آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۵۳
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۲۸
۲۷ شوال ۱۴۴۴/ ۱۸ مه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

هشدار نسبت به اپیدمی تزریق آمپول نوروبیون

یک متخصص زنان و زایمان گفت: مصرف آمپول نوروبیون که طی سال‌های اخیر رواج غیرقابل تصوری پیدا کرده است، می‌تواند به عارضه کبدچرب و در نهایت به نارسایی کبدی منجر شود. فرناز مشیری افزود: برخی ویتامین‌های پیچیده در میان خانواده B نیز بر عملکرد کبد تأثیر می‌گذارند و برخلاف سایر ویتامین‌های محلول در آب، کبد می‌تواند ویتامین B۱۲ را همانند ویتامین‌های محلول در چربی برای استفاده‌های بعدی خود تا چندین سال ذخیره کند. وی ادامه داد: به‌طور کلی ویتامین‌های پیچیده گروه B برای حفظ سلامت بدن ضروری است ولی با این حال، مانند ویتامین‌های محلول در چربی، چنانچه بیش‌ازحد نیاز از ویتامین‌های خاص گروه B مصرف کنیم احتمالا با آسیب‌های کبدی در آینده روبه‌رو خواهیم شد. مشیری گفت: محل متابولیزه‌شدن ویتامین B۱۲ همانند برخی دیگر از داروها در کبد است و همین مساله موجب تحمیل بار فراوانی بر این عضو حیاتی می‌شود به‌گونه‌ای که این عامل یکی از علل بروز کبدچرب در پی مصرف خودسرانه و نابجای آمپول نوروبیون محسوب می‌شود. وی با بیان اینکه آمپول نوروبیون طی سال‌های اخیر متقاضیان فراوانی پیدا کرده و اغلب مردم به‌دلیل تقویت قوای جسمانی از آن استفاده می‌کنند، افزود: این دارو حاوی برخی ویتامین‌های گروه B است که بار کبدی را جهت متابولیزه شده افزایش می‌دهد. عضو هیأت علمی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی بیان داشت: ویتامین B۱۲ (کوبالامین) در صورت داشتن ذخیره مناسب در کبد می‌تواند حداکثر برای مدت چهار سال نیاز فرد سالم را پاسخگو باشد؛ ولی کسانی که به‌دلایل اختلالات متابولیک و تغذیه‌ای با کمبود آن روبه‌رو هستند، مجاز به استفاده از این دارو خواهند بود. این جراح و متخصص زنان و زایمان تصریح کرد: ویتامین B۱۲ در صورت نیاز باید توسط گیاهخواران و یا افراد دچار سوءجذب به‌دلایلی همچون جراحی‌های کوچک کردن معده و دستگاه گوارش (جهت کنترل چاقی) استفاده شود؛ ولی در مجموع افراد باید در صورت نیاز به این ویتامین طبق دستور پزشک مصرف کنند. مشیری یادآور شد: اگرچه ویتامین‌های گروه B احساس خوبی از نظر رفع خستگی و راحتی اعصاب ایجاد می‌کند و نتیجه مصرف آن خوشایند است ولی باید ابتدا مطمئن شد که بدن به آن نیاز دارد یا خیر، چون مازاد بر نیاز این ویتامین از طریق کلیه‌ها دفع خواهد شد در غیر این صورت نباید به طور مکرر آمپول نوروبیون تزریق کنیم. مشیری با هشدار به آن دسته از افرادی که به طور هفتگی یا ماهانه از این آمپول مکرر استفاده می‌کنند، تاکید کرد: ویتامین B۱۲ در کبد ذخیره خواهد شد و یکی از علل شیوع کبدچرب در کشور، همین مصرف سرخود و نا بجای نوروبیون است. این فلوشیپ لاپاراسکوپی ادامه داد: توصیه می‌کنم به‌جای آمپول نوروبیون، فقط از قرص یا آمپول B کمپلکس که فاقد ویتامین B۱۲ است استفاده شود. مشیری در پایان با اشاره به باورهای غلط مبنی بر خونساز بودن این ویتامین و رفع کم‌خونی فقر آهن، گفت: در مجموع مصرف داروهای ویتامینی برای افرادی که تغذیه خوب، سالم و متنوع دارند ضرورتی ندارد. متأسفانه از آنجا که اختلالات کبدی علائم خاصی در مراحل ابتدایی ندارند، زمانی فرد متوجه مشکل خود می‌شود که بیماری پیشرفت کرده است؛ یکی از بهترین راه‌های تضمین سلامت کبد، داشتن سبک زندگی سالم و پرتحرک است.

نکته

کدام یادگارهای کرونا ماندنی است؟

دانشمندان علوم رفتاری اظهار کردند: عاداتی که افراد در این همه‌گیری آموخته‌اند، از فاصله‌گذاری اجتماعی گرفته تا ماندن در خانه در هنگام ناخوشی، دوام می‌یابند. کووید همچنان وضعیت همه‌گیر خواهد داشت و کشورها همچنان اختیاراتی در مورد برخورد با کووید به‌عنوان یک وضعیت اضطراری در قلمرو خود خواهند داشت. بر اساس این نظرسنجی، حتی یک سال پیش، از هر پنج بریتانیایی تنها دو نفر بسیار یا تا حدودی نگران کووید بودند. مشخص شده است که برای اکثر افراد، این بیماری همه‌گیر به‌طور دائم رفتار و عادات را تغییر نداده یا یک عادی جدید ایجاد نکرده است. استفاده از ماسک صورت به‌طور مداوم در بریتانیا کاهش یافته است و ارقام ماه گذشته نشان می‌دهد که کمتر از یک نفر از هر ۶ بزرگسال اخیرا از ماسک صورت استفاده کرده و استفاده منظم احتمالا بسیار کمتر شده است. فاصله‌گذاری اجتماعی مدت‌هاست که ناپدید شده است البته گروه اندکی از افراد به‌ویژه افراد آسیب‌پذیر همچنان این فاصله را رعایت می‌کنند. البته همه‌گیری کووید به ما آموخت که چقدر مردم مایل به تغییر رفتار خود برای حفظ امنیت خود و دیگران بودند. اکثر مردم در اوج همه‌گیری از قوانین پیروی می‌کردند و مهم نبود که چقدر سخت است. کووید به ما یادآوری کرده است که ما انسان‌ها چقدر می‌توانیم انعطاف‌پذیر باشیم. جای تعجب نیست که میزان رضایت و شادی از زندگی در طول قرنطینه در کمترین حد خود بود. همان‌طور که پایان مرحله اضطراری اعلام شده، یادآوری نزدیک به ۷ میلیون زندگی از دست رفته در اثر کووید از سال ۲۰۲۰ بسیار مهم است و البته، باید در نظر داشته باشیم که برای برخی، به‌ویژه آنهایی که از نظر بالینی آسیب‌پذیر هستند، وضعیت اضطراری هنوز تمام نشده و ممکن است هرگز تمام نشود. در آینده باید از تاب‌آوری افراد به ایجاد تاب‌آوری در نهادها استفاده کرد. همه ما می‌توانیم اقداماتی را انجام دهیم تا از خود و اطرافیانمان در برابر کووید و سایر ویروس‌های تنفسی محافظت کنیم و مسئولیت پیشگیری از موارد اضطراری بهداشت عمومی باید مهم تلقی شود. اقداماتی که اکنون دولت‌ها، کارفرمایان و مقامات بهداشتی می‌توانند انجام دهند، مقابله سیستماتیک با اطلاعات نادرست، بهبود تهویه در مدارس، محل‌های کار و سایر فضاهای داخلی عمومی و ایجاد بهبودهای طولانی‌مدت در مرخصی استعلاجی با حقوق است که همگی راه‌های خوبی برای شروع ساختن جوامع انعطاف‌پذیرتر برای آمادگی در همه‌گیری بعدی هستند. این بیماری همه‌گیر همچنین بر پیوستگی سلامت جهانی و نیاز به همکاری بین‌المللی برای رسیدگی به بحران‌های بهداشتی تاکید کرد.

مشکلات جدی مصرف بیش از اندازه میوه

اینفوگرافیک: آرمان ملی

میوه یکی از سالم‌ترین گزینه‌های غذایی است، میان‌وعده‌ای مناسب و حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های ضروری است. به‌گفته کارشناسان تغذیه، زیاده‌روی در مصرف همین گزینه سالم غذایی هم خالی از خطر نیست. در ادامه نشانه‌هایی که به شما هشدار می‌دهد روزانه بیش از اندازه نیاز تان میوه دریافت می‌کنید، معرفی شده‌اند.

احساس نفخ مداوم

میوه‌ها غنی از یک نوع قند به‌نام فروکتوز هستند که متاسفانه بسیاری از ما قادر به جذب و هضم موثر مقادیر زیادی از فروکتوز نیستیم. عدم جذب فروکتوز با علائمی مانند ایجاد گاز و نفخ همراه است. دریافت فروکتوز بیش از حد با واکنش التهابی نیز همراه است.

ابتلا به اسهال

سوءجذب فروکتوز موجود در میوه منجر به درد و اسهال و حتی گاهی سردرد نیز می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از میوه‌ها مانند سیب سرشار از پکتین هستند؛ یک نوع فیبر که مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر یا همان (IBS) برای شکستن کامل آن مشکل دارند.

افزایش وزن

مصرف بیش از حد میوه می‌تواند منجر به افزایش‌وزن شود. مصرف روزانه ۵ میوه متوسط توصیه شده است. یک میوه متوسط در حدود ۶۰ کالری انرژی دارد بنابراین برای حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی باید اعتدال در مصرف میوه‌ها هم رعایت شود.

احساس ضعف

محققان در یک تحقیق دریافتند: وقتی داوطلب نوشیدنی حاوی فروکتوز می‌خورد احساس ضعف و گرسنگی بیشتری دارد و میل به مصرف مواد غذایی پرکالری مثل موز و بیسکوییت بیشتر می‌شود. برای حفظ تناسب اندام باید مراقب مصرف متعادل آن در طول روز باشید.

یادداشت

نکاتی درباره «پای پرانتزی»

مهدی مویدفر
متخصص ارتوپدی

هنگامی که فرد قوزک پای خود را در حالت ایستاده به‌هم متصل کند و فاصله بین زانوهای فرد، از حالت طبیعی بیشتر باشد، در این حالت فرد دچار ژنوواروم (genu varum) یا پای پرانتزی است. بازه‌ای انحراف ۵ تا ۷ درجه‌ای طبیعی است و بیش از آن به‌عنوان پای پرانتزی در نظر گرفته می‌شود. پای پرانتزی در دوران پس از تولد تا ۲ سالگی، پدیده‌ای طبیعی است که جای نگرانی چندانی ندارد اما تداوم این حالت پس از ۲ سالگی نیاز به درمان خواهد داشت. علت ایجاد پای پرانتزی در دوران نوجوانی می‌تواند راشیتیسم باشد. راشیتیسم یک بیماری است که در آن به‌علت کمبود ویتامین D ساختار استخوان نرم و منعطف می‌شود. در بزرگسالان، آرتروز می‌تواند هم علت و هم معلول پای پرانتزی باشد، زیرا زمانی که غضروف داخل زانو تخریب شود، می‌تواند باعث خمیدگی زانو به‌سمت بیرون شود که در نتیجه این پدیده، آسیب بیشتری به زانو وارد می‌شود. به‌صورت عمومی، این مشکل در دوران جوانی یا نوجوانی ممکن است با علائمی به‌جز علائم ظاهری همراه نباشد اما در بزرگسالی، در قسمت داخلی زانو ایجاد درد کند. همچنین با گذر زمان، پای پرانتزی درمان‌نشده می‌تواند منجر به درد مفاصل از جمله هنگام راه‌رفتن شود. همچنین پای پارانتزی ممکن است ایجاد بریدگی و پارگی در غضروف زانو را سبب شود که در نهایت می‌تواند به مشکلات دیگری مانند آرتروز زانو منجر شود. درمان پای پرانتزی به‌دلیل ایجاد آن وابسته است. در بزرگسالی و در صورتی که پای پارانتزی ایجاد درد نمی‌کند، معمولا نیاز به مراجعه به پزشک نیست. در صورتی که پای پرانتزی در مراحل اولیه و سنین پایین ایجاد شود و دلیل آن راشیتیسم باشد، به‌سادگی و با مصرف ویتامین D یا کلسیم می‌تواند درمان شود. تنها راه درمانی پای پارانتزی در بزرگسالی، جراحی است. معمول‌ترین روش جراحی به‌کاررفته، استئوتومی استخوان درشت‌نی است. این روش از جمله در افراد جوان که مبتلا به آرتروز نیستند به‌کار می‌رود. در این روش، استخوان درشت‌نی به قطعاتی تبدیل می‌شود و سپس این قطعات با تغییرشکل به حالت صاف، در محل خود سفت می‌شوند. اگر فردی دچار پای پرانتزی باشد، استئوتومی می‌تواند علاوه بر ترمیم کج‌بودن استخوان، از جراحی تعویض کامل مفصل زانو جلوگیری کند یا آن را به تاخیر بیندازد.

کشف یک روش درمانی برای آرتروز

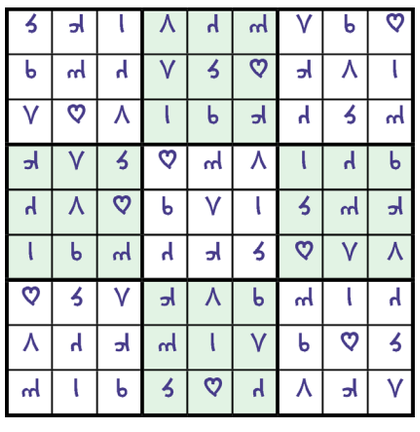
دانشمندان روشی را برای درمان آرتروز کشف کرده‌اند. این محققان، سلول‌ها را از مایع مفصلی بیماران مبتلا به آرتروز جدا و آنها را در حضور مایع اتولوگ بررسی کردند. پژوهشگران دریافتند که سلول‌ها توانایی انجام فرآیندهای مورد نیاز برای ترمیم بافت عملکردی را دارند. هنگامی که آنها درصد کمی از مایع را به روش کشت سلولی اضافه کردند، توانایی سلول‌ها مختل شد و نمی‌توانستند کار خود را به‌درستی انجام دهند که این امر نشان می‌دهد، محیط آرتروز آنها را متوقف می‌کند. براساس این یافته‌ها یک سلول‌درمانی طراحی شد که می‌تواند بر محیط التهابی غلبه و همچنین غضروف را بازسازی کند. آنتونی آتالا، اظهار کرد: سلول‌های ایمنی فعال غضروفی که التهاب را هدف قرار می‌دهند، همراه با سلول‌های پیش‌ساز به بازسازی بافت کمک می‌کنند. این سلول‌درمانی توانایی معکوس کردن آسیب غضروف و کاهش التهاب را دارد.

کمبود ویتامین D خطر «کووید طولانی» را افزایش می‌دهد

براساس داده‌های مطالعه‌ای خطر ابتلا به کووید۱۹ در طولانی‌مدت یا به اصطلاح «کووید طولانی» می‌تواند به‌دلیل «پایین‌بودن سطح ویتامین D در بدن» افزایش یابد. متخصصان ۱۰۰ بیمار ۵۱ تا ۷۰ ساله را با و بدون کووید طولانی بررسی کردند. متخصصان بیماران را در اولین بستری شدن در بیمارستان به‌دلیل کووید ۱۹ و شش‌ماه پس از ترخیص، سطح ویتامین D را اندازه‌گیری کردند. در بیماران مبتلا به کووید طولانی، سطوح ویتامین D کمتری نسبت به بیماران بدون کووید طولانی گزارش شد. یکی از متخصصان گفت: مطالعات قبلی در مورد نقش ویتامین D در ابتلا به کووید طولانی، به‌دلیل بسیاری دیگر از عوامل گوناگون قطعی نبودند. با این حال مطالعه ما کمک می‌کند تا نقش کمبود ویتامین D در ابتلا به کووید طولانی را درک کنیم. این مطالعه ثابت می‌کند ارتباط بین کمبود ویتامین D و کووید طولانی وجود دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

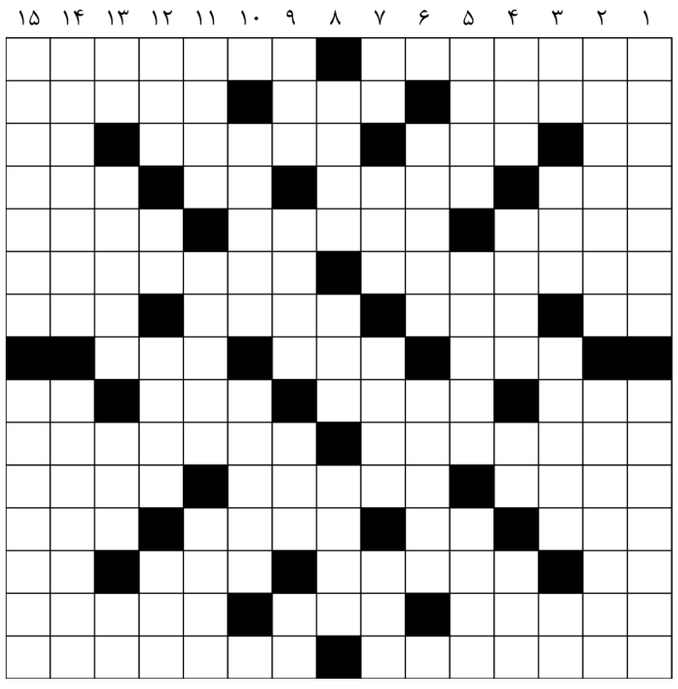
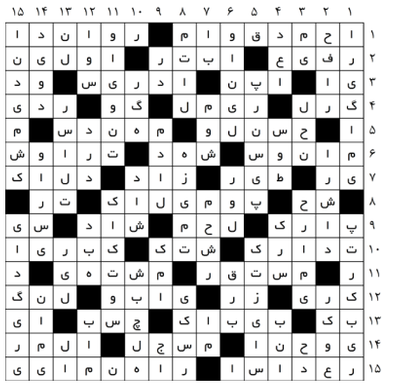
شماره ۱۵۵۳

افقی

۱- رودی در آذربایجان‌شرقی- از غذاهای فارس ۲- پست فطرتی- عبادت- ازدرختان بدبو ۳- کارگاه‌بافندگی- میوه ریزوشیرین- محبس- دوستی ۴- از حروف یونانی- سوره ۲۶ قرآن کریم- جنس مذکر- مخالف «خوبی» ۵- حالتی از پروازهواپیما- بازیگرسوئدی- نغمه‌وآواز ۶- دومین شهربزرگ یونان- لات ۷- تنها- جودوبخشش- تیغ دسته‌دار- فریاد ۸- جام ورزشی- سخت‌تر- روش‌وسیرت ۹- نی میان‌تهی- لزوم سلامتی- جهت‌وسمت- یارغم ۱۰- فیلمی از محسن توکلی- شهری درگیلان ۱۱- همنشین‌وهم‌صحبت- سپرده و امانت- انبارگندم ۱۲- سرپرست‌وولی- حرف انتخاب- هوای بارانی- همچنین ۱۳- رطوبت- از شهرهای روسیه- خورشیدعالمتاب- جانشین او ۱۴- سخت‌ومشکل- خیمه‌وسراپرده- هرطبقه ساختمان ۱۵- بی‌نظیر در تاخت‌وتاز- داوطلب

عمودی

۱- پیام‌نما- شیرینی محلی قزوین ۲- افرازه- از شهرهای خوزستان ۳- دوش‌وکتف- نخست‌وآغاز- استحکام بخش استخوان‌ها- کلمه شگفتی ۴- تلاش‌وکوشش قوی- از گیاهان دارویی- مخفف هستم- حشره خونخوار ۵- دستکاری روی عکس- نام محلی‌وبومی ژاپن- فلانی ۶- عوض کردن- اسب تندرو ۷- خم قیراندود- نوعی سبک موسیقی- از رشته‌های کشتی- خطی در دایره ۸- عنوان امپراتوران رومی- جاذبه- نوعی نارنگی ۹- پایتخت چین- نمدفروش- بازی کردن- سخن از روی خشم‌وغضب ۱۰- فرومایگی- ازنام‌های بانوان ۱۱- از درختان- ازوسایل بازی در پارک- واحدپول چین ۱۲- سیلاب- کله- گرانبهاوقیمتی- بالیدن ۱۳- یار «مت»- سردی هوا- ماشین پنبه پاک کنی- چه‌زمانی؟ ۱۴- داروی پارکینسون- سینمای آمریکا ۱۵- بخشی از اوستا- فیلمی از فریدون حسن‌پور



حل جدول ۱۵۵۲