

یادداشت

آلودگی هوا؛ زنگ خطر
برای «سی اف»محمدرضا مدرسی
رئیس بنیاد سی اف

آلودگی هوا بیماران «سی اف» را در معرض خطر جدی تشدید مشکلات تنفسی قرار داده است. آلودگی هوا در بسیاری از استان ها به مرحله «بسیار خطرناک» رسیده بود، آلودگی هوا می تواند برای گروه های پرخطر از جمله کودکان، سالمندان، زنان باردار و به ویژه بیماران مبتلا به بیماری های مزمن ریوی، آسیب های شدید ایجاد کند. بیماران سی اف به دلیل مشکلات مزمن تنفسی، به مراتب آسیب پذیرتر هستند و آلودگی هوای می تواند منجر به تشدید علائم، افزایش عفونت های ریوی و حتی بستری شدن آن ها شود. توصیه ها: در این مواقع، افراد به خصوص بیماران تنفسی باید تا حد امکان زمان حضور در فضای آزاد را کاهش دهند و فعالیت های غیرضروری را به تعویق بیندازند. ورزش در فضای باز نیز در این ایام بسیار خطرناک است، زیرا حجم هوای ورودی به ریه چند برابر می شود و احتمال آسیب را افزایش می دهد. اگر نیاز به فعالیت ورزشی وجود دارد، بهتر است در محیط سرپشته، با تهویه مناسب انجام شود. دود در تشدید مشکلات ریوی نقش بسزایی دارد، مصرف دخانیات، قلیان، دود اسپند، عود و حتی دود ناشی از پخت و پز می تواند ریه را تحت فشار بیشتری قرار دهد و در صورت امکان، پخت و پز در فضای باز یا محیطی با تهویه مناسب انجام شود. استفاده از ماسک های مناسب ضرورت دارد. ماسک ۹۵ تنها ماسکی است که می تواند ذرات را تا ۹۵ درصد فیلتر کند، ماسک های معمولی در برابر این ذرات مؤثر نیستند. مصرف سبزیجات، میوه های حاوی آنتی اکسیدان به ویژه مرکبات، مغزیجاتی مانند گردو و بادام، ادویه هایی مانند زنجبیل و زردچوبه، و ماهی سرشار از امگا ۳ می تواند نقش محافظتی مهمی برای ریه ها داشته باشد. در پاسخ به اینکه (آیا آلودگی هوای می تواند علت مستقیم حملات ریوی در بیماران باشد؟) در جواب این سوال اثبات مستقیم ارتباط در هر مورد ممکن است دشوار باشد، اما از نظر علمی کاملاً ثابت شده که آلودگی هوا علائم بیماران مزمن ریوی را تشدید می کند. بنابراین احتمال افزایش حملات ریوی در این شرایط کاملاً منطقی است. همدار، هر زمان آلودگی هوا در وضعیت هشدار قرار داشت، بیماران به ویژه بیماران سی اف باید با دقت بیشتری توصیه های ایمنی را رعایت کنند تا از بروز مشکلات جدی تنفسی جلوگیری شود.

دانشتنی ها

درمانی برای طاسی

طاسی الگوی مردانه یا «آلوپسی آندروژنیک» نوع رایجی از ریزش مو است که مردان را معمولاً در اواخر دهه ۲۰ و اوایل دهه ۳۰ زندگی تحت تأثیر قرار می دهد. این عارضه باعث می شود فرد موهای سر خود را از دست بدهد و موهای از دست رفته دوباره رشد نکنند. نازک شدن مو و عقب رفتن خط رویش مو از دیگر نشانه هایی است که ممکن است فرد از آن رنج ببرد. مطالعات زیادی در مورد این عارضه انجام شده و چندین دارو برای درمان یا متوقف کردن آن بازار را پر کرده اند و وعده داده اند که طاسی الگوی مردانه را معکوس می کنند اما هیچ کدام تا زمانی که «کلاکوترون» نتایج امیدوارکننده ای نشان نداد، امیدوارکننده نبوده اند. به تازگی شرکت داروسازی «کازمو»، مستقر در ایرلند، نتایج دو آزمایش این دارو را اعلام کرد. این شرکت داروسازی اعلام کرد وقتی دو گروه، شامل ۱۵۰۰ مرد که یکی دارونما و دیگری کلاکوترون مصرف می کردند را با هم مقایسه کردند در آزمایش اول، این دارو بهبود ۵۳۹ درصد را نشان داد و در آزمایش دیگر، بهبود ثبت شده ۱۶۸ درصد بود. در مورد عوارض جانبی، این شرکت اعلام کرد که کلاکوترون ایمن و قابل تحمل است. «جیوانی دی ناپولی»، مدیرعامل کازمو در بیانیه ای از طرف این شرکت بیان داشت: با اثربخشی قوی در دو مطالعه بزرگ فاز III و مشخصات ایمنی مطلوب، محلول موضعی کلاکوترون ۵ درصد، درجه ای به سوی یک الگوی درمانی اساساً بهتر برای بیماران باز می کند. انتظار می رود نتایج امیدوارکننده سال آینده، تأییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) دریافت کنند و به این معنی است که کلاکوترون اولین دارویی خواهد بود که در ۳۰ سال گذشته برای درمان طاسی الگوی مردانه استفاده شده است. با این حال، باید توجه داشت که شرکت کاسیویی (که اکنون زیرمجموعه کازمو است) در سال ۲۰۲۰ تأییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) را برای استفاده از همین دارو به عنوان داروی آکنه دریافت کرد. طاسی الگوی مردانه یک شبه اتفاق نمی افتد. طبق گزارشی که توسط کلینیک کلینود منتشر شده است، هفت مرحله وجود دارد.

مرحله ۱: ریزش مو یا پسروی خط رویش که موکم است یا اصلاً وجود ندارد.

مرحله ۲: موهای پیشانی (شقیقه ها) و پشت گوش هایتان شروع به ریزش می کنند.

مرحله ۳: شاهد پسروی عمیق خط رویش مو در اطراف شقیقه هایتان هستید و خط رویش، شبیه «M» یا «U» می شود.

مرحله ۴: موهای اطراف فرق سرتان شروع به ریزش می کنند.

مرحله ۵: پسروی خط رویش مو شروع به اتصال به نقطه طاسی روی فرق سر می کند.

مرحله ۶: موهای بین شقیقه ها و فرق سرتان را از دست می دهید.

مرحله ۷: هیچ مویی در بالای سرتان ندارد و یک نوار نازک در اطراف موهایتان باقی می ماند. اگر این دارو به طور رسمی تأیید شود، می تواند به بسیاری از افرادی که برای معکوس کردن ریزش موی آندروژنیک تلاش می کنند، کمک کند.

نکته

آلودگی موجب تشدید سینوزیت می شود

فلوشیپ آندوسکوپي بینی و سینوس گفت: در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در وضعیت ناسالم قرار دارد، بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن باید مراقبت های روزانه خود را جدی تر دنبال کنند تا از تشدید علائم و بروز حملات حاد و عوارض ثانویه جلوگیری شود. دکتر شهره نوروزی با بیان اینکه آلودگی هوا یکی از مهم ترین معضلات فعلی کشور است، بیان داشت: افرادی که بیماری های زمینه ای مانند سینوزیت مزمن، آسم یا آلرژی دارند، بیش از دیگران در معرض تشدید علائم هستند و تا حد امکان از حضور در فضای باز خودداری کنند. وی افزود: افزایش ذرات معلق موجود در هوا می تواند موجب تحریک مجاری تنفسی، التهاب مخاط بینی و سینوس ها و انسداد مسیرهای تخلیه سینوسی شود که نتیجه آن تشدید سردرد، آبریزش بینی، ترشحات پشت حلق و گرفتگی بینی است. نوروزی توضیح داد: سینوزیت به هرگونه التهاب در مجاری تنفسی داخل بینی و سینوس ها اطلاق می شود و سینوس ها حفره هایی هستند که به طور طبیعی ترشحات خود را به بینی و حلق تخلیه می کنند اما هرگونه التهاب، عفونت یا اختلال در این فرایند می تواند منجر به بروز علائم سینوزیت شود. فلوشیپ آندوسکوپي بینی و سینوس با بیان اینکه شایع ترین علت ایجاد سینوزیت، سرماخوردگی ساده است، ادامه داد: سینوزیت مزمن با سینوزیت حاد تفاوت دارد. علائم سینوزیت مزمن شامل گرفتگی بینی، ترشحات پشت حلق، سردردهای مکرر به ویژه در اطراف چشم و پیشانی و احساس فشار در صورت است و اگر این علائم بیش از ۱۲ هفته ادامه پیدا کند، آن را سینوزیت مزمن یا رینوسینوزیت مزمن می نامیم. وی اظهار داشت: رینوسینوزیت مزمن یک بیماری طولانی مدت است که برخلاف سینوزیت حاد، ارتباط مستقیم با محرک های بیرونی ندارد؛ اما ما وجه بالابنده ها به طور قابل توجهی علائم آن را تشدید می کند. به گفته وی، بسیاری از بیماران مبتلا به سینوزیت مزمن در روزهای آلوده با حالتی مانند سردرد شدید، افزایش التهاب، ترشحات چرکی و حتی بروز عفونت حاد سینوسی مراجعه می کنند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به اینکه آلودگی هوای می تواند حتی در افراد سالم نیز باعث ایجاد سرفه، خشونت صدا، سوزش گلو، خشکی پوست، آشک ریزی، مشکلات تنفسی و افزایش احتمال حملات قلبی و مغزی شود، گفت: ذرات آلاینده با تحریک پایانه های عصبی، موجب سردردهای مکرر به ویژه در بیماران مبتلا به میگرن و سردردهای تنشی می شوند. وی افزود: با وجود اینکه عامل ژنتیکی مهم ترین نقش را در ابتلا به سینوزیت مزمن دارد، اما عوامل محیطی از جمله آلودگی هوا، علائم این بیماری را به طور قابل توجهی تشدید می کنند و موجب افزایش مراجعه بیماران به مراکز درمانی می شوند. فلوشیپ آندوسکوپي بینی و سینوس بیان داشت: ذرات آلاینده موجود در هوا موجب افزایش ضخامت غشاهای سینوسی، تحریک مخاط بینی و تنگ شدن دهانه سینوس ها می شود. این وضعیت، خروج طبیعی ترشحات را مختل کرده و تجمع ترشحات باعث افزایش سردرد، گرفتگی شدید راه تنفسی و در برخی موارد نیز زمینه رشد باکتری و قارچ در سینوس ها و بروز عفونت باکتریال می شود. نوروزی ادامه داد: بسیاری از بیماران با جمله معروف مراجعه می کنند که «سال ها سینوزیت داشتم اما حالم هرگز این قدر بد نبوده»، این دقیقاً همان نقطه ای است که ما اصطلاح پزشکی Exacerbation یا تشدید ناگهانی علائم را به کار می بریم؛ تشدید علائم ناشی از سینوزیت مزمن در روزهای آلوده کاملاً شایع است.

سبزیجاتی برای بهبود کبد چرب



وقتی صحبت از رژیم غذایی می شود، سبزیجات خاصی وجود دارند که می توانند به معکوس کردن کبد چرب کمک کنند. به یاد داشته باشید، باید این سبزیجات را همراه با رژیم غذایی سالم و منظم و ورزش (و در صورت تجویز، دارو) مصرف کنید.

چغندر



چغندر معمولی، قهرمان کبد است. سرشار از فیبر و مجموعه ای از آنتی اکسیدان ها و نیترات ها که جریان خون را افزایش می دهد و تلاش های سم زدایی این عضو را تقویت می کند. همچنین تولید صفرا را تحریک می کند که به تجزیه چربی ها و دفع سموم کمک می کند. چغندر می تواند آسیب کبد را مهار کند و فعالیت آنزیم ها را برای عملکرد صحیح کبد افزایش دهد.

حبوبات



لوبیا، عدس و نخود مقدار خوبی از پروتئین و فیبر گیاهی را تأمین می کنند. تحقیقات نشان می دهد که جایگزینی گوشت با لوبیا، می تواند چربی کبد را کاهش داده و عملکرد آن را بهبود بخشد. جدا از این، لوبیا همچنین هضم را بهبود می بخشد و به ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می کند.

سبزیجات برگ دار



اسفناج، کلم و شنبلیله در میان سبزیجات برای سلامت کبد رتبه بالایی دارند. خوردن منظم اسفناج می تواند احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. سبزیجات برگ دار به کبد در تولید صفرا کمک می کنند که گامی مهم برای تجزیه چربی ها و دفع مواد زائد است.

سبزیجات چلیپایی



کلم بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل همه اعضای خانواده سبزیجات چلیپایی هستند. آن ها سرشار از مواد شیمیایی گیاهی هستند که به وظایف سم زدایی کبد کمک می کنند. این، سبزیجات ایندول را فراهم می کنند، ترکیبی که به نظر می رسد با مهار رسوبات چربی و کاهش التهاب کبد، بیماری ها را از بین می برد.

تأثیر آلودگی هوا بر سلامت پوست

رئیس آزمایشگاه آرایشی و بهداشتی اداره کل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو بر سلامت پوست، ارتقای آموزش عمومی و تولید محتوای معتبر در زمینه محافظت پوست را خواستار شد. دکتر مهسا استاد غلامی بیان کرد: آلودگی هوا از طریق ایجاد استرس اکسیداتیو، التهاب و تخریب سد طبیعی پوست عمل می کند و این فرایندها باید برای مردم با زبان ساده و علمی تشریح شود. او افزود: ارائه آموزش صحیح می تواند به کاهش

راه های حفظ وزن سالم

وقتی صحبت از دفع چربی اضافی می شود، افزایش سطح ورزش همزمان با بهبود رژیم غذایی می تواند مؤثرتر باشد، نه اینکه فقط روی ورزش یا رژیم غذایی تمرکز کنید. این یافته حاصل یک مطالعه هفت ساله روی تقریباً ۲۳۰۰ بزرگسال است. دکتر «شایان آریان نژاد»، نویسنده اصلی اظهار کرد: «ما دریافتیم که ترکیب یک رژیم غذایی بهتر با فعالیت بدنی بیشتر، نه تنها راهی مؤثر برای بهبود وزن است بلکه میزان و محل ذخیره چربی در بدن را هم اصلاح می نماید.» نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند که به اصطلاح «چربی احشایی» که در اطراف اندام ها ذخیره می شود، ارتباط قوی با دیابت نوع ۲، بیماری کبد چرب و بیماری قلبی دارد. محققان گزارش دادند افرادی که فقط رژیم غذایی خود را بهبود بخشیدند یا فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دادند، تنها مانع از افزایش وزن، بلکه تجمع چربی در زیر پوست و اطراف اندام ها، شدند.

جدول کلمات متقاطع

ای ا م ا ن ا م ا ل ی

افقی

۱- از بنادر انگلیس - جلوگیری کردن ۲- طاقچه بالا- هم عقیده- راحتی یافتن ۳- دشوار- غرور و تکبر- مقابل زیر ۴- آنج- پسر انوشیروان - ساخته شده از نی ۵- سنگ - بچه گوسفند- قلب- جای کشتن ۶- از نشانه های جمع فارسی- موی بلند- رایحه- رودی در ایتالیا- دست عرب ۷- تاریخ نگار- محبت ۸- لزوم سلامتی- هاون- بیشتر ۹- از بخش های ماسال - یکدهه ۱۰- نگهبان گله- واحد بازی تنیس- اشاره به دور- قدرت و توان- حرف هشتم لاتین ۱۱- بسیار دروغگو- حرارت بالای بدن- دست نخورده- شکیبایی ۱۲- جواب مثبت- حمل و نقل- با نظم و ترتیب ۱۳- همسر مرد- قاصد و پیک- بازداشتن ۱۴- ماده ای گندزدا- برابر کردن حساب- تیانچه ۱۵- تشک- نوعی کیک

حل جدول

۲۲۷۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

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

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