



مقداد قاسمی گرجی

فوق تخصص جراحی عروق

واریس شایع‌ترین بیماری عروقی در میان عموم مردم است که اغلب به‌صورت برجسته شدن و پرمم خوردگی رگ‌های سطحی پا ظاهر می‌شود. وریدهای واریسی از نظر زیبایی و از جنبه عملکردی نیز اهمیت دارد؛ اگرچه واریس در نگاه اول یک بیماری خوش‌خیم تلقی می‌شود اما در صورت عدم درمان می‌تواند به نارسایی مزمن وریدی و عوارض قابل توجهی منجر شود. حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد زنان و ۱۵ تا ۴۰ درصد مردان در طول عمر خود در چنان‌جا از واریس رنج می‌کشند؛ شیوع آن با افزایش سن بیشتر می‌شود و در گروه سنی بالای ۵۰ سال به بیش از نیم درصد جمعیت می‌رسد. این اختلال ارتباط نزدیکی با ناکارآمدی سیستم دریچه‌ای در وریدها دارد. در حالت طبیعی، با گرفتگی خون در اندام‌های تحتانی به سمت قلب توسط دریچه‌های یک طرفه و انقباض عضلات پا تسهیل می‌شود، هنگامی که این دریچه‌ها تخریب یا عملکردشان مختل می‌شود، جریان برگشتی خون افزایش یافته و فشار داخل عروق بالا می‌رود؛ در نتیجه دیواره رگ دچار گشادشدگی و پیچ‌خوردگی می‌شود. ژنتیک یکی از مهم‌ترین فاکتورهایست؛ در خانواده‌هایی که یک یا والدین مبتلا به واریس هستند، خطر ابتلا به فرزندان در برابر افزایش می‌یابد. بیماران معمولاً از احساس سنگینی، درد مبهم یا فشار در پاها، به‌ویژه پس از ایستادن طولانی‌مدت، شکایت دارند؛ علائم در پایان روز یا در هوای گرم تشدید می‌شود و با ایستادن یا معمولاً باعث تسکین می‌شود. در برخی بیماران خارش، سوزش، ورم مچ پا و گرفتگی عضلات در شب نیز مشاهده می‌شود. در مراحل پیشرفته، تغییر رنگ پوست، سفتی بافت زیر چربی و زخم‌های وریدی در ناحیه داخلی مچ پا ظاهر می‌شود؛ یکی از عوارض شایع التهاب و لخته وریدی‌های سطحی است که با قرمزی، درد و تورم موضعی مشخص می‌شود. با پیشرفت تکنولوژی، روش‌های درمانی متنوعی مانند لیزر و رادیوفرکانسی، اسکلروتراپی و فلیکتومی برای واریس توسعه یافته‌اند که نسبت به جراحی‌های باز کلاسیک، تهاجم کمتر و دوره نقاهت کوتاه‌تری دارند. پیشگیری، فعالت فیزیکی منظم، ورزش، خصوصاً پیاده‌روی و شنا، با لانگه داشتن پاها هنگام استراحت، پرهیز از ایستادن یا نشستن طولانی، حفظ وزن مناسب، استفاده از جوراب‌های فشاری در دوران بارداری یا پس از درمان، پیگیری دوره‌ای با سونوگرافی برای ارزیابی موفقیت درمان و رعایت سبک زندگی سالم، به‌ویژه در بیماران با سابقه خانوادگی واریس، در کاهش بروز مجدد بیماری نقش کلیدی دارد.

این مکمل ها را همراه با ویتامین D مصرف نکنید

**اگر برای رفع کمبود
ویتامین D از مکمل استفاده
می‌کنید، مهم است بدانید**

برخی مکمل‌ها می‌توانند بر جذب،

اثر بخشی و متابولیسم ویتامین D تأثیر بگذارند. اگر برای رفع کمبود ویتامین D

از مکمل استفاده می‌کنید، مهم است

بدانید برخی مکمل‌ها می‌توانند بر

جذب، اثربخشی و متابولیسم

ویتامین D تاثیر بگذارند.

منيزيم



بدن برای فعال سازی ویتامین D به منیزیم نیاز دارد؛ اما مقدار زیاد منیزیم می تواند تعادل کلسیم را بر هم بزند. اگر هم زمان منیزیم، ویتامین D و کلسیم مصرف می کنید، دوز منیزیم و کلسیم را چند ساعت با هم فاصله دهید تا از رقابت در جذب جلوگیری شود. منابع منیزیم: سبزیجات برگ سبز، مغزها، دانه ها، غلات کامل و حبوبات.

کلیسیم



مصرف همزمان کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان مفید است، اما دوزهای خیلی بالای کلسیم می‌توانند در متابولیسم ویتامین D و سایر مواد معدنی تداخل ایجاد کنند. در صورت نیاز به مصرف دوزهای بالای کلسیم، مصرف کلسیم و ویتامین D را در طول روز با فاصله زمانی انجام دهید تا اثر تداخلی کاهش یابد.

ویتامین K



عدم تعادل بین مکمل ویتامین D و K ممکن است باعث شود کلسیم به جای ذخیره در استخوان، در رگ ها رسوب کند. این موضوع در طول زمان می تواند خطر تصلب شرایین، حمله قلبی یا سکته را افزایش دهد. مقدار مصرف کلسیم برای هر فرد باید توسط متخصص تغذیه یا پزشک تعیین شود.

ویتامین A



مصرف بیش از حد ویتامین A می تواند اثر ویتامین D بر سلامت استخوان ها را کاهش دهد. ویتامین D و ویتامین A را همراه با غذاهای حاوی چربی سالم مصرف کنید. برای دریافت آیدین تر ویتامین A، آن را از منابع غذایی مانند هویج، سیب زمینی شیرین، اسفناج و کلم برگ دریافت کنید. اگر مولتی ویتامین مصرف می کنید، نوعی را انتخاب کنید که ویتامین A آن بیشتر به شکل بتاکاروتن باشد.

افزایش موارد مسمومیت کبدی با «اسپیرولینا»

رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به افزایش موارد مسمومیت کبدی ناشی از مصرف بی‌رویه فرآورده اسپیرولینا، هشدار داد. مرجان کریمی گفت: مصرف اسپیرولینا با توجه به افراد غیرمتخصص موجب بروز عوارض شدید کبدی در کشور شده و نمونه‌های مشابه در سایر کشورها نیز مشاهده شده است. وی اظهار داشت: مردم باید علاوه بر تبلیغات اغواکننده، از مضرات بالقوه این جلبک پرهیز کنند. رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فرآورده‌های

سلامت ادامه داد: «گرچه اسپیرولینا یک جلبک سبز-آبی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها... است اما مصرف کنترل نشده آن می‌تواند مخاطرات جدی به همراه داشته باشد. وی گفت: آلودگی‌هایی با سیانوباکتریوم‌ها، فلزات سنگین و... می‌تواند منجر به مسمومیت، آسیب کبدی، اختلال گوارشی و حتی خطر اطفالی در مدت ماندن از شیر و پاستوریزاسیون شود. کرمی خاطر نشان کرد: فیکوساینین هم ممکن است در برخی افراد اری ایجاد کند.

فان سفید باعث افزایش قند خون می شود

افزایش مسئولیت پذیری تولیدکنندگان می شود. همچنین رسانه ها راه اندازی کمپین های ملی و پوشش های اجتماعی، می توانند فرهنگ مصرف نان سالم را به یک عکس مطلوب عمومی تبدیل کنند. رسانه ها هنوز بل ارتباطی با متخصصان تغذیه، تولیدکنندگان و مردم عمل می کنند. آن ها با ارائه اطلاعات علمی قوی، قلم قلم، زمینه ساز ارتقای سلامت جامعه می شوند. رواق رسانه ها سفیران سلامت غذایی هستند که به بهبود کیفیت زندگی مردم کمک می کنند.

جدول سودو کو

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

b	z	l	s	^	♥	d	m	v
s	v	d	m	z	b	♥	^	l
m	^	♥	l	v	d	z	s	b
♥	m	v	d	l	s	^	b	z
l	b	z	v	m	^	s	d	♥
d	s	^	b	♥	z	v	l	m
z	d	s	♥	b	m	l	v	^
^	l	m	z	d	v	b	♥	s
v	♥	b	^	s	l	m	z	d

جدول کلمات متقاطع

۱- آشپزخانه- مومن- کشور اورست ۲- محروم- آثری
هرمان ملویل- شکایت‌کننده ۳- سفید آذری-
مهرمه‌کننده- مجرن فلزی گلوله ۴- یک میلیون برابر
تريک- دوران پس از بیماری- محل درس اوغزن
۵- شایسته و جایز- دزدی آیینتی- اثر تاریخی ارامش
۶- فاقد آرامش و امنیت- جزیره‌ای در اندونزی- شهری
در لیبی ۷- اوگر و مفت‌خور- مخالف دیدن- دشنام
۸- شبیه به نی- همیشه و مستمر- هجران و فراق
۹- شما و من- سرگشته- تک‌آه- میوه تابستانی-
نیم تاریک- مکان ۱۱- پایتخت آلبانی- حرارت بالای
۱۲- میوه‌ای خوشمزه در تابستان ۱۳- درخت انار- به
روز نرسیده- حرارت گرمی ۱۴- منطقه‌ای در تهران-
اشید شده- خیس ۱۵- پیوهه- جنبش رگ- صدا
۱۶- ۱۵۰ کادو- آگاه و پیدار- شجاع

حل جدول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	س	ا	د	ن	ل	و	ر	م	ا	م	ت	ع	ی
۲	ر	ف	م	ر	ا	ی	ا	ر	ا	م	ت	ع	ی
۳	ل	ش	ا	ق	س	ر	م	ت	ی	س	ی	ر	و
۴	و	ا	ر	ا	ق	ر	ز	ا	د	ی	ی	ی	ی
۵	ح	چ	ک	ب	ر	ق	د	ل	م	ق	ت	ل	ل
۶	ه	ا	ک	ی	س	ب	و	ب	و	ی	ی	ی	ی
۷	م	و	ر	خ	م	ر	ب	ا	ر	ی	ا	ا	ا
۸	و	ر	ز	ش	م	ه	ر	ا	س	ا	ک	ث	ر
۹	ش	ا	ن	د	ر	م	ن	ی	ک	ه	و	ا	و
۱۰	س	ا	ک	ش	ا	ن	ت	ا	و	ا	ا	چ	ا
۱۱	ک	ذ	ا	ب	ت	ب	ر	ی	ر	ص	ب	ب	ر
۱۲	ا	ر	ی	ت	ر	ا	ب	ر	م	ر	م	ر	م
۱۳	ز	ن	ا	س	ک	د	ا	ر	م	ع	د	د	د
۱۴	ی	د	و	ا	ر	م	س	و	ی	س	ت	س	س
۱۵	ه	ا	ل	ی	ن	ی	ک	ی	ک	ش	ا	ت	و

عمودی

۱- خوابگاه- فرسوده و کهنه- پهلوان کم سن و سال ۲- اثر تاریخی سریل ذهاب- بندری در اوکراین- روزه ۳- صدای کلفت- اوپرمای جاسوسی آمریکا- خرابی ۴- شادمان- نمک‌ها- دزدیده شده ۵- پایتخت یونان- رمی آخ- اهل یمن ۶- شایعت- حساب‌کردن- مکاربزرگ ۷- بست و فرومایه- راهروی سرپوشیده- پیک ترکی ۸- ۱۱ لیبیات که در صحنه می‌خوردن- نام ۹- زمینی ۱۰- خون و نفس- عنکبوت- تکیه‌کننده ۱۱- صدای درد- دیرینه و کهنه- آگاه و مطلع ۱۲- درختان- خطای بغداد خراب- سافران‌خان جاده‌ای ۱۳- نام تجاری کلرید آمونیوم- زن همشیر- حمامی در فوتبالی ۱۴- استوارفرم‌مکرم- نمایندگی- قلب ۱۵- کالای دست‌نخورده- فرومایه- آسیب دیدگی ۱۶- واحد پول ترکیه- آشکارکردن- آدم‌کش سیاسی

[illegible]