آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۰۹
شنبه
۱۴۰۴•۰۲•۲۷
۱۹ ذی القعده ۱۴۴۶ / ۱۷ می ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

بهبود قابل توجه درد زانو با داروی دیابت

محققان می‌گویند یکی از داروهای رایج که برای کنترل بیماری دیابت تجویز و مصرف می‌شود، به طور قابل توجهی درد زانوی ناشی از بیماری آرتروز را بهبود می‌بخشد. یک داروی مشهور دیابت به طور قابل توجهی درد ناشی از آرتروز زانو را کاهش می‌دهد. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک داروی اصلی دیابت باعث کاهش درد و سفتی و بهبود عملکرد در افراد دارای اضافه وزن مبتلا به آرتروز زانو می‌شود. کاهش مؤثر درد و بهبود تحرک ممکن است به این معنی باشد که افراد مبتلا به این بیماری می‌توانند جراحی تهاجمی تعویض مفصل زانو را به تعویق بیندازند. استئوآرتریت زانو (OA) صدها میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند یک چالش برای درمان باشد، زیرا گزینه‌های درمانی مؤثر بسیار کمی در دسترس است. بیش از نیمی از مبتلایان به استئوآرتریت زانو دارای اضافه وزن یا چاق هستند که فشار زیادی بر مفصل زانوی آنها وارد می‌شود و باعث التهاب می‌شود که هر دو در پیشرفت این بیماری نقش دارند. اکنون با همکاری دانشکده بهداشت عمومی و پزشکی پیشگیرانه دانشگاه موناش (Monash)، مؤسسه تحقیقات پزشکی منزیس (Menzies) در دانشگاه تاسمانی (Tasmania) و گروه روماتولوژی در بیمارستان آلفرد (Alfred) مشخص شده است که داروی متفورمین (metformin) که یکی از درمان‌های اولیه برای دیابت نوع ۲ از دهه ۵۰ میلادی تاکنون است، می‌تواند حتی باعث کاهش درد ناشی از استئوآرتریت زانو شود. پروفسور فلاویا سیکوتینی (Flavia Cicuttini)، رئیس بخش روماتولوژی در بیمارستان آلفرد و رئیس بخش اسکلتی عضلانی در دانشگاه موناش و نویسنده مسئول این مطالعه می‌گوید: پزشکان عمومی با متفورمین که دارویی کم هزینه و بی خطر است، بسیار آشنا هستند. این دارو می‌تواند علاوه بر سایر درمان هایی که افراد مبتلا به دیابت استفاده می‌کنند، در اختیار بیماران مبتلا به آرتروز نیز قرار گیرد و این پتانسیل را دارد که تعویض مفصل زانو را قبل از نیاز مطلق، به تعویق بیندازد. وی افزود: در افرادی که متفورمین مصرف می‌کنند و درد زانوی کمتری دارند و می‌توانند فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند، عمل جراحی تعویض زانو می‌تواند به تاخیر بیفتد. درمان‌های فعلی برای آرتروز دردناک زانو بر تسکین علائم و بهبود عملکرد مفصل زانو تمرکز دارد. علاوه بر داروهای تسکین دهنده درد مانند داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs)، درمان‌های غیر جراحی شامل ورزش، مدیریت وزن، فیزیوتراپی و تزریق استروئید به مفصل است. درمان‌های شامل جراحی نیز از آرتروسکوپی کم تهاجمی برای برداشتن یا ترمیم بافت آسیب دیده تا جراحی تعویض مفصل زانو متغیر است. محققان ۱۰۷ فرد دارای اضافه وزن و غیر دیابتی بالای ۴۰ سال را که به مدت ۶ ماه یا بیشتر زانو درد داشتند، انتخاب کردند و آنها را به طور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند. گروه درمان، روزانه تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم قرص متفورمین آهسته رهش را به مدت ۶ ماه مصرف کردند. به گروه دیگر نیز دارونما با ظاهری مشابه داده شد. دارو با دوز ۵۰۰ میلی‌گرم در روز شروع شد و به ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز در مدت ۶ هفته افزایش یافت تا عوارض جانبی گوارشی کاهش یابد. شرکت کنندگان می‌توانند برای زانو درد قابل توجه، استامینوفن (پاراستامول) مصرف کنند. درد شرکت‌کنندگان در ابتدا، ۳ و ۶ ماه، از «بدون درد» (نمره صفر) در یک طرف تا «بدترین درد قابل تصور» (نمره ۱۰۰) در سمت دیگر ارزیابی شد. پیامد اولیه این مطالعه تغییر در درد زانو پس از ۶ ماه نسبت به احساس درد پایه بود. پیامدهای ثانویه نیز شامل تغییرات از پایه در سفتی و عملکرد مفصل و کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی بود. شرکت‌کنندگان پس از مصرف متفورمین به مدت ۶ ماه، کاهش ۳۱.۳ امتیازی در زانو درد را در مقایسه با کاهش ۱۸.۹ امتیازی در گروه دارونما گزارش کردند. اندازه اثر این دارو به طور کلی متوسط در نظر گرفته می‌شود.

تأثیر بر التهاب

در حالی که نمی‌توان اثر آن را «زیاد» در نظر گرفت، اثری که در اینجا مشاهده می‌شود، باز هم نشان دهنده تفاوت معنی‌دار بین دو گروه است. علاوه بر درد کمتر، افرادی که در گروه درمان بودند نیز بهبود قابل توجه سفتی و عملکرد زانو را در مقایسه با گروه دارونما گزارش کردند. هر چند تفاوت معنی‌داری بین دو گروه از نظر تغییرات نمرات کیفیت زندگی وجود نداشت. عوارض جانبی در گروه مصرف کننده متفورمین (۳۰ درصد) و دارونما (۱۹ درصد) گزارش شد، اما هیچیک از آنها جدی نبود. شایع‌ترین عوارض جانبی شامل اسهال خفیف تا متوسط و ناراحتی شکمی و گوارشی بود. محققان می‌گویند این یافته‌ها نشان می‌دهد که «متفورمین» می‌تواند پس از بحث و گفتگو بین بیمار و پزشک معالج، به عنوان بخشی از مسیر درمان آرتروز استفاده شود. داروی «متفورمین» تاکنون بی خطر شناخته شده است و در حال حاضر برای درمان بیماری‌هایی غیر از دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود. سیکوتینی می‌گوید: «متفورمین» به روش‌های مختلفی روی زانو اثر می‌گذارد، از جمله تأثیر بر التهاب با درجه پایین و سایر مسیرهای متابولیکی که در آرتروز زانو مهم هستند. این روشی متفاوت برای درمان درد آرتروز زانو است. متفورمین بی خطر و قابل تحمل است و به شکل ایمن در سایر شرایط غیر دیابتی مانند سندرم تخمدان پلی‌کیستیک استفاده می‌شود. متفورمین می‌تواند به سادگی و با خیال راحت با استفاده از یک رویکرد سلامت از راه دور، همانطور که در مطالعه خود انجام دادیم، ارائه شود. به این معنی که می‌تواند برای سراسر جامعه ارائه شود. کارآزمایی‌های بالینی بزرگتر، یافته‌های گزارش شده در مطالعه حاضر را تایید می‌کنند.

اشتباهات رایج در مصرف غذاهای سالم

امروزه بسیاری از ما به دنبال تغذیه سالم‌تر هستیم، اما حتی بهترین مواد غذایی هم اگر به درستی مصرف نشوند، ممکن است نتایج معکوس داشته باشند. در ادامه به اشتباهاتی اشاره می‌شود که ممکن است در مسیر تغذیه سالم مرتکب شوید.

زیاده‌روی در مصرف آجیل

اگرچه آجیل برزیلی منبع فوق‌العاده‌ای از سلنیوم است، فقط یک دانه آن می‌تواند بیش از نیاز روزانه بدن شما را تأمین کند. دریافت بیش از حد سلنیوم ممکن است باعث حالت تهوع، ریزش مو، و حتی مشکلات قلبی شود. مصرف بیش از ۴ یا ۵ دانه در روز توصیه نمی‌شود.

گریپ‌فروت با دارو

اگر داروهایی مانند استاتین برای کلسترول مصرف می‌کنید، گریپ‌فروت می‌تواند جذب آن دارو را در بدن افزایش دهد و باعث عوارض جانبی شود. حتما با پزشک درباره تداخل گریپ‌فروت با داروهای خود مشورت کنید.

سبزیجات برگ‌دار و سنگ کلیه

اسفناج و دیگر سبزیجات تیره برگ سرشار از اگزالات هستند که می‌تواند موجب سنگ کلیه شود. اگر مستعد سنگ کلیه هستید، در مصرف آن‌ها تعادل داشته باشید و از زیاده‌روی در اسموتی‌های سبز پرهیز کنید.

مصرف بیش از حد آب

گرچه نوشیدن آب کافی ضروری است، اما در مواردی خاص مثل ورزش‌های سنگین یا مشکلات روانی، مصرف بیش از حد آن ممکن است باعث رقیق شدن سدیم خون و خطرات جدی شود.

روغن نارگیل؛ سلاح دولبه

روغن نارگیل ممکن است مزایایی داشته باشد، اما سرشار از چربی اشباع است. فقط یک قاشق غذاخوری آن تقریبا تمام حد مجاز روزانه را پر می‌کند. در مصرف آن احتیاط کنید.

روغن زیتون کالری بالا دارد

با وجود فواید زیاد روغن زیتون، این روغن کالری بالایی دارد. روزانه بیشتر از ۲ قاشق غذاخوری از آن استفاده نکنید تا از اضافه وزن جلوگیری شود.

شکلات زیاد، اشتباه بزرگ

شکلات تلخ فوایدی دارد، اما در حد ۲۸ گرم در روز (حدود یک تکه کوچک) مصرف شود. شکلات‌های با ۷۰ درصد کاکائو یا بیشتر انتخاب کنید، اما مراقب چربی و کالری بالا باشید.

توصیه‌ها

تعادل را در همه چیز رعایت کنید

به جای تمرکز بر یک غذای خاص، سعی کنید، نیمی از بشقاب خود را با میوه و سبزی پر کنید.

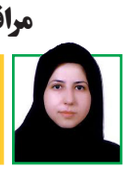
از غلات کامل و پروتئین سالم استفاده کنید.

مصرف نمک، قند و چربی‌های اشباع‌شده را کاهش دهید.

تنوع غذایی را رعایت کنید.

یادداشت

مراقبت از پوست



شیوا گل محمدزاده
متخصص فارماسیوتیکس

پوست به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که هر نوع آن، مراقبت‌های خاصی را نیاز دارد، نورخوشید اثرات مثبت فراوانی دارد، اما پوست به عنوان اولین عضو در معرض خطر آثار سوء نورخوشید به‌خصوص اشعه ماورای بنفش است. اشعه ماورای بنفش باعث ایجاد لک و چروک پوست، آفتاب سوختگی، دهیدراته شدن پوست و سرطان می‌شود، پوست افراد به ۵ نوع خشک، حساس، معمولی، چرب و مختلط تقسیم می‌شود. برای تشخیص نوع پوست می‌توانید از یک شوینده ملایم غیرصابونی برای پوست استفاده کنید و در صورتی‌که نیم ساعت پس از خشک کردن پوست، احساس خشکی، چربی، قرمزی و یا ترکیبی از چربی و خشکی داشته باشید، نوع پوست مشخص می‌شود، مراحل روتین پوستی شامل استفاده از یک شوینده ملایم پوست (غیرصابونی)، تونر، آب‌رسان، مرطوب‌کننده و ضدآفتاب است که دو بار در روز این مراحل تکرار می‌شود. استفاده از فرآورده آب‌رسان به هیدراته شدن پوست کمک می‌کند، البته اگر محیط خشک باشد می‌تواند باعث قرمزی و یا حتی خشکی بیش از حد پوست شود. برای حفظ رطوبت ناشی از آب‌رسان توصیه می‌شود که مرطوب‌کننده حتما استفاده شود، این برنامه پوستی در شب بدون ضدآفتاب برای داشتن پوست سالم و زیبا توصیه می‌شود، علاوه بر این، در انتهای شب مواد مغذی و درمانی پوست در صورت نیاز استفاده شود. مصرف سیگار و کم‌آبی و عدم پاکسازی پوست موجب سرعت یافتن روند پیری پوست می‌شود، استفاده از میوه و سبزیجات و ترکیبات پروتئینی در کاهش نیاز بدن به املاح و مواد مغذی مؤثر است. استفاده از ضدآفتاب برای تمام ایام سال توصیه می‌شود، ضدآفتاب‌ها در جرگه داروها محسوب می‌شوند، زیرا برای درمان، پیشگیری و تشخیص استفاده می‌شود. همچنین همیشه حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از خروج از منزل، از ضدآفتاب استفاده کنید. ضدآفتاب‌ها به دو دسته فیزیکال و شیمیایی تقسیم‌بندی می‌شوند، ضدآفتاب فیزیکال معمولا بهتر است، چون تحریک پوستی کمتر ایجاد می‌کند. ضدآفتاب فیزیکال مقداری پوست را سفید می‌کند و به همین دلیل از استقبال کمتری برخوردار است، برای پوست‌هایی که دچار خشکی بیش از حد پوست هستند، استفاده از مزوژل با رعایت ضوابط توصیه می‌شود.

کاهش عوارض شیمی‌درمانی با پروبیوتیک

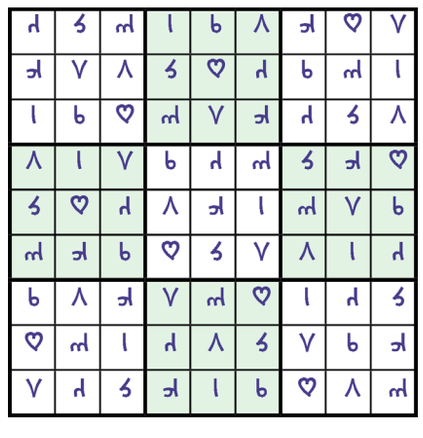
شیمی‌درمانی، یکی از محبوب‌ترین راه‌های درمان سرطان سینه محسوب می‌شود، اگرچه اثربخشی آن ثابت شده، اما دارای معایبی مانند خطر زیاد عوارض جانبی نیز است، زیرا نه فقط به سلول‌های سرطانی حمله می‌کند، بلکه می‌تواند بر سلول‌های طبیعی نیز تاثیر بگذارد. پروبیوتیک‌ها از جمله مکمل‌های جایگزین نوظهوری هستند که به‌دلیل فواید بالقوه‌شان در درمان سرطان مورد بررسی قرار گرفته‌اند. نتایج تحقیق جدید، اثرات پروبیوتیک‌های چند سویه‌ای را بر عوارض جانبی مرتبط با شیمی‌درمانی با استفاده از نمره عملکرد «کارنوفسکی»، شمارش کامل خون و بیوشیمی خون بررسی کرده است. یافته‌ها این تحقیق نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها با هفت سویه، تاثیر بالقوه‌ای بر بیماران مبتلا به سرطان سینه، به‌ویژه در بهبود خستگی و حالت تهوع. کاهش این علائم را می‌توان قبل و بعد از مصرف مکمل پروبیوتیک مشاهده هم‌چنین پروبیوتیک‌های چند سویه‌ای، بهبود سطح نیتروژن اوره خون است.

گزینه‌های گیاهی که سرشار از امگا۳

اسیدهای چرب امگا۳ مدت‌هاست که به‌عنوان یک ماده مغذی ضروری شناخته شده‌اند و مطالعات مختلف به مزایای آن‌ها برای سلامت قلب و مغز اشاره دارند. اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت سلول‌ها نیز بسیار مهم هستند. این اسیدهای چرب به حفظ غشای سالم سلول‌ها و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک و عملکرد هماهنگ، بدون اختلال و کارآمد سیستم‌های بدن را حفظ می‌کنند. این امر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی که با افزایش سن بروز می‌کنند، کمک می‌کند. تخم چیا و بذر کتان مقدار قابل توجهی امگا۳ دارند. روغن بذر کتان هم گزینه مناسبی است. گردو نیز منبع خوبی از امگا۳ است البته بادام و فندق هم امگا۳ دارند اما مقدار آن کمتر است. همچنین، برخی غذاهای غنی‌شده مانند تخم‌مرغ‌های غنی‌شده با امگا۳ هم می‌توانند منبع دیگری برای دریافت این اسیدهای چرب باشند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

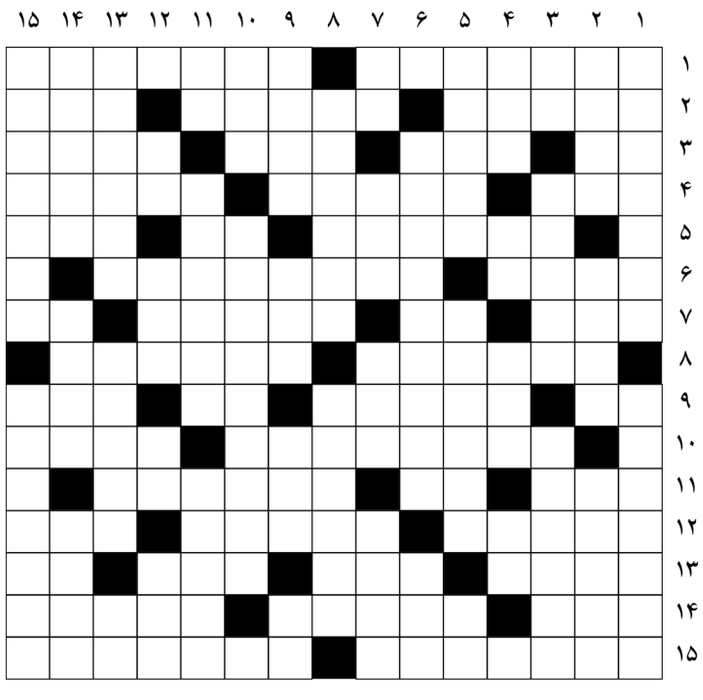
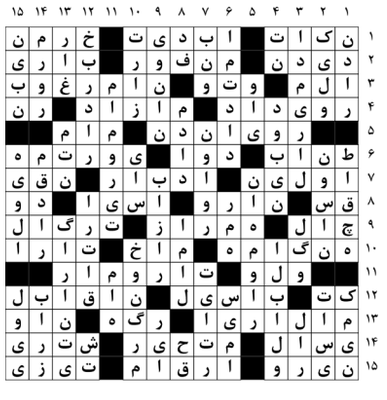
شماره ۲۱۰۹

افقی

۱- مدت حبس- جلسه سخنرانی ۲- بایگانی- بدکاران- زهرآگین ۳- شما و من- آقاومولا- چاه جهنم- چهارپایان ۴- پول نقد- برادر رستم در شاهنامه- گیاه ۵- یکی از بیماریهای چشم- حرف همراهی- شایسته ۶- پدر از دست داده- زن بابا ۷- خروس مازندرانی- مشك آب- موافق- از حشرات ۸- پوسیده شدن- خاندان ۹- نمك هندی- نوعی رنگ- میوه پاییزی- ماه هفتم قمری ۱۰- جنباندن- نمایش خنده‌دار ۱۱- فریب و حقه- حرف نداری- فرماندهی ۱۲- وسیله پهن کردن خمیر- دستور کتبی وابلاغیه- ظاهرساختمان ۱۳- سخنان پرمعنا- پست وفرومایه- ملامت- آبکی ۱۴- علامت تجاری- راه پیچ و خم کوه- میل به غذا داشتن ۱۵- شاخه‌ای از علم مکانیك- به‌لرزش درآوردن

عمودی

۱- سفراداری- نوشابه قدیمی ۲- فروش به بهای ارزان- اختراعی از الکساندر گراهام بل- رجز و خودستایی ولاف‌زنی ۳- بغل و کنار- خردمند و آگاه- سیاه و روگناهکار ۴- همداستان رامین- صدای خشن- کیف سفری- یادداشت ۵- گیاهی دارویی از خانواده آلاله- سرم- ناپیدا ۶- ورزش مادر- فارسی قدیم ۷- خم کاغذ- محتوی صندوق انتخابات- تنه درخت- کم و قلیل ۸- از انواع ماهی- گل خوشبو و زیبا ۹- زشت منظر- نوعی چشم درد- مرواریدها- دانه‌ای خوشبو ۱۰- نی میان تهی- اسبابی که اشخاص با خود می‌برند ۱۱- نوعی اجاق- شوفر- مرکز استان خوزستان ۱۲- چاشنی سالاد- متعصب- سرود دسته جمعی- حکمت ارسطویی ۱۳- پنهان شدن نظامی- نام پسر کیقباد- جسم وبدن ۱۴- مدل والگو- دانه روغنی- مرکز استان خراسان رضوی ۱۵- خط روسی- رده‌ای از حشرات



حل جدول ۲۱۰۸