دانستنی‌ها

انواع کم‌خونی ارثی

کم خونی ارثی یک بیماری ژنتیکی است که در آن فرد ژن‌های غیرطبیعی را از یک یا هر دو والدین به ارث می‌برد. این موضوع منجر به کاهش توانایی گلبول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن در سراسر بدن می‌شود. کم خونی ارثی یک بیماری ژنتیکی است که در آن فرد ژن‌های غیرطبیعی را از یک یا هر دو والدین به ارث می‌برد. کم خونی ارثی به‌دلیل نقص در هموگلوبین یا وجود مشکلاتی در تولید گلبول‌های قرمز رخ می‌دهد. هموگلوبین به‌عنوان پروتئین مسئول حمل اکسیژن است. انواع خاصی از کم خونی ارثی وجود دارند که همه آنها در اثر یک جهش ژنی خاص ایجاد می‌شوند.

علائم

احساس سبکی در سر، از دست دادن هوشیاری، ضربان قلب نامنظم یا سریع، سردرد موقتی، درد در استخوان‌ها، درد قفسه سینه، شکم و مفاصل، تاخیر در رشد در کودکان و نوجوانان، مشکلات تنفسی، سردشدن دست و پاها، ضعف یا خستگی، پوست رنگ پریده یا مایل به زرد.

فقر آهن

کم خونی فقر آهن می‌تواند ژنتیکی باشد، زیرا تغییرات در کد ژنتیکی والدین ممکن است به فرزندان منتقل شود. کم خونی ناشی از فقر آهن مقاوم به درمان (IRIDA) به‌دلیل مقدار ناکافی آهن در جریان خون رخ می‌دهد. این شکل از کم خونی به مکمل‌های آهن پاسخ نمی‌دهد. این عارضه در برابر مکمل‌های آهن خوراکی مقاوم است و فقط تا حدی به آهنی که از راه‌های دیگر، مانند داخل وریدی عرضه می‌شود، پاسخ مثبت می‌دهد. گلبول‌های قرمز خون که بسیار ریز (میکروسیتی) و رنگ پریده (هیپوکرومیک) هستند، به این نوع کم خونی ارتباط دارند.

تالاسمی

تالاسمی یک اختلال خونی ژنتیکی است که با ناتوانی بدن در تولید مقدار کافی هموگلوبین مشخص می‌شود. این مشکل منجر به کم خونی، خستگی و سایر عوارض می‌شود که شدت آنها بسته به نوع تالاسمی ارثی متفاوت است. این اختلال عمدتا به تالاسمی آلفا و بتا طبقه‌بندی می‌شود که بر اساس آن بخشی از مولکول هموگلوبین تحت تأثیر قرار می‌گیرد. مبتلایان به شدیدترین شکل، معروف به تالاسمی ماژور، اغلب به تزریق خون منظم و درمان کیلاسیون آهن برای مدیریت عوارضی مانند اضافه بار آهن نیاز دارند.

داسی شکل

نوع داسی شکل از کم خونی ارثی چیست؟ باید بگوییم جهش در ژن بتا گلوبین (HBB) باعث می‌شود که هموگلوبین خون به درستی رشد نکند. گلبول‌های قرمز شکننده می‌شوند و به شکل داسی در می‌آیند و در نتیجه کم خونی داسی را ایجاد می‌کنند. کاهش توانایی در مبارزه با عفونت و تورم در دست و پا از علائم کم خونی داسی شکل هستند. کم خونی داسی شکل به روش اتوزومال مغلوب به ارث می‌رسد. انتقال خون و استفاده از دارویی به نام هیدروکسی اوره می‌توانند راهکارهای درمانی برای این نوع از کم خونی ارثی باشد.

اسفروسیتوز ارثی

اسفروسیت‌ها گلبول‌های قرمز معیوبی هستند که از والدین به فرزند به ارث می‌رسند که نازک و شکننده هستند. اسفروسیتوز ارثی زمانی رخ می‌دهد که گلبول‌های قرمز از بین می‌روند. از نظر بالینی، افراد مبتلا به اسفروسیتوز ارثی ممکن است با علائمی از کم خونی خفیف تا زردی شدید به دلیل افزایش تولید بیلی‌روبین از تجزیه گلبول‌های قرمز دست و پنجه نرم کنند. تشخیص معمولا شامل آزمایشات خون است. درمان این عارضه نیز بر مدیریت کم خونی و عوارض تمرکز دارد که اغلب شامل مکمل اسید فولیک است.

فانکونی

فانکونی این شکل خاص از کم خونی مغز استخوان را از تولید سلول‌های خونی جدید برای بدن باز می‌دارد. جهش در ژن‌های FANCA، FANCC و FANCG باعث کم خونی فانکونی می‌شود. افراد مبتلا به کم خونی فانکونی بیشتر مستعد ابتلا به عفونت هستند، زیرا بدن آنها گلبول‌های سفید خون کافی برای مبارزه با میکروب‌ها را سنتز نمی‌کند. افراد مبتلا به کم خونی فانکونی اغلب با ناهنجاری‌های فیزیکی مانند نقص‌های اسکلتی، کوتاهی قد و ناهنجاری‌های کلیوی یا اندام‌های تناسلی دست و پنجه نرم می‌کنند.

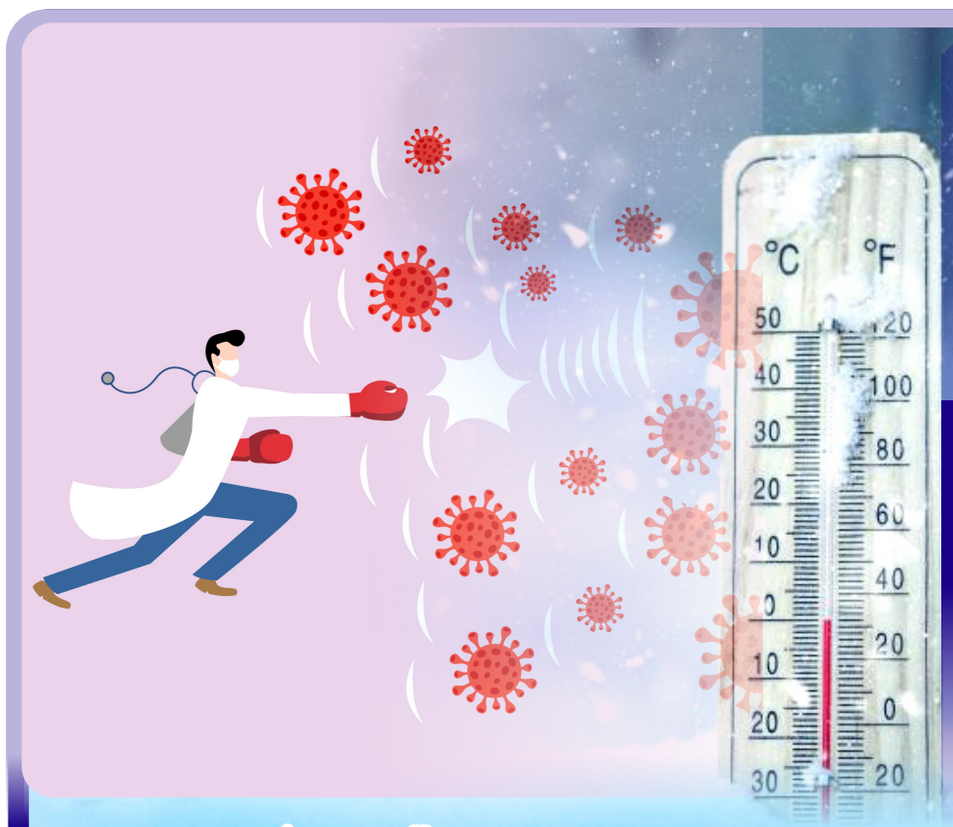
پرنیشیوز مادرزادی

فرد مبتلا به این نوع کم خونی، توانایی ساخت پروتئینی که به جذب ویتامین B۱۲ در بدن کمک می‌کند را ندارد. اگر بدن شما به‌دلیل کمبود ویتامین B۱۲ نتواند گلبول‌های قرمز سالم تولید کند، دچار کم خونی می‌شوید. مشکلات اضافی مانند آسیب عصبی، مشکلات شناختی و بزرگ شدن کبد می‌توانند ناشی از کمبود ویتامین B۱۲ باشد. مواد غذایی و مکمل ویتامین B۱۲ می‌توانند به عنوان درمان اصلی شناخته شوند.

تشخیص

تشخیص کم خونی ارثی شامل ترکیبی از ارزیابی بالینی، تست‌های آزمایشگاهی و گاهی آزمایش‌های ژنتیکی برای تایید علت زمینه‌ای آن است. در ابتدا، یک تاریخچه پزشکی کامل با تمرکز بر علائمی مانند خستگی، رنگ پریدگی و تنگی نفس انجام می‌شود. معاینه فیزیکی بسته به نوع و شدت کم خونی ممکن است علائمی مانند: ضربان قلب سریع (تاکی کاردی)، رنگ پریدگی پوست یا زردی را نشان دهد. تست‌های آزمایشگاهی نقش اساسی در تشخیص کم خونی‌های ارثی دارند. شمارش کامل خون (CBC) اطلاعات ضروری از جمله سطح هموگلوبین، هماتوکریت، شمارش گلبول‌های قرمز و میانگین حجم بدن (MCV) را ارائه می‌دهد. انواع خاصی از کم خونی، مانند بیماری سلول داسی شکل یا تالاسمی، ممکن است از طریق آزمایش‌های اضافی مانند الکتروفورز هموگلوبین یا مطالعات آهن تایید شود. بررسی مغز استخوان ممکن است در موارد خاصی برای ارزیابی تولید و بلوغ سلول‌های خونی ضروری باشد، به‌ویژه زمانی که علت زمینه‌ای با وجود بررسی‌های اولیه نامشخص است. آزمایش ژنتیک به طور فزاینده‌ای برای تشخیص قطعی کم خونی‌های ارثی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این تست شامل تجزیه و تحلیل DNA برای شناسایی جهش‌ها یا انواع ژنتیکی مرتبط با انواع خاصی از کم خونی است. مشاوره ژنتیک اغلب در کنار آزمایش توصیه می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی در فصول سرد



همانطور که هوا سردتر می‌شود و نگران ابتلا به سرماخوردگی هستید باید بدانید که با انجام کارهای ساده‌ای می‌توانید در روزهای سرد سال سالم باقی بمانید. اگرچه همیشه نمی‌توانیم از ابتلا به همه بیماری‌ها جلوگیری کنیم اما نکات ارائه شده، کمک می‌کند در برابر بیماری‌های فصل سرد قوی باشید.

تقویت سیستم ایمنی

برای مرطوب نگه‌داشتن غشاهای مخاطی در نازوفارنکس، با نوشیدن مایعات فراوان شروع کنید. روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن حدود ۳۰ میلی‌لیتر مایعات بنوشید، ترجیحا آب و چای‌های شیرین نشده باشد. چیزی که به سیستم ایمنی شما نیز کمک می‌کند رژیم غذایی متعادل با تنوع زیاد است. در فصل سرما از ریزمغذی‌های آهن و روی استفاده کنید. آهن و روی را می‌توانید در جو، عدس، کنجد و دانه کدو حلوایی پیدا کنید.

پیشگیری از عفونت

متخصصان می‌گویند: وقتی فردی عطسه یا سرفه می‌کند، عوامل بیماری‌زا از طریق بزاق و ترشحات بینی وی پخش می‌شوند. اگر با دست صورت خود را لمس کنید ممکن است این عوامل بیماری‌زا به دستان شما سپس غشاهای مخاطی شما برسند و در نتیجه عفونت را گسترش دهند. شستن دست‌ها هنگام بازگشت به خانه، قبل از غذاخوردن، پس از استفاده از سرویس بهداشتی و... ضروری است. استفاده از ماسک هم در مکان‌های عمومی می‌تواند به پیشگیری از عفونت آنفلوآنزا کمک کند.

ورزش کنید

ورزش‌کردن به صورت منظم می‌تواند پایه‌گذار سلامتی فرد باشد. زیرا فعالیت‌های فیزیک منظم می‌تواند موجب آمادگی جسمانی فرد شود. ورزش به طور چشمگیری به مدیریت روحیه و کنترل استرس و خشم کمک می‌نماید. بنابراین توصیه می‌شود روزانه تنها ۳۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید کنید و در کنار یک رژیم غذایی سالم، ابتلا به بیماری‌ها را به صفر برسانید.

چک‌کردن قفسه داروها

داروهایی که تاریخ مصرف آنها تمام شده است را دور بریزید. یک از مواردی که باید در نظر بگیرید شربت‌های سرفه هستند زیرا هنگامی‌که درب آنها را باز می‌کنید، ممکن است عمر مفید آنها را کاهش دهید، بنابراین هنگام بازکردن آن، زمان را روی بسته‌بندی یادداشت کنید. اگر می‌خواهید اسپری‌ها یا قطره‌های بینی را تهیه کنید، نباید با افزودنی‌های فانتزی موجود در بازار وسوسه شوید. محلول حاوی فقط آب و نمک برای مقابله با احتقان بینی کاملا مناسب و کافی است.

یادداشت

نحوه رفتار صحیح با کودک

فاطمه کمالی تبار
روانشناس کودک

در مسائل تربیتی مهمترین نکته بحث ارتباط پدر و مادر با کودکان‌شان است برای همین همیشه به این نکته اشاره می‌کنیم که اگر پدر و مادر قرار است فرزندپروری مقتدرانه را داشته باشند و در این راه موفق باشند باید ارتباطشان با آنها عالی باشد و از خراب‌کننده‌های رابطه استفاده نکنند. معمولا ۷ عامل اصلی وجود دارد که اگر والدین این عوامل را در مسائل تربیتی‌شان دخالت دهند رابطشان با کودکان دچار مشکل می‌شود که عبارتند از: تنبیه‌کردن. توهین‌کردن. تحقیرکردن. تهدیدکردن. نصیحت‌کردن. مقایسه‌کردن. سرزنش کردن. با حذف این ۷ عامل از سوی والدین کودکان حرف‌شنوی بهتری خواهند داشت. رشد عاطفی و اجتماعی کودک فرایندی است که در آن او توانایی‌های لازم برای ارتباط و تعامل با دیگران و همچنین درک و مدیریت احساسات خود را توسعه می‌دهد. این رشد از دوران نوزادی آغاز می‌شود و در طول سال‌های اولیه زندگی ادامه می‌یابد. در این فرآیند، کودکان از طریق بازی و تعامل با دیگران، تجربه‌های جدیدی کسب می‌کنند که به آن‌ها کمک می‌کند احساسات و رفتارهای خود را بشناسند و درک کنند. در رابطه با رشد عاطفی کودکان هم در دسترس بودن پدر و مادر و هم عدم استفاده آنها از ۷ عامل خراب‌کننده تأثیر زیادی خواهد داشت. والدین حتی با وجود اختلاف نظرها باید در مسائل تربیتی با هم همسو و هم نظر باشند و در رفتارهایشان با کودکان ثبات داشته باشند. تقویت اعتماد به نفس در کودکان یک فرایند مستمر است که به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس ارزشمندی و توانمندی کنند. این فرایند به ارتباطات و تجارب مثبت بستگی دارد. تحسین و تشویق از سوی بزرگ‌ترها، به‌ویژه در زمان تلاش و نه فقط در زمان موفقیت، نقش مهمی دارد. کودکان نیاز دارند تا فرصت‌های مختلفی برای یادگیری و تجربه‌کردن داشته باشند، چرا که این تجارب به آن‌ها کمک می‌کند تا نقاط قوت خود را بشناسند. همچنین، یادگیری از اشتباهات و درک اینکه شکست جز طبیعی یادگیری است، به آن‌ها کمک می‌کند تا به خود اعتماد بیشتری داشته باشند. در نهایت، حمایت عاطفی و فراهم‌کردن فضایی برای ابراز احساسات می‌تواند به کودکان کمک کند تا به تدریج اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و به چالش‌ها با اطمینان بیشتری پاسخ دهند.

ارتباط ایستادن زیاد با افزایش مشکلات گردش خون

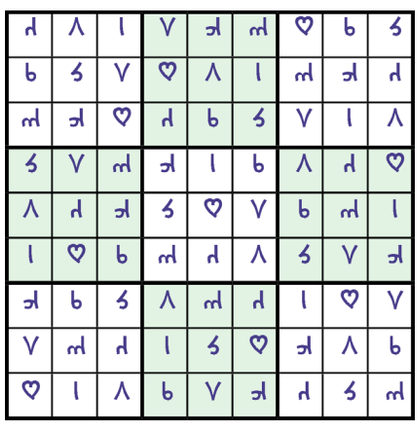
تحقیقات نشان داده است که صرف زمان بیشتر برای ایستادن به جای نشستن، سلامت قلب و عروق را بهبود نمی‌بخشد و با خطر بالاتر مشکلات گردش خون مرتبط است. محققان داده‌های ۸۳۰۱۳ را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که ایستادن بیشتر هیچ فایده‌ای برای سلامتی ندارد. آنها دریافتند که در درازمدت، ایستادن بیشتر احتمال ابتلای فرد به بیماری قلبی و عروقی مانند نارسایی قلبی، بیماری عروق کرونر قلب و سکته را کاهش نمی‌دهد و می‌تواند خطر مشکلات گردش خون مرتبط با ایستادن نظیر وریدهای واریسی و ترومبوز ورید عمقی را افزایش دهد. «متیو احمدی»، نویسنده اصلی گفت: «افرادی که به طور مداوم می‌نشینند یا برای مدت طولانی می‌ایستند، حرکات منظمی را در طول روز انجام دهند.» نکته کلیدی این است که ایستادن زیاد می‌تواند برای برخی افراد از نظر سلامت گردش خون خطرناک باشد.

روش خاص تسکین برخی افسردگی‌ها

اختلال عاطفی فصلی نوعی افسردگی است که می‌تواند زمانی‌که فصول سرد نزدیک می‌شوند و روزها کوتاه می‌شود، برخی افراد را تحت فشار قرار دهد. «آرتور منگاز د آلمیدا»، محقق ارشد اظهارکرد که در حال حاضر، اثربخشی نوردرمانی فقط در برابر اختلال عاطفی فصلی ثابت شده است. درمان با نور روشن به‌عنوان یک درمان کمکی بالقوه برای اختلال افسردگی مورد مطالعه قرار گرفته است، زیرا قرارگرفتن در معرض نور به‌خوبی بر خلق‌وخو و عملکرد شناختی تأثیر می‌گذارد. تیم تحقیق داده‌های ۸۵۸۱۱ بیمار را بررسی کرد. برخی از بیماران علاوه بر دارویی که برایشان تجویز شده بود از نوردرمانی استفاده می‌کردند. درمان به‌صورت نشستن در مقابل جعبه نور فلورسنت ۱۰۰۰۰ لوکس برای حداقل ۳۰ دقیقه تعریف شد که درمان بین ۱ تا ۶ هفته طول کشید. به گفته محققان، ۶۰.۴ درصد از افرادی که تحت نوردرمانی قرار گرفتند، بهبود یافتند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

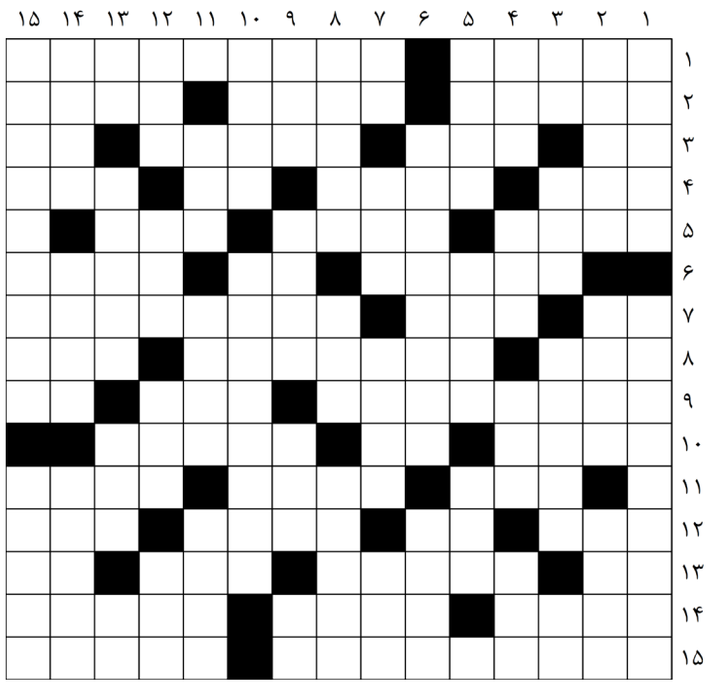
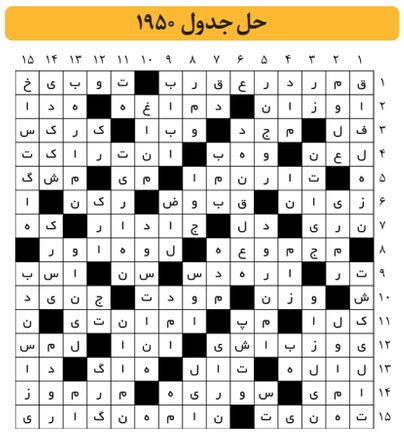
شماره ۱۹۵۱

افقی

۱- مظهرقنات- منجم ۲- کمینگاه- مارکی بر خودروهای سنگین- برندگی ۳- خدای مصری- پوچ و توخالی- آن را در آجیل پیدا کنید- واحد سطح ۴- لال‌شدن- رنگ سیاه- نمی‌شنود- نوعی یقه ۵- آداب و سنن- داروی مالیدنی- گوارا ۶- دلیری- چاشنی سالاد- لقب شیطان ۷- اشاره به دور- مرزبان- واژه‌ای در مقام شگفتی ۸- نماد استقامت در طبیعت- از بیماری‌ها- حرکت هوا ۹- متصدی نمایش فیلم- ستیزه- رطوبت ۱۰- شهری در خوزستان- رمق آخر- نوعی چوب قیمتی ۱۱- ریاضیدان اسکاتلندی- پول رایج روسیه- سعی و کوشش ۱۲- اندرزونصیحت- پهلوان- آسوده‌شدن- مراسم سوگواری ۱۳- داخل- نوکری- اشاره‌کردن با چشم و ابرو- ویتامین انعقاد خون ۱۴- داخل- فلزفرنگی- تروتازه ۱۵- از چهره‌های مشهور کارتونی- زمین لرزه

عمودی

۱- کسی‌که فرمان می‌برد- بخور آن برای سرماخوردگی به‌کار می‌رود ۲- وارون‌وواژگون- تازه راه افتاده- رشته پهن ۳- کلام معتبر- دانه‌کش بی‌آزار- مخترع زیردریایی- رودی در فرانسه ۴- چراغ آسمان- بوی خوب زیر شکم آهو- نامتوازن کارکردن موتورماشین- جمع غده ۵- سفره چرمین- وفاکردن به عهد- جاده قطار ۶- منتظربودن- از وسایل روشنایی ۷- طرف و جهت- بزرگ‌ترین جزیره یونان- ابزار مکانیک- از اناجیل معتبر ۸- لبیک گفتن- رقیب کارتونی تام!- درگذشتگان و از دنیا رفتگان ۹- نغمه و بانگ- کشتارگاه- از آن باران آید- قدم یکپا ۱۰- زادگاه پدر شعر پارسی- از شهرستان‌های استان البرز ۱۱- وسیله مورد نیاز نجار- پایتخت انگلیس- بسیار سخن چین ۱۲- دشنام‌دادن- قیمت- کویری در ایران- فرز و زرنگ ۱۳- محصول مرداب- واجب‌کردن- آخر هر ماه قمری- واحد دارو ۱۴- اذیت- پهلوانان- توکل‌کردن ۱۵- کارگردان سریال پایتخت- عددونمره



حل جدول ۱۹۵۰