

سلامت نامه

هموفیلی را بشناسید

مهم‌ترین نشانه هموفیلی، خونریزی طولانی‌مدت یا غیرطبیعی است. به‌گونه‌ای که فرد ممکن است پس از یک ضربه خفیف، کشیدن دندان، جراحی، تزریق یا حتی بدون علت واضح، دچار خونریزی مکرر شود



اول تا هفتم مرداد، هفته حمایت از بیماران هموفیلی نامگذاری شده است؛ به همین مناسبت، دکتر «سعید دولت‌شاهی» فوق تخصص هماتولوژی و انکولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، نکاتی را درباره این بیماری مطرح و با اشاره به اهمیت افزایش آگاهی عمومی درباره بیماری هموفیلی گفت: هموفیلی یک اختلال ارثی در سیستم انعقاد خون است که

در آن، بدن به دلیل کمبود یا فقدان برخی فاکتورهای انعقادی، توان کافی برای متوقف کردن خونریزی را ندارد. وی افزود: در بدن افراد سالم، پس از ایجاد زخم یا آسیب، مجموعه‌ای از عوامل انعقادی فعال می‌شوند تا خونریزی بند بیاید، اما در بیماران مبتلا به هموفیلی، این روند به‌درستی انجام نمی‌شود و در نتیجه خونریزی می‌تواند طولانی‌تر و گاهی خطرناک‌تر از حالت طبیعی باشد. وی اظهار کرد: شایع‌ترین انواع این بیماری، شامل هموفیلی A و هموفیلی B است که به‌ترتیب بر اثر کمبود فاکتور ۸ و فاکتور ۹ داخل مفاصل، به‌ویژه در زانو، مچ پا و آرنج، از علایم مهم این بیماری است. به گفته این فوق تخصص هماتولوژی و انکولوژی در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، خونریزی‌های مفصلی اگر به‌موقع درمان نشود، می‌تواند در درازمدت موجب تخریب مفصل، درد مزمن و محدودیت حرکتی شود. وی تصریح کرد: هموفیلی عمدتاً پسران و مردان را درگیر می‌کند و در موارد شدید، بیماری از همان سال‌های زندگی خود را نشان می‌دهد. دکتر «دولت‌شاهی» افزود: در خانواده‌هایی که سابقه هموفیلی وجود دارد، توجه به علایم اولیه و بررسی دقیق نوزادان و کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا تشخیص زودهنگام می‌تواند از بسیاری از عوارض جدی بعدی پیشگیری کند. وی درباره امکان پیشگیری از این بیماری گفت: از آن جا که هموفیلی در اغلب موارد یک بیماری ارثی است، پیشگیری کامل از بروز آن به معنای حذف عامل ژنتیکی ممکن نیست، اما می‌توان با اقدامات علمی و هدفمند از بروز عوارض شدید و نیز انتقال ناخواسته بیماری در برخی خانواده‌ها پیشگیری کرد. به گفته وی، مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج یا بارداری در خانواده‌های دارای سابقه هموفیلی، شناسایی زنان ناقل، انجام بررسی‌های آزمایشگاهی در موارد ضروری و مراقبت از نوزادان در خانواده‌های در معرض خطر، از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری محسوب می‌شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ادامه داد: در بیمارانی که هموفیلی در آنان تشخیص داده شده است، پیشگیری از ضربه، آموزش خانواده برای شناسایی سریع خونریزی‌ها و پیگیری مستمر درمان، نقش بسیار مهمی در کاهش عوارض دارد. وی با اشاره به پیشرفت‌های اخیر در درمان هموفیلی اظهار کرد: در سال‌های گذشته، درمان‌های نوین و امیدبخشی برای این بیماران توسعه یافته است. به گفته وی، استفاده از فاکتورهای انعقادی با نیمه‌عمر طولانی‌تر باعث شده دفعات تزریق کاهش یابد و کیفیت زندگی بیماران بهتر شود. وی افزود: داروهای جدید پیشگیرانه و برخی درمان‌های غیرکلیژین نیز در کنترل بهتر خونریزی‌ها نقش مؤثری داشته‌اند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره تغذیه بیماران مبتلا به هموفیلی گفت: اگرچه رژیم غذایی خاصی که بتواند این بیماری را درمان کند وجود ندارد، اما تغذیه مناسب نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت عمومی، استحکام استخوان‌ها، کنترل وزن و کاهش فشار بر مفاصل دارد. وی افزود: این بیماران باید از یک رژیم غذایی متعادل و سالم شامل میوه‌ها، سبزیجات، منابع پروتئینی مناسب، غلات کامل و مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D بهره‌مند شوند. به گفته وی، در مواردی که فرد به دلیل خونریزی‌های مکرر دچار کم‌خونی شده باشد، دریافت آهن نیز با نظر پزشک اهمیت پیدا می‌کند. وی تصریح کرد: یکی از نکات بسیار مهم برای بیماران هموفیلی، پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی است، زیرا افزایش وزن، فشار بیشتری به مفاصل وارد می‌کند و در افرادی که مستعد خونریزی مفصلی هستند، این مسئله می‌تواند مشکلات حرکتی را تشدید کند. دکتر «دولت‌شاهی» افزود: بیماران باید از مصرف خودسرانه داروها، مکمل‌ها و فرآورده‌های گیاهی پرهیز کنند، زیرا برخی از این ترکیبات ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهند. وی ادامه داد: به‌ویژه مصرف داروهایی مانند آسپرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی باید فقط با نظر پزشک انجام شود. وی درباره سبک زندگی مناسب برای مبتلایان به هموفیلی گفت: این بیماران در صورت تشخیص به‌موقع، در درمان منظم و رعایت اصول مراقبتی می‌توانند زندگی فعال و باکیفیتی داشته باشند.

چگونه غرق نشویم؟!

ورود به منابع آبی ناایمن، ناآشنایی با مهارت‌های شنا، بی‌توجهی به علایم هشدار دهنده و برآورد بیش از حد توانایی فرد در شنا از عوامل مهم بروز حوادث غرق‌شدگی است



کارشناس پیشگیری از سوانح و حوادث معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، اظهار کرد: غرق‌شدگی، حادثه‌ای قابل پیشگیری است و با آموزش مهارت‌های لازم، رعایت اصول ایمنی و نظارت کافی می‌توان از بسیاری از این حوادث جلوگیری کرد. «معصومه احمدزاده» افزود: ورود به منابع آبی ناایمن، ناآشنایی با مهارت‌های شنا،

بی‌توجهی به علایم هشداردهنده و برآورد بیش از حد توانایی فرد در شنا از عوامل مهم بروز حوادث غرق‌شدگی است. این کارشناس پیشگیری از سوانح و حوادث با تأکید بر ضرورت مراقبت مستمر از کودکان گفت: کودکان نباید در محیط‌هایی مانند استخر، حوض، وان حمام، سواحل و رودخانه‌ها بدون نظارت مستقیم بزرگسالان رها شوند، زیرا حتی حجم کمی از آب نیز می‌تواند برای آنان خطرناک باشد. «احمدزاده» ایمن‌سازی محیط‌های آبی را از اقدامات مؤثر در کاهش خطر غرق‌شدگی دانست و بیان کرد: نصب حفاظ مناسب، پوشاندن و قفل کردن استخرها و آب‌انبارها و جلوگیری از دسترسی کودکان به منابع آبی، نقش مهمی در پیشگیری از این حوادث دارد. وی ادامه داد: آبیگرها و رودخانه‌ها برخلاف استخرهای استاندارد، عمق مشخصی ندارند و جریان آب، گودال‌های ناگهانی، سنگ‌های لغزنده و حتی گردآب‌ها می‌توانند جان افراد را در معرض خطر جدی قرار دهند. این کارشناس افزود: آب این مناطق معمولاً بسیار سردتر از آن چیزی است که تصور می‌شود و ورود ناگهانی به آب می‌تواند باعث شوک دمایی و از دست رفتن کنترل بدن شود. «احمدزاده» با اشاره به این که بسیاری از قربانیان غرق‌شدگی را جوانانی تشکیل می‌دهند که مهارت کافی در شنا ندارند، تأکید کرد: حتی افراد ماهر در شنا نیز در محیط‌های طبیعی با خطرات پیش‌بینی‌نشده مواجه می‌شوند؛ بنابراین توصیه می‌شود افراد از شنا در مکان‌های غیرمجاز و بدون نظارت خودداری و تنها در مکان‌های مجاز و دارای نجات‌غریق شنا کنند. وی همچنین نسبت به شیرج‌زدن در رودخانه‌ها و آبیگرهای ناشناخته هشدار داد و گفت: ممکن است علق آب کم یا بستر آن سنگی باشد. همچنین افراد نباید هنگام خستگی، پس از فعالیت شدید یا بلافاصله پس از صرف غذا وارد آب شوند. این کارشناس پیشگیری از سوانح و حوادث، درباره ایمنی هنگام بایق‌سواری و فعالیت‌های آبی نیز گفت: استفاده از جلیقه نجات استاندارد و متناسب با اندازه و وزن فرد ضروری است. «احمدزاده» یادگیری مهارت شنا و آموزش اصول ایمنی در آب را از راهکارهای مهم پیشگیری از غرق‌شدگی عنوان کرد و افزود: در صورت مشاهده فردی در معرض غرق‌شدگی، افراد فاقد مهارت و تجهیزات لازم نباید برای نجات، خود را وارد آب کنند، بلکه باید ضمن حفظ ایمنی، از افراد حاضر کمک و در سریع‌ترین زمان با نیروهای امدادی و اورژانس تماس بگیرند. وی خاطرنشان کرد: بهترین اقدام برای کمک‌رسانی، تماس سریع با نیروهای امدادی و استفاده از وسایل کمکی مانند طناب یا اشیای شناور برای کمک به فرد از فاصله‌ای امن است.

تهدید سلامتی با مقاومت آنتی‌بیوتیکی

اگر مصرف نادرست آنتی‌بیوتیک‌ها ادامه پیدا کند، ممکن است در آینده، درمان عفونت‌های ساده بسیار دشوار یا حتی غیر ممکن شود

یک متخصص بیماری‌های داخلی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با هشدار درباره افزایش مقاومت آنتی‌بیوتیکی گفت: اگر مصرف نادرست آنتی‌بیوتیک‌ها ادامه پیدا کند، ممکن است در آینده، درمان عفونت‌های ساده، بسیار دشوار یا حتی غیر ممکن شود. دکتر «عاطفه گل‌حسینی» اظهار کرد: مقاومت آنتی‌بیوتیکی زمانی رخ می‌دهد که باکتری‌ها به مرور زمان در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند و دارو دیگر اثر کافی برای از بین بردن آن‌ها ندارد؛ در این شرایط، خود بدن انسان به دارو مقاوم نمی‌شود، بلکه این باکتری‌ها هستند که تغییر می‌کنند و به درمان پاسخ نمی‌دهند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: مقاومت آنتی‌بیوتیکی یکی از مهم‌ترین تهدیدهای سلامت در جهان است. بر اساس گزارش‌های علمی، این پدیده هر سال باعث افزایش موارد بستری، طولانی‌تر شدن دوره درمان، افزایش هزینه‌های درمانی و مرگ‌ومیر ناشی از عفونت‌ها می‌شود. وی ادامه داد: مهم‌ترین علت ایجاد این مشکل، مصرف غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک‌هاست؛ از جمله، مصرف خودسرانه، استفاده از آنتی‌بیوتیک برای بیماری‌های ویروسی مانند بیشتر سرماخوردگی‌ها، قطع زودهنگام دارو، مصرف داروی باقی‌مانده از درمان



قبلی یا استفاده از نسخه دیگران. این متخصص داخلی تأکید کرد: همه تب‌ها و گلودردها به آنتی‌بیوتیک نیاز ندارند. بسیاری از عفونت‌های دستگاه تنفسی، منشأ ویروسی دارند و مصرف آنتی‌بیوتیک در این موارد نه تنها کمکی به بهبود بیمار نمی‌کند، بلکه احتمال بروز عوارض دارویی و مقاومت میکروبی را افزایش می‌دهد. وی گفت: هرچه مقاومت آنتی‌بیوتیکی بیشتر شود، پزشکان ناچار خواهند شد از داروهای قوی‌تر، گران‌تر و گاهی با عوارض بیشتر استفاده کنند و در برخی موارد حتی ممکن است گزینه درمانی مؤثری در دسترس نباشد. دکتر «گل‌حسینی» در پایان خاطرنشان کرد: حفظ اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌ها یک مسئولیت همگانی است. بیماران باید داروها را فقط با تجویز پزشک مصرف کنند، دوره درمان را کامل کنند و هرگز آنتی‌بیوتیک را بدون دلیل یا به توصیه اطرافیان مصرف نکنند. استفاده صحیح از این داروها، سرمایه‌ای ارزشمند برای حفظ سلامت امروز و نسل‌های آینده است.

مشکلی شایع اما کمتر شناخته‌شده درباره استخوان‌ها

تشخیص زودهنگام، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و کنترل عوامل خطر می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک کند



بدنی منظم و کنترل عوامل خطر می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌ها در سال‌های آینده کمک کند. پیام تغذیه‌ای: برای داشتن استخوان‌هایی سالم در طول زندگی، مصرف کافی منابع غذایی کلسیم، دریافت مناسب ویتامین D، حفظ وزن مناسب و داشتن فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کاهش تراکم استخوان یا «استئوپنی» یک مشکل شایع اما کمتر شناخته‌شده است که می‌تواند به مرور باعث ضعیف شدن استخوان‌ها و افزایش خطر شکستگی شود. استخوان‌ها بافت‌هایی زنده هستند که در تمام طول زندگی به طور مداوم بازسازی می‌شوند. در سال‌های جوانی، میزان ساخت استخوان معمولاً با تخریب آن تعادل دارد، اما با افزایش سن، به‌ویژه پس از کاهش هورمون استروژن در زنان یائسه، روند از دست دادن توده استخوانی افزایش پیدا می‌کند. این کاهش تدریجی تراکم استخوان می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به پوکی استخوان و افزایش خطر شکستگی شود. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، استئوپنی معمولاً بدون علامت ایجاد می‌شود و بسیاری از افراد تا زمان انجام آزمایش تراکم استخوان یا بروز شکستگی متوجه آن نمی‌شوند. به همین دلیل، توجه به عوامل خطر و پیشگیری از آن اهمیت زیادی دارد. سالمندی، یائسگی، کمبود دریافت کلسیم و ویتامین D، کم‌تحریکی، مصرف دخانیات، برخی بیماری‌ها یا داروها می‌توانند خطر کاهش تراکم استخوان را افزایش دهند. نقش تغذیه در حفظ سلامت استخوان بسیار مهم است. کلسیم ماده معدنی اصلی تشکیل‌دهنده استخوان‌هاست و دریافت کافی آن برای حفظ استحکام استخوان ضروری است. همچنین ویتامین D به جذب بهتر کلسیم در بدن کمک می‌کند. لبنیات، سبزی‌های برگ سبز، برخی محصولات غنی‌شده و سایر منابع غذایی مناسب می‌توانند در تأمین این مواد مغذی نقش داشته باشند. فعالیت بدنی نیز یکی از عوامل مهم در حفظ قدرت استخوان‌هاست. ورزش‌های تحمل وزن مانند پیاده‌روی، دویدن سبک، بالا رفتن از پله‌ها و تمرینات مقاومتی با تحریک استخوان‌سازی، به حفظ تراکم استخوان کمک می‌کنند. همچنین تقویت عضلات و بهبود تعادل می‌تواند خطر زمین خوردن و شکستگی را کاهش دهد. متخصصان تأکید می‌کنند کاهش تراکم استخوان یک مرحله بر گشت‌ناپذیر و قطعی به سمت پوکی استخوان نیست، بلکه یک فرصت برای مداخله و اصلاح سبک زندگی محسوب می‌شود. تشخیص زودهنگام، تغذیه مناسب، فعالیت

خوب است بدانیم

این آبمیوه سلامت بخش!

یک مطالعه نشان داد، بزرگسالانی که روزانه ۵۰۰ میلی لیتر آب پرتقال پاستوریزه خالص به مدت دو ماه مصرف کردند، تغییرات قابل توجهی در فعالیت هزاران ژن در سلول‌های ایمنی نشان دادند



پژوهش‌های نوین نشان می‌دهد که مصرف منظم یک آبمیوه ممکن است بر مسیرهای زیستی مرتبط با التهاب، فشارخون و نحوه پردازش قند در بدن تأثیر بگذارد. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در مطالعه‌ای که منتشر شده، بزرگسالانی که روزانه ۵۰۰ میلی لیتر آب پرتقال پاستوریزه خالص به مدت دو ماه مصرف کردند، تغییرات قابل توجهی در فعالیت هزاران ژن در سلول‌های ایمنی نشان دادند. بسیاری از ژن‌های تحت تأثیر در کنترل التهاب، تنظیم عملکرد رگ‌های خونی و شکل‌دهی به پاسخ‌های متابولیک نقش دارند. پس از ۶۰ روز، فعالیت چندین ژن مرتبط با التهاب و فشارخون بالا کاهش یافت. این تغییرات با شواهد قبلی مبنی بر این که آب پرتقال می‌تواند فشارخون را در بزرگسالان جوان کاهش دهد، همخوانی

دارد. ترکیبات طبیعی موجود در پرتقال، به‌ویژه هسپریدین (یک فلاونوئید مرکبات با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی)، به‌نظر می‌رسد که بر فرآیندهای مرتبط با فشارخون بالا، تعادل کلسترول و نحوه پردازش قند تأثیر بگذارند. پاسخ به مصرف آب پرتقال بر اساس وزن بدن متفاوت است؛ افراد با وزن بیشتر تغییرات بیشتری در ژن‌های مرتبط با متابولیسم چربی نشان دادند، در حالی که افراد لاغر تر اثرات قوی‌تری بر التهاب داشتند. یک مرور سیستماتیک از ۱۵ مطالعه روی ۶۳۹ شرکت‌کننده نشان داد که مصرف منظم آب پرتقال، مقاومت به انسولین (نشانه پیش دیابت) و سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد. تحلیل دیگری روی بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاق، کاهش جزئی در فشارخون سیستولیک و افزایش کلسترول خوب (HDL) را پس از چند هفته مصرف روزانه آب پرتقال نشان داد. اگرچه این تغییرات اندک هستند، اما در طولانی‌مدت می‌توانند تأثیر معناداری بر سلامت قلب داشته باشند. مطالعات روی متابولیت‌ها (مولکول‌های ریزی که در هنگام پردازش غذا تولید می‌شوند) نشان داده است که آب پرتقال بر مسیرهای مرتبط با مصرف انرژی، ارتباط بین سلولی و التهاب تأثیر می‌گذارد. همچنین ممکن است بر میکروبیوم روده تأثیر بگذارد که به‌طور فزاینده‌ای در سلامت قلب نقش دارد. یک مطالعه نشان داد که نوشیدن آب پرتقال قرمز به مدت یک ماه، تعداد باکتری‌های روده‌ای را که اسیدهای چرب کوتاه زنجیر تولید می‌کنند (که به حفظ فشارخون سالم و کاهش التهاب کمک می‌کنند) افزایش داد. افراد مبتلا به سندرم متابولیک (مجموعه‌ای از عوامل خطر شامل فشارخون بالا، قند خون بالا و چربی اضافی بدن) ممکن است مزایای بیشتری ببینند. در یک مطالعه، مصرف روزانه آب پرتقال عملکرد اندوتلیال (توانایی رگ‌های خونی در شل شدن و گشاد شدن) را در ۶۸ شرکت‌کننده چاق بهبود بخشید که با کاهش خطر حملات قلبی مرتبط است. با این حال، میوه کامل به دلیل داشتن فیبر، همچنان انتخاب بهتری است. اما شواهد نشان می‌دهد که یک لیوان متوسط آب پرتقال خالص در روز می‌تواند اثرات مفیدی داشته باشد که در طول زمان انباشته می‌شوند، از جمله کاهش التهاب، بهبود جریان خون و اصلاح چندین نشانگر خونی مرتبط با سلامت طولانی‌مدت قلب. نتیجه‌گیری کلی: مصرف متعادل روزانه آب پرتقال خالص (حدود یک لیوان) ممکن است از طریق تغییر فعالیت ژن‌های مرتبط با التهاب و فشارخون، بهبود عملکرد رگ‌ها و تأثیر مثبت بر میکروبیوم روده، به سلامت قلب کمک کند. هرچند میوه کامل بر آبمیوه ارجحیت دارد، اما آب پرتقال می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی – عروقی باشد.