود. محققان دریافتند که آپنه‌خواب با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. دکتر «آندریاس.پالم»، توضیح داد: «کمبود اکسیژن به‌دلیل آپنه‌خواب به‌طور مستقل با سرطان مرتبط است.»

التهاب منجر به بسیاری از بیماری‌ها می‌شود

تحقیقات ژنتیکی ارتباط مستقیمی بین سطوح پایین ویتامین D و سطوح بالای التهاب را نشان می‌دهد. التهاب می‌تواند به طیف گسترده‌ای از بیماری‌های پیچیده از جمله: دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و بیماری‌های خودایمنی منجر شود. در این مطالعه، داده‌های ۲۹۴۹۷۰ شرکت‌کننده برای نشان‌دادن ارتباط بین سطوح ویتامین D و التهاب مورد بررسی قرار گرفت. دکتر «آنگ.ژو»، می‌گوید: «یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش ویتامین D در افراد مبتلا به کمبود ممکن است التهاب مزمن را کاهش دهد.» دکتر ژو می‌گوید: «التهاب روش یا عارضه‌ای است که بدن شما برای محافظت از بافت‌ها بروز پیدا می‌کند.»

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

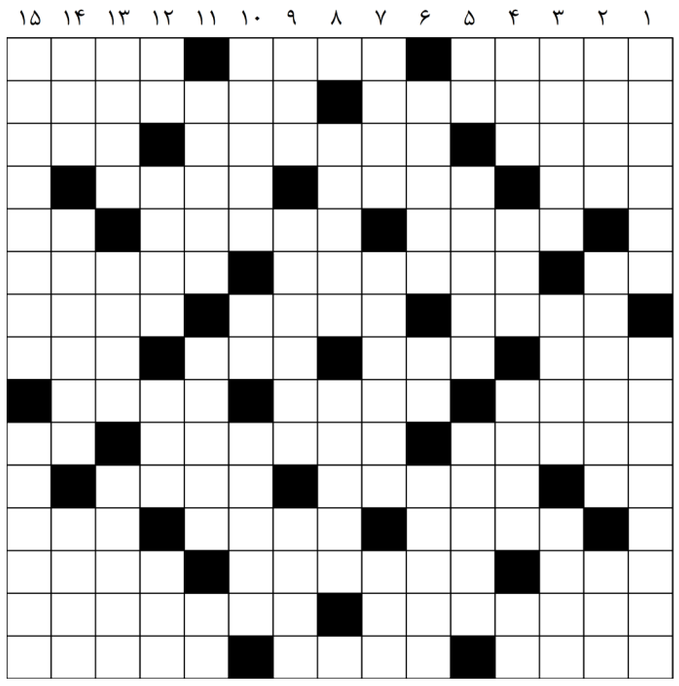
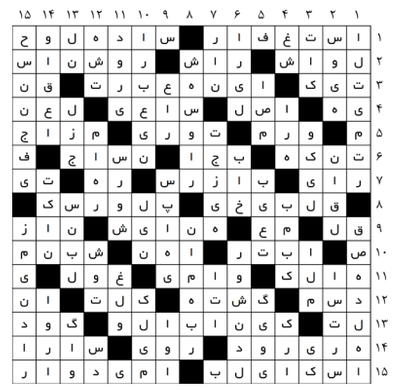
آرمان ملی — شماره ۱۳۷۳

افقی

۱- جمع وظیفه- دین‌وآیین- سرچشمه ۲- مرحوم- فیلمی از محمدبانکی ۳- بیابان هموار- شهری در ایتالیا- تنبل جالیزی ۴- بنده‌وغلام- از قبایل قاجار- الهه تجارت یونان ۵- مردنجیب- دریایی در آسیا- واحدسطح ۶- خون از آن می‌گذرد- به‌طور تقریبی- علم اشکال ۷- ایالتی در ونزوئلا- آوازدهنده- روزقبل از عیدقربان ۸- رودمرزی ایران- سوا- صدای مهیب- چین‌وچروک ۹- اندازه- کرنیست- احتیاج ۱۰- یاری‌وکمک رساندن- شبه‌جزیره‌ای در آسیا- دزداینترنتی ۱۱- حرف دهن‌کجی- جسورونترس- درختی با چوب‌سخت ۱۲- مستمندان- رودی درفرانسه- تابع‌وپیرو ۱۳- رهن- معادل فارسی آسانسور- زن برادرشوهر ۱۴- نام دیگر ونوس- قسمتی از خانه قدیمی ۱۵- بانگ‌کبوتر- نان کاغذی- کف‌پوش چوبی

عمودی

۱- سدی در گلستان- محل نگهداری سالمندان ۲- آشکار- از گیاهان دارویی- بخشش‌کردن ۳- ادامه‌دادن کاری- یکی از قاره‌ها- سریع‌وتند ۴- یارمشهدی- دست‌نخورده- گلی زیبا- بی‌مهار ۵- سنبل کوهی- نوعی عصرانه سنتی قزوینی- خوش‌رو ۶- خدای نور یونان‌کهن- بدوزشت- باکتری میله‌ای ۷- همراه مال می‌آید!- اتیکت- جامه صاف‌کن ۸- در آش می‌ریزند- پخش صوتی قابل‌حمل ۹- تلف‌وبیهوده- به کاری مشغول‌شدن- بهاوقیمت ۱۰- از توابع استان تهران- شکوه‌وعظمت- مقابل دنیوی ۱۱- چیزی که از گلو فرورفته- گوش‌دادن- ازسبک‌های موسیقی ۱۲- ترک خفیف- بازدارنده- هذیان بیمار- پاداش نیکی یا بدی ۱۳- پست‌وفرومایه- کوچکتر از اقیانوس- دستورزبان انگلیسی ۱۴- انگبین‌وعسل- از گیاهان دارویی- ازسکه‌های هخامنشی ۱۵- فیلمی به کارگردانی استیون اسپیلبرگ- نت‌سرا



حل جدول ۱۳۷۲