آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۵۶
شنبه
۱۴۰۲•۰۷•۰۸
۱۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۳۰ سپتامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

عوارض بیماری سلیاک

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر لزوم ایجاد نقشه غربالگری و بیماریابی سلیاک در کشور تاکید کرد. علیرضا زالی، در چهارمین همایش کشوری سلیاک که در تالار امام خمینی (ره) دانشکده پزشکی برگزار شد، اظهار امیدواری کرد که دغدغه‌های بیماران مبتلا به سلیاک و خانواده‌های آنان به‌واسطه این همایش با پژواک بیشتری شنیده شود و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز بتواند در راستای مسئولیت اجتماعی خود بخشی از آلام این بیماران را بزداید۳. وی با بیان اینکه بیماری سلیاک و بیماری‌های ناشی از گلوتن مساله مهمی است، بیان داشت: در کشور ما نیز مدتی است که این بیماری بیش از گذشته مورد توجه جامعه پزشکی قرار گرفته است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سلیاک را یک بیماری مرموز و پیچیده توصیف کرد و گفت: متأسفانه در بسیاری از موارد تشخیص این بیماری به سختی صورت می‌گیرد و زمانی بیماری محرز می‌شود که بخش‌های زیادی از پرزهای روده به‌صورت برگشت‌ناپذیری آسیب خورده‌اند، بنا بر این آگاهی درباره پیشگیری از این بیماری در سطوح عمومی و سطوح پزشکی از اهمیت زیادی برخوردار است. زالی با بیان اینکه بسیاری از افراد برای توصیف این بیماری از مدل کوه یخ استفاده می‌کنند، افزود: وقتی در یک اقیانوس یک کوه یخی دیده می‌شود، به این معنا است که بخش بسیار بزرگ‌تری از این کوه در زیر آب وجود دارد، در مورد بیماری سلیاک نیز این مثال صدق می‌کند و آنچه که در مورد پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری سلیاک دیده می‌شود تنها بخش قلیلی از کل سناریوی جمعیتی ماست. وی با تاکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام بیماری سلیاک، یادآور شد: در بسیاری از بیمارانی که به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند، پرزهای روده از بین رفته است، در صورتی که اگر این بیماران در مراحل اولیه بیماری مراجعه کنند هنوز تغییرات برگشت‌ناپذیر اتفاق نیفتاده است و با اتخاذ یک رژیم غذایی و الگوی مناسب برای زندگی می‌توان از بخش زیادی از مشکلات ناشی از این بیماری جلوگیری کرد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بیماری سلیاک را می‌توان به‌خاطر تنوع علائم و عوارض طولانی مدت آن یک بیماری هزار چهره نامید، اظهار کرد: تقریبا هیچ بخشی از ارگان‌ها و اعضا و جوارح انسان وجود ندارد که در جریان این بیماری به عوارض آن گرفتار نشود. وی اضطراب، افسردگی، تغییرات خلقی، اختلال در حافظه، تمرکز، بیش‌فعالی در کودکان، آفت‌های دهانی دردناک، تخریب دندان‌ها، عوارض پوستی، مشکلات اسکلتی و کم‌خونی مزمن را از جمله عارضه‌های سلیاک عنوان کرد و ادامه داد: عوارض سلیاک تنها در سیستم گوارش ما محصور نیست. زالی خاطرنشان کرد: بنابراین بیماری سلیاک را می‌توان یک بیماری خودایمنی، التهابی ژنتیکی و محیطی دانست. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه در بسیاری از موارد این بیماری دیرهنگام تشخیص داده می‌شود، بر ضرورت افزایش توجه و دانش پزشکان، گروه‌های بهداشتی و همچنین عموم مردم نسبت به بیماری سلیاک تاکید کرد. زالی با بیان اینکه نان قوت غالب ایرانیان است و گندم بخش اصلی سفره غذایی ما را تشکیل می‌دهد، تصریح کرد: بنابر این توجه به علائم این بیماری اهمیت بالایی دارد. وی با بیان اینکه بخش زیادی از علائم کودکان مبتلا در دوره شیرخوارگی پنهان می‌شود، گفت: افزایش آگاهی مردم به‌ویژه والدین درباره این بیماری برای تشخیص زودهنگام آن بسیار مهم است. زالی به ارائه چند پیشنهاد در خصوص بیماری سلیاک پرداخت و گفت: افزایش تعداد رستوران‌هایی که غذای فاقد گلوتن عرضه می‌کنند و همچنین افزایش فروشگاه‌های اصیل و معتبر در این زمینه می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. وی همچنین بر ضرورت زدن برچسب بر روی مواد غذایی فاقد گلوتن تاکید کرد و افزود: توجه به این موضوع بسیار مهم است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور شد: متعادل‌سازی مواد غذایی فاقد گلوتن اهمیت بسیار زیادی دارد تا بیماران مصرف‌کننده این مواد غذایی دچار عوارض ناشی از دریافت زیاد کربوهیدرات و چربی نشوند. زالی با بیان اینکه بسیاری از مواد غیرخوراکی مانند مواد آرایشی و خمیرهای بازی حاوی گلوتن هستند، نسبت به توجه خانواده‌های کودکان سلیاکی، به این موارد تاکید کرد. وی با بیان اینکه سلیاک یک بیماری درمان‌پذیر است، بر ضرورت تشخیص زودهنگام این بیماری تاکید کرد. زالی گفت: یک بیمار سلیاکی می‌تواند طول عمر طبیعی و زندگی با کیفیت داشته باشد به شرط آنکه بیماری وی زود تشخیص داده شود و اجازه ندهیم که پرزهای روده نابود شود. وی ادامه داد: پیش‌بینی می‌کنیم بین پنج تا ۱۰ درصد، اگر کسی به سلیاک مبتلا باشد افراد وابسته او در خانواده نیز مبتلا باشند، بنابر این انجام تست‌های تشخیصی در خانواده این بیماران اهمیت دارد. زالی با بیان اینکه نمی‌دانیم چه تعداد بیمار سلیاکی در کشور وجود دارد، گفت: تا کنون ۱۶ هزار مورد ابتلاء به سلیاک در ایران ثبت شده است، اما این آمار مانند کوه یخ می‌ماند و قطعاً تعداد مبتلایان بسیار بیش از این است. وی همچنین در ادامه بر ایجاد نقشه آمایشی سلیاک تاکید کرد و ادامه داد: به نظر می‌رسد به‌دلایل بومی، زیست بومی، اقلیمی و سرشتی نقشه سلیاک در ایران ناهمگن باشد. زالی همچنین خواستار تدوین یک بسته حمایتی برای مبتلایان به سلیاک شد و افزود: بسیار ضروری است که آزمایش‌های این بیماران تحت پوشش بیمه قرار گیرد، همچنین قرارگرفتن این بیماری در زمره بیماری‌های خاص نیز می‌تواند بسیار اثربخش باشد. زالی همچنین خواستار تعامل با آموزش و پروش برای گنجاندن درسنامه سلیاک برای دانش‌آموزان شد و برگزاری سمینار برای مسئولان بهداشتی مدارس را یکی دیگر از اقدامات اثرگذار برای تشخیص این بیماری عنوان کرد. وی نسبت به انتقال دغدغه‌ها، نیازها و مشکلات بیماران سلیاکی به وزارت بهداشت برای تعامل بیشتر با سازمان‌های بیمه‌گر و همچنین شرکت‌های داروسازی نیز اعلام آمادگی کرد. زالی همچنین خواستار راه‌اندازی یک سیستم رجیستری برای اعلام موارد تشخیص داده شده سلیاک توسط اطبا برای تشخیص جمعیت بیماران سلیاکی شد. زالی با اشاره به وجود سلیاک خاموش و سلیاک پنهان تاکید کرد: دانشگاه در بخش‌های پیشگیری، تشخیص به موقع و درمان‌های نوین نسبت به بیماری سلیاک اعلام آمادگی می‌کند. وی، ارتباط مستقیم انجمن سلیاک با مرکز تحقیقات سلیاک را نویدبخش پیامدهای بسیار مطلوب و هماهنگی اثرگذار دانست.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

خوراکی هایی که میکروب معده را از بین می برند

از بین بردن میکروب‌های معده راه‌های مختلفی دارد که یکی از آن‌ها خوردن غذاهای ضد میکروبی است. لازم به ذکر است که در صورت مشاهده علائمی که حاکی از عفونت با میکروب معده است، علاوه بر تجویز آنتی‌بیوتیک مناسب، برای تعیین یک برنامه درمانی مشخص، با پزشک مشورت شود، زیرا این میکروب ممکن است عوارض جدی مانند: زخم معده و سرطان معده ایجاد کند.

عسل

عسل با خواص ضدباکتریایی خود شناخته شده است و یک مطالعه نشان داده است که عسل می‌تواند میکروب‌های معده را متوقف کرده و از رشد آن جلوگیری کند.

چای سبز

بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۱۴ که در Frontiers Microbiology منتشر شد، چای سبز حاوی پلی‌فنول‌هایی است که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و عفونت‌ها کمک می‌کند و آن را به یکی از غذاهایی تبدیل می‌کند که میکروب‌های معده را از بین می‌برد.

ماست

یک مطالعه نشان دادخوردن ماست بیش از پنج بار در هفته به محافظت از معده در برابر اثرات هلیکوباکترپیلوری، علاوه بر کنترل علائم این بیماری کمک می‌کند.

شیر

شیر حاوی برخی ترکیبات مانندلاکتوفرین و گلیکوپروتئین است که اعتقاد بر این است که به مهار رشد میکروب‌های معده کمک می‌کند.

توصیه‌های تغذیه‌ای

۱- به‌جای سه وعده غذایی اصلی در طول روز، وعده‌های غذایی کوچک و مکرر مصرف کنید. برای رهایی از اضافه‌وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل تلاش کنید، این کار را می‌توانید با مراجعه به متخصص برای دریافت رژیم غذایی متناسب با شرایط خودتان انجام دهید.

۲- اجتناب از خوردن غذاهای اسیدی: غذاهای اسیدی معده را تحریک می‌کنند و باعث بدترشدن علائم میکروب معده می‌شوند و همچنین می‌توان از داروهای ضداسید نیز استفاده کرد.

۳- در مورد مکمل‌های غذایی مناسب با پزشک خود مشورت کنید، زیرا برخی از پزشکان مکمل‌های امگا ۳ و پروبیوتیک‌ها را توصیه می‌کنند.

یادداشت

نکاتی درباره سردرد

سیدمحمد حسن پاک‌نژاد
متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

سردرد یکی از شکایت‌های شایع افراد است، به‌رغم اینکه سردرد به نظر یک مشکل ساده می‌آید ولی این مشکل می‌تواند باعث ناتون‌کردن بشر از لحاظ کیفیت زندگی و عقب ماندن از تحصیلات شود. شایع‌ترین نوع سردرد، سردردهای تنشی است و همان‌طور که از اسم آن معلوم است ریشه اعصاب و تنش و اضطراب و مشکلات روان در آن خیلی دیده شده است البته آن چیزی که مردم بیشتر با آن مواجه می‌شوند سردردهای میگرنی که تا ۸۰ درصد موارد ممکن است زمینه فامیلی هم داشته باشد، یعنی می‌بینیم خانمی یا آقای جوانی با شکایت از سردرد مراجعه می‌کنند و می‌گویند که پدر یا مادرشان نیز چنین سردردهایی را تجربه کرده‌اند. سردرد در اکثر موارد خوش‌خیم است اما گاهی اوقات ممکن است سردرد علامتی از یک پاتولوژی یا یک مشکل جدی تهدیدکننده سلامت بدن باشد به‌عنوان مثال سرطان‌ها و تومورهای مغزی ممکن است با سردرد خودشان را نشان دهند از علائم دیگر بیماری‌های مهم که می‌توانند باعث بروز سردرد در افراد شود افزایش یا کاهش فشار مایع مغزی نخاعی داخل جمجمه و نخاع است. مغز ما به‌صورت غوطه‌ور در مایع مغزی نخاعی است اگر ترشح این مایع زیاد شود یا بازجذبش کم شود افزایش فشار را خواهیم داشت که این افزایش فشار یا در موارد کمتر شایع، کاهش فشار مایع مغزی نخاعی هم می‌تواند از علل ایجادکننده سردرد باشد. افزایش فشار داخل جمجمه به‌غیر از سردرد و تهوع، سردردهای صبحگاهی و استفراغ‌های صبحگاهی می‌تواند با فشار روی اعصاب باعث نابینایی و پایدار و دائمی شود پس تشخیص نوع سردرد بسیار مهم است. وقتی سردرد با تب همراه است دقت بیشتری را می‌طلبد. وقتی سردرد همراه با یک علامت مغز و اعصاب شامل تاری‌دید، اختلال در تکلم و ضعف اندام‌ها، عدم تعادل و کاهش هوشیاری شود این نوع سردرد بسیار مهم است.. درمان سردرد با وجود رشته فوق‌تخصصی سردرد سهل‌الوصل‌تر شده است. با توجه به اینکه بیش‌ترین سردرد؛ سردرد میگرنی است مسائل تغذیه‌ای به‌خصوص در سردردهای میگرنی بسیار مهم است. بعضی مواد غذایی مخصوصا مواد غذایی که حاوی افزودنی‌ها هستند مثل چیپس، پفک، سوسیس و کالباس و مواد غذایی که حاوی افزودنی‌ها هستند افراد را مستعد حمله میگرن می‌کند. اگر سردردی دارید که به‌صورت ناگهانی و شدید و همراه با علائم مغز و اعصاب و تاری دید همراه است باید حتما به پزشک مراجعه کنید.

میان‌وعده مناسب دانش‌آموز در مدرسه

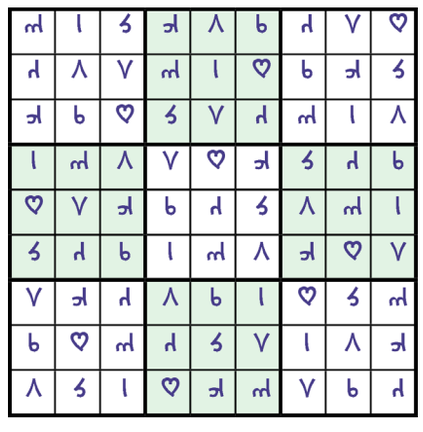
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: دانش‌آموزان باید بدانند آنچه که می‌تواند نیازهای آنها را تأمین سازد، خوراکی های دارای ارزش غذایی است. احمد اسمعیل‌زاده افزود: بهترین خوراکی‌ها انجیرخشک، توت خشک، نخودچی، کشمش، برنجک و شاه‌دانه، ذرت بوداده کم‌نمک، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، لیمو شیرین و موز و ساندویچ‌هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکری، نان و پنیر و خرما یا کره بادام‌زمینی بدون شکر و نمک با کمی مربا یا عسل و بیسکویت‌های سبوس‌دار هستند. اسماعیل زاده استفاده از ساندویچ‌های خانگی که در تهیه آنها نمک و روغن کمتری استفاده شده است را مفید دانست. وی به والدین توصیه کرد: دانش‌آموزان را تشویق به مصرف شیرهای پاکتی کنند که بهترین نوشیدنی برای سلامت و رشد آنان محسوب می‌شود.

بادام یک مکمل عالی برای کاهش وزن است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افزودن بادام به یک رژیم غذایی کم کالری می‌تواند به کاهش قندخون و فشارخون کمک کند و در عین حال در کاهش وزن نیز موثر باشد. کارشناسان تغذیه می‌گویند آجیل‌هایی مانند بادام سیرکننده و حاوی انواع مواد مغذی مورد نیاز هستند. از این رو وقتی به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل خورده شوند، می‌توانند به مدیریت وزن کمک کنند. در این مطالعه محققان تأثیر مصرف بادام بر کاهش‌وزن، ۱۴۰ مرد و زن را بررسی کردند. پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها، دانشمندان دریافتند: حدود ۷ کیلوگرم کاهش‌وزن و همچنین بهبود خوبی در سلامت قلبی متابولیک‌شان مشاهده شد. به گفته نویسندگان، LDL با بیش‌ترین خطر برای تشکیل پلاک‌های گرفتگی عروق همراه است، بنابراین بهبود سطح آن می‌تواند به طور بالقوه منجر به کاهش خطر قلبی‌وعروقی شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۶۵۶

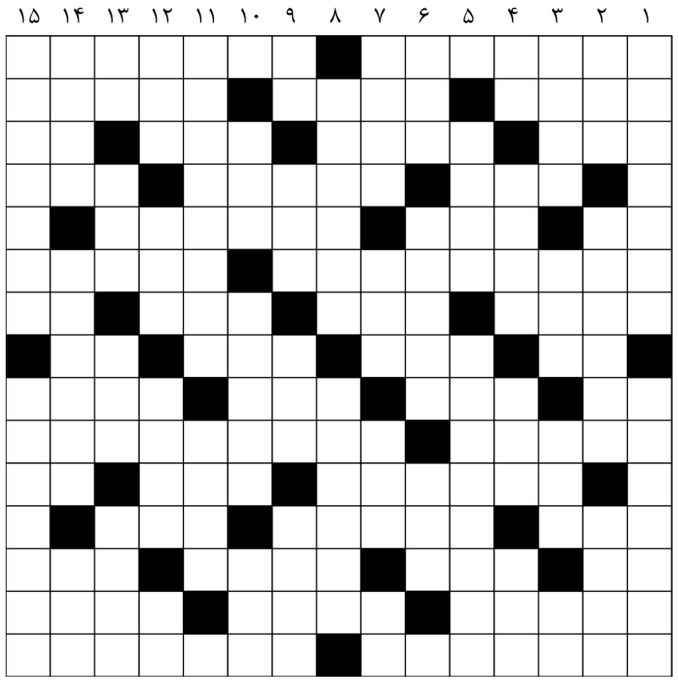
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- مدرسه هندسه افلاطون- پارکی ملی در کلرادو ۲- رسم‌کننده- مثل‌ومانند- از وسایل ارتباط جمعی ۳- نوعی رشته- پنداری‌وشاید- منقارپرنده- قورباغه ۴- ازوسایل اعدام- ناپدیدشده- روشنایی ۵- کلاه‌فرنگی- امر به دویدن- معاون دادستان ۶- شهری در آذربایجان‌شرقی- در آش می‌ریزند ۷- انتظارونگرانی- از شهرهای استان همدان- حقه‌وفریب- بخیه درشت ۸- زدنی بهانه‌جو- پیاده‌سازی دیجیتالی- زندان پرندگان- نمی‌شنود ۹- مادرعرب- واحد شمارش گاو- نیرو- حرکت‌وجابه‌جایی ۱۰- کارگردان هزاردستان- خسوف ۱۱- زبانه کشیدن آتش- واحدتوان الکتریکی- مساوی ۱۲- سوره ۶۷ قرآن کریم- تنبلی- مادربزرگ ۱۳- مایه حیات- دیوقصه‌ها- پرهیزکار- پول نامشروع ۱۴- مقابل چاقی- پر مرغ- باوقاروسنگین ۱۵- ریختن‌وپاشیدن- سیزدهمین فیلم بلند مرحوم رسول ملاقلی‌پور

عمودی

۱- راننده گاری- شاید ۲- کلام آرزو- وبسایت- زیلوباف ۳- در شیمی، شناساگرها را تغییر رنگ می‌دهند و بازها را خنثی می‌کنند- توان‌ونیرو- درخت انگور- بیماری صرع ۴- حیوانات دارند- چاه‌ها- شن و ریگ نرم- سفیدوروشن ۵- درختی با میوه مغزدار- یک ارز رمزپایه ۶- ناگهان خودمانی- از عوامل بیماری‌زا- بخشی از خانه ۷- جانورتک‌سلولی- پاداش‌واجرت- چراغ آسمان- گمان ۸- ترکش- از وسایل آشپزخانه ۹- ویتامین انعقادخون- در خانه بالای سرمان است- نیرووتوان- کشیک ۱۰- تنه درخت- مکالمه- جمع قاری ۱۱- کالبدشناس یونان باستان- نوعی نوشیدنی ۱۲- نوعی سبک موسیقی- نخست و آغاز- مقابل آمدن- بند دست یا پا ۱۳- نام ترکی- عملی در ریاضی- اصطلاحی در فیلم برداری- یکای طول موج ۱۴- میوه پرزدار- صمیمیت- ترس و هراس ۱۵- ایالتی در مکزیک- نوعی سقف خانه



حل جدول ۱۶۵۵