

یادداشت

بارداری در بیماران خودایمنی «کبد»

سیدمیدعلویان

فوق تخصص

گوارش و کبد



بارداری در بیماری‌های خودایمنی کبد یک وضعیت بالینی پیچیده بالینی است که می‌تواند نگرانی‌هایی درباره تحمل حاملگی در مادر و احتمال وقوع عوارضی در مادر و جنین ایجاد کند که باید تدبیر کرد. بارداری با تاثیر بر سیستم ایمنی، در سیر بیماری موثر است. در این باب اختلاف زیادی بین پزشکان به‌خصوص در رشته‌ای مختلف وجود دارد. باید دانست که اختلال در سیکل ماهیانه در خانم‌های مبتلا زیاد دیده می‌شود و همین امر شانس باردارشدن را کاهش می‌دهد و بسیاری از بیماران تنها بعد از شروع درمان و بهبودی نسبی بیماری، دچار سیکل ماهیانه طبیعی می‌شوند. اینکه شدت بیماری کبدی در بیماری خودایمنی تحت کنترل هست یا خیر در هر تصمیمی برای بارداری مهم است. در صورت شدت‌یافتن بیماری کبدی و یا وجود نارسایی کبد در حد سیروز کبدی، احتمال زایمان زودرس و مرگ خودبه‌خودی جنین وجود دارد. باید این افراد قبل از تصمیم برای بارداری با پزشک خود مشورت کنند. آنچه مهم است، مراقبت بیشتر در دفعات بیشتر و به فواصل کمتر است. در صورت امکان در سال اول شروع درمان، بارداربودن توصیه نمی‌شود. بهتر است بیماری کاملاً کنترل شود. در مورد مصرف داروها باید گفت مصرف داروی «ازاتیوپرین» در بارداری توصیه نمی‌شود، اما اگر بیمار به ناچار مجبور به ادامه آن باشد، بهتر است با مقادیر کمتر استفاده شود. در این باره اختلاف‌نظر بسیار است. پزشکان متخصص زنان با مصرف آن در طول بارداری مخالف هستند، اما تجارب متخصصان کبد با مصرف آن و آن هم با مقادیر کم مخالف نیستند. در طول سال‌ها تجربه، بارداری‌های کاملاً بی‌خطر با تولد فرزندان سالم و زیبا را داشته‌ام و این سبب شده تا به بیماران اطمینان خاطر بیشتری دهم. نحوه مصرف داروها در طول بارداری کاملاً به وضع بیمار بستگی دارد که هر ماه تصمیم‌گیری می‌شود. به‌نظر می‌رسد که مصرف داروهای سرکوبگر ایمنی در طول بارداری و شیردهی بی‌خطر بوده و میزان ناهنجاری‌های مادرزادی بیشتر نیست. در چند هفته بعد از زایمان، احتمال شعله‌ور شدن بیماری وجود دارد. در این زمان مقدار داروهای مصرفی و مطابق نظر پزشک معالج افزایش داده می‌شود. در واقع یک مشاوره دقیق با پزشک معالج و بررسی وضعیت بیمار و مرور بر میزان خطرات می‌تواند به تصمیمی درست منجر شود که نتیجه آن یک بارداری کم‌خطر و تولد یک نوزاد سالم است.

دانستنی‌ها

همه چیز درباره «پوکی استخوان»

پوکی استخوان یک بیماری نامرئی محسوب می‌شود؛ چراکه تا زمانی که یک استخوان نشکند، علامتی از خود بروز نمی‌دهد. پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان‌های شما پوک، ضعیف و شکننده می‌شود و در نتیجه، احتمال شکستگی‌های خودبه‌خودی استخوان، بالا می‌رود. پوکی استخوان یک بیماری پنهان بوده و علامتی از خود بروز نمی‌دهد. در فرد مبتلا به این بیماری، یک سقوط ساده از ارتفاع کم، یک چرخش ناگهانی، خم و راست شدن سریع یا حتی افتادن در یک چاله کوچک می‌تواند باعث شکستگی استخوان شود. بیشترین شکستگی‌های مربوط به پوکی استخوان، در ناحیه لگن، ستون مهره‌ها، مچ یا قسمت بالای بازو رخ می‌دهد. در دنیا در افراد بالای ۵۰ سال، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر به این عارضه مبتلا هستند.

یک بیماری جدی

اگر چه پوکی استخوان یک بیماری بدون درد است، اما شکستگی‌های حاصل از آن می‌تواند تغییرات جدی در زندگی ایجاد کند. وقتی پوکی استخوان بر روی ستون فقرات تاثیر بگذارد، اغلب منجر به درد، کاهش وزن و ایجاد قوز در پشت می‌شود. درد و رنج ناشی از شکستگی‌ها می‌تواند زندگی فرد مبتلا را تحت تاثیر قرار دهد. وابستگی به افراد مراقب، کاهش فعالیت‌های روزمره و در نهایت افسردگی، شایع‌ترین این تاثیرات هستند. در افراد شاغل، شکستگی باعث از دست رفتن تعداد زیادی از روزهای کاری می‌شود و در برخی از حرفه‌ها، در ادامه کار فرد اختلال ایجاد می‌کند. ۳۳ درصد از بیمارانی که مبتلا به شکستگی لگن ناشی از پوکی استخوان می‌شوند، طی یکسال بعد از آن به‌طور کامل وابسته شده یا در خانه‌های سالمندان مقیم می‌شوند و ۲۰ تا ۲۴ درصد از این افراد در همان سال فوت می‌کنند. ایجاد یک شکستگی در افراد مبتلا به پوکی استخوان می‌تواند به‌صورت پی‌درپی (مانند دومینو) به ایجاد شکستگی‌های متعدد بعدی منجر شود. افراد بالای ۶۰ سال بیشتر از سایرین در معرض پوکی استخوان قرار دارند. این به آن معنی نیست که افراد با سن پایین‌تر، در خطر ابتلا به این بیماری نیستند. شروع یانستگی در خانم‌ها، آغازگر ضعف در استخوان‌هاست. به همین دلیل بانوان باید از سنین جوانی به فکر حفظ تراکم و سلامت استخوان‌های خود باشند. از آنجا که پوکی استخوان علائم آشکاری ندارد، لازم است در ارتباط با سلامت استخوان‌ها با پزشک‌تان مشورت کنید.

عوامل خطر

- بیماری‌هایی مانند روماتیسم مفصلی، دیابت، سرطان پستان یا پروستات یا بیماری‌های گوارشی.
- استفاده طولانی مدت از داروهای گلوکوکورتیکوئید مانند هیدروکورتیزون.
- کاهش قد حتی تا چهار سانتی‌متر.
- شکستگی استخوان بعد از سن ۵۰ سالگی.
- سبک زندگی کم‌تحرك و بدون فعالیت بدنی.
- کم‌وزن بودن (شاخص توده بدنی زیر ۱۹).
- مصرف کم کلسیم و دوری زیاد از آفتاب.

تشخیص

سنجش سلامت استخوان که به‌طور معمول شامل میزان خطر شکستگی استخوان است، تعیین می‌کند که شما تا چه حد در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارید. بنابر نتایج این سنجش و براساس سن و شرایط شما، پزشک تعیین خواهد کرد که آیا نیاز به سنجش تراکم استخوان (BMD) نیز دارید یا خیر. متداول‌ترین روش برای تعیین میزان BMD اسکن تراکم استخوان یا سنجش میزان جذب اشعه X است. در این اسکن سریع و کمتر تهاجمی، میزان تراکم استخوان در ناحیه لگن و ستون فقرات مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. نتیجه این سنجش نشان می‌دهد که شما تا چه حد مبتلا یا در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستید. اگر نتایج BMD شما پوکی استخوان را نشان می‌دهد، به این معناست که در معرض خطر جدی شکستگی قرار دارید.

درمان

بیمارانی که در معرض خطر بالای شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان هستند، می‌توانند با درمان دارویی مناسب این خطر را کاهش دهند. امروزه گستره بالایی از گزینه‌های درمانی برای پوکی استخوان وجود دارد. البته نوع درمان بسته به شرایط هر فرد و میزان بیماری وی متفاوت است. بر اساس آمار، معالجات می‌تواند خطر شکستگی لگن را تا ۴۰ درصد، شکستگی مهره‌ها را بین ۳۰ تا ۷۰ درصد و شکستگی‌های غیرمهره‌ای را بین ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهد. پزشک ممکن است برای شما مکمل‌های «کلسیم» یا «ویتامین D» تجویز کند. همچنین ممکن است ورزش‌های خاصی با هدف تقویت عضلات برای حفظ استخوان‌ها تجویز شود که در عین حال باعث بالارفتن میزان تعادل شما خواهد شد. علاوه بر این‌ها باید یاد بگیرید که چگونه شرایط خانه‌تان را ایمن کنید که باخطر سقوط مواجه نشوید. بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، توجه کنید که داروهای درمان پوکی استخوان هم مانند تمامی داروها باید طبق دستور پزشک مصرف شوند.



خوراکی‌های گیاهی که سرطان را دور می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

واژه «فیتو کیمیکال» ها به مواد مغذی‌ای اطلاق می‌شود که از گیاهان گرفته شده‌اند و می‌توانند از بدن انسان حفاظت کنند. به‌نظر می‌رسد ترکیب ابتدایی موجود در گیاهان موسوم به «فتیوها» می‌توانند از بدن ما مراقبت کرده و با بیماری‌هایی همچون سرطان مقابله کنند؛ سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و با فعالیت به‌عنوان آنتی‌اکسیدان به سلامت قلب نیز کمک کنند. به گفته متخصصان تغذیه، تمام انواع سبزیجات و میوه‌ها در این زمینه مفیدند و باید مصرف شوند که مفیدترین آنها عبارتند از:



سویا

سویا به دلیل دارا بودن ماده‌ای به نام «جنستین» خواص ضدسرطانی فوق‌العاده‌ای دارد و همچنین حاوی فیتواستروژن است که خطر ابتلا و پیشرفت سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.



گوجه‌فرنگی

یک کاروتنوئید است و رشد برخی از سرطان‌ها را کاهش داده یا سرکوب می‌کند. همچنین در تقویت قدرت بینایی، سیستم ایمنی بدن و کاهش عوارض پیری مفید است.



سیر

سیر یک منبع خاص غنی از نوعی فیتوریزمغذی‌ها موسوم به ترکیبات ارگانوسولفور است که خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد. ریزمغذی‌های موجود در سیر خاصیت ضدباکتریایی و ضدقارچی دارند.



فلفل تند

فلفل تند حاوی ترکیبی موسوم به کپسایسین است که باعث تندی زیاد آن می‌شود. این ترکیب متابولیسم را تقویت می‌کند و موجب آزادسازی آندروفین‌ها می‌شود.



زغال‌اخته

زغال‌اخته سرشار از آنتوسیانین، یک ماده مغذی گیاهی است که منجر به کاهش التهاب، محافظت در برابر سرطان و حفظ سلامت چشم، عروق و مغز می‌شود.



مرکبات

ریزمغذی‌های مفید موجود در مرکبات شامل آلکالوئیدها، فلاونوئیدها، فنول‌ها و تانیس‌ها هستند که همگی خواص، ضدسرطانی، آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند.



ویتامین D به حفظ عضلات پیری کمک می‌کند

محققان دریافته‌اند: در افراد مسنی که با کمبود ویتامین D مواجه بودند، خطر از دست‌دادن قدرت عضلات ۷۸ درصد افزایش می‌یابد. افراد در صورت عدم دریافت ویتامین D کافی، خطر از دست‌دادن قدرت عضلات را دارند. آنها باید خود را در معرض آفتاب قرار دهند، غذای سرشار از ویتامین D بخورند یا مکمل مصرف کنند. «تیاگو داسیلا الکساندر»، عضو تیم تحقیق می‌گوید: «ویتامین D به‌خاطر نقشش در عملکردهای

محققان دریافته‌اند: در افراد مسنی که با کمبود ویتامین D مواجه بودند، خطر از دست‌دادن قدرت عضلات ۷۸ درصد افزایش می‌یابد. افراد در صورت عدم دریافت ویتامین D کافی، خطر از دست‌دادن قدرت عضلات را دارند. آنها باید خود را در معرض آفتاب قرار دهند، غذای سرشار از ویتامین D بخورند یا مکمل مصرف کنند. «تیاگو داسیلا الکساندر»، عضو تیم تحقیق می‌گوید: «ویتامین D به‌خاطر نقشش در عملکردهای

راه‌های پیشگیری از بیوست

پیشگیری از این بیماری باید حداقل روزانه ۸ لیوان آب مصرف شود. وی توضیح داد: نوشیدن آب باید به‌صورت یک ساعت قبل یا بعد غذا باشد و به‌صورت یکجا مقدار زیادی آب مصرف نشود. این متخصص گوارش گفت: مصرف میوه‌وسبزیجات نیز به‌دلیل داشتن فیبر فراوان موجب عدم بیوست خواهد شد. وی ورزش روزانه و داشتن حداقل نیم ساعت پیاده‌روی در روز را برای عدم ابتلا به بیوست ضروری دانست.

یک فوق تخصص گوارش، مصرف آب، مایعات، سبزیجات و میوه‌های دارای فیبر و ورزش را مهم‌ترین عامل پیشگیری از بیوست عنوان کرد. حافظ فاخری گفت: بیوست یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی است که با مراقبت‌های ابتدایی می‌توان از آن پیشگیری کرد. فاخری عدم مصرف کافی مایعات را مهم‌ترین دلیل بروز بیوست خواند و بیان کرد: مصرف آب و مایعات اصلی‌ترین نقش در بیوست را دارند، به همین دلیل برای

جدول کلمات متقاطع

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰۱۱۱۲۱۳۱۴۱۵

افقی

- پارکی ملی در کلرادو- نخستین مردوزن زمین
- آقاوسید- از تقسیمات زمانی- از آثار شیراز ۲-
- ترس‌وبیم- درخشیدن- غول برقی- چاره‌کهنه ۴- این عنصر از گازهای بی‌اثر است- بر ملاکردن- گزیده هرچیز
- آبکی- رودپراپ اروپا- سرزمین اسب‌چوبی ۶-
- بانگ‌قمری- حرف ۲۸فارسی- فوری- گردنبندمروارید
- عنصر ۱۷۵امی- پی‌درپی- نمادلاغری ۸- محل ورود- مغازه لباس‌فروشی- تیزی آرنج ۹- اضطراب- آکروبات- جانشین هارون الرشید ۱۰- پارچه‌ای از پشم- استانی در پاکستان- شکاف سرقلم- خارروی دیوار
- ۱۱- عکس حالت افسردگی در پزشکی- آرام- فرزند ۱۲-
- تصاویرفکاهی- از پادشاهان سلجوقی- عارف ۱۳- حرارت بالاآبدن- قسمت‌ونصب- خطی دردایره- سهیم ۱۴-
- شهری درفارس- سیخ‌نانوایی- جدا ۱۵- بلغورجووگندم- کارآگاه آفریده استنلی گاردنر

حل جدول ۱۴۵۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۳	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹
۲	۴	۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰
۳	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱
۴	۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲
۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳
۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴
۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵
۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶
۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷
۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶	۳۸
۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹
۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶	۳۸	۴۰
۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱
۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶	۳۸	۴۰	۴۲
۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹	۴۱	۴۳

جدول سودوکو

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

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