

## با پزشکان

## آثار سوء کمبود اکسیژن بر ارگان‌های بدن

متخصصان بیماری ریوی معتقدند کمبود اکسیژن به ارگان‌های بدن آسیب می‌رساند و منجر به اختلالات مغزی و احساس سرگیجه می‌شود. گچی‌رادر افراد افزایش می‌دهد. زمانی که اکسیژن هوا به زیر ۱۰ درصد برسد مغز دچار تورم می‌شود، وقتی که میزان اکسیژن مصرفی به کمتر از ۴ درصد می‌رسد حیات فرد در معرض خطر قرار می‌گیرد.

زمانی که برای فرد اکسیژن شروع می‌شود علائم شروع به بهبود می‌کند. اگر بهبود رخ ندهد باید به عوارض ناشی از کمبود اکسیژن فکر کرد و این به معنای پیش‌آگهی ناخوشایند است.

کمبود اکسیژن در بدن به‌طور کلی هیپوکسی Hypoxia و کمبود آن در خون هیپوکسمی Hypoxemia نامیده می‌شود.

علامت بالینی مهمی که ایجاد می‌شود سیانوز است، کاهش اکسیژن رسانی به بافت‌ها منجر به تورم و آسیب بافت‌ها می‌شود که در نهایت در تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن بین مویرگ‌ها و بافت‌ها اختلال ایجاد می‌کند.

متخصصان بیماری ریوی تأکید می‌کنند که بکارگیری و استفاده از دستگاه‌های اکسیژن‌ساز برای بیماران ریوی ضروری است به‌طوری‌که ترخیص بیماران ریوی از بیمارستان‌ها منوط بر استفاده از دستگاه اکسیژن‌ساز در محیط خانه است.

دستگاه اکسیژن‌ساز یکی از ابزارهایی است که بیماران ریوی، پونومی، قلبی، آسمی و حتی افراد سالم جهت رفع خستگی روزانه می‌توانند از آن استفاده کنند. این ابزار به روش جذب مولکولی اکسیژن خالص را از هوای ورودی جدا کرده و پس از مرطوب کردن آن توسط یک سوند در اختیار بیمار قرار می‌دهد.

دکتر قمرچرخ‌خان بابایی، فوق تخصص بیماری‌های ریوی در گفت‌وگو با این‌اظهار داشت: ۲۱ درصد از آتسفر زمین را اکسیژن تشکیل داده است که نیاز همه ما انسان‌ها را تأمین می‌کند.

به گفته وی ریوی سالم و طبیعی که عاری از بیماری است می‌تواند اکسیژن مورد نیاز خود را از این طریق تأمین کند.

خان بابایی ادامه داد: زمانی که بیماری‌های تنفسی و ریوی چه در سن کودکی و بزرگسالی در افراد ایجاد شود، تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن به راحتی صورت نمی‌گیرد لذا فرد دچار کمبود اکسیژن (هیپوکسی) می‌شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به خطرات کمبود اکسیژن اشاره کرد و گفت: در صورتی که بیمار با کمبود اکسیژن مواجه شوند اکسیژن رسانی به مغز، قلب، کلیه‌ها، دستگاه گوارش و پوست دچار اشکال می‌شود.

وی همچنین یادآور شد: با کمبود اکسیژن رنگ پوست تغییر خواهد کرد و به سمت کبودی و بنفش شدن رفته و اطراف لب‌ها و نوک انگشتان دست و پاها این کمبود اکسیژن مشاهده می‌شود. فوق تخصص ریه کودکان افزود: کمبود اکسیژن بسیار خطرناک بوده و می‌تواند حیات بشریت را مختل کند و در این شرایط منطقی است که اکسیژن‌رسانی به بیمار در شرایط مطلوب ایجاد شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: اکسیژن‌رسانی به دو روش مختلف در اختیار بیمارانی که مشکلات تنفسی و ریوی دارند قرار دارد یکی از طریق کیسول اکسیژن یا دستگاه‌هایی که از شارژ الکترونیکی برخوردار است و از هوای اتاق تولید اکسیژن می‌کند.

خان بابایی افزود: دستگاه اکسیژن‌ساز یکی از پیشرفته‌ترین دستگاه‌ها در جهان است که بیماران ریوی، پونومی، قلبی، آسمی و حتی افراد سالم جهت رفع خستگی روزانه می‌توانند از آن استفاده کنند.

به گفته وی کیسول اکسیژن قابلیت شارژ دارد و می‌توان بعد از خالی شدن آن پر کرد. اما دستگاه اکسیژن‌ساز نیازی به این شرایط ندارد و مادامی که جریان برق وجود دارد می‌تواند تولید اکسیژن کند.

خان بابایی ادامه داد: اکسیژن از طریق ماسک یا لوله که در سوراخ بینی قرار می‌گیرد به بیماران رسانده می‌شود.

فوق تخصص ریه کودکان گفت: در بیمارستان‌ها استفاده از دستگاه‌های اکسیژن‌ساز از نوع سلناترال است اما نوع خانگی برای یک یا دو بیمار کفایت می‌کند. وی اظهار کرد: با فوق تخصص شدن رشته‌های مختلف پزشکی و بیماری‌های کودکان و بزرگسالان به‌الطبع بیمارانی که در گذشته سرنوشت‌مرگ‌آداشته‌اند هم اکنون از مرگ نجات پیدا کرده ولی برای زنده ماندن به تجهیزات نیاز دارند.

فوق تخصص ریه اضافه کرد: با دستگاه‌های اکسیژن‌ساز یا کیسول اکسیژن به ترتیب تا زمان برطرف کردن بیماری زمینه‌ای که باعث تخریب سیستم تنفسی شده‌اید از اکسیژن کمکی استفاده کرد و به همین جهت اکنون در منازل از این دستگاه‌ها و تجهیزات برای سلامتی بیماران استفاده می‌شود.

وی در پایان اضافه کرد: فصل تابستان عفونت‌های تنفسی در افراد کمتر مشاهده می‌شود ولی همچنان ریزگردها و آلودگی هوای شهرهای صنعتی باعث تشدید برخی بیماری‌های آلرژیک فصلی، تب یونجه و حتی حملات آسم می‌شود.



خوراکی‌های ارزان به سلامت و جیب شما کمک می‌کنند

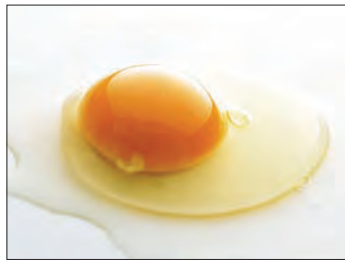
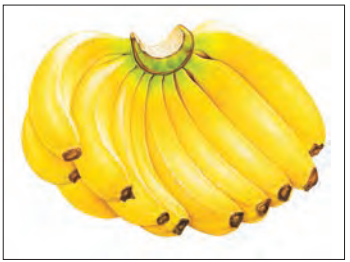
## چاق کردن حساب بانکی به جای افزایش سایز کمر

قلب و عروق و همچنین سلامت استخوان‌ها است. هندوانه همچنین سرشار از ویتامین‌های A، C، B5 (اسید پانتوتیک) و املاحی چون مس و پتاسیم است. این میوه همچنین دردهای عضلانی را تسکین می‌دهد.

**تخم‌مرغ:** دارای کلسترول بالایی است اما با این حال خوردن روزانه یک عدد تخم‌مرغ برای بدن ضرری ندارد. در عوض تخم‌مرغ سرشار از ویتامین‌ها، املاح و چربی خوب است. همچنین سفیده تخم‌مرغ محتوی پروتئین است.

**لوبیا خشک:** این حبوبات کم‌چرب سرشار از ده‌ها ماده مغذی حیاتی نظیر کلسیم، پتاسیم و منیزیم هستند. گنجاندن لوبیا در رژیم غذایی به کاهش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و کاهش سرطان‌های پستان و روده بزرگ کمک می‌کند.

**چوب:** به کاهش اشتها و کلسترول خون، تنظیم اجابت مزاج کمک کرده و با سرطان می‌جنگد. این غله مغذی همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به‌طور ویژه در کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ مفید هستند.



## تاخیر در پوکی استخوان با ویتامین «D»

دکتر احمد رضامشیدی | رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران |

مصرف ویتامین «D» در پیشگیری از پوکی استخوان در گروه‌های خاص ضرورت دارد. اگر فردی به اندازه کافی لبنیات مصرف کند و ریسک فاکتوری برای پوکی استخوان نداشته باشد، نیازی به تجویز مکمل کلسیم وجود ندارد. زنان باردار باید به‌طور روزانه کلسیم و ویتامین D مصرف کنند. حال اگر این فرد مقدار کافی از کلسیم و ویتامین D را از طریق غذا مصرف کند، در صورتی که لاغری مفرط یا هر عامل دیگری که فرد را مستعد ابتلا به پوکی استخوان می‌کند، در وی وجود نداشته باشد، نیازی به مصرف قرص کلسیم ندارد. مگر این که فردی دچار اختلالات جذب بوده و قادر به جذب کامل کلسیم نباشد یا دچار بیماری باشد که کلسیم در بدن وی به‌خوبی جذب نشود. در افرادی که تغذیه مناسب دارند، نیازی به دریافت کلسیم اضافی وجود ندارد. ولی در صورتی که با بررسی‌های آزمایشگاهی کاهش کلسیم و فسفر خون، کاهش ویتامین D در خون یا کاهش کلسیم ادرار وجود داشته باشد، باید قرص‌های کلسیم D را در صورت وجود تراکم استخوان طبیعی به بیمار مصرف کافی لبنیات و ورزش را توصیه می‌کنیم. ولی در افرادی که تغذیه مناسب ندارند یا دچار اختلال در جذب کلسیم باشند، باید قرص‌های مکمل کلسیم تجویز شود.



در عین حال به‌عنوان یک فیلتر تصفیه خون عمل می‌کند. این خوردنی مغذی همچنین ضمن بهبود سلامت روانی شما به‌عنوان یک منبع غنی انرژی نیز عمل می‌کند. لوبو همچنین سرشار از بسیاری ویتامین‌ها و املاح معدنی است که تنها بخش کوچکی از آنها شامل پتاسیم، منگنز، ویتامین B، فیبر خوراکی و اسید فولیک می‌شوند. این ماده مغذی سلامت روده بزرگ را نیز بهبود می‌بخشد.

**پیاز:** سرشار از پلی‌فنول و فلاونوئیدها است که هر دوی این مواد در کاهش استرس و خطر ابتلا به سرطان مفید هستند. ترکیبات گوگردی موجود در پیاز به کنترل دیابت و محافظت از بدن در ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. همچنین عنصر کروم موجود در پیاز به تنظیم قند خون کمک می‌کند.

**کلم:** این سبزی فراموش شده بسیار مقوی است. کلم، محتوی گوگرد فراوان و ویتامین C است که از زانقویت که به جای بزرگ کردن سایز کمر شما به چاق کردن حساب بانکی‌تان کمک می‌کند، اشاره کرده‌است.

**لوبو:** این ریشه خوراکی علاوه بر پاکسازی بدن

وقت آن رسیده این باور غلط را که خوردن غذای سالم بسیار پرهزینه است به فراموشی سپاریم زیرا همه غذاهای سالم گرانبه نیستند.

خوراکی‌های سالم به کنترل وزن، جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها، بهبود عملکرد گوارش و حتی بهبود خلق و خو کمک می‌کنند. پس هیچ چیز مهم‌تر از مراقبت از سلامت بدن نیست و عدم تمایل برای اهمیت دادن به تغذیه سالم و هزینه کردن برای خرید غذاهای سالم، توجیه خوبی برای خرید هله‌هوله و خوراکی‌های بی‌خاصیت نیست.

اگر فکر می‌کنید که رعایت رژیم غذایی و مصرف خوراکی‌های سالم با جیب شما همخوانی ندارد باید در این فکر تجدیدنظر کنید چرا که در واقع تعداد زیادی از خوردنی‌های کم‌هزینه و در عین حال سالم وجود دارند که می‌توانید با هر بودجه‌ای آنها را خریداری کنید.

در این باره پایگاه اینترنتی استریت به ۱۰ خوراکی از زانقویت که به جای بزرگ کردن سایز کمر شما به چاق کردن حساب بانکی‌تان کمک می‌کنند، اشاره کرده‌است:

**لوبو:** این ریشه خوراکی علاوه بر پاکسازی بدن

## خطر اصلی در بی‌توجهی به افسردگی

جاوید نمودی | روانشناس |

به مصرف مواد مخدر، کاهش اعتماد به نفس در زندگی و حتی خودکشی بینجامد.

این بیماری باید علایم را جدی گرفت. کاهش بیماری دارند. از این رو باید بدانیم که هنگام بروز افسردگی، فرد افسرده را به حال خود رها نکنیم و نگذاریم این بیماری به دلیل احساس تنهایی، حادتر شود.

باید بدانیم که شعرا با امیدهای واهی نقشی در بهبود سلامتی فرد ندارند، بلکه باید همراه بیمار بود و با تغییر در روش سبک زندگی فرد افسرده و یاداندنای جدیدتری از امید آشناساخت.

تقویت باورهای دینی، تغییر رفتار در خوابیدن و بیداری، تحسول در تغذیه، تحرک، ورزش، مسافرت‌های تفریحی و زیارتی و کاهش اضطراب از نکاتی است که افسردگی را کاهش می‌دهد و باید اطرافیان فرد بیمار او را در انجام این نکات یاری دهند. فراموش نکنیم گاهی انتظارات و توقعات بی‌جای ما از عزیزان مان، آنها را ناامید کرده و به سوی افسردگی سوق داده‌است. از این رو باید تلاش شود واقع‌بینانه به زندگی بنگریم و نگذاریم دوستان و اعضای خانواده در تنهایی و کنار رفتن با انتظارات بالای ما از زندگی‌شان افسردگی را تشدید کنند.



## دانستی‌ها

## شیرین کننده‌های که قند خون را پایین می‌آورند

متخصصان اثبات کرده‌اند شکر سفید در افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن نقش دارد، اما این بدان معنا نیست که شما باید از خوردن غذاهای شیرین دست بکشید.

متخصصان اعلام کردند، برخلاف شکر، شیرین‌کننده‌های جایگزینی پیشنهاد شده‌اند که باعث پایین آوردن شاخص قند خون می‌شوند. این شیرین‌کننده‌ها از شیر به شکوفه‌های درخت نارگیل ساخته شده‌اند و دارای روی، پتاسیم، آهن و ویتامین B هستند.

متخصصان تغذیه اظهار کرده‌اند که این شیرین‌کننده‌های جایگزین همچنین حاوی فروکتوز که شیرینی کمتری از قند دارد، هستند. فروکتوز برای تجزیه و سوخت‌وساز بدن مفید است.

بنابراین، این دانه‌های ریز، جایگزین خوبی برای شکر سفید یا قهوه‌ای در استفاده از چای و قهوه هستند.

## مطالعه

## درمان بیماران سکنه مغزی با سلول‌های بنیادی برای نخستین بار

درمان سکنه مغزی با سلول‌های بنیادی که از مغز استخوان بیمار گرفته شده بودند، نتایج امیدبخشی را در نخستین آزمایش انسانی موجب شد. در این مطالعه، ۵ بیمار مبتلا به سکنه مغزی چنین درمانی را توسط پزشکان دانشگاه امبریا کالج لندن دریافت کردند و تمامی آنها پیشرفت‌هایی را در میزان توانایی‌شان از خود بروز دادند. این نخستین آزمایش انسانی درمان سلول بنیادی برای سکنه مغزی در انگلستان گزارش شده است و در این فرآیند، دانشمندان از نوعی سلول موسوم به سلول‌های CD۳۴، استفاده می‌کنند. این مولفه‌ها مجموعه‌ای از سلول‌های بنیادی در مغز استخوان هستند که گلبول‌های خون و سلول‌های شریان خون را خلق می‌کنند.

بر اساس تحقیقات پیشین، استفاده از سلول‌های بنیادی می‌تواند به‌طور قابل توجهی بهبودی از سکنه مغزی را در حیوانات ارتقا دهد. تصور می‌شود به جای این که این سلول‌ها به سلول‌های مغزی تبدیل شوند، نوعی مواد شیمیایی ترشح می‌کنند که رشد بافت مغزی و شریان‌های خونی جدید در ناحیه آسیب‌دیده توسط سکنه مغزی را موجب می‌شوند.

سوزوهای حاضر در این تحقیق، ظرف ۷ روز پس از تجربه سکنه مغزی شدید درمان شدند و چنین فرآیندی با درمان‌های موجود که عمدتاً بیماران را پس از ۶ ماه یا بیشتر درمان می‌کنند، قابل مقایسه است.

جزئیات این دستاورد علمی در مجله Stem Cells Translational Medicine منتشر شد.

## مطب

## فشار خون بالا

## باعث خونریزی چشم می‌شود

**هرمز شمس | متخصص چشم پزشکی |** لکه‌های قرمز روی چشم می‌تواند به علت خونریزی ملتحمه چشم ناشی از مالیدن چشم روی بالش و داشتن بیماری فشارخون اتفاق بیفتد. فشارخون بالا می‌تواند باعث پارگی چشم و در نهایت خونریزی در این عضو موثر در بدن انسان شود. بیشتر تغییر حالت چشم سرخ شدن آن است که این اتفاق معمولاً در شب به‌علت بسته‌بودن چشم و پلک‌زدن روی می‌دهد.

چرا که روزها به‌علت پلک‌زدن و ترشحات چشمی تمام آلودگی‌ها را از چشم می‌زاید ترزا ترشحات آنتی‌بیوتیک و مواد ضدعفونی‌کننده دارد که عامل خارج شدن میکروبا و موارد عفونت‌زا از چشم می‌شود. سرخ شدن چشم افراد در قریبه‌اتفاق موارد مربوط به حساسیت است.

برای مثال کسانی که روی بالش‌های پر پار می‌خوابند به این مشکل دچار می‌شوند چرا که پر بسیار حساسیت‌زا است. ممکن است برخی به خاک و هوای آلوده، عطر یا گل حساسیت داشته باشند که معمولاً به علت فراوان بودن این عوامل در محیط همواره دارای چشمان سرخ هستند.

برای درمان باید ابتدا علت حساسیت و مورد حساسیت تشخیص داده شود و از یکسری داروهای عمومی برای رفع حساسیت چشم استفاده کنیم.

برای حل این‌ها عارضه باید به چشم‌پزشک مراجعه کرد زیرا داروهای ضد حساسیت لازم است و گاهی برای کم کردن التهاب ملتحمه لازم می‌شود که قرص‌هایی خاص تجویز شود و در صورت درمان ممکن است قرص‌ها در گیر شده و آسیب ببینند. در کل می‌توان گفت سرخ شدن چشم معمولاً به علت التهاب ملتحمه ناشی از ویروس‌ها، باکتری‌ها و عفونت‌ها باشد که موقتی است اما اگر عارضه طولانی شد احتمال حساسیت بالا می‌رود. سرخ شدن چشم عودکننده است که شدت و ضعف دارد یعنی ممکن است در فصلی از سال خود را نشان دهد و در این فصول شدت و ضعف داشته باشد.