آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۵۱
یکشنبه
۱۴۰۲•۱۱•۰۱
۰۹ رجب ۱۴۴۵/ ۲۱ ژانویه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

راهی برای تشخیص زودهنگام سرطان ریه

نتایج یک مطالعه بزرگ بین‌المللی نشان داد بیش از ۸۰ درصد از سیگاری‌ها یا سیگاری‌های سابق که سرطان ریه در آنها در مراحل اولیه تشخیص داده شده تا ۲۰ سال بعد همچنان زنده بودند. این مطالعه به سرپرستی گروهی از پزشکان و متخصصان آمریکایی در نیویورک و با عنوان «سی‌تی‌اسکن» با دز کم (LDCT) برای غربالگری افرادی که در معرض خطر بالاتر سرطان ریه هستند، استفاده شد. این نوع اسکن می‌تواند به یافتن نواحی غیرطبیعی در ریه‌ها کمک کند. نتایج این مطالعه ماه نوامبر گذشته در مجله «رادیولوژی» منتشر شد. به گفته متخصصان تنها ۱۶ درصد از بیماران مبتلا به سرطان‌های ریه، زود شناسایی می‌شوند و بیش از نیمی از افراد مبتلا به سرطان ریه تنها یک سال بعد از تشخیص جان خود را از دست می‌دهند. دکتر «کلودیا هنشکی»، متخصص اصلی این مطالعه از دانشگاه «آیکان» نیویورک، موانع غربالگری برای این سرطان را برشمرد و گفت: موانعی برای غربالگری وجود دارد که عمدتا ناشی از این باور است که از تشعشعات بیش از حد استفاده می‌شود. وی با این حال این تضمین را می‌دهد که برای غربالگری سرطان ریه می‌توان از سی‌تی‌اسکن با دز کم (LDCT) استفاده کرد که این دز حتی کمتر از ماموگرافی است. «سباستین کورود»، متخصص ریه و رئیس بخش ریه در بیمارستان «لیون» اظهارکرد: با چنین رویکردی می‌توان از یک درمان صحبت کرد و تومور اولیه که موضعی است را به موقع برداشت. بنابر اعلام یورونیوز، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که غربالگری در افراد در معرض خطر می‌تواند مرگ و میر ناشی از سرطان ریه را که علت اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در سراسر جهان است، کاهش دهد چراکه این سرطان اغلب در مراحل پایانی تشخیص داده می‌شود زیرا علائم این نوع سرطان بدون درد و میزان آن اندک است. متاستازهای منتشر شده در بدن که در مراحل پیشرفته‌تر ظاهر می‌شود، درمان را پیچیده می‌کند. مطالعات اخیر نشان داده است که سی‌تی‌اسکن قفسه سینه با دز پایین در تشخیص تومورهای اولیه ریه بسیار موثر است و استفاده از آن، مرگ و میر ناشی از این سرطان را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. نتایج این تحقیق چندین کشور از جمله ایالات متحده، انگلیس و لهستان را متقاعد کرده است که برنامه‌های غربالگری را با هدف قراردادن افراد سیگاری و یا سیگاری‌های سابق بالای ۵۰ سال اجرا کنند. سباستین کورود تاکید می‌کند: تا حد زیادی مهم‌ترین عامل خطر برای این نوع سرطان، نه تنها مقدار سیگار مصرف شده در سال، بلکه مهمتر از همه، طول مدت مصرف سیگار در زندگی است. اداره عالی سلامت در فرانسه در سال ۲۰۲۲ برای انجام این نوع غربالگری نظر مساعد خود را اعلام کرد. این غربالگری از سال ۲۰۲۵ به عنوان بخشی از استراتژی ۱۰ ساله مبارزه با سرطان آغاز خواهد شد. غربالگری شامل اسکن با دز کم از ریه‌ها هر دو سال یکبار است که با تصاویری که به‌زودی از سوی هوش مصنوعی تجزیه و تحلیل می‌شود، تلفیق می‌شود. اگر سابقه سیگارکشیدن به مدت ۲۰ سال یا بیشتر را دارید غربالگری سرطان ریه را باید انجام دهید.

چند توصیه مفید

حفظ یک سبک زندگی سالم در طول و بعد از درمان سرطان ریه می‌تواند کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشد. کشف اینکه فردی مبتلا به سرطان ریه است ممکن است باعث تغییر در نحوه نگرش و مدیریت او نسبت به سلامتی‌اش شود در حالی‌که برخی نیز پذیرش عادات سالم جدید را چالش‌برانگیز می‌دانند. در ادامه به چند توصیه سودمند در این زمینه خواهیم پرداخت:

- سیگار را ترک کنید: ترک سیگار علاوه بر اینکه یک اولویت اصلی برای مبتلایان به سرطان ریه است به حفظ فشارخون و ضربان قلب شما کمک می‌کند.
- مواد مغذی بخورید: اولویت بعدی باید حفظ یک رژیم غذایی سالم برای بیماران مبتلا به سرطان ریه باشد. یک متخصص در این زمینه توصیه کرده است: مصرف غذاهای مناسب به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید، قدرت خود را حفظ کنید و با عفونت‌ها مبارزه کنید.
- وعده‌های غذایی کوچک مصرف کنید: به‌جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ و پرحجم در سه نوبت، چندین وعده غذایی کوچک هر سه یا چهار ساعت مصرف کنید. هر روزه بخش‌های کوچکی از غذاهای پرکالری مانند آجیل، پنیر و کره بادام‌زمینی مصرف کنید. همچنین از غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز بدون چربی، برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و کره بادام‌زمینی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که قبل از تغییر رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.
- تحرک داشته باشید: ورزش کردن منظم می‌تواند به کاهش خستگی، بهبود خلق و خو و حفظ وزن سالم بدن کمک کند. حتی مقدار کمی ورزش مانند پیاده‌روی یا انجام برخی حرکات کششی سبک برای سلامتی شما مفید است.
- یک سیستم حمایتی داشته باشید: علاوه بر سلامت جسمانی، حفظ سلامت روانی و عاطفی شما بسیار مهم است. صحبت‌کردن با یک مشاور یا سایر افرادی که با سرطان مبارزه می‌کنند و می‌تواند با احساسات شما ارتباط برقرار کنند، در این زمینه مفید است.
- درمان خود را مدیریت کنید: با افرادی که در درمان سرطان به شما کمک می‌کنند، یک خط ارتباطی باز داشته باشید، قرار ملاقات‌های خود را تنظیم کنید و به علائم و عوارض جانبی خود توجه دقیق داشته باشید.

قهوه

تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه حتی تا شش ساعت قبل از خواب می‌تواند اثرات منفی بر استراحت شبانه داشته باشد. بهترین زمان برای نوشیدن قهوه، از ابتدای صبح تا نیمروز است.

فلفل قرمز

در میان ادویه‌ها، هیچ ماده‌ای تندتر از فلفل قرمز وجود ندارد. اگرچه کپسایسین موجود در این فلفل‌های تند به کاهش التهاب و حتی تسکین درد کمک می‌کند، اما ممکن است باعث بی‌خوابی شود. هم‌چنین یک مطالعه نشان داد که فلفل قرمز، رفلاکس اسید را در بیماران مبتلا به رفلاکس معده تشدید می‌کند.

مرکبات

پرتقال، گریپ فروت، لیموشیرین و لیموترش فواید زیادی برای سلامتی دارند؛ از محتوای بالای ویتامین C گرفته تا فیبر فراوان. اما طبق تحقیقات، خوردن این گروه از میوه‌ها قبل از خواب توصیه نمی‌شود. اسیدیته موجود در مرکبات، یکی دیگر از محرک‌های رفلاکس اسید معده است.

شیرینی جات

شکلات، آبنبات و به‌طور کل خوراکی‌های شیرین با افزایش قندخون باعث کاهش کیفیت خواب می‌شوند. سعی کنید در ساعات منتهی به شب از مصرف شیرینی جات بپرهیزید. تحقیقات نشان می‌دهد که بین رژیم غذایی پرقند و کاهش کیفیت و مدت خواب، ارتباط مستقیمی وجود دارد.

یادداشت

عارضه‌های خطرناک تزریق چربی

فهیمه عبداللهی مجد
متخصص پوست‌ومو

تزریق چربی یکی از روش‌های جوانسازی پوست است. برای تزریق چربی، چربی برخی از قسمت‌های بدن جدا می‌شود و به سایر قسمت‌های بدن که به آن نیاز داریم تزریق می‌شود، این چربی‌ها با توجه به شرایط بدنی فرد از بخش‌هایی مثل ران‌ها، قسمت داخل بازو و یا شکم جدا می‌شود. معمولا برای تزریق چربی ابتدا فرد تحت بی‌حسی موضعی قرار می‌گیرد و در ادامه چربی اضافه می‌شود ولی در مواردی ممکن است این عمل با روش بیهوشی کامل انجام شود. تزریق چربی برای همه افراد مناسب نیست، تزریق چربی باید با نظر پزشک متخصص انجام شود. قبل از اقدام به تزریق ژل یا چربی باید فرد از نظر ابتلاء به بیماری‌ها و داروهایی که مصرف می‌کند مورد ارزیابی قرار گیرد، مصرف بسیاری از داروها، ابتلاء به برخی بیماری‌ها و یا حساسیت به داروهای بی‌حسی می‌تواند بر نتیجه درمان و یا ایجاد عارضه‌های بعدی اثر داشته باشد. درباره درمان افرادی که کاهش حجم چربی خفیف را تجربه کرده‌اند و یا نیاز به درمان‌های وسیع ندارند، این روند برای این افراد ممکن است زمانبر باشد و معمولا در مواردی استفاده می‌شود که نیاز به حجم بالاتری از پرکننده‌ها داشته باشیم. اگر برای حجم‌دهی قسمت‌های مختلف صورت مثل گونه‌ها، خط خنده و یا سایر قسمت‌ها نیاز به مواد پرکننده داشته باشیم، بهتر است از چربی طبیعی و مناسب بدن خود فرد استفاده شود. درباره عارضه‌های احتمالی تزریق ژل یا چربی باید گفت که به‌طور کلی هر عمل جراحی عارضه‌های مربوط به خود را دارد و در صورتی‌که در زمان مناسب و به پزشک متخصص مراجعه نشود، ممکن است عارضه‌های این فرآیند بیشتر هم شود. تورم یکی از عارضه‌های تزریق چربی یا ژل است. تورم برای بازه زمانی یک تا دوماهه (تا زمانیکه چربی جذب پوست شود) طبیعی بوده و جای نگرانی وجود ندارد. اگر قصد تزریق ژل یا چربی دارید، حتما به پزشک متخصص و مراکز معتبر مراجعه کنید چراکه مشکلات و عوارضی که توسط افراد غیرمتخصص انجام می‌شود خطرناک و غیر قابل جبران است. ۴۰ تا ۵۰ درصد چربی‌هایی که در لایه‌های زیر پوست تزریق می‌شود، در ماه اول تا دوم جذب می‌شود و در عین حال چنانچه بیش از حد نیز چربی تزریق شود این حجم اضافه به عروق سطحی پوست فشار وارد کرده و باعث از بین رفتن پوست در این نواحی می‌شود.

راه جدید درمان درد آرتروز با داروی صرع

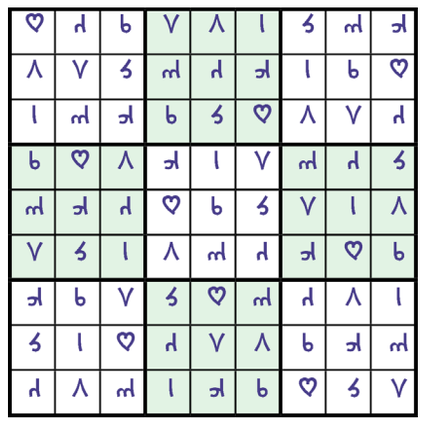
محققان می‌گویند: یک داروی موجود برای صرع ممکن است پتانسیل استفاده به‌عنوان درمانی برای آرتروز را داشته باشد. مطالعه اخیر نشان داد که یک کانال سدیم خاص در سلول‌های عصبی و غضروف ممکن است یک منطقه محوری برای هدف قرار گیرد که منجر به کاهش درد و آسیب مفاصل ناشی از آرتروز می‌شود. محققان دریافتند که مسدودکردن عملکرد کانال‌های سدیم با داروی کاربامازپین می‌تواند به کاهش آسیب به مفاصل و بهبود درد در آرتروز کمک کند. این دارو معمولا صرع را درمان می‌کند، اما این تحقیق پتانسیل آن را برای استفاده در درمان سایر بیماری‌های مزمن نشان می‌دهد. کاربامازپین کانال‌های NAV1.7 را مهار می‌کند. پزشکان از آن در درمان صرع استفاده می‌کنند. نویسنده مطالعه «چوآن ژولیو»، توضیح داد: «تحقیقات ما با داروی کاربامازپین، یک اثر محافظ قوی در برابر تحلیل مفصل مبتلایان به آرتروز نشان داد.»

مصرف گوجه فرنگی و کاهش فشارخون بالا

طبق یک مطالعه خوردن گوجه‌فرنگی با اثر کاهش فشارخون همراه است و ممکن است از فشارخون بالا در افراد مسن جلوگیری کند. گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن است که از دیواره‌های رگ خونی محافظت می‌کند و همچنین پتاسیم که به مدیریت اثرات سدیم و به کنترل سطح مایعات در بدن کمک می‌کند. در این مطالعه، افراد بدون فشارخون بالا که غذاهای مبتنی بر گوجه‌فرنگی را می‌خوردند، ۳۶ درصد کمتر با خطر ابتلاء به فشارخون بالا نسبت به افرادی که کمترین مصرف را داشتند، روبه‌رو بودند. این مطالعه شامل ۷۰۵۶ شرکت‌کننده بود. این تحقیق نشان داد: برای افرادی که بیش از ۱۱۰ گرم گوجه‌فرنگی می‌خوردند، خطر فشارخون بالا در مقایسه با کسانی‌که کمترین گوجه‌فرنگی را می‌خورند، کاهش یافت. فشارخون بالا یکی از بیماری‌هایی است که می‌تواند زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی، نارسانی کلیوی و... را ایجاد کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

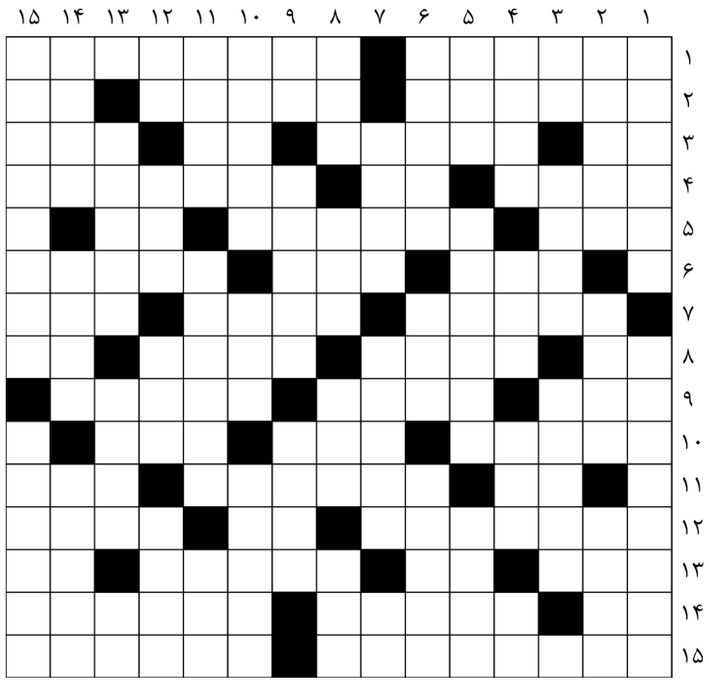
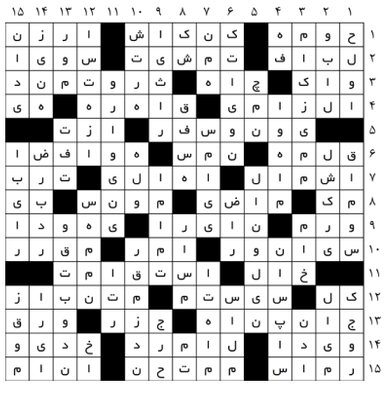
شماره ۱۷۵۱

افقی

۱- چوب زیرریل قطار- فیلم پیتر جکسون ۲- ایالتی در آمریکا- هزینه‌ها- شیاربابریک ۳- خسیس- سگی سریع که دارای روحیه بالا و با اعتماد به نفس است. بسیار وفادار است به خصوص نسبت به کودکان- حرف دوم انگلیسی- عضو فعال بدن ۴- چهارچوب- کلام انزجار- بزرگ‌ترین شهر قزاقستان ۵- ازخودراضی- بخشی از سریال- رطوبت ۶- دوست‌ورفیق- وام‌وبدهی- نوعی لباس بلند و گشاد که روی لباس پوشند ۷- غرامت- دروازه- صدای بلند و واضح ۸- اشاره‌به‌دور- ماه‌گرفتگی- لنز تماسی- شمردن ۹- فلات آسیایی- توبه‌کننده- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت ۱۰- جوش‌وخروش- شکار- از شهرهای مازندران ۱۱- تنها- آرایشگاه- جد رستم در شاهنامه ۱۲- هنگام شب- خاک سفالگری- جوان ۱۳- ظرف مسی- نگاه خیره- از عقربه‌های ساعت- پسوند حاصل مصدر ۱۴- رودی در فرانسه- نسبت داده شده- فیلمی از مجید جوانمرد ۱۵- محافظت- لرزش پا

عمودی

۱- پایتخت ازبکستان- از فیزیکدانان آلمانی ۲- سبزی کبابی- تن‌پروروکاهل- فریادوصدای بلند ۳- نام ترکی- مقصد رود است- شرکت نفتی فرانسه ۴- بین پیچ‌ومهره- صدای درد- مخفف لیکن- ابر نزدیک به زمین ۵- شاعرمسافر- مزین- آسیب ۶- قطعه‌ای در خودرو- وسایل زندگی- نوعی سس تند ۷- دوست‌ویار- حل‌وفصل کارها- غوزه پنبه ۸- یاری- دورنگی- ترس‌وهراس- یادداشت کردن ۹- آب منجمد- جریانات- ثروتمند ۱۰- ناواردوناآشنا- بابا- میمون آدم‌نما ۱۱- چهره‌آرایی در فیلم- موسیقیدان ایتالیایی- وسیله احتیاطی اضافی ۱۲- ناراست- رب‌النوع سومریان- سوغات کرمانشاه- ماه دوم زمستان ۱۳- نوعی‌ماشین راه‌سازی- قلم نی- مقابل خوب ۱۴- اول- گشادگی- تصور ۱۵- فیلمی از سعید سهیلی- دارای جنبه تظاهر



حل جدول ۱۷۵۰