

یادداشت

علل بروز سنگ کیسه صفرا



شهریار نیک‌پور
فوق تخصص گوارش و کبد

کیسه صفرا حجمی حدود ۳۰ تا ۵۰ سی سی دارد و در زیرنده سمت راست در قسمتی از بستر کبد قرار دارد. صفرای ساخته شده توسط کبد از طریق مجرای صفرا از کبد خارج شده و وارد کیسه صفرا می‌شود. وقتی غذای پرچرب و پروتئینی استفاده می‌کنیم کیسه صفرا منقبض می‌شود و صفرا را به داخل اثنی عشر می‌ریزد. شایع‌ترین مشکل صفرا، سنگ‌های کیسه صفراست. سنگ‌های صفراوی و سنگ‌های کلیوی از نظر مکانیسم ایجاد و نوع آن هیچ‌گونه ارتباطی با هم ندارند. ۸۰ الی ۹۰ درصد سنگ‌های کیسه صفرا از نوع کلسترولی هستند. نوع دوم سنگ‌های صفراوی سنگ‌های بیگمانته یا رنگی هستند و مختص کسانی است که به لیپ (تخریب) گلبول قرمز مبتلا هستند. کلسترولی که از کبد به درون صفرا ترشح می‌شود، مستعد رسوب است. دو عامل مزاحم برای رسوب کلسترول وجود دارد؛ یکی خود اسید صفراوی است که مانع رسوب کلسترول و تشکیل سنگ می‌شود و دیگری، چربی از نوع فسفولیپیدهاست که اجازه رسوب به کلسترول را نمی‌دهد. اگر ترشح کلسترول به داخل سیستم صفراوی زیاد شود، این دو عامل نمی‌توانند از رسوب کلسترول جلوگیری کنند و باعث رسوب کلسترول و تولید سنگ می‌شود. شایع‌ترین علت ایجاد سنگ کیسه صفرا، جنسیت است که در بانوان بیشتر دیده می‌شود. دومین علت، چاقی است. بارداری، مصرف قرص‌های هورمونی، باعث افزایش ترشح کلسترول در کیسه صفرا می‌شود؛ کاهش وزن ناگهانی و همچنین نوسان زیاد وزن، یکی دیگر از فاکتورهای ایجادکننده سنگ کیسه صفرا است. استفاده زیاد از غذای کم‌کالری، تحرک کیسه صفرا را کم می‌کند که زمینه‌ساز تولید سنگ کیسه صفرا است. کم‌تحرکی نیز از عوامل دیگر ایجادکننده سنگ کیسه صفراست. «بی‌علامتی» شایع‌ترین علامت سنگ کیسه صفراست و اغلب به صورت تصادفی یافت می‌شوند. شایع‌ترین محل درد، زیرنده سمت راست و روی معده است؛ البته احتمال دارد افرادی با درد شانه و پشت نیز مراجعه کنند. برای درمان سنگ کیسه صفرا بعد از علامت‌دار شدن نیاز به جراحی دارد. پس از برداشتن کیسه صفرا هیچ‌گونه مشکلی از نظر هضم و جذب چربی رخ نمی‌دهد و مجاری صفراوی وظایف صفرا را انجام می‌دهند.

توصیه‌های سبک زندگی برای بهبود تاری دید

افراد با افزایش سن یا به دلیل برخی بیماری‌ها ممکن است دچار تاری دید شوند. این عارضه چشمی مشکل شایعی است که از کاهش وضوح دید و عدم توانایی در مشاهده دقیق اشیاء ناشی می‌شود. این مشکل ممکن است به صورت تدریجی یا ناگهانی ایجاد شود و دلایل مختلفی داشته باشد. همچنین تاری دید می‌تواند به هر دو چشم تاثیر بگذارد یا فقط در یک چشم رخ دهد. گاهی هم ممکن است هنگام صبح و موقع بیدار شدن از خواب یا پس از خیره شدن طولانی مدت به صفحات نمایش رایانه یا تلفن همراه، فرد دچار تاری دید شود.



بسته به علت تاری دید درمان‌های طبیعی و تغییر سبک زندگی ممکن است به بیمار کمک کنند.

توصیه‌ها

بسته به علت تاری دید درمان‌های طبیعی و تغییر سبک زندگی ممکن است به بیمار کمک کنند.

استراحت

چشم‌های انسان حساس هستند و دقیقاً مانند بقیه اعضای بدن نیاز به استراحت دارند. بنابراین لازم است مطمئن شویم که به اندازه کافی به آنها استراحت می‌دهیم. لازم است هنگام استفاده از صفحات نمایش پس از هر ۲۰ دقیقه کار، یک استراحت ۲۰ ثانیه‌ای به چشم‌های خود بدهیم.

مرطوب کردن چشم

اگر تاری دید ناشی از خشکی چشم باشد ممکن است بتوان تاری دید را به راحتی و با چندبار پلک زدن یا استفاده از کمپرس گرم برای ماساژ آرام پلک‌ها، بهبود بخشید. همچنین می‌توان از قطره اشک مصنوعی که نیاز به نسخه پزشک ندارد استفاده کرد.

بهبود کیفیت هوا

اگر در محیطی با آب و هوای خشک زندگی می‌کنید بهتر است از مرطوب کننده هوا برای جلوگیری از خشکی چشم استفاده شود.

ترک سیگار

سیگار کشیدن می‌تواند به بسیاری از بیماری‌های چشم از جمله دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و آسیب عصب بینایی کمک کند. دود سیگار همچنین می‌تواند خشکی چشم را بیشتر تحریک کند.

سایر عوامل بروز

سایر عوامل موثر در بروز تاری دید که نیاز به دریافت مراقبت‌های پزشکی دارد و در درمان‌های خانگی و طبیعی در مورد آنها موثر نیست شامل: دیابت، کم‌کاری تیروئید، زردی، ورم ملتحمه و بیماری‌های چشمی نظیر آب مروارید، دژنراسیون ماکولا و گلوکوم می‌شوند. همچنین دیابت، بیماری گریوز و فشارخون بالا از جمله عوامل موثر در بروز تاری دید هستند. در صورتیکه عارضه تاری دید به مرور بدتر شود، بهتر است برای معاینه چشم به متخصص مراجعه شود.

«رب گوجه» صنعتی یا خانگی؟

خانگی، حذف آب از پوره گوجه در فشار اتمسفر انجام می‌شود که تبخیر را دشوار می‌کند و به زمان پخت طولانی نیاز است. «رب گوجه» خانگی معمولاً در شرایط کنترل شده تولید می‌شود. حرارت دهی طولانی در فرآیند تولید رب گوجه خانگی ممکن است باعث کاهش محتوای لیکوپن، ویتامین C، آرزش آنتی اکسیدانی، ترکیبات فنلی و فلاونوئیدی آن شود. دکترای تخصصی بهداشت گفت: «رب» صنعتی دارای فلاونوئید است.

یک دکترای تخصصی بهداشت می‌گوید، رب «گوجه» خانگی در شرایط کنترل نشده تولید می‌شود. البته عسکری بیان کرد: رب گوجه یکی از محصولات مهم در صنایع غذایی است که در منازل نیز تولید می‌شود. وی افزود: در رب گوجه صنعتی ویژگی‌های رنگ و طعم آن به دلیل فرآیند تبخیر در خلأ که فشار کم و در نتیجه شرایط دمایی پایین را فراهم می‌کند، بهتر حفظ می‌شود. عسکری اضافه کرد: در تولید رب «گوجه»

خواص ارزشمند یک ویتامین پاییزی

ویتامین C یکی از مؤثرترین مواد مغذی است و مزایایی چون محافظت در برابر کمبودهای سیستم ایمنی، بیماری‌های قلبی و عروقی، حفظ سلامت دوران بارداری، سرطان، سکنه، سلامت بینایی و پوست را در بر دارد. مطالعات نشان می‌دهند که دریافت منظم این ویتامین، از بیماری‌های پی در پی جلوگیری می‌کند. مزایای ویتامین C برای ابتلا به بیماری‌های دیگری چون ذات‌الریه و عفونت‌های ریوی را کاهش می‌دهد. حداکثر

شماره ۱۹۷۰

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- حد فاصل در زمین مشترک - سریالی از رضا عطاران ۲- نوعی پارچه مرغوب - برابر با هم ۳- حرص و طمع - همسر - فرمانروایی - مکان ۴- خیلی کم - اجسام معدنی - فرزندکوه ۵- پایتخت چین ۶- از علائم نگارشی - برملا کردن - بیهوده بوی معنی ۷- برق رسان اتومبیل - سمیرغ - کیمیا ۸- جله‌گر - مایه حیات - دانش معالجه بیماران - مخالف کهنه ۹- هیدروسفر - شهرکوه سنگی ۱۰- اشاره به دور - هر دو بخش دستگاه تنفس - از ماه‌های زمستان - از حیوانات اهلی ۱۱- همراه غذا می‌خورند - جایی از زمین یا کوه که به طور طبیعی آب از آن بیرون آید - شالوده و اساس ۱۲- از حد خودگذشتن - گرفتار و مبتلا - سر نامه ۱۳- ترس و بیم - یار «هو» ۱۴- کم حواس - برداشت محصول ۱۵- علامت مفعولی - زن سالخورده - همکاری مندی - حرف دهن کجی ۱۶- اوپخته - نوعی مکتب ادبی ۱۷- جاده تاریخی بین خاورمیانه و چین - گیرنده امواج رادیویی

جدول کلمات متقاطع عمودی (نیمه پازل)

افقی

۱- گیاهی علفی و یکساله از تیره بادجانیان - بیرون کشیدن ۲- از توابع الموت قزوین - نوعی دست خط ۳- دوستی - آشکاروبید - مهربانی - حیوان وحشی ۴- کوره آجرپزی - گذاشتن برچیزی - به خاطر - دندانه چرخ ۵- عبادت ماه رمضان - محکم و استوار - فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی پور ۶- رسانه - پند و آموزه - شهری در فارس ۷- نام قدیمی اصفهان - نیروی حیات - بی اعتباری ارزش ۸- شهری در آلمان - منحصر - قلمه گیاه - مقابل مادگی ۹- مثل و مانند - پایان زندگی - نوعی رنگ مو ۱۰- ترموستات - رسیده - کبوتر صحرایی ۱۱- پاره و کهنه - جاویدان - سرشته شده ۱۲- همراه چفت - بی نظیر بوی ماند - خردم - حرف ششم یونانی ۱۳- رمق آخر - نگهبانی - از بین رفته - واحد پول ژاپن ۱۴- از ارزش‌های دیجیتال - فیلمنامه نویسی ۱۵- معتدل - فیلمی از ایدا...

حل جدول ۱۹۶۹

جدول کلمات متقاطع افقی (پازل)

جدول سودوکو

جدول سودوکو ۵x۵

نکته

آمادگی برای کولونوسکوپی

کولونوسکوپی یک آزمایش حیاتی است که می‌تواند از بروز مشکلات جدی مانند سرطان کولون پیشگیری کند، اما بسیاری از افراد به دلیل فرآیند آماده‌سازی روده و مصرف ملین‌ها نگران می‌شوند. کولونوسکوپی برای بررسی کولون و رکتوم جهت شناسایی ناهنجاری‌هایی مانند پولیپ، سرطان کولون یا التهاب انجام می‌شود. دکتر «درک ابتر»، متخصص گوارش پیشنهاد می‌کند که آمادگی برای کولونوسکوپی را حداقل یک یا دو هفته قبل از انجام آزمایش شروع کنید. این زمان به شما کمک می‌کند تا تغییرات ضروری در رژیم غذایی خود را ایجاد کنید.

«مصرف ملین‌ها» راه‌هایی برای آسان‌تر کردن فرآیند روز قبل از کولونوسکوپی، شما باید مصرف محلول‌های خاصی که برای تمیز کردن روده تجویز می‌شود را شروع کنید.

«استفاده از نی» نوشیدن محلول از طریق نی می‌تواند به کاهش تماس مایع با دهان و تسهیل مصرف آن کمک کند.

«گاز گرفتن لیمو» پس از نوشیدن هر جرعه محلول، می‌توانید لیمو گاز بنزید تا طعم نامطبوع محلول را کاهش دهید.

«جویدن آدامس» این کار می‌تواند خشکی دهان را کاهش داده و طعم ناخوشایند محلول را تسکین دهد.

کاهش مشکلات گوارشی در طول فرآیند افرادی که در طول آماده‌سازی با نفخ، گرفتگی شکم یا حالت تهوع مواجه می‌شوند، می‌توانند از چند راهکار برای کاهش این مشکلات استفاده کنند:

کولونوسکوپی از جمله روش‌های غربالگری برای تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ است. متخصصان تاکید دارند که افراد باید از سن ۴۵ سالگی غربالگری سرطان کولون را شروع کنند. همچنین اگر فرد سابقه بیماری التهابی روده (مانند بیماری کرون و کولیت اولستراتیو) یا سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ داشته باشد، نیاز به انجام کولونوسکوپی به موقع دارد.