آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۱۱
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۵•۰۹
۱۳ محرم۱۴۴۵ / ۳۱ جولای ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

بیماری SMA را بشناسید

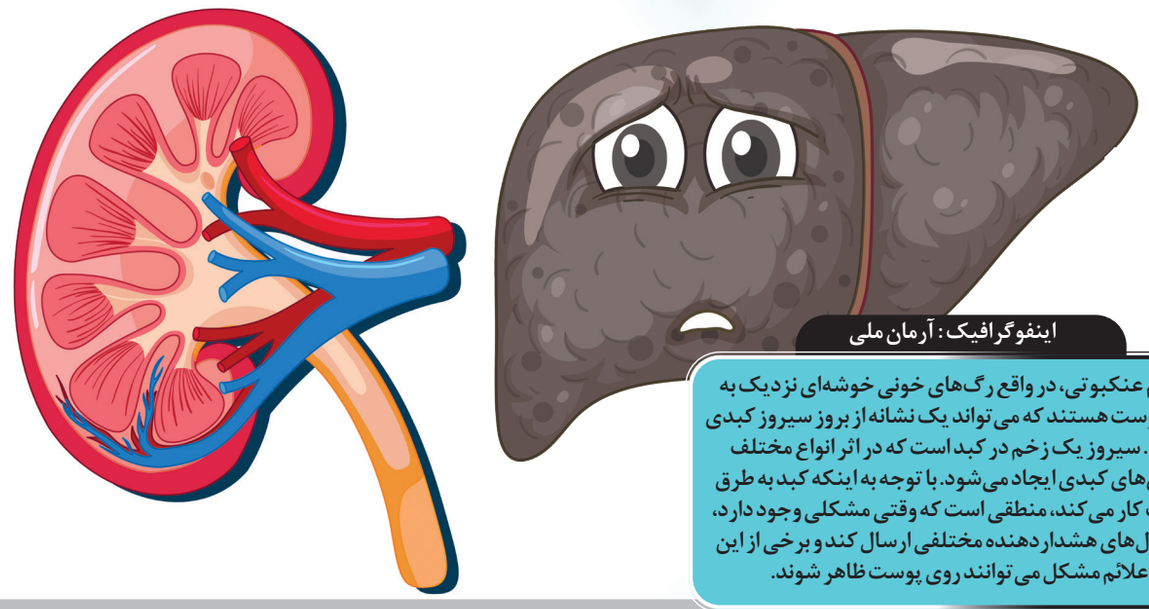
عضو فرهنگستان علوم پزشکی با اشاره به ویژگی‌های بیماری‌های SMA بیان داشت: این بیماری به ۵ گروه تقسیم می‌شود که گروه اول شدیدترین نوع آن است. شهریار نفیسی، متخصص مغز و اعصاب و عضو فرهنگستان علوم پزشکی با اشاره به ویژگی‌های بیماری‌های SMA، اظهارداشت: این بیماری به ۵ گروه تقسیم می‌شود که گروه اول شدیدترین نوع آن است. تیپ صفر که نادر بوده و خیلی شدید است و از دوره جنینی بروز می‌کند؛ به‌طوری که نوزاد در شکم مادر حرکتش کمتر از حد نرمال است و در عرض چند هفته اول بعد از زایمان فوت می‌کند. وی یادآور شد: تیپ یک بیماری SMA نوعی است که در همان ۶ ماهه اول بعد از تولد بیماری خود را نشان می‌دهد؛ به‌طوری که این نوزادان توانایی نشستن را هیچوقت به‌دست نمی‌آورند؛ بنابراین شدت بیشتری نسبت به تیپ‌های بعدی بیماری دارد. این کودکان طوری هستند که تا قبل از یکسالگی به خاطر نارسایی تنفسی می‌میرند. متخصص مغز و اعصاب و عضو فرهنگستان علوم پزشکی خاطرنشان کرد: تیپ دو بیماری گروهی هستند که بین ۶ تا ۱۲ ماهگی خود را نشان می‌دهند؛ به‌طوری که این کودکان توانایی نشستن به‌دست می‌آورند، اما هیچوقت قادر به راه رفتن بدون کمک نیستند. نفیسی متذکر شد: تیپ ۳ بیماری در نوزادانی است که بعد از ۱۸ ماهگی بیماری‌شان بروز می‌کند. این نوزادان می‌توانند راه بروند؛ اگر چه ممکن است در سنین بالاتر شاید توانایی راه رفتن را از دست بدهند. وی با اشاره به تیپ ۶ بیماری SMA، اضافه کرد: این گروه نوزادان بیمارانی هستند که شدت بیماری‌شان از همه گروه‌ها کمتر است و معمولا بروز آن در سنین بزرگسالی است.

نکته

آلزایمر بیماری مغز، کبد و روده است

نتایج مطالعاتی که در نشست بین‌المللی انجمن آلزایمر در «آمستردام» ارائه شد، نشان داد که میکروبیوم روده روی سلامت مغز تاثیرگذار است. یکی از این پژوهش‌ها نشان داد که یبوست مزمن روی توانایی شناختی (ادراکی) مغز تاثیر منفی می‌گذارد که شبیه به سه سال پیرشدن است و دو پژوهش دیگر ارتباط برخی باکتری‌های روده را با خطر ابتلا به زوال عقل ثابت کرد. شبکه خبری «ان‌بی‌سی» در گزارشی در این باره آورده است که این پژوهش‌ها به نقش احتمالی تجمع باکتری‌های «بد» در روده و تضعیف سلامت شناختی اشاره دارد. «کریستوفر وبر»، مدیر ابتکارهای علمی جهانی در انجمن آلزایمر گفت: می‌دانیم که دفع منظم مواد زائد از بدن برای سلامت ضروری است. اگر دفع به صورت منظم انجام نشود، ممکن است سموم در بدن بماند و به شکل‌های مختلفی بر سلامت تاثیر بگذارد. در یکی از این مطالعات که یبوست و زوال شناختی را بررسی می‌کند، داده‌های مربوط به حرکات روده و سلامت شناختی ۱۱۰ هزار نفر طی بیش از شش سال تجزیه و تحلیل شد. این پژوهش نشان داد که افراد مبتلا به یبوست مزمن که معمولا هر سه یا چهار روز یک‌بار اجابت مزاج دارند در مقایسه با افرادی که روزی یک‌بار روده‌هایشان تخلیه می‌شود، قدرت ادراکی به مراتب ضعیف‌تری دارند که معادل سه سال سن بالاتر است. در روده افراد مبتلا به یبوست مزمن، تعداد باکتری‌های التهاب‌زا بیشتر و باکتری‌هایی که توانایی تجزیه فیبرهای تغذیه‌ای را دارند، کمتر است. این متخصصان هنوز دلیل تاثیر یبوست بر مغز را نمی‌دانند اما حدس می‌زنند که این وضعیت باعث تجمع باکتری‌های «بد» و کاهش باکتری‌های «خوب» می‌شود. این یافته درمورد افراد مسن‌تر که به‌دلیل تحرک کم، ورزش نکردن و مصرف برخی داروها و رژیم‌های غذایی کم فیبر، به احتمال زیاد دچار یبوست می‌شوند، بسیار مهم است. داده‌های دو مطالعه دیگر نیز نشان داد باکتری‌های خاصی در روده، خطر زوال عقل را در بزرگسالانی که از نظر شناختی سالم هستند، افزایش می‌دهد. این یافته‌ها داده‌های پیشین درباره محور روده – مغز را تایید می‌کند. این محور یک مسیر عصبی- هورمونی دو طرفه‌ای است که دستگاه گوارش و مغز را از راه سیستم عصبی، سیستم ایمنی و هورمونی به یکدیگر متصل کرده است و بر مجموعه‌ای از فرآیندها از سوخت‌وساز تا استرس، دخالت دارد. پژوهش‌های پیشین نشان داده است که تنوع میکروبیوم روده در افراد مبتلا به آلزایمر، چاقی، دیابت، سندرم روده تحریک‌پذیر و پارکینسون از افراد بدون این بیماری‌ها کمتر است. بر اساس این پژوهش‌ها، بیماران مبتلا به آلزایمر و یبوست دو برابر سریع‌تر از آن‌هایی که یبوست ندارند به زوال شناختی مبتلا می‌شوند. اما هنوز این سوال مهم که آیا آلزایمر باعث تغییرات باکتریایی روده می‌شود، یا تغییرات باکتریایی روده مثلا به‌دلیل یبوست باعث بروز آلزایمر می‌شود، بی‌پاسخ مانده است. باکتری‌هایی که در بدن ما زندگی می‌کنند، خوب یا بد، همکار ما محسوب می‌شوند. در واقع ما سوخت‌وساز یکدیگر را کامل و هر یک مجموعه‌ای از مواد شیمیایی را تولید می‌کنیم. از سوی دیگر در پژوهشی که سال گذشته در نشریه «نیچر» منتشر شد، آمده است که روند پیری به افزایش باکتری‌های التهاب‌زا منجر می‌شود، این امر موجب «نشت روده» می‌شود و به این ترتیب مواد شیمیایی سمی وارد مغز می‌شود. هر چند میکروبیوم روده «سالم» هنوز مشخص نشده است اما شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد تعادل میکروبی بدن مهم است. درواقع به هم خوردن تعادل در روده که به آن «دیسبایوزیس» می‌گویند، افزون بر بیماری‌های میکروبی باعث مشکلات گوارشی، اضطراب، چاقی، دیابت، افسردگی، ام اس (مالتیپل اسکلروزیس)، سندرم خستگی مزمن و سایر اختلالات می‌شود. نشانگر زیستی مانند باکتری‌های روده در عین حال برای شروع داروها و روش‌های پیشگیرانه‌ای همچون اصلاح سبک زندگی به بیمارانی که در مراحل ابتدایی این بیماری هستند، کمک می‌کند. این امر در درمان آلزایمر اهمیت ویژه‌ای دارد. در مجموع این مطالعه‌ها نشان می‌دهد که انجام ورزش، خواب کافی و پیروی از رژیم غذایی مناسب شامل غذاهای سرشار از فیبر نه تنها از بروز یبوست جلوگیری می‌کند بلکه برای سلامت مغز نیز مفید است. دیگر نباید آلزایمر را صرفا یک بیماری مغزی دانست، آلزایمر بیماری مغز، کبد و روده است. تغییر سبک زندگی، درست غذاخوردن، ورزش کردن و کاهش استرس از هر دارویی که برای مقابله با آلزایمر تجویز می‌شود، موثرتر است.

علائم پوستی مشکلات کبـــــدی



اینفوگرافیک: آرمان ملی

آنژیوم عنکبوتی، در واقع رگ‌های خونی خوشه‌ای نزدیک به سطح پوست هستند که می‌تواند یک نشانه از بروز سیروز کبدی باشد. سیروز یک زخم در کبد است که در اثر انواع مختلف بیماری‌های کبدی ایجاد می‌شود. با توجه به اینکه کبد به طرق مختلف کار می‌کند، منطقی است که وقتی مشکلی وجود دارد، سیگنال‌های هشداردهنده مختلفی ارسال کند و برخی از این علائم مشکل می‌توانند روی پوست ظاهر شوند.

پوست زرد

هنگامی که مشکلی در کبد وجود دارد، بیلی‌روبین می‌تواند تجمع پیدا کند و منجر به زرد شدن پوست، سفیدی چشم‌ها و غشاهای مخاطی شود. سایر علائم زردی می‌تواند شامل تب، لرز، درد معده باشد. شرایطی مانند عفونت، سنگ کیسه صفرا و اختلالات خونی و همچنین برخی داروها می‌توانند باعث زردی شوند.

قرمز شدن کف دست

«اریتم کف دست» یک بیماری پوستی است که باعث قرمزشدن کف دست‌ها می‌شود. بیماری کبدی می‌تواند باعث گشادشدن رگ‌های خونی دست شود و کف دست‌ها را قرمز کند. اگر هر دو کف دست فرد قرمز شد و وقتی روی آن فشار می‌دهد، ناحیه محو می‌شود یا احساس می‌کند کف دستش گرم است، این‌ها می‌تواند نشانه‌ای از اریتم کف دست باشد.

خارش پوست

برخی افراد ممکن است در یک ناحیه مانند کف پا یا کف دست خود خارش داشته باشند، خارش مرتبط با بیماری کبد به‌طور کلی شامل بثورات یا ضایعات پوستی نیست. خارش پوست ناشی از بیماری کبدی معمولا بر اندام‌ها و به‌ویژه کف دست و پا تأثیر می‌گذارد.

رگ‌های عنکبوتی

آنژیوم عنکبوتی، در واقع رگ‌های خونی خوشه‌ای نزدیک به سطح پوست هستند که می‌تواند یک نشانه از بروز سیروز کبدی باشد. از آنجایی که کبد برای پردازش خونی که معده و روده را ترک می‌کند بسیار مهم است، وجود بافت اسکار روند را مختل می‌کند و جریان خون را کند می‌کند و باعث فشار می‌شود. این موضوع می‌تواند ظاهر رگ‌های عنکبوتی مانند یا لکه‌های قرمز روی بینی و سایر قسمت‌های پوست و همچنین ظاهر کبودی ایجاد کند.

یادداشت

آرتریت عفونی

علی یگانه
جراح و متخصص ارتوپدی

در آرتریت عفونی عامل بیماری باکتری یا ویروس است که از طریق خون یا از طریق زخم به داخل مفصل راه می‌یابند و پس از تکثیر، ایجاد التهاب مفصل می‌کنند. در این آرتریت هر چهار علامت التهاب به جز مفصل را مشاهده می‌کنیم. مفصل زانو و لگن شایع‌ترین مفاصلی است که دچار آرتریت چرکی می‌شود. اغلب آرتریت‌های چرکی باید تحت جراحی چرک تخلیه شوند و همزمان آنتی‌بیوتیک قوی داده شود. در آرتریت چرکی گاهی بیمار تب می‌کند و حال عمومی بیمار بد می‌شود. در صورتی که مفصل به سرعت نجات داده نشود عامل عفونی شروع به تخریب غضروف مفصلی می‌کند و ظرف مدت ۲ تا ۷ روز کل غضروف سطح مفصلی تخریب می‌شود. در صورت تخریب غضروف مفصلی هرگز جای آن را غضروف هیالن نخواهد گرفت و مفصل فرد تا آخر عمر ناقص خواهد بود. بنابراین تشخیص و درمان به موقع آرتریت چرکی بسیار مهم است. در صورت درمان دارویی و جراحی به موقع مفصل تقریبا درمان خواهد شد. آرتریت چرکی بیشتر در بچه‌ها اتفاق می‌افتد. گاهی تنها علامت آرتریت چرکی هیپ بچه‌ها فقط لنگیدن است. ارجاع سریع آنها به متخصص می‌تواند عواقب تأخیر را نداشته باشد.

ویـــژه

گیاهان مفید برای کاهش فشارخون

مطالعات نشان داده‌اند که برخی از گیاهان و ادویه‌ها می‌توانند سطح فشارخون را کاهش دهد، توجه کنید که قبل از مصرف هر یک از این گیاهان ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. عصاره ریحان شیرین مانع از انقباض رگ‌های خونی شده و به رقیق شدن خون کمک می‌کند که به نوبه خود در کاهش فشارخون موثر است. جعفری گیاهی محبوب در اکثر رژیم‌های غذایی است. جعفری حاوی ترکیبات متنوعی مانند ویتامین C و کاروتنوئیدهای رژیمی است که ممکن است در کاهش فشارخون نقش داشته باشند. تخم کرفس هم می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. یک مطالعه عصاره تخم کرفس را بر کاهش فشارخون مورد بررسی قرار داد و نشان داد عصاره تخم کرفس بر کاهش فشارخون موثر است.

بهترین شیرینی‌های رژیمی برای چاق نشدن

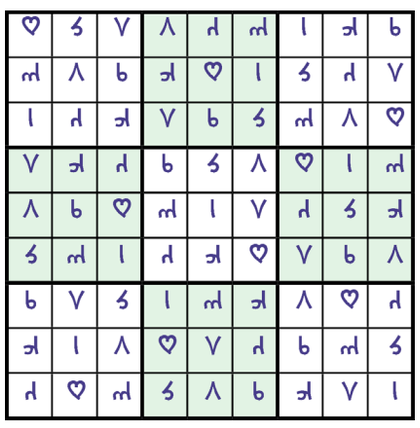
چای یکی از پر مصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در ایران است. اغلب ما ایرانی‌ها چای خود را با انواع کیک و شیرینی می‌خوریم. افراد می‌توانند به‌جای شیرینی‌های تر و خشک و انواع کیک و کلوچه‌های مضر، چای خود را با شیرینی‌های طبیعی که در این بخش آورده‌ایم، بنوشند. کارشناسان طب سنتی توصیه می‌کنند افراد چای خود را با مویز بنوشند چرا که مویز دارای طبع گرم و تر است و به افزایش حافظه، قدرت فهم، تسکین صفرا، دفع بلغم و اصلاح خلق و خو کمک می‌کند. کشمش یکی از خوراکی‌های شیرین است که قند طبیعی فروکتوز در آن موجود است. اگر کشمش به اندازه کم مصرف شود برای بیماران مبتلا به دیابت مناسب است زیرا کشمش دارای شاخص گلیسمی پایین است. مصرف کشمش سبب کاهش استرس، تقویت و رشد حافظه شده و... است.

بهترین زمان برای خوردن ویتامین D

ویتامین D علاوه بر نقش مهمی که در سیستم ایمنی دارد، به‌ویژه برای استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و دندان‌ها هم مفید است. هیچ زمان مشخصی از روز وجود ندارد که برای مصرف مکمل‌های ویتامین D بهتر باشد. برخی افراد می‌گویند مصرف مکمل‌های ویتامین D در شب خطر بی‌خوابی به‌همراه دارد. برخی گزارش‌ها ادعا کرده‌اند که مصرف ویتامین D در شب می‌تواند کیفیت خواب را با تداخل در تولید هورمون ملاتونین تحت تاثیر قرار دهد و کیفیت خواب را بهتر کند. اکثر مردم ترجیح می‌دهند ویتامین‌ها و سایر قرص‌های خود را در صبح مصرف کنند. کمبود ویتامین D اغلب می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های استخوانی مانند راشیتیسم در کودکان و درد استخوان در بزرگسالان ناشی از استئومالاسی شود. اصلی‌ترین راه ساخته‌شدن ویتامین D در بدن، قرارگرفتن در معرض نور خورشید است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

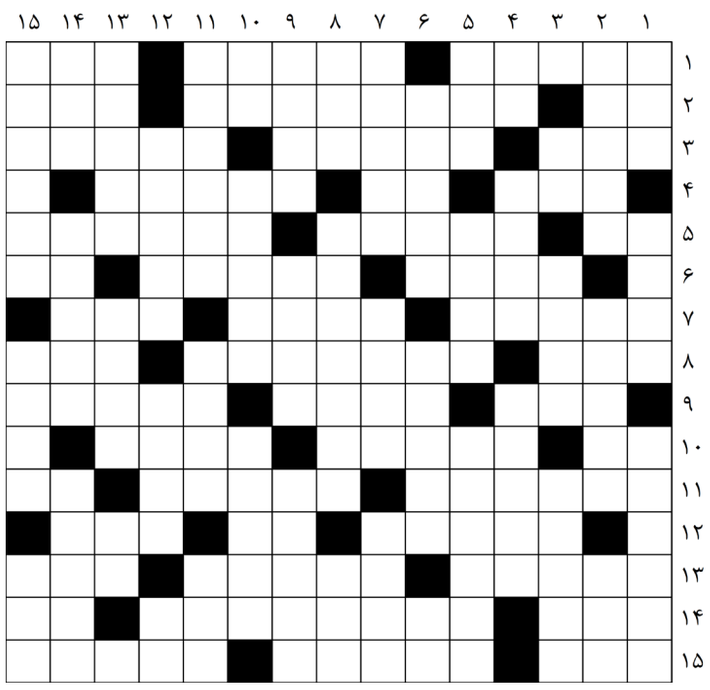
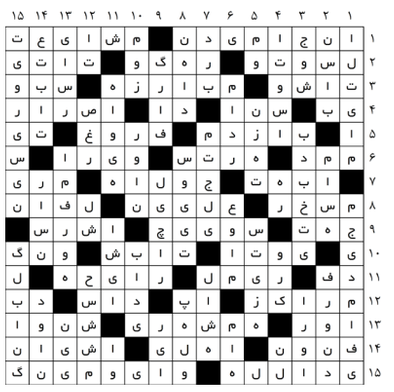
شماره ۱۶۱۱

افقـــی

۱- آشکار گشـــتن راز- از ســـیارات- جمع شـــعبه ۲- پوشش پرندگان- شـــهری در آلاباما- پول نقد ۳- ازدختران حضرت شـــعیب(ع)- الک- طول‌وکشیدگی ۴- امـــر بـــه دویـــدن- پراکندگـــی- ناپسندشـــرعی ۵- گشـــوده- ثروتمندان- پایداروبرقـــرار ۶- زرنگ و باهوش- بندری در هندوســـتان- پســـوند شباهت ۷- عنکبوت- نوازشـــگر- رکن اصلی نماز ۸- نخســـتین امپراتوری جهان- تربیت‌شـــدن- دریاچه‌ای در ترکیه ۹- بخشنده- مخالف چاق- مســـتعمره ۱۰- عددماه- کهن سال- قســـمتی از هتل ۱۱- عنوان‌بندی- یکجا و یکدفعه- ترش و شیرین ۱۲- بدرود گفتن- غیر از- از آلات موسیقی ۱۳- فاقدنزاکت- وسیله سنجش- دشوار ۱۴- در اسفناج فراوان اســـت- غمگین- مخالف کهنه ۱۵- ننر- اضطراب و نگرانی- تئاتر

عمـــودی

۱- از برندهای تلفن‌همراه- خدای آتش یونان باستان- از بنادر پرتغال ۲- گول زننده- خوبی- ناگهان خودمانی ۳- نام ترکی- هنوز نفس می‌کشـــد!- کزاز ۴- کالای دســـت‌نخورده- لنز زاویه باز- خداحافظی ۵- نپخته- مقابل طلوع- ذکر ۶- همسر اســـکندر- حساسیت- برج فرانسه ۷- نقاره‌چی- طویل- تعداد کلی از هر چیزی ۸- شیمی کربنی- دستور صادر شده مقام رسمی- اسلحه ۹- چوب سوزاندنی- آتشدان- زن خوبرو و دارای قدر و جاه ۱۰- واحد پول ژاپن- نقصان و کمی- در حال لرزیدن ۱۱- محاکمه- جمع نکته- دیدنی از رژه ۱۲- کاریکســـان- جامه بسیار کهنه- زیاد نیست ۱۳- جمع شاهد- اشعه فرابنفش- سایه‌گاه ۱۴- درماندگی- از تقسیمات کشوری- رایگان ۱۵- اتیکت- احتیاج- از پرندگان شکاری



حل جدول ۱۶۱۰