دانستنی‌ها

بیماری «فاویسم»، علل و تشخیص

این آنزیم از گلبول‌های قرمز خون در مقابل مواد مضر محافظت می‌کند. هرچند گاهی اوقات این شرایط می‌تواند باعث ایجاد مشکلات جدی از قبیل کم‌خونی شدید در بزرگسالان و یا زردی شدید در نوزادان شود. بنابراین توصیه می‌شود این افراد از مصرف برخی مواد غذایی و داروها خودداری کنند. بیماری فاویسم در آقایان بیشتر دیده می‌شود. این بیماری در مناطقی مثل خاورمیانه، جنوب شرق آسیا، صحرای آفریقا و مناطق مدیترانه‌ای شیوع بیشتری دارد. علائم و نشانه‌های بیماری فاویسم همانطور که گفته شد آنزیم گلوکز۶--فسفات دهیدروژناز مسئولیت حفاظت از گلبول‌های قرمز خون را به عهده دارد. در صورت کمبود آن وقتی بدن در معرض برخی مواد از جمله باقلا قرار می‌گیرد، گلبول‌های قرمز شروع به تجزیه شدن کرده و بدن نمی‌تواند این گلبول‌های قرمز از دست رفته را به همان سرعت جایگزین کند، در نتیجه کم‌خونی ایجاد می‌شود.

علت بیماری

بیماری فاویسم یا همان کمبود آنزیم G۶PD در نتیجه جهش ژنتیکی در ژن این آنزیم که روی کروموزوم X قرار دارد، ایجاد می‌شود. مردان یک کروموزوم X و زنان دو کروموزوم X دارند. همین عامل باعث می‌شود آقایان بیشتر به این بیماری مبتلا شوند. خانم‌ها با داشتن دو نسخه از ژن حتی در صورت وجود جهش در یکی از کروموزوم‌ها دچار بیماری نخواهند شد مگر اینکه به‌صورت نادر هر دو کروموزوم‌شان دارای جهش باشد. غذایی‌هایی باعث بروز کم‌خونی می‌شوند که باید مصرف آن‌ها قطع شود. این جهش ژنتیکی از پدر و مادر به فرزندان به ارث می‌رسد.

تشخیص

برای تشخیص بیماری فاویسم پزشک ابتدا شرح حال کاملی از سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری، مصرف داروها و مواد غذایی و عفونت اخیر از بیمار می‌گیرد. تشخیص قطعی با انجام آزمایش خون و بررسی سطح آنزیم G6PD در خون انجام می‌شود. همچنین پزشک می‌تواند با انجام آزمایش خون از وضعیت کم‌خونی و گلبول‌های قرمز و سطح بیلی‌روبین خون مطلع شود. روش‌های درمان فاویسم درمان اصلی فاویسم شامل حذف مواردی است که باعث به وجود آمدن علائم می‌شود. پزشک معالج با توجه به شرایط برای درمان تصمیم می‌گیرد. در صورتی‌که عفونت باعث ایجاد بیماری شده باشد، درمان عفونت زمینه‌ای توصیه می‌شود.

فاویسم در کودکان

بیشترین شیوع بحران کم‌خونی همولیتیک در سنین ۱ تا ۳ سالگی است. به عنوان مثال می‌تواند خودش را به صورت افزایش سطح بیلی‌روبین خون (زردی) در نوزادان تازه متولد شده نشان دهد. فاویسم در کودکان خودش را ابتدا با تغییرات رفتاری مثل تحریک‌پذیری یا گوشه‌گیری، افزایش مختصر دمای بدن، اسهال و استفراغ و درد شکم نشان دهد. در عرض ۶ الی ۲۴ ساعت رنگ ادرار تیره شده و در نهایت افزایش سرعت ضربان قلب و زردی بروز پیدا می‌کنند.

توصیه به والدین

کودکان دارای فاویسم تا زمانی‌که در معرض موارد محرک بیماری قرار نگیرند، می‌توانند زندگی نرمال داشته باشند. در اینجا برخی توصیه‌هایی که دانستن آنها برای والدین کودکان مبتلا به فاویسم واجب است بیان می‌شود: کودک را از لحاظ وجود علائم کم‌خونی و زردی بررسی کنیم. در صورت بروز هر گونه علامتی به پزشک مراجعه کنیم. داروها و قرص نفتالین را از دسترس کودکان دور کنیم. باقلا را از رژیم غذایی کودکمان حذف کنیم. عوارض بیماری فاویسم مهمترین عارضه بیماری فاویسم ایجاد کم‌خونی همولیتیک در اثر خوردن باقلا است که می‌تواند بسیار سریع اتفاق بیفتد و معمولا در کودکان اتفاق می‌افتد. آیا فاویسم کشنده و خطرناک است؟ همانطور که گفته شد مهم‌ترین عارضه بیماری فاویسم کم‌خونی همولیتیک است، در صورتی‌که شدید باشد خطرناک و تهدیدکننده زندگی است.

فاویسم و ازدواج

کمبود آنزیم G۶PD یا همان فاویسم یک بیماری ارثی است که از طریق والدین منتقل می‌شود. ژن آن روی کروموزم X قرار دارد. بنابراین می‌تواند از هرکدام از والدین به ارث برسد. در صورتی‌که پدر بیمار باشد، بیماری فقط به دختر منتقل می‌شود. دختر در این صورت ناقل بیماری خواهد بود. در صورتی‌که مادر بیمار باشد، به احتمال ۵۰ درصد بیماری فقط به پسر منتقل می‌شود.

علائم

کودکان با مصرف برخی داروها و یا باقلا به هر شکل و یا ابتلا به برخی عفونت‌ها، 24 تا 48 ساعت ممکن است علائم زیر را تجربه کنند: تهوع، استفراغ، تب، زرد شدن سفیدی چشم، دل درد، کم‌شدن ادرار و تیره شدن رنگ ادرار، رنگ پریدگی و زرد شدن پوست. روش تشخیص بیماری فاویسم را می‌توان تنها از طریق آزمایش خون تشخیص داد.

نقش داروها

مصرف برخی داروها ممکن است باعث ایجاد بحران آنمی در افراد مبتلا به فاویسم شوند. قبل از مصرف هر دارویی باید با پزشک معالج یا دکتر داروساز مشورت کنیم. بعضی از شایع‌ترین داروها شامل موارد زیر است: استامینوفن، آسپیرین و دیکلوفناک است. روش‌های پیشگیری از بیماری فاویسم با توجه به اینکه فاویسم یک بیماری ژنتیکی است راهی برای پیشگیری از ابتلا به آن وجود ندارد. ما می‌توانیم در صورت داشتن سابقه خانوادگی فاویسم با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش ژنتیک از ابتلای خود به این بیماری آگاه شویم.

تغذیه بیماران

طبق تحقیقات انجام شده باقلا تنها ماده غذایی است که می‌تواند در افراد دارای کمبود آنزیم G6PD کم‌خونی ایجاد کند. هر چند همه افراد دچار کمبود این آنزیم بعد از خوردن باقلا دچار علائم نمی‌شوند. بنابراین بهتر است در مورد رژیم غذایی خود با پزشک مشورت کنیم و مطابق نظر وی عمل کنیم. افراد دارای فاویسم می‌توانند مانند سایر افراد رژیم غذایی و سبک زندگی عادی داشته باشند.

راه‌هایی برای حفظ سلامت مغز

متخصصان می‌گویند: انجام دادن کارهای مفید برای سلامت و هوشیاری مغز تنها مختص افراد مسن نیست و در هر مرحله از زندگی باید در این باره اندیشید و اقدامات مناسب انجام داد. عادت‌هایی که به حفظ سلامت ذهن و حافظه کمک می‌کنند نه تنها خطر بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهند بلکه باعث حفظ استقلال می‌شوند، کیفیت بهتر زندگی را نوید می‌دهند و در حفظ سلامت کلی و طول عمر نقش مفیدی دارند.

به مغزتان تمرین بدهید

بازی‌هایی مانند جست‌وجوی کلمات، حل‌کردن جدول و پازل و بازی‌های تطبیقی حافظه در عملکرد مغز و تقویت آن موثرند. این بازی‌ها به تحریک ارتباطات عصبی کمک می‌کنند و مغز را هوشیار نگه می‌دارند. هم‌چنین آموختن چیزهای جدید راهکاری اساسی برای تقویت مغز است.

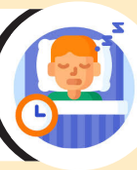
از رژیم مدیترانه‌ای پیروی کنید

افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از ماهی، سبزیجات، میوه، روغن زیتون و غلات کامل پیروی می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان، اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین، هرگز بد نیست. غذاهای فراوری‌شده، میان‌وعده‌های شیرین و... را محدود کنید.

تحرک داشته باشید

حتی فعالیت بدنی سبک مانند انجام کارهای خانه، خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد. طبق تحقیقات تمرین بدنی با بهبود سلامت مغز مرتبط است. در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط همراه با تمرین قدرتی داشته باشید. ورزش جریان خون را افزایش می‌دهد و عملکرد شناختی را تقویت می‌کند.

به اندازه کافی بخوابید



خواب مغز را تغذیه می‌کند و فرصتی برای پردازش و ذخیره خاطرات است. وقتی نمی‌خوابید سلامتتان به میزان قابل توجهی تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد. محققان بر خواب با کیفیت ۷ تا ۹ ساعت تاکید می‌کنند. برنامه منظمی برای خواب داشته باشید.

یادداشت

کنترل استرس با تغذیه

مرجان عجمی
متخصص تغذیه

یک رژیم غذایی درست مبتنی بر 3 اصل مهم تعادل، تنوع و البته میانه‌روی در دریافت گروه‌های غذایی است. باید توجه داشت که نوشیدن آب کافی و فعالیت فیزیکی کافی می‌تواند تأثیر به‌سزایی در کاهش بروز استرس داشته باشد. همچنین دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین B۶، B۱۲ و فولات و پرهیز از دریافت منابع غذایی حاوی کافئین برای کاهش استرس و اضطراب مهم است. توجه کنید که اختلالات قندخون و گرسنگی می‌تواند محرک ایجاد استرس و اضطراب باشد. نوسانات سریع قندخون و به‌دنبال آن انسولین می‌تواند باعث ایجاد تغییرات در خلق‌وخو و رفتار شود و افراد احساس کنند که برای کاهش استرس خود نیاز به شیرینیجات بیشتر دارند و این سیکل معیوب مرتبا تکرار شود؛ بنابراین دریافت فیبر کافی، میوه و سبزیجات به‌جای قند و شکر و شیرینیجات و همچنین دریافت منابع حاوی پروتئین و چربی‌های سالم می‌تواند نوسانات قندخون را کمتر کند و به کاهش حس استرس و اضطراب کمک بیشتری کند. دریافت ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین برای کاهش افسردگی و استرس می‌تواند مفید باشد و مصرف آن به‌ویژه در نوجوانی با عملکرد شناختی بهتر مغز در سال‌های بعدی زندگی همراه است. ویتامین D یکی از ویتامین‌های مهم است و کمبود آن می‌تواند با تغییرات خلق و خو در ارتباط باشد. مصرف جگر، ماهی، شیر و تخم‌مرغ می‌تواند به دریافت ویتامین D کمک کند، اما راه اصلی تأمین آن سنتز از طریق پوست و قرارگرفتن در مجاورت نور آفتاب است. برای کاهش استرس و اضطراب سعی کنید منابع حاوی قند و شکر مثل انواع شیرینیجات، آبمیوه‌های صنعتی، آبنبات، انواع نوشابه‌ها، شکر و... را محدود کرده و به جای آن منابع حاوی فیبر، میوه و سبزی و غلات کامل و سبوسدار استفاده کنید تا نوسانات قندخون که یکی از عوامل ایجاد استرس است را به حداقل برسانید. مصرف زیاد کافئین هم می‌تواند باعث تغییرات خلق و خو شود و به ایجاد استرس، اضطراب و حتی افسردگی کمک کند. برای کاهش دریافت کافئین، توصیه می‌شود به‌جای قهوه چای سبز بنوشید. چای سبز علاوه بر کافئین کمتر حاوی اسیدآمینه‌ای به‌نام تیانین است که برای کاهش استرس و اضطراب مفید است؛ همچنین دریافت آب کافی و فعالیت فیزیکی روزانه به حفظ سلامتی و آرامش بیشتر کمک می‌کند.

نشستن زیاد به کبد کودکان آسیب می‌رساند

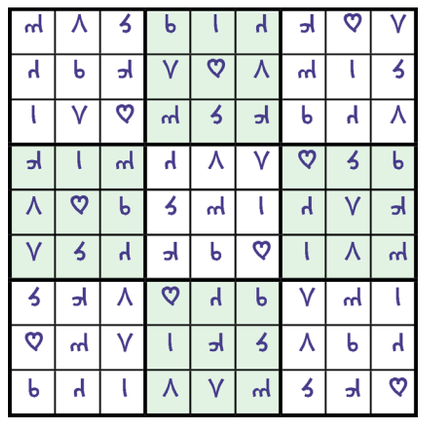
یک مطالعه جدید ادعا می‌کند کودکانی که بیش از شش ساعت در روز می‌نشینند، در سنین جوانی در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب شدید و سیروز کبدی قرار دارند. محققان دریافتند کودکان در سن ۲۵ سالگی به ازای هر نیم ساعت کم‌تحرکی بیش از ۶ ساعت در روز، ۱۵ درصد بیشتر احتمال ابتلاء به بیماری کبد چرب را دارند. دکتر «اندرو آگباجه»، محقق ارشد می‌گوید: «موثرترین پادزهر برای اثرات مخرب بی‌تحرکی دوران کودکی، فعالیت بدنی متوسط تا شدید ۶۰ دقیقه در روز نیست بلکه فعالیت بدنی با شدت سبک ۳ تا ۴ ساعت در روز است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۲۷۰۰ کودک را پیگیری کردند. نتایج نشان می‌دهد که حدود ۲۰ درصد از شرکت‌کنندگان تا سن ۲۴ سالگی به بیماری کبد چرب مبتلا بودند. عموم مردم باید از خطر بی‌تحرکی بر سلامت کودکان آگاه باشند.

خواب بهتر احساس تنهایی کمتری به همراه دارد

یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که احساس تنهایی می‌کنند و از نظر اجتماعی منزوی هستند ممکن است از خواب خوب بهره بیشتری ببرند. «جوزف دزیرزوسکی»، محقق ارشد گفت: «تنهایی یک بحران است و نیاز مبرمی به درک و درمان بهتر آن وجود دارد. نتایج ما نقش مهمی را که خواب در درک تنهایی در طول عمر بزرگسالی ایفا می‌کند، نشان می‌دهد. شاید تلاش برای بهبود سلامت خواب بتواند تأثیر مفیدی بر تنهایی، به ویژه برای جوانان داشته باشد.» محققان می‌گویند: بزرگسالان باید هر شب حدود 7 ساعت بخوابند تا سلامت و هوشیاری بهینه را ارتقا دهند. برای این مطالعه، نزدیک به ۲۳۰۰ بزرگسال سلامت خواب را تکمیل کردند. آنها همچنین فرمی را پر کردند که میزان تنهایی را اندازه می‌گرفت. به‌گفته محققان، تلاش برای کاهش تنهایی باید شامل تاکید بر ارتقای سلامت خواب باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

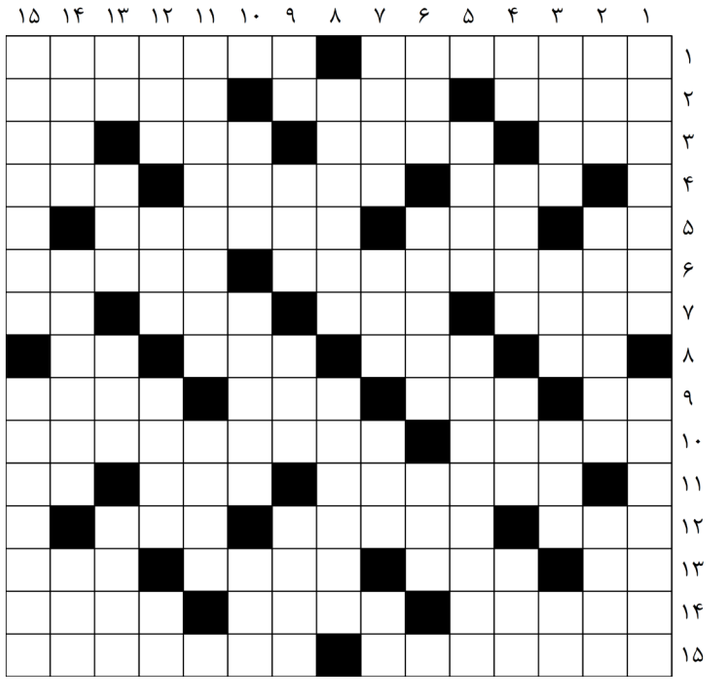
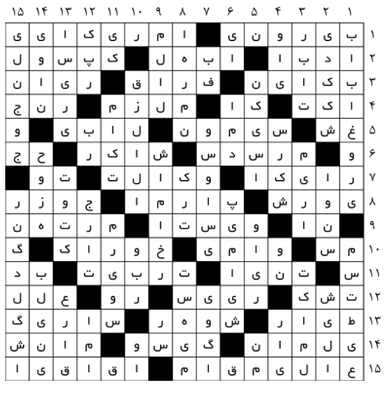
شماره ۱۸۴۸

افقی

۱- کشوری در شمال آمریکای مرکزی- بی‌تجربگی ۲- جای شک‌وگمان- سنگ طلق- از سازهای زهی ۳- مکان بی‌خطر- یکای پول کانادا- جناح لشکر- رودی در ایتالیا ۴- غول برفی- نیکی‌ها و اعمال خیر- دندانه چرخ ۵- آخرین عدد یک‌رقمی- جنگ‌وپیکار- پوست انار ۶- بزرگ‌ترین شهر تانزانیا- جروبحث ۷- آهسته‌وآرام- سبب- پوست بزغاله- حرف پیروزی ۸- مایه حیات- نماد استقامت درطبیعت- پول نامشروع- واحدسطح ۹- خودم- حرکت هوا- سوره ۱۱ قرآن‌کریم- ازوسایل زورخانه ۱۰- ناگزیروناچار- عملی در روزنامه‌نگاری ۱۱- فیلمی با بازی ادی مورفی- مردمی- الفبای موسیقی ۱۲- حقه‌وکلک- کمک‌ودستیار- نخستین امپراتوری جهان ۱۳- کنده‌کاری روی چوب- ازجزایر ایرانی خلیج‌فارس- خشک- حرف دوم یونانی ۱۴- کارمندان دربار- نویسنده‌ودبیر- روح‌وجان ۱۵- جهانی فرانسوی- یکی ازمشاغل روستاییان

عمودی

۱- مثل و شبیه بودن- آخرین حاکم آل‌بویه ۲- ترتیب‌وآراستگی- پایتخت کوبا- یک جهت ۳- پایین رتبه- ناپدری- کنار- اشاره‌به‌دور ۴- درخت زبان گنجشک- از وسایل دانش‌آموز- امر به رفتن- نسیه نیست ۵- موتورگازوئیلی- رسیدن به آرزو ۶- آرزو- نیکبخت- ماله بنایی ۷- نام قدیم تایلند- پرستار کودک- شکار- صابون خیاطی ۸- تری اکسیدکربن- سفره‌ای که در عید پهن می‌کنند ۹- رمق آخر- اهلی و دست‌آموز- به جسم معنا می‌دهد- ماست چکیده ۱۰- از گل‌های زیبا- سریالی از حسن فتحی- زیاد ۱۱- دباغ- زغال ۱۲- سپاه- پژواک صدا- از سکه‌های هخامنشی- مقابل زیر ۱۳- داخل- نوعی پخت برنج- از کلمات شرط- بادی که از سمت مغرب بوزد ۱۴- ادویه مخصوص خوردن انار- مورد نیازعکاس- امر از تازیدن ۱۵- حرف‌های بیهوده زند- کشوری اروپایی که از مغرب به دریای بالتیک محدود می‌شود



حل جدول ۱۸۴۷