آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۱۱
دوشنبه
۰۳ • ۰۲ • ۱۴۰۳
۱۳ شوال ۱۴۴۵/ ۲۲ آوریل ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

چه کسانی کاندید جراحی برداشتن «لوزه» هستند؟

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه نباید به بهانه کوچک شدن یا از بین رفتن خود به خودی لوزه بزرگ، نسبت به جراحی و برداشتن آن بی‌تفاوت باشیم، گفت: لوزه‌های بزرگ با بالارفتن سن، کوچک می‌شوند ولی عارضه‌های جبران‌ناپذیری برای فرد به‌دنبال خواهند داشت. دکتر علیرضا موحدی اظهار کرد: لوزه‌ها بخش لنفاوی دفاعی بدن است که دفاع موضعی بخشی از بدن را برعهده دارند. این استاد دانشگاه توضیح داد: در مواردی لوزه‌ها متورم می‌شوند، شایع‌ترین علت این مساله عفونت‌های مکرر و محیط مناسب لوزه‌ها برای رشد میکروب با کتری است. وی اضافه کرد: چنانچه تورم لوزه‌ها اختلالاتی در خواب ایجاد کند به این معنی که فرد نتواند به راحتی نفس بکشد، خرخر شبانه داشته باشد یا اینکه گلودرد مکرر داشته باشد یا در سال بیشتر از سه بار دچار عفونت چرکی و میکروبی ناحیه گلو شود که هر سه بار هم نیاز به مصرف آنتی بیوتیک باشد یا دچار گوش دردهای مکرر شود، نیاز به بررسی توسط متخصص دارد. این متخصص گوش، حلق و بینی با بیان اینکه معمولا لوزه‌های متورم با لوزه سوم همراه است، ادامه داد: محل لوزه‌های بزرگ در حفره دهانی و حلق است ولی لوزه سوم کف جمجمه و پشت بینی قرار دارد، بنابراین این موضوع می‌تواند مشکلات تنفسی در ناحیه گوش برای بیمار ایجاد کند. وی یادآور شد: ایجاد مشکلات جدی در ناحیه گوش، حلق و گلو، عفونت‌های مکرر گوش و اختلال خواب از جمله مواردی است که باید توسط پزشک متخصص بررسی شود. موحدی توضیح داد: فردی که نتواند از بینی نفس بکشد معمولا دچار کم‌اشتهایی هم می‌شود، یعنی تنفس از راه دهان، تنفس خشکی است که منجر به کاهش اشتها می‌شود. این استاد دانشگاه در مورد جراحی لوزه خاطرنشان کرد: در برخی موارد با دارودرمانی، عفونت، نحوه نفس‌کشیدن، روند خواب، کنترل و یا درمان می‌شود و نیاز به جراحی نیست، به شرط اینکه تنفس فرد، از راه بینی باشد و بیمار در طول شب راحت بخوابد، در این شرایط نیازی به جراحی نیست.

سن مناسب جراحی لوزه

موحدی درباره سن مناسب جراحی لوزه نیز توضیح داد: اگر فردی با دهان باز می‌خوابد، خرخر شبانه دارد و یا بیشتر از معمول دچار عفونت گلو می‌شود، چنانچه جراحی برداشتن لوزه‌ها در او قبل از شکل‌گیری فک بالا و در سنین پایین یعنی حدود پنج سال باشد به مراتب بهتر است، چراکه با اختلالات دندانی و فکی مواجه نخواهد شد، ولی بعد از 10 سالگی، ضایعات و عوارض دهانی و فکی و همچنین اختلال رشد متوجه فرد است. وی در پاسخ به اینکه آیا با برداشتن لوزه‌ها با عارضه‌هایی همراه است یا خیر؟ توضیح داد: تا زمانی‌که فرد با مشکلاتی مواجه نشده باشد، جراحی برداشتن لوزه برای او انجام نمی‌شود، بنابراین برداشتن لوزه صرفا با هدف درمان و همچنین پیشگیری از ایجاد مشکلات بعدی انجام می‌شود. این متخصص گوش، حلق و بینی تاکید کرد: لوزه سوم تا سن 10 سالگی آرام آرام تحلیل می‌رود و به عبارتی کوچکتر می‌شود اما در صورت نادیده‌گرفتن آن تا سنین بالاتر از 10 سال به خصوص در مواردی که تنفس را دچار مشکل کرده، قطعا اختلالات رشدی و فک به همراه خواهد داشت. وی ادامه داد: لوزه سوم در سن 10 سالگی ممکن است به‌صورت کامل از بین برود ولی عارضه‌هایی از جمله اختلال رشد، فک، بدشکلی صورت برای فرد باقی می‌ماند بنابراین نیازی نیست تا 10 سالگی صبر کنیم که لوزه از بین برود چراکه این اقدام عارضه‌های بیشتر و همیشگی را به‌دنبال خواهد داشت. موحدی یادآورشد: اگر جراحی به موقع انجام شود عارضه‌ای برای بیمار ندارد، اما چنانچه دیرتر از موعد (بالاتر از 10 سال) انجام شود، عملا فایده‌ای برای فرد نخواهد داشت.

نکته

یک توصیه برای کاهش تاثیر استرس بر قلب

همه می‌دانیم که ورزش می‌تواند ما را سالم‌تر نگه دارد و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد اما تحقیقات جدید ریشه همه چیز را در استرس توصیف می‌کند. متخصصان دریافتند افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، احتمالا تا حدی به دلیل کاهش فعالیت‌های مربوط به استرس در مغز در برابر بیماری‌های قلبی مصون‌تر می‌مانند. شاید به همین دلیل است که افراد مبتلا به افسردگی- نوعی بیماری روحی‌روانی مرتبط با استرس- نیز اغلب با ورزش کردن حالشان بهتر می‌شود. نویسنده ارشد مطالعه می‌گوید: داشتن فعالیت بدنی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی در افراد مبتلا به افسردگی، تقریبا دو برابر موثرتر است و آثار آن بر فعالیت‌های مربوط به استرس در مغز ممکن است توضیحی برای این مشاهدات جدید باشد. به عبارت دیگر افرادی که بیشتر ورزش می‌کنند، استرس کمتری دارند و این بر سلامتی قلب آنان نیز تاثیر مثبتی دارد. نویسنده ارشد این مطالعه و همکارانش در این تحقیق سوابق پزشکی ۵۰ هزار و ۵۳۹ نفر را که در یک نظرسنجی آمادگی جسمانی شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند و از زیرمجموعه‌ای از این گروه اسکن مغز انجام دادند و فعالیت مغزی مربوط به استرس را در آن‌ها اندازه گرفتند. طی یک پیگیری ۱۰ ساله، نزدیک به ۱۳ درصد شرکت‌کنندگان به بیماری قلبی مبتلا شدند، اما افرادی که به طور منظم ورزش می‌کردند در مقایسه با افرادی که ورزش نمی‌کردند، ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی بودند. در این میان، آثار مثبت ورزش بر سلامتی قلب‌وعروق در افرادی که از قبل افسردگی داشتند و فعالیت‌های مربوط به استرس در مغزشان بیشتر بود، کاملا مشهود بود. بنابراین می‌توان گفت اگرچه همگان از ورزش کردن سود می‌برند، فعالیت بدنی سلامتی قلب کسانی را که استرس بیشتری دارند، تقویت می‌کند. متخصصان خاطرنشان کردند در این حوزه به تحقیقات بیشتری نیاز است، اما نتایج بسیار دلگرم‌کننده بوده و اولین بار است که شواهد نشان می‌دهد ورزش بر سلامت جسمی و روانی آثار مثبت و عمیقی دارد.

کمبود این ویتامین‌ها باعث «میگرن» می‌شود

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کمبود برخی ویتامین‌ها ممکن است با فراوانی و شدت حملات میگرنی مرتبط باشد. سردرد میگرنی با درد شدید ضربان‌دار یا احساس نبض‌زدن در یک طرف مغز مشخص می‌شود و اغلب با تهوع، استفراغ و افزایش حساسیت به نور و صداها همراه است. میگرن یک بیماری عصبی رایج است که می‌تواند بر سلامتی، زندگی اجتماعی و کاری افراد تأثیر بگذارد و ممکن است برای یک فرد عادی غیرقابل تحمل باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کمبود برخی ویتامین‌ها ممکن است با فراوانی و شدت حملات میگرنی مرتبط باشد.

ویتامین D

کمبود ویتامین D با فراوانی بیشتر سردردهای میگرنی مرتبط است. این ویتامین نقش مهمی در سلامت اعصاب و کاهش التهاب ایفا می‌کند که می‌تواند به تأثیر آن بر دفعات میگرن مربوط باشد. مکمل ویتامین D ممکن است دفعات حملات را در افراد با سطوح پایین این ماده مغذی کاهش دهد.

منیزیم

اگرچه منیزیم یک ویتامین نیست و یک ماده معدنی است، نقش منیزیم به اندازه کافی در پیشگیری از میگرن قابل ذکر است. کمبود منیزیم یکی از کمبودهایی است که به خوبی با میگرن مرتبط شده است. منیزیم برای عملکرد صحیح اعصاب مهم است و به تنظیم انتشار انتقال دهنده‌های عصبی کمک می‌کند. مکمل منیزیم می‌تواند در پیشگیری از میگرن، موثر باشد.

B۲

ویتامین B۲ یا ریبوفلاوین برای تولید انرژی در سلول‌ها ضروری است و کمبود آن می‌تواند عملکرد سلولی در مغز را که مربوط به میگرن است، مختل کند. ریبوفلاوین می‌تواند در کاهش فراوانی و شدت میگرن مفید باشد.

کوآنزیم Q۱۰

کوآنزیم Q۱۰ یک ماده مغذی است که عملکردی مشابه ویتامین‌ها در بدن دارد و برای تولید انرژی و محافظت آنتی‌اکسیدانی ضروری است. چندین مطالعه نشان داده‌اند که Q۱۰ می‌تواند دفعات سردردهای میگرنی را کاهش دهد.

B۱۲

B۱۲ برای سلامت کلی و عملکرد عصبی حیاتی است. به تولید DNA و گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و از عملکرد سلول‌های عصبی پشتیبانی می‌کند. کمبود B۱۲ می‌تواند منجر به علائم عصبی شود که باعث تشدید میگرن در برخی افراد شود.

ویتامین B۶

ویتامین B۶ برای تولید برخی انتقال دهنده‌های عصبی در مغز مانند سروتونین که می‌تواند بر آسیب‌شناسی میگرن تأثیر بگذارد، مهم است. کمبود B۶، ممکن است باعث تشدید میگرن شود. رفع کمبودها نه تنها ممکن است به کاهش فراوانی و شدت میگرن کمک کند، بلکه سلامت کلی را نیز بهبود می‌بخشد.

ارتباط شاخص توده بدنی با بیماری قلبی در دیابتی‌ها

محققان دریافتند در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، BMI یا شاخص توده بدنی ایده‌آل برای کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی با افزایش سن تغییر می‌کند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد، BMI سالم می‌تواند با افزایش سن تغییر کند. محققان دریافتند که برای بزرگسالان میانسال، BMI ۲۳-۲۵، بخشی از محدوده طبیعی، با کمترین خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است. «شاویونگ ژو»، محقق ارشد می‌گوید: «در نقطه بهینه BMI و خطر مرگ‌ومیر قلبی‌وعروقی بین افراد مبتلا به دیابت تفاوت وجود دارد. ما طیف نسبتا منطقی از مقادیر BMI را برای تعیین کمترین میزان مرگ قلبی‌وعروقی در میان بیماران دیابتی شناسایی کرده‌ایم که در این جامعه سالخورده ضروری است.» این مطالعه همچنین یک نقطه BMI بهینه را شناسایی می‌کند که در آن خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی شروع به افزایش می‌کند.

ارتباط آرتروز زانو با پیری سریع‌تر مغز

محققان دریافتند که درد مزمن اسکلتی عضلانی می‌تواند با خطر بالاتر پیری مغز و زوال عقل مرتبط باشد. این مطالعه، داده‌های MRI بیش از ۹۰۰۰ نفر را بررسی کرد. با توجه به اینکه کمی کمتر از نیمی از جمعیت جهان درد مزمن اسکلتی عضلانی را تجربه می‌کنند، این مطالعه دریچه‌ای برای محققان فراهم می‌کند که چگونه التهاب و عملکرد شناختی به هم مرتبط هستند. محققان یک مدل مقایسه‌ای با استفاده از داده‌های MRI ساختاری ایجاد کردند که به آنها امکان می‌داد تفاوت‌های بین سن مغز و سن تقویمی را بررسی کنند. آنها دریافتند که افراد مبتلا به آرتروز زانو نسبت به افراد بدون آن پیری مغز بسیار سریع‌تری داشتند. به گفته محققان، درد مزمن به‌دلیل تغییرات در پردازش درد و اختلال در عملکردهای شناختی، باعث تغییرات قابل توجهی در ساختار و عملکرد مغز می‌شود.

یادداشت

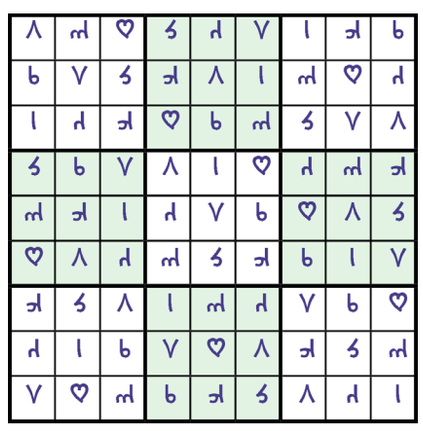
تربیت کودکان بیش‌فعال

محمد بهشتیان
روانشناس و روان‌درمانگر

تربیت کودکان بیش‌فعال با کودکان دیگر تفاوت می‌کند. به‌دلیل مشکل پرتحرکی و کم‌توجهی این کودکان، نوع برخورد و انتظار از آنها باید متفاوت با کودکان عادی باشد. بیشتر کودکان بیش‌فعال می‌دانند چکاری را باید انجام دهند، اما نمی‌توانند خودشان را وادار به انجام آن کار کنند. توجه به این نکته می‌تواند واکنش شما را نسبت به اشتباهات آنها تغییر دهد. اگر حواس پسرتان پرت شد و تکالیفش را تمام نکرد، نفس عمیق بکشید. با داد و فریاد بزنید هیچ چیز بهتر نخواهد شد. او به هیچکدام از حرف‌های شما توجه نخواهد کرد. حتی اگر دادزدن در کوتاه‌مدت موثر باشد بازهم به او آسیب می‌زند چون او فقط با ترس کارش را انجام می‌دهد. شما می‌خواهید فرزندتان به شما اعتماد کند. با داد زدن غیرمستقیم به او یاد می‌دهید که می‌تواند کنترل خودش را از دست بدهد. فراموش نکنید کودکان بیش‌فعال به سادگی نمی‌توانند برخی از رفتارهای خودشان را کنترل کنند. زمانی‌که با یک کودک مبتلا به بیش‌فعال حرف می‌زنید، ابتدا توجه او را جلب کنید. سپس ساده و کوتاه حرف خود را بزنید. شما نمی‌توانید فعالیت‌های درونی مغز فرزندتان را ببینید. تمام چیزی که شما می‌بینید رفتار اوست که می‌تواند شما را ناامید کند. مثل هر موقعیت سخت دیگر، بهتر است که آگاه و دلسوز باشید. هرچقدر می‌توانید از منابع معتبر درمورد اختلال بیش‌فعالی مطالعه کنید تا شرایط او را بهتر درک کنید و با خود و فرزندتان مهربان‌تر باشید. کودکان بیش‌فعال نمی‌توانند مثل کودکان دیگر، خودشان را کنترل کنند. ممکن است کاری را یک روز به خوبی و روز دیگر به خوبی انجام ندهند. اینکه از کودک بیش‌فعال بخواهید ثابت‌قدم باشد انتظار زیادی است. اگر بتوانید فرزندتان را در هر شرایطی که هست بپذیرید، هر دو احساس بهتری خواهید داشت. به اینکه چکاری را درست انجام می‌دهد توجه کنید. شاید فرزند شما با اینکه هنوز در خانه خیلی نامرتب است اما در مدرسه نمراتش بهبود پیدا کرده‌اند. تغییرات را ببینید و آن‌ها را جشن بگیرید. کودکان مبتلا به بیش‌فعال معمولا دچار اشتباه می‌شوند. آن‌ها هر روز و همیشه نیاز به راهنمایی دارند. درگیری با مشکلات کودکان بیش‌فعال می‌تواند بسیار سخت باشد. با آرامش داشتن می‌توانید بیشتر و بهتر آن را مدیریت کنید.

جدول سودوکو

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



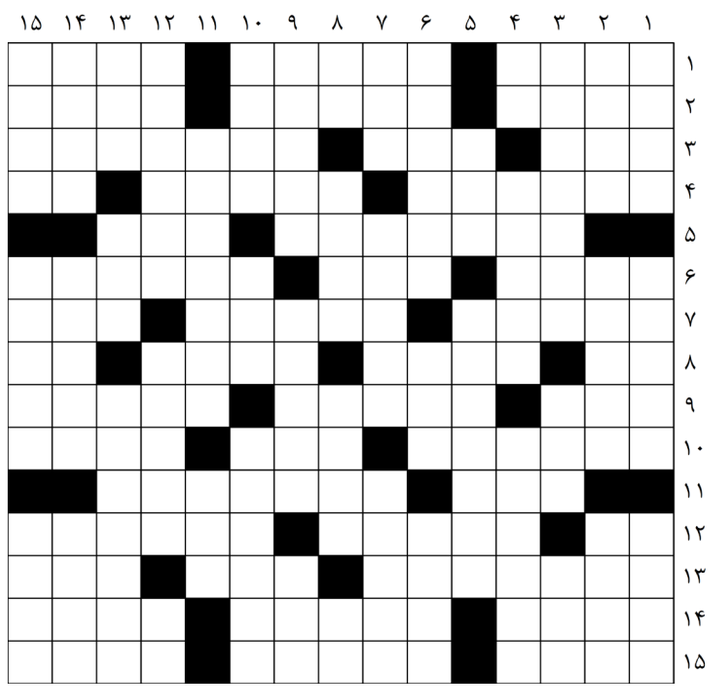
جدول کلمات متقاطع آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۸۱۱

افقی

۱- درنگ کردن- مخلص- کفش زمستانی ۲- شهری در فرانسه- نوعی قطع کتاب- پدر شعرنو ۳- از اجسام معدنی- از کلمات سوالی- جشن ایرانیان قدیم در سیزدهم تیرماه ۴- رشته کوهی در افغانستان- از تقسیمات ارتشی امپراتورروم- عددماه ۵- از کشورهای آمریکایی- اثرچربی ۶- زندان- حقه و کلک- هر سی روز یکبار ۷- مجموعه آثار یک شاعر- فرزند عزیز و محبوب- اما و ولی ۸- پایان‌نامه- نوعی پیوند در شیمی- بخشی از قطار- پراکندگی ۹- منحوس- زوج‌ها- محبوب و معشوق ۱۰- کشوری در اروپا- کاسه مسی است اما کچل- دوباره صورت‌گرفتن کاری ۱۱- نبردوپیکار- معادل فارسی پلمب ۱۲- بالای فرنگی- از شهرهای تاجیکستان- بنیان‌گذاری ۱۳- در بیمارستان کار می‌کند- عزیزتر- ضعیف‌ورنجور ۱۴- خودی و شناس- ناوارد و ناآشنا- جوهر مازو ۱۵- پرنده‌ای با پاهای بلند- التماس‌کننده- کر نیست

عمودی

۱- جدید- کشف‌کننده- نوعی عقیق گرانبها ۲- وقت و هنگام- حیوان نرم‌تن- دکتر ۳- از مساجد استانبول- نارون کوهی- جامه‌ای بی‌آستین ۴- قومی ایرانی- کاخ مشهور فرانسه- جداشدن ۵- پژواک صدا- استطاعت ۶- معادل فارسی اسکنر- پیش- بانو ۷- مقابل- وسیله پخش فیلم- آهو ۸- چه‌وقتی؟- برچسب- پاکیزه‌تر- پرستیدنی مشرکان ۹- نوعی شکلات پوشش‌دار شبیه قرص- غله پاک‌کن- درد و رنج ۱۰- از کشورهای آفریقایی- کوهی در مکه- نوعی سوپ ۱۱- شمشیرساز- همکار صندلی ۱۲- به‌طوری‌که- نیروی طبیعت و فطرت- مخفف آتش ۱۳- جزیره توریستی کشورمان- بخشی از خانه- یک نواخت ۱۴- به‌هم ساییده‌شده- محصول کوبا- لولای پا ۱۵- نوکروخادم- ده هزار متر مربع- حنا



حل جدول ۱۸۱۰

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