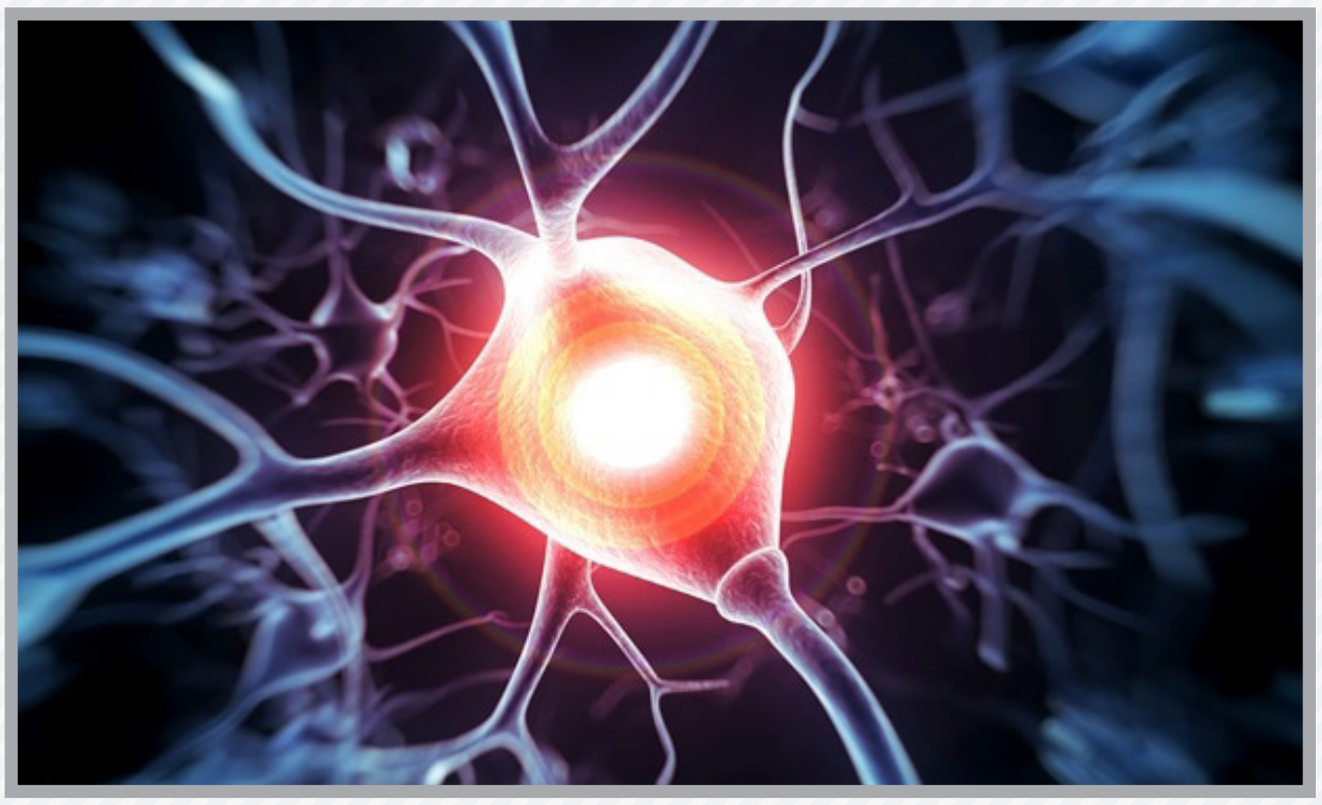
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۳۵
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۹•۱۴
۱۰ جمادی‌الاول ۱۴۴۴/ ۰۵ دسامبر ۲۰۲۲

دردهای طولانی مدت را نادیده نگیرید

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

همه ما هر از گاهی با بدن درد مواجه می‌شویم و در بیشتر موارد نیز این دردها به‌دلیل فعالیت‌ها، استرس، آسیب‌های جزئی یا حتی نشستن‌های زیاد و طولانی رخ می‌دهد و بعداز مدتی نیز از بین می‌رود. این دردها ممکن است برای مدت کوتاه یا طولانی ادامه داشته باشند و معمولا با کمک داروها یا مسکن‌هایی که پزشکان تجویز می‌کنند، درمان می‌شوند. اما گاهی اوقات دردبدن برای مدت طولانی‌تری ادامه می‌یابد و با علائمی مانند کاهش‌وزن، سرفه، خستگی و... نیز همراه می‌شود. در صورت عود و غیرقابل تحمل شدن درد، نباید آن را نادیده گرفت زیرا به گفته پزشکان ممکن است نشانه سرطان باشد. سرطان زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های غیرطبیعی به‌طور غیرقابل کنترل رشد می‌کنند یا به سایر قسمت‌های بدن گسترش می‌یابند. سرطان یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است و براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت حدود ۱۰ میلیون مرگ در سال ۲۰۲۰ میلادی بر اثر این بیماری به ثبت رسیده است. دکتر پراساد کاسبکار، یک متخصص در این باره می‌گوید: انواع خاصی از دردبدن می‌تواند با سرطان مرتبط باشد و باید بسیار آگاه بود که این نوع از دردها ممکن است جدی‌تر باشد.



درد در قسمت‌های خاص از بدن

این‌گونه از بدن‌دردهای مرتبط با سرطان معمولا به‌طور خاص در نواحی مانند پشت، یا بالای شکم نزدیک کبد یا در قسمت‌های خاصی از بدن مانند استخوان قرار دارند. همچنین هیچ عامل مستعدکننده یا سابقه‌ای از تروما یا بیماری وجود ندارد. این نوع بدن‌دردها در صورت مداوم بودن باید به‌طور کامل بررسی شوند. دکتر کاسبه‌کار می‌گوید: «اگر درد مداوم در کل بدن یا به‌طور خاص در ناحیه‌ای از بدن‌تان احساس می‌کنید، باید به‌جای مصرف داروهای مُسکن برای برطرف‌کردن موقتی آن با مراجعه به پزشک متخصص، علت اصلی درد را شناسایی و روند درمان را آغاز کنید.»

دردی با علائم نگران کننده

بعضی وقت‌ها درد ممکن است با علائم خاص دیگری مانند کاهش‌وزن، کاهش اشتها، سرفه، خلط خونی، خون در ادرار و بسیاری از علائم دیگر همراه باشد. در چنین مواقعی باید به پزشک مراجعه کرد.

دردی که با قطع دارو عود می‌کند

دردی که با قطع دارو دوباره عود می‌کند، چنین دردی معمولا طولانی‌مدت است و فقط با داروها یا درمان‌های خاص برای درد تسکین می‌یابد. با قطع دارو ممکن است درد عود کند.

یادداشت

درمان سرفه کودکان

بابک خطی
متخصص کودکان

بیماری‌هایی که باعث بروز سرفه می‌شوند را می‌توانیم به دو دسته تقسیم کنیم: بیماری‌هایی که پایه عفونی دارند و بیماری‌هایی که غیرعفونی هستند. بیماری‌های عفونی به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند: بیماری‌هایی که ریشه باکتریال دارند و درمان آنها نیاز به آنتی‌بیوتیک دارد و دسته دیگر بیماری‌هایی که ویروسی هستند و معمولا درمان‌های حمایتی برای آنها نیاز است و در بعضی موارد مثلا در مورد آنفلوآنزا یا رینوویروس در بعضی افرادی که دچار مشکلات ویژه‌ای هستند ممکن است برای آنها هم درمان‌های ضدویروس ویژه به کار ببریم. بیماری‌های عفونی که باعث ایجاد سرفه می‌شوند معمولا دستگاه تنفسی کودک را درگیر می‌کنند مثل سرماخوردگی، سینوزیت، التهاب پرده گوش، کروپ یا همان خروسک یا تراکئیت، برونشیولیت، عفونت ریه. در مورد علل غیرعفونی سرفه کودک، شایع‌ترین علت، علل آلرژی و مجاری هوایی تحریک‌پذیر هستند که این مجاری هوایی تحریک‌پذیر در واقع یک طیفی از علائم است که در حداکثر آن بیماری آسم قرار دارد. در مورد درمان علامتی سرفه مهم‌ترین مساله نوشیدن مایعات است که کمک می‌کند سرفه کودک مقداری کاهش پیدا کند. اگر سرفه کودک همراه با ترشحات بینی است شست‌وشوی بینی با اسپری‌های سدیم کلروید به درمان سرفه کمک می‌کند. از درمان‌های خانگی سرفه می‌توان به مصرف: -۱ عسل با آب‌ولرم -۲ عسل به‌همراه دم‌کرده آویشن یا پیچک. ولی برای رفع سرفه کودک حتما باید به پزشک مراجعه کنید. در بسیاری از شربت‌های گیاهی که در بازار موجود است نیز از عصاره‌های مواد (عسل، آویشن، پیچک و...) استفاده شده است. اگر سرفه‌های کودک شدید و همراه با تنگی‌نفس باشد به این صورت که پره‌های بینی کودک هنگام سرفه‌کردن تکان بخورد (بلرزد) و یا وقتی که به قفسه‌سینه کودک نگاه می‌کنیم هنگام سرفه بین دنده‌ها و زیردنده‌ها، بالای و زیر جناق فرورفتگی پیدا می‌کند. در موارد خیلی شدید ممکن است کبودی هم در لب‌ها پیدا شود که اینها موارد اورژانسی هستند و باید سریع به یک مرکز درمانی مراجعه شود. یکسری از داروهای شیمیایی را هم داریم که سرفه را از مرکز سرفه مهار می‌کنند مثل دکسترومتورفان یا مواردی که اکسپکتورانت هستند مثل گایافنزین یا مواردی که خلط‌ها را با شکستن پیوندهای سولفور رقیق می‌کنند مثل برم هگزین که پزشک با توجه به نوع سرفه و اینکه سرفه خشک است یا همراه با خلط است یا علت آن ویروسی است یا باکتریال یا علت آن آلرژی است از این دسته‌های دارویی هم استفاده می‌کند.

دانستنی‌ها

نکاتی درباره سموم عصبی

کارشناسان در یک بررسی نشان دادند که ذرات آلاینده در هوا چگونه بر سیستم عصبی بدن تاثیر می‌گذارد. سموم عصبی (Neurotoxicants) ترکیبات شیمیایی هستند که قادرند در حین رشد و شکل‌گیری سیستم عصبی، عوارض جانبی جدی را تحمیل کنند. این ترکیبات می‌توانند در شکل‌های مختلف از جمله ترکیبات شیمیایی صنعتی، آفت‌کش‌ها، حلال‌های آلی و داروسازی ظاهر شوند. برآوردها نشان می‌دهد حدود ۳۰ درصد از ترکیبات شیمیایی که کاربرد تجاری دارند از تاثیرات عصبی برخوردارند. سموم عصبی می‌توانند تاثیر منفی بر فرآیند فیزیولوژیکی از جمله رشد و مهاجرت سلولی داشته باشند. این تاثیر به هنگام رشد و تکامل مغز نوزادان و کودکان بیشترین میزان است. اختلالات مغزی مختلف ناشی از قرارگرفتن در معرض سموم عصبی شامل: اختلالات رشد ذهنی و شناختی، اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی و اوتیسم است. انتشار و احتراق آلاینده‌ها، ذرات ریز مختلفی را در هوا ایجاد می‌کند. این ذرات معلق (PM) منتشر شده از وسایل نقلیه، نیروگاه‌های صنعتی، نیروگاه‌های برق و سیستم‌های تهویه مسکونی در فضای بیرون و داخل باقی می‌ماند و به‌عنوان سموم عصبی عمل می‌کنند. آلاینده‌های هوا بیشتر از طریق ایجاد واکنش‌های التهابی عمل می‌کنند که منجر به تولید رادیکال‌های آزاد و آسیب بافتی و تخریب سیستم عصبی می‌شود. فلزات سنگین مانند آرسنیک، کادمیوم، سرب و جیوه در غذا، آب و سایر محصولات وجود دارند. این فلزات بسیار سمی هستند و می‌توانند به ایجاد اختلالات تنفسی، گوارشی و عصبی منجر شوند. آلودگی هوا در اثر ترکیب ذرات جامد و مایع از جمله ازن، دی‌اکسیدگوگرد، مونوکسیدکربن، اکسیدهای نیتروژن، هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای و فلزات سنگین ایجاد می‌شود. این آلاینده‌ها در مجموع ذرات معلق در نظر گرفته می‌شوند که به‌دلیل توسعه شهرنشینی و صنعتی شدن روند افزایشی پیدا کرده‌اند. ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون تاثیر عمده‌ای بر مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی در جهان دارد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت حدود ۹۱ درصد از آلودگی در کشورهای با درآمد کم یا متوسط با آلودگی هوا در محیط بیرون مرتبط است. حدود ۴.۲ میلیون از موارد مرگ زود هنگام در جهان به‌دلیل آلودگی هوا رخ می‌دهد که سرطان عامل اصلی آن است. به همین دلیل، ذرات معلق یک عامل سرطان‌زا در نظر گرفته می‌شود. آلاینده‌های هوا از طریق استنشاق یا بلع وارد بدن می‌شوند. ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون می‌توانند به راحتی به دستگاه تنفسی تحتانی نفوذ کرده و باعث اختلالات تنفسی شوند. همچنین این ذرات میتوانند از ریه‌ها به خون منتقل شده و در نتیجه از طریق سیستم گردش خون به هر عضوی در بدن نفوذ کنند. ذرات معلق کمتر از ۲. ۵ میکرون از طریق روپوشه بویایی (olfactory epithelium) و پیاز بویایی (olfactory bulb) یا از طریق مختل شدن سد خونی مغزی وارد مغز می‌شوند. پس از این فرایند، التهاب عصبی ایجاد میشود. آلزایمر و پارکینسون دو نوع شایع از بیماری‌های عصبی مرتبط با قرار گرفتن در معرض سموم عصبی هستند. مرگ سلول‌های عصبی یکی دیگر از علل بالقوه بیماری‌های عصبی است. شواهد نشان داده است که قرار گرفتن در معرض ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون باعث آسیب میتوکندری و مرگ سلول‌های عصبی می‌شود. علاوه بر این، قرارگرفتن در معرض ذرات معلق در اوایل بارداری باعث کاهش طول تلومر در خون بند ناف جنین می‌شود.

«متفورمین» از ابتلا به کووید پیشگیری می‌کند

یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که به‌نظر می‌رسد داروی دیابت «متفورمین» به جلوگیری از ابتلا به بیماری مرگبار در بیماران پرخطر کووید ۱۹ کمک می‌کند. به‌گفته محققان، متفورمین خطر مرگ ناشی از کووید۱۹ را تا ۴۴ درصد در گروهی از دیابتی‌ها کاهش می‌دهد که در هنگام ابتلا به کرونا از این دارو استفاده می‌کردند. یافته‌ها نشان می‌دهد دیابتی‌هایی که متفورمین مصرف می‌کنند در صورت ابتلا به کووید ۱۹، ۵۰ درصد کمتر به دستگاه تنفس مصنوعی نیاز دارند. دکتر «کارولین برامانت»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «این نتایج با مطالعات قبلی و یک کارآزمایی بالینی که اثرات محافظتی متفورمین در برابر کووید ۱۹ را نشان داده‌اند، مطابقت دارد. برامانت افزود: «همه این تحقیقات به این واقعیت اشاره دارد که متفورمین در پیشگیری از کووید ۱۹ شدید نقش دارد. متفورمین اولین‌بار در اوایل دهه ۱۹۲۰ از گیاه یاس بنفش فرانسوی کشف شد. سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده در سال ۱۹۹۴ متفورمین را به‌عنوان داروی دیابت تأیید کرد. این دارو با کاهش توانایی کبد در آزادسازی قندخون از ذخایر خود، به بیماران دیابتی کمک می‌کند. برامانت بیان داشت: «به‌نظر می‌رسد متفورمین اثرات ضدویروسی و ضدالتهابی نیز دارد، بنابراین در دهه ۲۰۱۰ محققان آزمایش آن را در برابر سایر ویروس‌ها مانند زیکا و هپاتیت C آغاز کردند. محققان دریافتند که متفورمین یک کاندید طبیعی برای استفاده در درمان کووید ۱۹ است. طبق یافته‌ها متفورمین احتمال مراجعه به بخش اورژانس، بستری شدن در بیمارستان یا مرگ ناشی از کووید۱۹ را در بیماران دارای اضافه وزن یا چاق به ترتیب تا بیش از ۴۰ درصد و بیش از ۵۰ درصد در صورت تجویز در اوایل شروع علائم کاهش می‌دهد. برامانت افزود: «آنچه در کارآزمایی‌مان دیدیم این است که هر چقدر فرد زودتر متفورمین را شروع کند، این دارو برای پیشگیری از کووید ۱۹ شدید بهتر عمل می‌کند. بنابراین در افرادی که آن را در کمتر از چهار روز از ظهور علائم شروع کردند، بیش‌ترین تأثیر را در جلوگیری از مراجعه به اورژانس، بستری شدن در بیمارستان و مرگ ناشی از کووید ۱۹ داشتند.» تیم تحقیقاتی میزان عملکرد بیماران دیابتی مصرف‌کننده متفورمین را در مقایسه با سایر داروهای دیابتی که برای آنها تجویز شده بود، مقایسه کردند. محققان دریافتند افرادی که متفورمین مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که از یک دسته داروی دیابت به‌نام سولفونیل اوره استفاده می‌کنند، با خطر کمتر مرگ یا نیاز به دستگاه تنفس مصنوعی مواجه هستند. مطالعات نشان داده شده است که متفورمین از تکثیر ویروس کووید در لوله آزمایش جلوگیری می‌کند. این عمل ضدویروسی چیزی است که از بیماران محافظت می‌کند. مکانیسم این است که متفورمین از تکثیر کروناویروس جلوگیری می‌کند، با مهار پروتئینی به‌نام MTOR است که ویروس از آن برای جمع‌آوری قبل از تبدیل شدن به مجموعه جدیدی از ویروس‌ها در خارج از سلول استفاده می‌کند.

«ویتامین K» شکستگی استخوان را کاهش می‌دهد

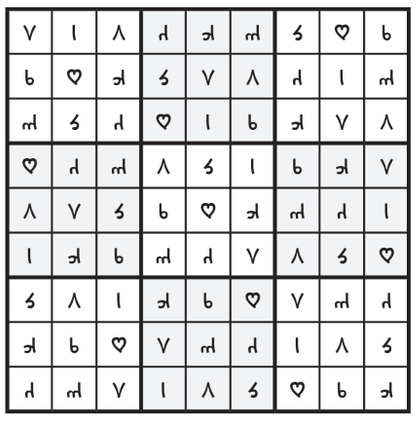
تحقیقات نشان داد: ویتامین K۱ می‌تواند به کاهش خطر شکستگی استخوان، در افراد مسن کمک کند. این مطالعه به بررسی رابطه بین بستری‌شدن ناشی از شکستگی در بیمارستان و دریافت ویتامین K۱ در ۱۴۰۰ نفر طی یک دوره ۱۴.۵ ساله در زنان سالخورده پرداخت و نشان داد زنانی که بیش از ۱۰۰ میکروگرم ویتامین K۱ مصرف کردند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر شکستگی قرار داشتند. کسانی که بیشترین ویتامین K۱ را مصرف کردند، خطر بستری‌شدن‌شان به نصف کاهش یافت. دکتر «مارک سیم»، سرپرست این مطالعه، گفت: «خوردن بیش از ۱۰۰ میکروگرم ویتامین K۱ در روز ایده‌آل است و خوشبختانه انجام آن چندان دشوار نیست.» وی افزود: «مصرف روزانه این مقدار ویتامین K۱ را می‌توان به‌راحتی با مصرف بین ۷۵ تا ۱۵۰ گرم، معادل یک تا دو وعده، سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم‌پیچ، کلم‌بروکلی و... به‌دست آورد.»

داروییی که پیشرفت آلزایمر را کند می‌سازد

نتایج تحقیقات حاکی از آن است که نوعی داروی تجربی در کارآزمایی بالینی توانسته پیشرفت بیماری آلزایمر را کند سازد، اما نگرانی‌هایی در مورد ایمنی آن وجود دارد. نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهد که در مدت ۱۸ ماه این دارو با پاکسازی بیشتر آمیلوئید و میزان کمتری از افت شناختی همراه بوده است. محققان اظهارداشتند: در افراد مبتلا به سطح اولیه بیماری آلزایمر، داروی لیکانمب در مقایسه با شبه دارو سطح آمیلوئید مغز را کاهش داده و در مدت ۱۸ ماه با کاهش میزان کمتری از عملکرد شناختی همراه بوده، اما عوارض جانبی نیز داشته است. شایع‌ترین عوارض جانبی در دریافت‌کنندگان این دارو: واکنش به انفوزیون‌های داخل وریدی و ناهنجاری در MRI آنها بود که می‌توان به ورم مغزی و خونریزی مغزی موسوم به ناهنجاری‌های تصویربرداری مرتبط با آمیلوئید یا ARIA اشاره کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

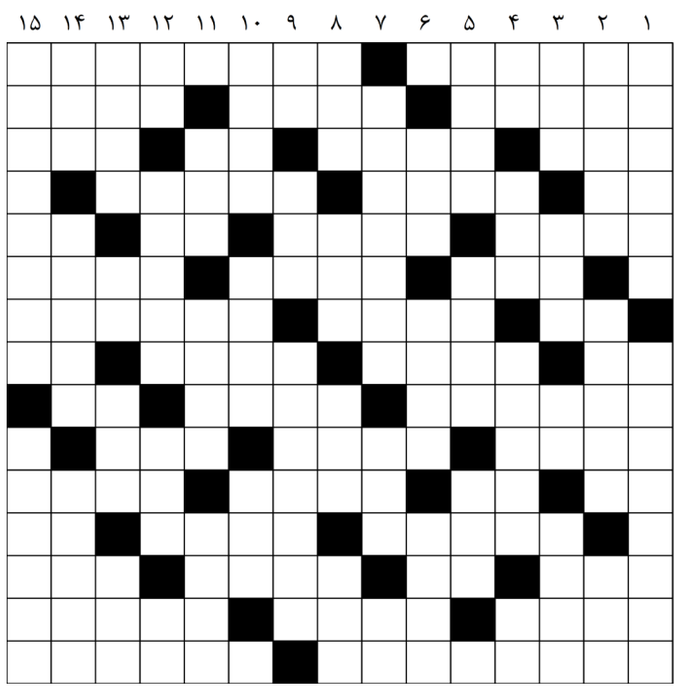
آرمان ملی — شماره ۱۴۳۵

افقی

۱- سوره ۵۱ قرآن کریم- سریالی از سعیدآقاخانی ۲- حد نصاب ورزشی- رسیدن به سن رشد- حلال رنگ ۳- اقامتگاه مسافر- لنزتماسی- از سبک‌های موسیقی- ناراستی ۴- حرف همراهی- ویرگول- نشانه‌های نوشتاری ۵- جدیدترکی- زادگاه انیشتین- همگی‌وتمام- الفبای موسیقی ۶- سنگ‌سبز قیمتی- بن‌درخت- پهناور ۷- حرص‌وطمع- در شیمی، شناساگرها را تغییر رنگ داده و بازها را خنثی می‌کنند.- ظالم ۸- گیره‌سرخانم‌ها- نوعی زردآلو- فلزمایع- سفیدآذری ۹- عنوان سلاطین‌مغول- دوباره صورت‌گرفتن کاری- درخت زبان‌گنجشک ۱۰- بین پیچ‌ومهره- پزشک- کاشف تیفوس ۱۱- خاک سفالگری- تیرپیکاندار- رتبه- صندوق‌خانه کوچک ۱۲- لشکریان- کمک- علامت مفعولی ۱۳- توان- شماومن- نارگیل- شهری درفرانسه ۱۴- پدرازدست‌داده- نیک‌اندیش- جمع علاقه ۱۵- خلبان کاشف آبشارآنجل- ازطوایف ترک

عمودی

۱- ابزاردرشت‌نمایی- پل رودخانه تایمز ۲- درجه خلوص بنزین- ازپیامبران- ازاناجیل ۳- واحدشمارش کاغذ- درخت صنوبر- بی‌حال- نازا ۴- مساوی- جزیره‌ای درکشورمان- تبدیل‌کننده پنبه به رشته‌های بلند- نت‌سوم موسیقی ۵- دعوی‌کردن- جایگاه- یک استان دربورکینافاسو ۶- درجه‌حرارت- الک- غیبگو ۷- ازحواس پنجگانه- بخشی ازبدن- سوسن‌زرد ۸- آلوی‌کوهی- ازالقاب اروپایی- سراپرده- شن نرم ۹- پرنده‌تنها- اثری ازهرمان.ملویل- سریالی ازتام کلسنی ۱۰- اولین پادشاه سلجوقی- صاحب اختیار- لوازم‌منزل ۱۱- ازخوراکی‌ها- خانه ترکی- نوعی طلاق ۱۲- واحدبازی تنیس- معادل فارسی کریستال- اشتباه‌معروف- قومی ایرانی ۱۳- پسرمازندرانی- عددفرد یک‌رقمی- مهاربینی شتر- مادروطن ۱۴- شهری درفارس- ابرار- نوعی خواندن قرآن‌کریم ۱۵- اثرموسیقی سراج- فیلمی از سعید اسدی



حل جدول ۱۴۳۴