



عبدالرحمان رستمیان

فوق تخصص روماتولوژی

نقرس نوعی بیماری روماتیسمی شایع است که به‌دلیل تجمع بیش از حد اسیداوریک در بدن ایجاد می‌شود. این بیماری التهابی با حملات مکرر، درد و تورم مفاصل همراه با سوزش، التهاب و قرمزی تظاهر می‌یابد. در اغلب موارد التهاب در مفاصل انگشت شست پا دیده می‌شود اگرچه ممکن است سایر مفاصل همچون آرنج، زانو، دست، پا، بازو و شانه نیز دچار التهاب و سایر علائم بیماری شوند. اسیداوریک به‌عنوان ماده زائدی است که در نتیجه سوخت‌وساز پروتئین‌ها در بدن ایجاد می‌شود، در صورتی که این ماده به مقدار زیادی تولید شود و یا کلیه‌ها توانایی دفع آن را به‌طور کامل نداشته باشند در بدن تجمع یافته و منجر به بروز نقرس می‌شود. آرتریت‌ها (التهاب‌های مفصل) وجود دارد که ناشی از بیماری‌های متابولیک فرد است. اگر فردی تنها با درگیری یک عضو مراجعه کند، ابتدا باید از احتمال درگیری عفونی مفصل مطمئن شویم، در صورت وجود عفونت، درمان باید سریع تر انجام شود زیرا عفونت باعث تخریب مفصل در همان ناحیه می‌شود. از مایع مفصلی نمونه‌برداری می‌کنیم، در صورت وجود کریستال در این مایع (در زیر میکروسکوپ) بیماری تشخیص داده می‌شود. گاهی نقایص ژنتیکی باعث بالا رفتن این ماده در بدن می‌شود همچنین در صورت بالا بودن مصرف مواد غذایی و تولید بیشتر اسیداوریک و یا حتی دفع کمتر آن از بدن، اسیداوریک به‌حدی بالا می‌رود که از سطح اشباع بدن بیشتر و در این صورت باعث رسوب در مفاصل و اندام‌های بدن می‌شود. نقرس در آقایان شایع تر و معمولاً زمینه ژنتیک دارد و علت آن، عدم دفع اسیدچرب اوریک مناسب از بدن است. اسید اوریک ممکن است در کلیه‌ها رسوب کند که با درد همراه خواهد بود. یکی از علائم اسیداوریک بالا وجود سنگ‌های اسید اوریکی در کلیه‌هاست. خوشبختانه بیماری نقرس به‌راحتی درمان می‌شود اگر میزان اسیداوریک در فرد بالا باشد، با درمان به‌موقع، به‌خوبی از بروز عوارض آن جلوگیری می‌شود. گوشت قرمز (جگر، دل و قلوه، کله‌پاچه) و غذاهای دریایی (ماهی سالمون و ساردین) میزان اسیداوریک بالاتری دارند و به این افراد توصیه می‌شود در مصرف این غذاها محدودیت قائل شوند. با مصرف نکردن این گونه‌خوراکی‌ها و اضافه کردن لبنیات کم‌چرب به غذای روزانه خود به پایین آوردن میزان اسید اوریک خون خود کمک کنید.

دانشتنی‌ها

ویتامینی که روند پیری را کند می‌کند

محققان بر این باورند که ویتامین D می‌تواند زمینه کاهش روند پیری را ایجاد و از ابتلا به بیماری پیشگیری کند. انسان‌ها عمدتاً ویتامین D بدن‌شان را از نور خورشید دریافت می‌کنند. زمانیکه پوست در مقابل اشعه‌ماوراءبنفش قرار می‌گیرد بدن ویتامین D تولید می‌کند. این ویتامین برای افزایش جذب کلسیم استفاده شده و به رشد سلول‌ها و استخوان‌ها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن منجر می‌شود. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد مسنی که ویتامین D بیشتری در مغز خود دارند، ممکن است از نظر ذهنی تیزتر بمانند. کارشناسان تأکید کردند که این مطالعه ثابت نمی‌کند که ویتامین D به‌خودی‌خود در برابر زوال عقل محافظت می‌کند. از این‌رو هیچکس نباید براساس یافته‌ها شروع به مصرف مکمل‌ها کند. چراکه ویتامین D بیش از حد می‌تواند مضر باشد. «سارا بوث»، محقق ارشد از دانشگاه تافتس در بوستون، گفت: «ما هیچ مدرکی مبنی بر اینکه مصرف بیش از مقدار توصیه شده ویتامین D برای مغز بهتر است، نداریم.» ویتامین D نقش مهمی مانند حفظ سلامت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها و همچنین حمایت از دفاع ایمنی دارد. اما اینکه آیا به محافظت از مغز افراد مسن کمک می‌کند، مشخص نیست. برخی از مطالعات ارتباط بین سطوح پایین ویتامین D در خون و خطر بالاتر زوال عقل در افراد مسن را یافته‌اند. در همین حال، چند کارآزمایی اثرات مکمل‌های ویتامین D را بر حافظه و تفکر افراد مسن آزمایش کرده‌اند؛ و تاکنون هیچ مدرک روشنی مبنی بر مزایا و وجود ندارد. محققان این مطالعه، یافت مغزی کالبد شکافی شده را از افراد مسن که قبل از مرگشان در پروژه حافظه عجله و پیری شرکت کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند. این پروژه که در دهه ۱۹۹۰ آغاز شد، یک مطالعه طولانی مدت است که به‌دنبال درک بهتر پیری طبیعی و غیرطبیعی مغز است. شرکت‌کنندگان سالانه تحت آزمایش‌های شناختی قرار گرفته و رضایت دادند که بافت مغزشان برای مطالعه پس از مرگ اهدا شود. تیم بوث بافت مغز ۲۹۰ شرکت‌کننده در مطالعه را که میانگین سنی آنها در زمان مرگ ۹۲ سال بود، تجزیه و تحلیل کردند. مشخص شد که ویتامین D در واقع در تمام نواحی مغزی که محققان آنالیز کردند وجود دارد. از جمله در دو ناحیه که ناهنجاری‌های مرتبط با آلزایمر در آنجا آشکار می‌شوند؛ و به‌طور کلی، افراد مسن‌تری که مغزشان دارای مقادیر بیشتری ویتامین D بود، معمولاً در تست‌های شناختی این مطالعه عملکرد بهتری داشتند. به‌ازای هر دو برابر شدن غلظت ویتامین D، شرکت‌کنندگان ۲۵ تا ۳۳ درصد کمتر احتمال داشت که در آخرین ویزیت از مطالعه دچار زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف شده باشند. بوث بیان داشت: «یک احتمال این است که تغذیه خوب، از جمله ویتامین D کافی، به بافر مغز در برابر تغییرات پاتولوژیک که زوال عقل را نشان می‌دهد، کمک می‌کند.» درواقع، محققان این نظریه را مطرح می‌کنند که عوامل محیطی مختلف از جمله آموزش، ورزش و تحرک ذهنی ممکن است به افراد مسن کمک کند تا عملکرد شناختی خود را برای مدت طولانی‌تری حفظ کنند، حتی زمانی که این تغییرات مغزی ایجاد می‌شود.

نکته

عوامل ژنتیکی فشار خون بالا

فشار خون بالا یک عامل خطر عمده قابل اصلاح برای بیماری‌های قلبی، عروق مغزی و قلبی‌عروقی است. پاتوفیزیولوژی فشار خون بالا که با عنوان فشار خون بالا نیز شناخته می‌شود، پیچیده بوده و به موجب آن عوامل ژنتیکی و محیطی با چندین مسیر و مکانیسم فیزیولوژیکی برای تولید یک فئوتیپ قابل مشاهده در تعامل هستند. مطالعات اپیدمیولوژیک درک ما را از عوامل محیطی موثر بر فشارخون بالا، به‌ویژه نقش رژیم غذایی و ورزش، بهبود بخشیده است. با این حال، نقش ژنتیک در زمینه فشارخون بالا یک چالش برای تعیین بوده است. مطالعات مربوط به داده‌های فشارخون به‌طور سیستماتیک نشان داده است که ابتلا به فشارخون بالاتر در پدر بزرگ و مادر بزرگ و والدین با خطر بروز همان وضعیت در نسل سوم مرتبط است. این امر به‌ویژه زمانی صادق است که سابقه خانوادگی فشارخون بالا قبل از سن ۵۵ سالگی ثبت شده باشد. این موضوع نشان‌دهنده قوی‌ترین عامل خطر از طریق پتانسیل در نسل بعدی است. این اثر مستقل از طیفی از عوامل محیطی اندازه‌گیری شده که بر خطر فشارخون بالا تأثیر می‌گذارند رخ می‌دهد که شامل مصرف سدیم و سطح فعالیت بدنی است. یافته‌های مطالعات روی دوقلوها و خانواده نشان داده است که فشارخون یک ویژگی ارثی است. بین ۳۰ تا ۵۰ درصد از تغییر در این پارامتر با وراثت‌پذیری مرتبط است. به‌دنبال پیشرفت در ژنومیک، نظر گسترده‌تر این است که فشارخون بالا یک ویژگی پیچیده با پایه چند ژنی است. علاوه بر این، تأثیرات محیطی نیز احتمالاً بر تغییرات ژنتیکی تأثیر می‌گذارد که می‌تواند در بین نسل‌ها منتقل شود. مطالعات ارتباط ژنومی (GWAS) برای تعیین انواع ژنتیکی رایج استفاده شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که بیماری‌های پیچیده انسانی با اهمیت عمده سلامت عمومی مرتبط است. فشار خون بالا از جمله بیماری عروق کرونر، بیماری کرون، آرتریت روماتوئید، دیابت نوع ۱ و II و اختلال دوقطبی ارتباط دارد. شروع زودرس یک علاقه به جای اینکه ناشی از عوامل محیطی و سبک زندگی باشد، یک پیامد ژنتیکی در نظر گرفته می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که فشارخون زودرس که قبل از سن ۵۵ سالگی رخ می‌دهد، یک پیش‌بینی‌کننده بزرگ برای خطر ابتلا به فشارخون بالا در نسل‌های بعدی است. پس از ۵۵ سالگی، فشارخون سیستمولیک به‌طور معمول افزایش می‌یابد. در مقابل، فشارخون دیاستولیک کاهش می‌یابد. این روند به‌طور کلی به‌دلیل پیری عروق است که در اثر سفت‌شدن شریان‌ها ایجاد می‌شود. با تعیین انواع شناخته شده مرتبط با افزایش خطر فشارخون بالا و تعیین کمیت آن با استفاده از امتیاز خطر ژنتیکی، اطلاعات مربوط به حساسیت فردی را می‌توان تعیین کرد. علاوه بر این، این موضوع می‌تواند به درک مسیرهای مسئول فشارخون بالا کمک کند. با درک این موضوع، پیشگیری موثرتری از فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط می‌تواند براساس شناسایی افراد در معرض خطر قبل از ابتلا به فشارخون بالا و اجرای مداخلات سبک زندگی هدفمند، انجام شود.

میوه‌هایی که بیشترین قند را دارند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

انبه مقدار زیادی قند دارد. یک انبه ۴۶ گرم قند دارد، بنابراین اگر می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید یا میزان قند مصرفی خود را کاهش دهید، از مصرف این میوه صرف‌نظر کنید. اگر نگران میزان کالری و یا قند مصرفی در رژیم غذایی خود هستید، در ادامه با لیستی از میزان قند و کالری موجود در میوه‌ها آشنا می‌شوید.



انبه



میزان قند میوه متغیر است اما انبه مقدار زیادی دارد. یک انبه ۴۶ گرم قند دارد، بنابراین اگر می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید یا میزان قند مصرفی خود را کاهش دهید، از مصرف این میوه صرف‌نظر کنید. اگر می‌خواهید طعم خوبی داشته باشید، فقط چند برش را انتخاب کنید تا مصرف قند خود را کم نگه دارید.

گلابی



میزان قند گلابی در بالاترین حد خود قرار دارد. گلابی مقدار مناسبی شکر دارد. یک گلابی متوسط تقریباً ۷۱ گرم شکر دارد. اگر نمی‌خواهید کل گلابی را بخورید، فقط چند برش بخورید. برش‌های گلابی طعم جالبی به غذا و سالاد می‌دهند.

موز



موز مقدار خوبی قند دارد، بنابراین اگر مراقب میزان مصرف قند خود هستید، فقط چند تکه از آن بخورید. موز یک گیاه مورد علاقه دائمی است، اما قند زیادی دارد. یک عدد موز متوسط حاوی ۱۴ گرم شکر است. اگر این مقدار بیشتر از چیزی است که می‌خواهید، کافی است به‌جای خوردن کامل، مقداری برش موز به ساندویچ جودوسر یا کره بادام‌زمینی خود اضافه کنید.

انگور



انگور با ۲۳ گرم شکر در یک فنجان در انتهای بالاتر جدول میزان قند میوه قرار دارد. انگور در لیست محتوای قند میوه نزدیک به بالای راس است. یک فنجان انگور حدود ۲۳ گرم قند دارد. هنگام خوردن انگور مراقب قند موجود در آن باشید. یکی دیگر از ترندهای خوب این است که آنها را از وسط نصف کرده و فریز کنید. به این ترتیب آنها را آهسته‌تر می‌خورید.

ورزش و کاهش چربی‌های کبد

یک تحلیل جدید نشان می‌دهد که تنها ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته می‌تواند به کاهش چربی‌های خطرناک اطراف کبد کمک کند. محققان دریافتند: حتی اگر این مقدار ورزش منجر به کاهش وزن نشود، ۳۵ برابر بیشتر احتمال دارد که چربی کبد را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. به بیماران کبدچرب توصیه می‌شود وزن خود را کاهش دهند، اما انجام این کار دشوار است و زمان بسیاری را می‌طلبد. محققان با بررسی ۵۵۱ فرد،

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- خلاف هنجار شخصی و عمومی-از ایالات ینگه
دنیای ۲- یاد داستانی عذرا-وقت‌هنگام-زمزمه‌کننده
۳- چوب خوشبو- اشاره‌به‌دور- ملون- سوا ۴- آدمیزاد-
صفت جای مطبوع-اولین ماه قمری ۵- قراردادن-
پدرازدست‌داده- کله ۶- حرف آخر انگلیسی-غیرایرانی-
پوچ‌وتو خالی ۷- پارمَشدهی- پیشه‌ور- پایتخت زامبیا
۸- از گل‌های زیبا- کسی که عهد و پیمان را به‌سر نبرد-
چین‌وچروک پوست ۹- ظرف سرپازی- جاشین- گوشه
۱۰- اجاره‌خانه- کوشیدن در امری- پایان ۱۱- پهلوان-
شهری روی آب- اثری از محمدعلی اسلامی‌ندوشن

۱۲- مادر بزرگ- واحد توان الکتریکی-از قمرهای نپتون
۱۳- سوره ۱۱ قرآن کریم- دیرینگی- پسوندشبهت-
گندم ۱۴- عقب پا پس چیزی- بی‌نظیری-نوعی
بیسکویت ۱۵- فیلمی کودکانه به کارگردانی فرزند
اژدری-از شهرهای البرز

حل جدول ۱۵۰۹

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	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

شماره ۱۵۱۰

عمودی

۱- فیلمی از رخشان بنی‌اعتماد- کنایه‌ازمشاجرہ ۲- زعفران- افسوس- نوعی کالیاس ۳- استان
حومه‌تهران- واحد پول ژاپن- نیست‌شونده- بوی بدی می‌دهد ۴- فیلمی با بازی جمشید هاشم‌پور-
اهل شهر ساری- برجستگی لاستیک ۵- معادل فارسی سیگنال- دریاچه‌ای در ترکیه- غربال
۶- واحددارو- کاراصلی رادارها- نوعی پلنگ ۷- سوغات گجرات- از پادشاهان ساسانی- از گل‌های
زیبا ۸- عددمجهول- مشترک مجله- نیم‌صدای ساعت ۹- عسل- سست‌ضعیف- از حروف یونانی
۱۰- بخشی از اوستا- آنکه هرگز نمیرد- از غذاها ی ایرانی ۱۱- مکان بی‌خطر- ناگهان خودمانی-
مفتش ۱۲- پرستیدنی مشرکان- ارزیابی مالیاتی- غذای محلی هرمزگان ۱۳- برتر و بهتر- یک‌چهارم
چیزی- اسب آذری- حرف انتخاب ۱۴- کهنه‌وفرسوده- فیلسوف آلمانی- فراوان ۱۵- پیشوای هشتم
شیعیان- توریست

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱