دانستنی‌ها

علائم کم‌خونی داسی شکل

کم‌خونی داسی شکل یکی از بیماری‌های ژنتیکی شایع در مناطق خاصی از ایران است که بر اثر تغییرات در ساختار هموگلوبین خون ایجاد می‌شود. این بیماری علاوه بر ایجاد مشکلات شدید جسمی، عوارض مختلفی را در بدن به‌دنبال دارد. این بیماری ژنتیکی است که به‌واسطه تغییراتی در ساختار هموگلوبین خون بروز می‌کند. این تغییرات باعث می‌شود که هموگلوبین غیرطبیعی تولید شود که در نهایت به مشکلات جدی در گردش خون و اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و اعضای بدن منجر می‌شود. بیماری کم‌خونی داسی شکل از مادر به جنین منتقل می‌شود و از بدو تولد فرد به این بیماری مبتلا می‌شود. به گفته سیدمحمدکاظم نوربخش، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، بیماری کم‌خونی داسی شکل از طریق ژن ناقل به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. افرادی که ناقل این ژن هستند، در حالت عادی علائم بیماری را نشان نمی‌دهند، اما ممکن است در شرایط خاص مانند ارتفاعات یا کمبود اکسیژن دچار مشکلات موقت شوند. اما اگر هر دو والد ناقل این ژن باشند، فرزند آنها به نوع شدیدتر بیماری مبتلا خواهد شد. علائم این بیماری شامل: خستگی مفرط، درد مفاصل، رنگ پریدگی و دردهای پراکنده در بدن است. این علائم ناشی از حرکت هموگلوبین غیرطبیعی در رگ‌های خونی و انسداد عروق است که باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن می‌شود. این کمبود اکسیژن می‌تواند به اعضای حیاتی مانند قلب، مغز، کلیه‌ها و کبد آسیب برساند و مشکلاتی مانند سکته مغزی و سکته قلبی ایجاد کند.

عوامل تشدیدکننده

نوربخش در ادامه اشاره کرد که برخی عوامل محیطی مانند سرما و گرما، کم‌آبی و عفونت‌های شدید می‌توانند حملات بیماری را تشدید کرده و نیاز به تزریق خون را به‌وجود آورند. با این حال، بیماران مبتلا به کم‌خونی داسی شکل معمولا به خون وابسته نیستند و تنها در مواقع خاص به تزریق خون نیاز دارند. کم‌خونی داسی شکل بیشتر در مناطق جنوبی ایران مانند خوزستان، هرمزگان، بلوچستان و برخی مناطق غربی کشور مشاهده می‌شود. در این مناطق، ازدواج‌های فامیلی باعث شیوع بیشتر این بیماری شده است. نوربخش تأکید کرد که انجام آزمایش‌های ژنتیکی پیش از ازدواج در این مناطق ضروری است، چراکه ازدواج دو فرد ناقل می‌تواند موجب تولد فرزند مبتلا به نوع شدید بیماری شود. افراد مبتلا به کم‌خونی داسی شکل با مشکلات مختلفی مواجه هستند. این مشکلات شامل بیماری‌های قلبی، کلیوی، چشمی و حتی مغزی است. درمان این بیماری معمولاً شامل تزریق خون‌های مکرر و مصرف داروهایی مانند هیدروکسی اوره است. در مواردی که بیماری شدت می‌یابد، برای تسکین دردهای شدید از مسکن‌های قوی و حتی داروهای مخدر استفاده می‌شود. با این حال، مشکلات بیمه‌ای برای این بیماران در ایران همچنان وجود دارد. بسیاری از بیماران تحت پوشش بیمه‌های خاص قرار ندارند و این مسئله می‌تواند برای خانواده‌های آنان مشکلات مالی جدی به‌وجود آورد.

پیشرفت‌های درمانی

در سال‌های اخیر، روش‌های نوینی مانند پیوند مغز استخوان و ژن‌درمانی برای درمان کم‌خونی داسی شکل مورد توجه قرار گرفته است. پیوند مغز استخوان تنها در مواردی که بیماری پیشرفت زیادی نکرده باشد، ممکن است مؤثر باشد.

نکته

راهکارهایی برای کاهش نفخ

بر اساس نظر پزشکان طب سنتی، ماساژ شکم و مصرف نوشیدنی‌های خاص می‌تواند نقش مهمی در کاهش نفخ روده‌ها و بهبود عملکرد دستگاه گوارش ایفا کند. به گفته یک پزشک متخصص طب سنتی، بهترین اقدام موثر و اثبات شده برای نفخ شکم و سر و صدای روده‌ها، ماساژ شکم با روغن‌های گیاهی بر اساس مزاج بدن در جهت عقربه‌های ساعت است. صداهای روده‌ای به تنهایی مشکل‌زا نیستند اما همراهی آن‌ها با تهوع، استفراغ، اسهال مکرر، یبوست، دفع خونی، کاهش وزن ناگهانی و شدید نیاز به بررسی و مراجعه به پزشک دارد. گاهی نیز بروز چنین صداهای ناخوشایندی در محیط جامعه، سبب خجالت و آزردگی خاطر فرد درگیر می‌شود. دکتر زهرا سرباز حسینی، می‌گوید: نفخ شکمی، بیشتر مربوط به روده تحریک‌پذیر ناشی از خلط بلغم می‌شود. در واقع رطوبت گوارشی آنقدر زیاد است که این مشکل ایجاد می‌شود. از دیدگاه طب سنتی، علاوه بر اینکه پیشنهاد می‌شود، صبح و در حالت ناشتا، فرد از شربت سکنجبین با آبجوش کمک بگیرد، می‌تواند اگر کبد گرمی نداشته باشد، یک ماده گرم مانند دارچین یا زنجبیل را به آن اضافه کند تا دفع بلغم به نحو بهتری اتفاق بیفتد. اما اقدام موثرتر، ماساژ شکم است. ماساژ شکم برای همه کسانی که دچار روده تحریک‌پذیر هستند از نظر طب ایرانی کمک‌کننده است.

ماساژ درمانی

به خصوص صبح ناشتا یا قبل از غذا، روزانه دو بار این کار را انجام دهید. در جهت عقربه‌های ساعت بین ۳۰ تا ۴۰ دور کل شکم را ماساژ دهید. اگر احساس می‌کنید بدن سردی دارید می‌توانید از روغن گلسرخ به خصوص روغن بابونه در هنگام ماساژ شکم، استفاده کنید. البته اگر اسهال دارید ۲۰ دور در جهت عقربه ساعت و ۲۰ دور خلاف جهت عقربه ساعت، ماساژ شکم را انجام دهید تا سبب تشدید اسهال نشود. اگر احساس می‌کنید که بدن و طبع گرمی دارید، می‌توانید از روغن‌های خنک‌تر مثل روغن بادام شیرین یا روغن کدو استفاده کنید. این یک درمان راحت، موثر و اثبات شده در علم است.

دارویی برای نفخ

یک متخصص طب سنتی با اشاره به خواص دارویی آویشن، گفت: این گیاه معطر نه‌تنها هاضم قوی و برطرف‌کننده تخامه (رودل) است، بلکه با خاصیت ضدمیکروبی‌اش به کاهش آروغ‌های بدبو و بهبود گوارش کمک می‌کند. دکتر ریحانه علی‌پور، بیان داشت: آویشن یکی از مؤثرترین داروهای طبیعی برای درمان اختلالات گوارشی مانند تخامه (رودل)، نفخ شکم و... است. وی افزود: آویشن از دیدگاه طب سنتی دارای طبع گرم و خشک است و برای افرادی که پس از مصرف غذاهای سنگین مانند کله‌پاچه یا حلیم دچار سنگینی، سوءهاضمه و دل‌درد می‌شوند، بسیار مفید است. مصرف دمنوش آویشن پس از غذاهای چرب و سنگین به هضم بهتر و جلوگیری از تجمع غذا در معده کمک می‌کند. این متخصص طب سنتی توصیه کرد: استفاده از پودر آویشن روی غذاهای فست‌فودی می‌تواند به خنثی‌کردن اثرات مضر آن‌ها کمک کند. این گیاه نه‌تنها معده را تقویت می‌کند، بلکه با کاهش تخمیر غذا در معده، به رفع آروغ بدبو و نفخ نیز کمک می‌نماید.

عوارض مصرف روزانه مکمل‌های آهن

مکمل‌های آهن می‌توانند برای جبران کمبود این ماده حیاتی ضروری باشند، اما مصرف روزانه آن‌ها گاهی با عوارضی مانند مشکلات گوارشی، تغییر مزه و حتی تداخل دارویی همراه است. مکمل‌های آهن برای افرادی که از رژیم غذایی خود آهن کافی دریافت نمی‌کنند، ضروری به نظر می‌رسند.

مشکلات گوارشی

مصرف آهن خوراکی ممکن است باعث تهوع، یبوست، درد شکم، اسهال یا استفراغ شود. مصرف آهن همراه غذا می‌تواند این مشکلات را کاهش دهد.

مزه فلزی

بسیاری از افراد هنگام مصرف مکمل‌های آهن، مزه فلزی ناخوشایندی در دهان حس می‌کنند. این موضوع معمولا موقتی است و با مصرف همراه غذا کاهش می‌یابد.

لکه روی دندان‌ها

مکمل آهن می‌تواند دندان‌ها را لکه‌دار کند. استفاده از نی، رقیق‌کردن محلول با آب و مسواک‌زدن با خمیردندان حاوی جوش‌شیرین یا پراکسید می‌تواند از تغییر رنگ جلوگیری کند.

کاهش جذب روی

آهن و روی مسیر جذب مشابهی دارند. مکمل‌های آهن حاوی بیش از ۲۵ میلی‌گرم آهن می‌توانند جذب روی را مختل کنند و سطح آن را در خون کاهش دهند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالاراده

یادداشت

احتیاط در مصرف گیاهان دارویی

احسان محمودی
داروساز

امروزه به آثار سوء و عوارض جانبی مصرف داروهای گیاهی توجه چندانی نمی‌شود و اکثریت مردم به غلط می‌پندارند که این داروها بی‌زیان و بدون نظر پزشک در هر شرایطی قابل استفاده هستند در حالی که مصرف داروهای گیاهی نمی‌تواند خودسرانه و بی‌حد و مرز باشد. برای تجویز یک داروی گیاهی ابتدا باید بیمار توسط پزشک ویزیت شود و سپس بیماری وی مشخص و بر اساس آن، داروی گیاهی مورد نظر به مقدار و دوز مشخص و مدت زمان معین، مصرف شود زیرا در غیر این صورت با مصرف خودسرانه داروهای گیاهی، ممکن است داروی گیاهی نه فقط برای آن بیماری مناسب نباشد بلکه عوارض دیگری مانند بیماری کبدی، قلبی، ریوی و تنفسی را ایجاد کند. گیاهان دارویی مثل زیره یا دارچین دارای خواص درمانی هستند و به‌صورت خام هم قابل استفاده هستند. عطاری فقط و فقط محل فروش گیاه دارویی تغییر شکل نیافته است و محل تشخیص و درمان بیماری یا فروش داروهای دست‌ساز، قرص، کپسول، شربت یا... نیست، بلکه مکان تهیه دارو، تنها داروخانه است. در عین حال وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم بر داروهای گیاهی که مجوز و پروانه تولید دارند، نظارت دارد. متاسفانه مردم تصور می‌کنند که داروهای گیاهی ضرر ندارد. به‌عنوان مثال مصرف بیش از حد آویشن موجب سردرد، تهوع، استفراغ، و حساسیت پوستی می‌شود. ضمنا نمی‌توان داروهای گیاهی را در تمام موارد جایگزین داروهای شیمیایی کرد. برخی درمان‌های گیاهی تاثیر شیمی‌درمانی سرطان را کاهش می‌دهند. از این‌رو به بیماران توصیه شده قبلا از استفاده از داروهای گیاهی پزشک خود را مطلع کنند. برخی درمان‌های مکمل ممکن است در درمان‌های طبی اختلال ایجاد کنند؛ مثلا در دوره شیمی‌درمانی باید از برخی خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها مثل گریپ‌فروت خودداری کرد، چون بر تجزیه دارو در بدن تاثیر می‌گذارد. داروهای گیاهی صرفا در درمان بیماری‌های ساده‌ایی مانند سرماخوردگی، التهاب مخاط دهان، ناراحتی‌های ملایم گوارشی و اسهال موثر است. مردم باید بدانند استفاده خودسرانه از گیاهان دارویی می‌تواند موجب بروز عوارض متعدد شود. تداخلات داروهای گیاهی و شیمیایی مساله‌ای است که باید به‌صورت دقیق توسط افراد متخصص بررسی و اطلاعات لازم در اختیار بیمار قرار داده شود. مردم هم نباید خودسرانه از داروهای گیاهی استفاده کنند.

در «سلیاک» باید از «گلوتن» دوری کرد

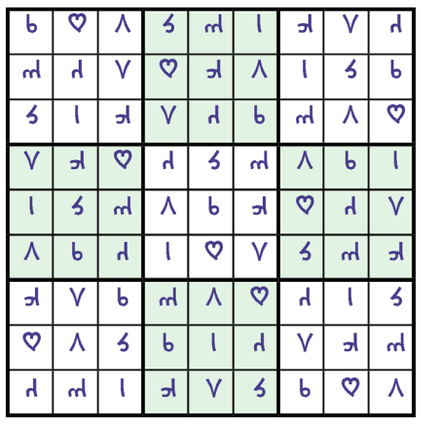
یک متخصص تغذیه بیان داشت: سلیاک نوعی بیماری گوارشی ناشی از حساسیت به پروتئین گلوتن موجود در گندم، جو و چاودار است که در اثر واکنش سیستم ایمنی، التهاب و از بین‌رفتن پرزهای روده ایجاد می‌شود. نسرین شریفی، گفت: علائم سلیاک شامل اسهال، دردهای شکمی و نفخ است. شریفی، درمان مؤثر این بیماری را تنها در پیروی از رژیم غذایی بدون گلوتن دانست و ادامه داد: این بیماران باید از مصرف گندم، جو و چاودار پرهیز کرده و از آردهای جایگزین مانند ذرت، برنج و نخودچی استفاده کنند. وی، افزود: توجه به برچسب محصولات، مشاوره با انجمن‌های تخصصی و مراجعه به مراکز عرضه معتبر، نقش مهمی در حفظ سلامت این بیماران دارد. این عضو هیات علمی توصیه کرد: بیماران مبتلا به سلیاک برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای خود از فروشگاه‌های معتبر عرضه‌کننده محصولات عاری از گلوتن خرید کنند.

اقدامات حیاتی هنگام بروز درد قلبی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان، تأکید کرد: رعایت اصول اولیه و تماس فوری با اورژانس می‌تواند از بروز پیامدهای خطرناک جلوگیری کند. دکتر فریبا رایگان افزود: در صورت بروز درد قلبی در حین فعالیت، لازم است فرد بلافاصله فعالیت خود را متوقف کند. وی، اظهار داشت: افراد مبتلا به انسداد عروق کرونر یا دارای سابقه سکته قلبی باید همواره قرص نیتروگلیسیرین زیرزبانی در دسترس داشته باشند. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان توضیح داد: در صورت بروز درد قلبی، ابتدا باید یک قرص نیتروگلیسیرین زیر زبان قرار داده شود و در صورت عدم بهبود طی پنج دقیقه، مصرف قرص دوم و سپس سوم مجاز است. وزارت بهداشت، هشدار داد: اگر پس از مصرف سه قرص درد بهبود نیافت، باید بدون تأخیر با مرکز فوریت‌های پزشکی ۱۱۵ تماس گرفت و به هیچ عنوان نباید شخصا به بیمارستان مراجعه کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

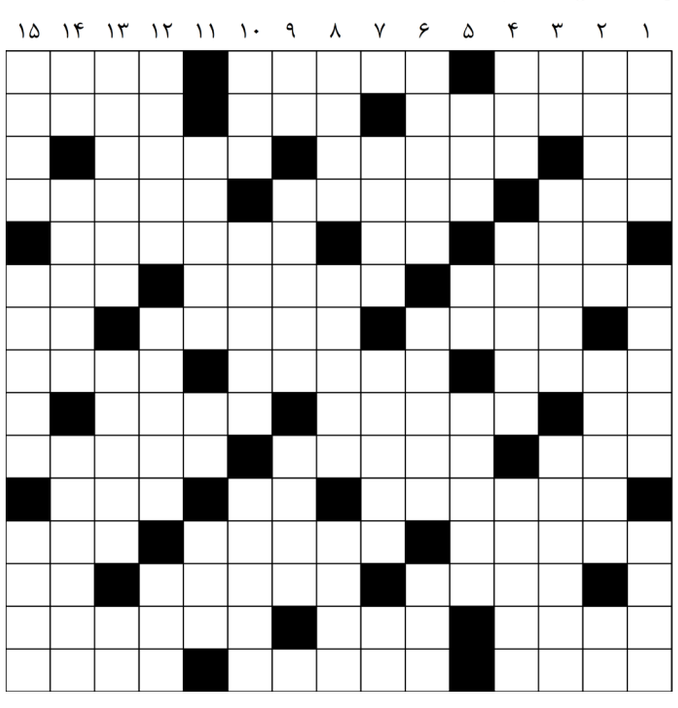
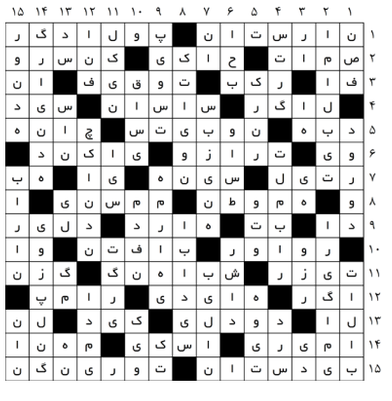
شماره ۲۲۱۸

افقی

۱- دود- شعر تغزلی لاتین- جنگ و رزم ۲- معادل فارسی بالکن- میوه‌ای خوشمزه تابستان- محروم و بی‌نصیب ۳- جنس مذکر- استانی در ایتالیا- وسیله‌ای در آشپزخانه ۴- از جانوران زیباچشم- همیشه و پیوسته- یک نوع دارو گیاهی ۵- آبرسان- ردیف قالی- عنکبوت ۶- دسته جمعی- چشم روشنی عروس- زنگ ۷- روزازل- نفس سرزنشگر- ضمیر فرانسوی ۸- باقی‌گذاشتن- مادر فریدون- کلفت نیست ۹- رمق آخر- تن و بدن- مغز حرام ۱۰- ضمیر مؤدبانه- شهری در ایالت واشنگتن- به دور خورشید می‌گردد ۱۱- شهری در فرانسه- بالای فرنگی- ازورزش‌های آبی ۱۲- قادر- یکدفعه- شجاع و دلاور ۱۳- خوش‌طبع- کوروش یونانی- جدیدوتازه ۱۴- روییدن گیاه- عشق انگلیسی- کلرید سدیم طبیعی ۱۵- ضایع و خراب- اختاپوس- رسوم و سنن

عمودی

۱- خردمندوفاضل- نیروی جاذبه- نوعی دسر ۲- لجوج- نی خیزران- صفحه اینترنتی ۳- ضمیر سوم شخص مفرد- مرد بددل- از گل‌های زیبا ۴- اسم- نابودکردن- باقی و جاویدان ۵- مدت زمان قانونی بازی فوتبال- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن‌کریم- مدارک ۶- میوه ضربه خورده- پایتخت کشور گرجستان- حرف تنبیه ۷- کشوری در غرب آفریقا- عابدوعارف- از غذاهای ایرانی ۸- پسر گودرز در شاهنامه- زمان تولد- جامه ۹- پهلوان- حالا و الان- قسمتی از هتل ۱۰- بخیه لباس- مکان‌ها- متقی و پرهیزکار ۱۱- احترام‌گذاشتن- خاشاک- امتحان و تجربه ۱۲- افرادواشخاص- تاثیر- نوعی وسیله بازی قدیمی ۱۳- وسیله سنجش باد- امدادوکمک- چوب خوشبو ۱۴- بندگی- بافت مردگی- هدایتگر ۱۵- کنایه از آدم اهل گردش- واحد پول اکوادور- همراهان شخص صاحبنام



حل جدول ۲۲۱۷