

بیماری‌ها**کبد چرب قابل بهبود است****دکتر قیاد سلیمی** | متخصص بیماری‌های داخلی |

افزایش رسوب چربی در کبد چنانچه از حد طبیعی بگذرد کبد چرب نامیده می‌شود که در مراحل اولیه فقط در حد رسوب چربی می‌ماند، اما به مرور زمان با التهاب سلول‌های کبد و آسیب پیش رونده این سلول‌ها همراه است.

این روند طی یکی، دو روز صورت نمی‌گیرد و ممکن است چندین سال به طول بینجامد. کبد چرب ممکن است در هر فردی اتفاق بیفتد. برخی عوامل مساعدکننده چرب شدن کبد هستند که چاقی، اضافه وزن، سابقه ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و تساهل خودی زنتیک از جمله این موارد است.

سیستم تغذیه افراد مهم‌ترین عامل در بروز کبد چرب است. در جوامع پیشرفته که افراد خصوصا افراد در سن رشد تغذیه مناسبی ندارند، شاهد افزایش آمار چرب شدن کبد هستیم.

بر اساس آمار بیش از ۳۰ درصد افراد به نوعی بار رسوب چربی در کبد مواجه هستند.



چرب شدن کبد معمولا علامت خاصی ندارد، اما به ندرت با احساس سنگینی در سمت راست و بالای شکم یا دردهای مبهم در این ناحیه همراه است.

افراد چاق به هیچ‌وجه نباید ناگهانی وزن خود را پایین بیاورند چرا که کاهش وزن ناگهانی نیز از دلایل بروز کبد چرب است که باعث می‌شود چربی از دیگر بافت‌های بدن وارد کبد شود.

سونوگرافی یکی از دقیق‌ترین راه‌های تشخیص کبد چرب است و از طریق این روش قادریم میزان رسوب و درجه آن را گزارش کنیم.

آزمایش آنزیم‌های کبد نیز از دیگر راه‌های تشخیص کبد چرب است. افرادی که به چاقی و دیابت نوع ۲ مبتلا هستند در معرض خطر کبد چرب قرار دارند و باید چند وقت یکبار آزمایشات را انجام دهند تا از پیشروی بیماری جلوگیری شود.

کبد چرب یک پروسه پیش رونده دارد و در نهایت با پدید آمدن التهاب همراه خواهد بود.

چنانچه کبد چرب درمان و کنترل نشود یکی از اصلی‌ترین عوامل سیروز غیر الکلی است. در خصوص راهکارهایی که می‌تواند از بروز کبد چرب یا روند پیشرفت آن جلوگیری کند می‌توان به رژیم غذایی مناسب، مهار و کنترل دیابت و فعالیت بدنی اشاره کرد.

همه این عوامل می‌تواند از پیشرفت کبد چرب جلوگیری کند و حتی مصرف دارو نیز در برخی موارد مفید است.

کبد چرب می‌تواند خوب شود اما فرد باید صوری کند و یک دوره درمان طولانی با رژیم تغذیه‌ای، فعالیت بدنی و مصرف دارو را حتی تا چندسال رعایت کند.

تحقیق**کشف از شیوه دفاعی منحصر به فرد DNA در برابر پروتوهای فرابینش**

محققان توانستند مکانیزم دفاعی منحصر به فرد مولکول‌های زنده را در برابر پروتوهای مخرب فرابینش، کشف کنند. به گزارش پایگاه نیچر، محققان با بررسی دقیق عملکرد مولکول‌های DNA در برابر پروتوهای فرابینش توانستند راه شیوه دفاعی منحصر به فرد این مولکول‌ها را در برابر پروتوهای فرابینش کشف کنند.

اجزای مولکولی تشکیل دهنده DNA، قابلیت بالایی در جذب نور فرابینش دارند. به گونه‌ای که تابش نور آفتاب می‌تواند فعالیت آنها را مختل کند. با وجود این، مولکول‌های مذکور با استفاده از یک سیستم دفاعی منحصر به فرد موسوم به «عکس العمل سست» می‌توانند از خود در برابر پروتوهای فرابینش محافظت کنند.

محققان مولکول‌های thymine را که یکی از ۴ قوه سازنده DNA است، در برابر پروتوهای کوتاه فرابینش گرفته و با استفاده از پروتوهای پر قدرت اشعه ایکس، عکس‌العمل آن را مورد بررسی قرار دادند. در این آزمایش مشخص شد که هنگام برخورد پروتو فرابینش به مولکول، یک پیوند شیمیایی کشیده می‌شود و سپس به حالت اول باز می‌گردد. در اثر این حرکت انفجاری، موجی تولید می‌شود که می‌تواند اثر مخرب پروتوهای فرابینش را خنثی کند.

گزارش کامل این تحقیقات در شماره اخیر نشریه Nature Communications به چاپ رسیده است.

تغذیه**بلایی که جیوه تن ماهی بر سر زنان می‌آورد**

متخصصان سلامت به زنان حامله هشدار دادند که از مصرف هر نوع تن ماهی اجتناب کنند. متخصصان سلامت دریافتند میزان جیوه موجود در محصولات تن ماهی به حدی بالاست که تمام زنان حامله، شیرده و زنانی که قصد حامله شدن دارند باید از خوردن آن اجتناب کنند. «جین هالوران»، مدیر طرح سیاست‌های غذایی اتحادیه مشتریان آمریکا می‌گوید: ما همیشه نسبت به مصرف تن ماهی نگرانی داشتیم و اکنون به زنان توصیه می‌کنیم از خوردن هر گونه تن ماهی خودداری کنند. این هشدار، دستورالعمل جدیدی را که از سوی آژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا (EPA) و سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) منتشر شده را تا حدودی نقض می‌کند. در این دستورالعمل برای نخستین بار اعلام شده که زنان حامله مصرف هفتگی ماهی خود را تا حداقل ممکن ادامه دهند. پس از آن که مطالعات تأیید کرد: هر پنج زن حامله، یک زن از خوردن ماهی اجتناب می‌کند. FDA مجبور به انتشار دستورالعمل جدید شد.



«سفتن اوستروف»، کارشناس FDA در بیانیهای اعلام کرد: یافته‌های جدید نشان می‌دهد محدود کردن یا اجتناب از مصرف ماهی در طول حاملگی یا سال‌های نخست کودکی به معنای از دست دادن ریز مغزی‌های حیاتی است که تأثیر قابل توجهی در رشد و نمو بدن انسان دارند.

وی افزود: زنان حامله همچنان می‌توانند به جای تن ماهی به میزان توصیه شده یعنی حدود ۲۲۶ الی ۳۴۰ گرم ماهی در هفته مصرف کنند. این گزینگان شامل ماهی آزاد، میگو و «تیلاپیا» می‌شود که همه سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب ضروری امگا۳ هستند.

اما در مورد مصرف تن ماهی متخصصان همچنان محدود می‌دهند که از مصرف تمام اشکال تن ماهی اجتناب شود چرا که یافته‌های جدید نشان می‌دهد: ۲۰ درصد از تن ماهی‌های آزمایش شده در سال ۲۰۰۵ میلادی دو برابر بیش از میانگین مجاز تعیین شده از سوی FDA محتوی جیوه هستند. این حجم بالای آلودمی جیوه باعث می‌شود که خریداران نتوانند تشخیص دهند کدام نوع تن ماهی دارای میزان جیوه متعادل و بی‌خطر است.

به گزارش ساینس و رندرلریپورت، جیوه باعث آسیب‌زدن به بسیاری از اعضای بدن نظیر ریه، کلیه و سیستم عصبی می‌شود. جیوه به ویژه در زنان حامله باعث بروز آسیب مغزی، شنوایی و مشکلات بینایی در نوزادان آنها می‌شود.

مطالعه**تأثیر جراحی آب مروارید بر مبتلایان به آنزایمر**

بزرگان در یک مطالعه جدید دریافتند، جراحی آب مروارید علاوه بر بهبود قدرت بینایی، سرعت پیشرفت بیماری آلزایمر را نیز کند می‌کند. جراحی آب مروارید سرعت پیشرفت ناتوانی ذهنی را در بیماران مبتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل کندتر کرده در عین حال کیفیت زندگی این بیماران را نیز بهبود می‌بخشد. دکتر «آلس لرنر» از دانشگاه «کیس وسترن رزرو» در اوهایو گفت: نتایج بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد که بهبود قدرت بینایی می‌تواند فواید بیشتری برای مبتلایان به زوال عقل و خانواده‌های آنان داشته باشد.



در عمل جراحی آب مروارید، عدسی‌های طبیعی چشم که تار شده‌اند با عدسی‌های مصنوعی جایگزین می‌شوند. در این مطالعه ۲۰ بیمار مبتلا به زوال عقل که عمل جراحی آب مروارید داشته و یک گروه ۸ نفره که تحت این عمل قرار نگرفتند با هم مقایسه شدند. پس از گذشت ۶ ماه از عمل جراحی مشاهده شد که در بیماران گروه اول سطح بینایی و کیفیت زندگی بهبود و سرعت افت قدرت حافظه و تفکر در آنان نیز کاهش یافته است. به گزارش هلث دی نیوز، لرز، متخضض ارشد این مطالعه افزود: لازم است یافته‌های به دست آمده در یک مطالعه گسترده‌تر نیز بررسی و مورد تأیید قرار گیرد. هرچند در صورتی که درستی آن ثابت شود به طور قابل توجهی در جلوگیری از درمان آب مروارید در مبتلایان به زوال عقلی تأثیر می‌گذارد.

**یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد****تشخیص هویت و اصالت افراد بر اساس مینای دندان**

سرپ عنصری است که در ۴٪ شکل به نام ایزوتوپ وجود دارد. میزان هر ایزوتوپ یا توجه به مکانی که آن در سنگ، خاک یا در معادن سراسر جهان یافت شده، متفاوت است. بنابراین نمونه سرب‌های گرفته شده از نقاط مختلف جهان نسبت به مکان استخراجشان از تفاوت نسبتاً کمی در میزان ۴ ایزوتوپ برخوردارند که همین مسأله مشخصات ایزوتوپ سرب آنها را متفاوت خواهد کرد. در عین حال مشخصات ایزوتوپ سرب در یک منطقه نشان دهنده انواع مختلف فعالیت انسانی خاص است که باعث می‌شود سرب در محیط زیست منتشر شود. این سرب در بدن کودکان هنگامی که آنها رشد می‌کنند و آن را هوا استنشاق و در تماس با خاک استفاده می‌کنند، جمع می‌کند.

راکد ماندن سرب در مینای دندان از زمان کودکی برخلاف استخوان‌ها که همیشه در حال بازسازی هستند، مینای دندان در دوران کودکی شکل می‌گیرد و به همان شکل به صورت راکد در استخوان منحصراً فروزنده می‌ماند. هر چه سرب باقی می‌ماند؛ همان طور که دکتر کولونو توضیح می‌دهد: «هنگامی که شما رشد می‌کنید، سیگنال‌های منتشر شده از محیط زیست می‌آورد خود را ضبط می‌کنند و در صورتی که از محل تولد و سکونت اولیه خود نقل مکان کنید، ایزوتوپ‌های شما متفاوت از مردم بومی مکان زندگی جدیدتان خواهد بود. به گفته محققان این مطالعه، چون دندان‌های مختلف در زمان‌های متفاوت در دوران کودکی رشد می‌کنند، آنها حتی می‌توانند تشخیص دهند که فرد در دوران کودکی‌اش شغل مکان کرده است.»

محققان از مینای اولین دندان آسیا در پایان ۳ سالگی شکل می‌گیرد و نشان می‌دهد که آن فرد از زمان تولد تا ۳ سالگی در چه مکانی بوده است. مینای دندان‌های نیش بعد از دندان آسیا شروع به شکل‌گیری می‌کند و در پایان ۵ سالگی به اتمام

نشان دهنده اصالت هر فرد باشد؛ به عبارت دیگر با شناختن افراد، سبب شده تا محققان از روش‌های متعددی برای شناسایی هویت افراد استفاده کنند؛ امروزه با توجه به پیشرفت‌های تکنولوژی، شناسایی هویت و اصالت افراد زنده و مرده امکان پذیر است. روش‌های شناسایی بیومتریک از روی انگشت، چهره یا عنبیه چشم به‌عنوان راه موثری برای شناخت افراد استفاده می‌کنند. سابقه تاریخی بررسی خطوط برجسته سرانگشتان و کف دست و پا به صورت علمی به نیمه دوم قرن هفدهم میلادی برمی‌گردد که در آن زمان از کاربرد اثر انگشت به منظور شناسایی فرد یا همان تشخیص هویت آگاهی نداشتند. به اثر انگشت اشخاص می‌توان به‌عنوان یک وسیله مطمئن برای شناختن آنان اعتماد کرد چرا که برای اثر مرور زمان نقش خطوط برجسته سرانگشتان اشخاص تغییر نمی‌کند همچنین این خطوط در هر شخصی منحصر به فرد بوده و با دیگران تفاوت دارد. اسکن صورت و اسکن چشم از روش‌های متداول دیگر برای تشخیص هویت افراد است در روش اسکن صورت، نمونه به‌دست آمده باید به صورت ۲D باشد، برای این منظور از ۳ دوربین استفاده می‌کنند که به صورت یک هم‌پایه است و دوربین متحرک که به دستور یک ناظر دیده است و مرکز آن صورت شخص مورد نظر قرار گرفته است. روش متداول دیگری است که بیشتر برای شناسایی هویت اجداد مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققان کدهای ژنتیکی DNA را بررسی و از آنها برای تشخیص رنگ مو و چشمان فرد استفاده می‌کنند. این روش خاص را همچنین می‌توان روی دندان‌ها و استخوان‌ها به کار برد زیرا دی‌ان‌ای این بافت‌ها سفت‌تر است و به بافت‌های نرم، بهتر باقی می‌ماند.

مطالعاتی جدید از دانشگاه فلوریدا و دانشگاه سیدنی نشان می‌دهد، سرب موجود در مینای دندان می‌تواند دیکتر کلونو، محقق زمین‌شناسی می‌گوید: این یافته‌ها می‌تواند به پلیس در حل موارد تشخیص هویت و اصالت افرادی که مرده‌اند و ناشناخته هستند، کمک کند. به‌عنوان مثال، از آزمایش کردن دندان در یک بدنی که به شدت متلاشی شده می‌تواند به تمرکز تحقیقات در یک منطقه جغرافیایی خاص کمک کند. او توضیح می‌دهد که این مطالعه نشان داد می‌توان از این سیگنال آلودمی برای کشف این که افراد اصالتا هل کجا هستند استفاده کرد.

توصیه**دلایلی برای داشتن خواب مناسب**

دکتر خندان بارانی^۱ تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نورون‌ها، ساماندهی یادگیری، حافظه و رشد کودکان و نوجوانان از عملکردهای ویژه خواب به دلیل ترشح بیشتر هورمون رشد هنگام خواب است.

در رابطه با کودکان ۷ تا ۱۲ ساله باید گفت که در این سن با افزایش روابط اجتماعی، مدرسه و فعالیت‌های خانوادگی، ساعت خواب شبانه کودک با تأخیر روبه‌رو شده و کاهش می‌یابد. اگرچه کودکان در این سن به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب شبانه روز نیاز دارند اما میانگین خواب آنها تنها ۹ ساعت است.

خواب مناسب به همان اندازه دوران کودکی، برای سلامتی نوجوانان هم لازم است. البته کارشناسان دریافتند که ممکن است نوجوانان بیشتر از زمان‌های خواب بخواهند. اگرچه فشارهای اجتماعی در این سن مانع از خوب خوابیدن نوجوانان می‌شود، اما بدن آنها به ۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد.

توصیه می‌شود که به هیچ وجه در درس خواندن بهانه‌های برای عوض شدن خواب شبانه خواب در طول روز نشود. مطمئناً مطالبی که در آخر شب یاد گرفته می‌شود نسبت به مطالب خوانده شده در صبح از ماندگاری کمتری برخوردار است.

تعداد زیادی از کودکان هنگام خواب باید با وسیله‌ای بازی کرده و سرگرم شوند. والدین این کودکان می‌توانند کودکان‌شان را با وسایل سرگرمی و در سن‌های بالاتر با قصه‌های شبانه به بستر خواب بفرستند.

اینکه تعدادی از کودکان تا نیمه‌های شب به بازی‌های رایانه‌ای مشغول هستند کاملاً برای روان کودک خطرناک است و در آینده از او فردی خشن که در لحظات سخت بدترین تصمیمات را می‌گیرد می‌سازد.

هنگام خواب مغز از برخی کارکردهای حیاتی برخوردار است که بیداری نمی‌تواند آنها را انجام دهد. * **پزشک کودکان**

توجه**جگونگی جلوگیری از مسمومیت کودکان**

دکتر رحیمی^۲ کودکان خردسال طبیعی کنجکاو هستند و معمولاً هر چیزی را به دهان می‌برند و برای همین ضروری است تا والدین به جهت پیشگیری از بروز مسمومیت در آنها به ویژه در کودکان زیر پنج سال نکات مراقبتی خاصی را مدنظر قرار دهند.

این کار بخشی از آموزش و در در این گروه سنی که محیط اطرافشان است و در عین حال این عمل می‌تواند زمینه‌ساز بروز مسمومیت در آنها شود. کودکان و به ویژه گروه سنی زیر پنج سال جزو پرخطرترین گروه‌های سنی از نظر بروز مسمومیت‌ها هستند. از همین رو والدین باید در این سنین بسیار مراقب کارها و رفتارهای کودکان خود باشند و می‌توانند با رعایت نکاتی از بروز مسمومیت در آنها پیشگیری کنند.

عمده‌ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی بهداشتی، فراورده‌های شوینده سفیدکننده و لوله بازکن، لاک پاک‌کن (استون) و گیاهان آپارتمانی ایجاد می‌شود، لذا باید به کودکان آموزش داده شود تا بدون اجازه بزرگسالان هیچ چیزی را نبلانند یا نخورند.

در همین راستا باید در کمدهایی که در آن مواد شیمیایی خطرناک، مواد شوینده و مواد سفیدکننده نگه داشته می‌شود را با قفل یا پلمب محکم کرده و همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریع‌ر آن را بست.

والدین هنگام استفاده از محصولات شیمیایی و پاک‌کننده چنانچه مجبور شدند به رنگ درب ورودی یا تلفن جواب دهند، هرگز از کودک خود چشم برندارند.

داروها، محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه باید در ظرف اصلی آن نگهداری کرد و هیچ‌گاه نباید این فراورده‌ها را در ظرف مواد شوینده یا مواد نظافتی (مانند بطری نوشابه) نگهداری کرد، زیرا این عمل سبب خوردن شدن اتفاقی این مواد می‌شود.

* **رئیس اداره تحقیق و توسعه آموزش های مردمی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه**