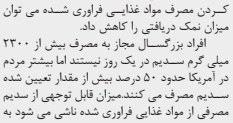
طب

روماتیسم مفصلی، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد

ایسنا: پژوهشگران انگلیسی در بررسی جدید خود دریافتند که روماتیسم مفصلی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش دهد. پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که روماتیسم مفصلی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دو را تا ۲۳ درصد افزایش دهد و ممکن است هر دو بیماری، به واکنش التهابی بدن بینجامند. التهاب، یک عامل مهم در آغاز و گسترش دیابت است و روماتیسم مفصلی نیز یک بیماری خودایمنی و التهابی به شمار می‌رود. نظر پژوهشگران این است که التهاب مرتبط با روماتیسم مفصلی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را در آینده افزایش دهد.

این گروه پژوهشی به سرپرستی "زیژینگ تیان" (Zixing Tian) و دکتر "آدریان هیلد" (Adrian Heald)، پژوهشگران دانشگاه منچستر، به جست و جو در پایگاه داده‌های حوزه پزشکی پرداختند که تا ۱۰ مارس سال جاری گردآوری شده بودند. آنها در پژوهش خود، امکان ابتلا به دیابت نوع دو را در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی و افراد دیگر مورد بررسی قرار دادند.پژوهشگران برای بررسی خطرات مربوط به این بیماری، به تجزیه و تحلیل آماری پرداختند. آنها در بررسی‌های خود دریافتند که روماتیسم مفصلی می‌تواند امکان ابتلا به دیابت نوع دو را تا ۲۳ درصد افزایش دهد. بـه گفته آنها، یافته‌هـای این پژوهش نشـان می‌دهند که مسـیرهای التهابـی، در ابتلا به دیابت نقش دارند.پژوهشـگران در مـورد پروژه خود گفتند: ما در این پژوهش نشان دادیم که عوامل ابتلا بـه دیابت در افـراد مبتلا به روماتیسـم مفصلی باید مورد بررسـی و مدیریت بیشتری قرار بگیرند. عواملی که سـطح التهاب را کاهش می‌دهند، می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از دیابت نوع دو داشته باشند.

۳ راهکار آسان برای کاهش مصرف نمک



ایسنا: با رعایت رژیم غذایی مناسـب، مصرف محصـولات غذایی با میـزان نمک پایـین و محدود کـردن مصرف مواد غذایـی فراوری شـده می توان میزان نمک دریافتی را کاهش داد.

افراد بزرگسـال مجاز به مصرف بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم سـدیم در یک روز نیستند اما بیشتر مردم در آمریکا حدود ۵۰ درصد بیش از مقدار تعیین شده سـدیم مصرف می کنند.میزان قابل توجهی از سـدیم مصرفی از مواد غذایی فراوری شده ناشی می شود به همین دلیل طبخ غذای خانگی می تواند میزان نمک دریافتی را کاهش دهد. به گفته متخصصان سلامت، بدن بـرای حفظ عملکرد طبیعی ماهیچه ها و عصب هـا بـه مصرف سـدیم نیاز دارد. هرچنـد، ۹۰ درصد از بزرگسـالان در آمریکا میـزان زیادی نمک مصرف مـی کنند که مـی تواند خطر ابتلا به عارضه فشـار خون بالا، سـکته مغزی و دیگر بیماریهای خطرناک را افزایش دهد.

در ادامه به راهکارهایی اشـاره شده که با کمک آنهـا می توان میزان مناسـب مصرف نمک را رعایت کرد: کنتـرل رژیم غذایـی: با یادداشـت نوع غذای مصرفـی، میـزان آن و مقـدار نمک موجـود در هر خوراکی یا اسـتفاده از نرم افزارهای رژیم غذایی می توان مصرف روزانه نمک را کنترل کرد.

انتخـاب مـواد غذایـی حـاوی سـدیم پایین: محصولات خوراکی متعـددی وجود دارند که حاوی میزان ناچیزی از سـدیم یا فاقد آن هستند. پیش از مصرف مواد غذایی می توان به برچسب ارزش غذایی هـر محصول مراجعه کرد و با توجه به میزان سـدیم موجـود در محصـول و ارزش روزانـه آن نسـبت به انتخاب ماده غذایی و مصرف آن اقدام کرد.

محدود کردن مصرف مواد غذایی فراوری شده: میزان سـدیم موجود در مواد غذایی فراوری شده یا آماده بیشـتر از حد تصور اسـت. برخی افراد بر این باورند افزودن نمک سـر سـفره و میز غـذا موضوع مسئله سـاز اسـت در حالی که انتخاب مواد غذایی فراوری شـده نیز شاید به شـکلی نامحسوس حجم قابل توجهی از سدیم مصرفی را تشکیل می دهد.

چه کسانی نباید ماسک بزنند

مهـر: افرادی که نمی‌توانند بدون کمک دیگران ماسـک را از صورت بردارند، شامل نوزادان و کودکان خردسـال و همچنین افرادی که دچار سختی تنفس هستند، نباید از ماسک استفاده کنند.

سـازمان جهانی بهداشـت توصیـه می‌کنند که کودکان زیر سـاله و کوچک‌تر نباید ماسک بزنند.این امـر بر مبنای ایمنی کـودک و توجه به اینکه مقاطع رشد و تکامل کودکان خردسال ممکن است در سنین مختلف اتفاق بیفتد، اسـتوار اسـت. اگر کودکان پنج سـاله و کوچک‌تر ماسـک زدند، باید در محدوده دید مسـتقیم شما یا یک سرپرست دیگر باشد تا بر استفاده ایمن از ماسک نظارت کنید.اگر شما یا یکی از اعضای خانواده دارای بیماری یا معلولیت است که اسـتفاده از ماسـک را سخت می‌سـازد، درباره بهترین تصمیم با دکتر مشـورت کنید.وقتی تمرین می‌کنید، مکانی را انتخاب کنید که اسـتفاده از ماسک ضروری نیسـت مانند خانه یا در فضایی که می‌توانید فاصله اجتماعی ایمنی را دیگران داشته باشید (مثلا فضای بیرون).

کـودکان و یا افراد بالـغ نباید در زمان ورزش یا انجام فعالیت‌های جسـمانی ماسک بپوشند تا تنفس خود را دچار خطر نسازند. عزی ممکن است ماسک را مرطوب سـازد و بدین ترتیب تنفس سخت‌تر شده و رشد میکروب‌ها آسان‌تر شود.

بیماران آلزایمری نسبت به بیماری‌های عفونی آسیب‌پذیر هستند

ایرنـا: یک متخصص مغـز و اعصاب، آلزایمر را رایج‌ترین شـکل زوال عقل عنوان کرد و گفت: بیماران مبتلا به این بیماری نسـبت به بیماری‌های عفونی بسیار حساس و آسیب‌پذیر هسـتند.

دکتر سیدحسـین آقامیری اظهار داشـت: یکی از بارزترین نشانه های زوال عقل کاهش توانایی در انجام و تکمیل وظایف روزمره اسـت این بیماری نگران کننده و غیر قابل درمان است.

وی افزود: بیماری آلزایمر یا فراموشـی نوعی زوال عقل محسوب شده و به شدت عملکرد شناختی را تحت تاثیر قرار می دهد. مهم‌ترین علایم این بیماری از دسـت دادن قدرت حفظ اطلاعات به ویژه حافظه موقت در دوران پیری است.

متخصـص مغـز و اعصـاب بـا بیـان ایـن کـه زوال عقـل یـک اصطلاح کلی برای افت توانایی ذهنی اسـت خاطرنشـان کرد: از دسـت دادن حافظه و بیماری آلزایمر رایج‌ترین نوع زوال عقل به شمار می آید.

آقامیری، معمولا آلزایمر و یا انواع مختلف زوال عقل در سنین بالا و به صورت تدریجی شروع می شود.

وی بـا یادآوری این کـه معمولا آلزایمر در افـراد بالای ۶۰ رخ می دهد، توضیح داد: زوال عقل بیماری اسـت که به صورت تدریجی ایجاد شده و هرگز ناگهانی رخ نمی دهد.

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: بیماری آلزایمر قابلیت شناختی را خنثی می کند و فرد مبتلا به تدریج تغییـرات و توانایی خود برای توسـعه و دنبال کردن یک برنامه تجربه می کنند، به عنوان مثال، انجام برخی وظایف ساده مانند پیگیری وضع حساب بانکی یا پیروی از یک دستورالعمل برای آنها به فعالیتی بسیار پیچیده تبدیل می شود.

آقامیـری کناره گیری از فعالیت های اجتماعی یا کاری را یکی از نشـانه های ابتلا به آلزایمر ذکر کرد و اظهار داشـت: هنگامی که یک نفر جالش های شـناختی که به واسـطه زوال عقل شکل می گیرند را تجربه می کند، ممکن اسـت به تدریج خود را از فعالیت های کاری یا اجتماعی کنار بکشد و بخشی از این کناره گیری و انزوا ممکن است با تغییرات شخصیتی، ترس، یا عدم پذیرش مرتبط باشد.

آیا دهان‌شویه‌ها مانع ابتلا به کرونا می‌شوند؟

ایرنـا: اگر شسـت وشـوی درسـت و حسـابی با دهان‌شـویه برای محافظت از ویروس کرونا کافی باشد، خیلی خوب می‌شـد اما متاسـفانه به همین سادگی هم نیسـت و این وجـود طبق مطالعات محققـان آلمانی و انگلیسی، دهان‌شویه‌ها، سطح محافظتی بسیار محدودی دارند.

این سـؤال که آیا ویروس کرونـا می تواند با دهان شوبه شسته شـود، تقریبا از همان ابتدای شیوع بحران کرونا، مسـئله ساز بوده است.پاسـخ توافق شده تاکنون ایـن بود که چنین توصیه هـای خودمانی، اخبار جعلی محسوب می شود. سازمان جهانی بهداشت بارها توضیح داده که هیچ سـندی دال بر اینکـه غرغره کردن دهان شـویه، ویروس کرونـا را از بین می بـرد، وجود ندارد و پزشـکان نیز بر این موضوع اتفاق نظر دارند اما مطالعات جدید نتایج دیگری نشان می‌دهند.

نتایـج مطالعات جدید نشـان می‌دهد که با برخی دهان‌شوبه‌های خاص می‌توان باز ویروسی گیلو را کاهش داد. این مسـئله به خودی خود در روند بیماری تغییری ایجاد نمی‌کنـد اما می‌تواند مانند مخـاط دهان و بینی در مقابـل ویـروس محافظت کننده باشـد و البته فقط در مـوارد خاصی عمـل می‌کند. به هیچ وجه اسـتفاده بـی رویه از خیرندبان ها و دهان شـویه های معمولی توصیه نمی شود.

دلایـل متعـددی بـرای اینکه چرا ویـروس کرونا بـه راحتی با دهان شـویه از بین نمـی رود، وجود دارد. جرج شـلینگ مدیر سابق انستیتوی پزشکی در دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان مونیخ و پزشک خانواده می‌گوید: عفونـت به آن معنا اسـت که ویروس بـه حلق و فضای داخلی گلو رسـیده اسـت. این به آن معنا است که فرد باید مدام غرغره کند و همیشه دهان شویه همراه داشته باشد.اما این مقدار نیست، زیرا چنین روشی عوارض جانبی نیز به همراه خواهد داشت.

«اسـتفاده از دهان شـویه اغلب باعـث تحریک و حمله به غشای مخاطی می‌شـود. برخی از مواد موجود در دهان شـویه نیز می تواند باعث ایجاد آلرژی یا تورم شـوند. بنابراین فقط باید از دهان شویه به طور معمولی اسـتفاده شود، توصیه به مردم این است که همان کاری کـه تابحال انجـام می دادهاند را ادامـه دهند مثلا فقط صبح و عصر از دهان شـویه اسـتفاده کنند و اسـتفاده بیشـتر از آن منطقی نیست و غشای مخاطی را تحریک می کند.»

علاوه بر این، اکنون مشـخص شده که نقطه اصلی ورود ویروس کرونا، بینی اسـت و اگر از بین نرود از آنجا مسـیر خود را به درون بدن باز مـی کند، اما هیچ کس نباید دهان شویه را از طریق بینی استفاده کند.

دهان شویه از خطر انتقال ویروس به افراد دیگر می کاهد

در عین حال چند مورد وجود دارد که دهان شویه مـی تواند در برابـر ویروس کرونـا (2-Sars-CoV) کمـک کند، البته نه به عنـوان عامل محافظت کننده یا عامل بهبود دهنده.

مطالعه‌ای از سـوی دانشـگاه روهر بوخوم نشـان می دهد که می‌توان با کمک دهان شویه ها، خطر انتقال را به میزان قابل توجهی کاهش داد.

تونی لوئیز مایسـتر ویروس شناس از گروه ویروس شناسـی مولکولـی و پزشـکی در این دانشـگاه توضیح می دهد: «در این مطالعه ما فعالیت ضد ویروسـی دهان شویه های مختلف موجود در بازار را در برابر ویروس کرونا آزمایش کردیم و همه آنها باز ویروسـی را کاهش دادند. ایـن محققان بر این باورند که بـا ویروس دهان حداقل می تواند باز ویروسـی زیاد در حفره دهان را کاهش داد و بنابرایـن خطر عفونت را کاهش داد. این مسـئله می تواند به طور مثال هنگام مراجعه به دندانپزشـک مفید باشـد. دندانپزشکان و دستیاران آنها بیشتر از افراد دیگر در معـرض ویروس های احتمالـی از راه گلوی بیماران خود هستند. زیرا مطمئنا نمی توان در طول معاینه هیچ ماسـکی روی صندلی دندانپزشکی پوشـید.با این حال، بـرای بقیه مـوارد زندگی روزمره، موارد اسـتفاده دهان شـویه ها علیه ویروس کرونای جدید محدود است، زیرا همانطور که توضیح داده شـد، نمی‌توانیم و نباید به طور مداوم دهان خود را با مواد تحریک کننده بشوییم.

مایسـتر توضیح می‌دهد: «مسلم است که بهداشت مناسـب دهـان و دندان هرگـز نمی‌تواند ضرر داشـته باشـد. با این حال، باید تاکید کنیم که آزمایشـات خود را در محیط های کشـت سـلولی انجـام دادهایم و تاثیر مسـتقیم دهان شـویه ها روی بار ویروسـی در دهان و گلوی بیمار بررسی نشده است. بنابراین، نتایج مطالعات دقیقـا مشـخص نیسـت که بـه طورمثـال میـزان بار ویروسـی یک فرد آلوده با اسـتفاده از دهانشویه ها چه مقدار اسـت و اثربخشـی آن چه مدت طول می کشـد.» بنابراین از یک سو نباید بی رویه دهانشویه استفاده کرد و از سوی دیگر قبل از مراجعه به افراد در معرض آسیب مانند دندانپزشـکان باید از مقداری دهانشـویه استفاده کرد.

ترکیبات مفید دهان شویه

با این حال ، هنـوز هم امیدهایی وجود دارد؛ چند ماه پیش، محققان شـواهدی یافتند که نشـان می دهد ترکیب خاصی از دهان شـویه می تواند ساختار ویروس را از بیـن ببرد. دلیل اصلی ایـن تحقیق نتایج مطالعات قبلی دانشـگاه کاردیف ولز انگلسـتان روی ویروس های دیگر با معماری مشـابه ویروس هـای جدید کرونا بود. این نتایج اکنون در یک مطالعه جدید مورد بررسی قرار گرفته است.

بر این اسـاس، ویروس جدید کرونا با یک غشـای چربی پوشـیده شـده و دهان شـویه ها با نسبت کمی اتانـول، بتادیـن یا همان یـد پوویـدون، کلرهگزیدین، پراکسـید هیدروژن و سنیل پیریدینیم کلراید قادر به از بین بردن این «ویروس های پوشیده شده با غشا» مانند ویروس‌های کرونا هستند.

مشـابه شسـتن دسـت ها با صابون یا ضد عفونی و تمیـز کردن سـطوح، از این نوع دهان شـویه ها برای «چربـی زدایی» غشـای چربـی ویروس اسـتفاده می شـود و در نتیجه ویروس نابود می شود.مطالعات نشان داده که با دهان شـویه ها فقط می توان بار ویروسـی را برای مدت کوتاهی کاهش داد. دهان شـویه مانع تولید ویروس در سـلول‌ها نمی‌شـود اما از عفونت سلول‌های دیگر جلوگیری می‌کند.برای بررسـی دهان شویه ها به تحقیقات بیشتری نیاز اسـت، اما محققان بر این باورند که دهان شویه ضد میکروبی قبل از عمل، تعداد میکروب های دهانی را کاهش می دهد.با این حال، کلرهگزیدین - یکی از دهانشـویه های پرمصرف در دندانپزشـکی - برای از بیـن بردن ویروس کرونا کافی نیسـت بنابراین دهان شویه با ماده اکسید کننده مانند آب اکسیژنه یک درصد یا همان هیدروژن پراکسید یا پوویدون ۰٫۲ درصد (نوعی ضدعفونی کننده قـوی برای زخم‌ها) توصیه می شود.

ایـن گـزارش تاکید می کنـد نباید بیـش از حد معمول از دهان شـویه اسـتفاده کـرد و حداکثر دو بار در روز توصیه می شـود. استفاده از دهان شویه بی‌رویه، خطر عفونت به دلیل تحریک غشـای مخاطی را افزایش می دهد و از سـوی دیگر اطلاعات کمی در مورد مزایای دهان شـویه ها در مبارزه با ویروس کرونا وجود دارد. تا آن زمان زدن ماسـک، شست وشـوی دست ها و تا حد امکان در خانه ماندن توصیه می شود.

چند پیشنهاد تغذیه‌ای برای پیشگیری از آلزایمر

ایسنا: نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه آلزایمر به عنوان رایج‌ترین نوع دمانس، بیماری اسـت که تغییر سـبک زندگی و پیروی از روش های اصولی زندگی سالم از جمله تغذیه صحیح در پیشگیری از بروز آن موثر اسـت، گفت: برنامه‌ریزی برای داشتن یک زندگی اجتماعی فعال، ورزش، تغذیه مناسـب و پیشـگیری از اضافـه وزن، بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشـارخون، کلسـترول بالا، کبد چرب، دیابت و همچنین تشـویق سـالمندان به داشـتن زندگی فعال و پر انرژی می‌تواند تا حدودی از بروز دمانس موثر باشد.

دکتر مجید حسـن قمی - متخصص تغذیه و رژیم درمانی- به بهانه روز جهانـی آلزایمـر با بیان اینکه بیماران دچـار آلزایمر به عنوان یکی از رایج‌تریـن انواع دمانس، در سـیر بیماری دچار اختلال حواس شـده و به تدریج حافظه کوتاه و در صورت عدم توجه به یاد آوری خاطرات گذشـته نیز با مشکل مواجه خواهند شد، عنوان کرد: علایمی مانند بروز اختلال در عملکردهای عادی روزانه افراد، بروز مشـکل در ادای درست کلمات، ایجاد تغییر در احسـاسـات و خلق و خوی و گوشه‌گیری می‌تواند از علایم شروع بیماری آلزایمر در بیماران باشد.

وی با اشـاره برخی علایـم بروز آلزایمر، ناتوانـی در به خاطر آوردن و حذف سـریع اطلاعات ذهن، از دسـت دادن قدرت استدلال و قضاوت، اختـلال در تشـخیص چهره و تجسـم، اختـلال در تکلـم، تغییرات در شخصیت و رفتار را برخی از علایم این بیماری عنوان کرد که معضلاتی را برای بیمار ایجاد می‌کند.

زندگی سالمندان در دوران شیوع کرونا

قمی با اشـاره به تحت تاثیر قرار گرفتن زندگی سـالمندان در دوران شیوع کرونا، عنوان کرد: برقراری ارتباط با سالمندان به صورت تلفنی و یا تصویری، همراهی با آنان در محیط های باز برای پیاده‌روی البته با رعایت دسـتورالعمل های بهداشـتی، حل کردن جدول، بازی‌های فکری، به کار بردن راه هایی برای پیشـگیری از گوشـه نشینی سالمندان و در کل فعال کردن ظرفیت‌های ذهنی آنان می‌تواند به بهبود وضع سالمندان در دوران کرونا کمک کند.

نقش تغذیه و رژیم غذایی در پیشگیری از بروز انواع دمانس

ایـن متخصـص تغذیه با اشـاره به نقـش تغذیه و رژیـم غذایی در پیشـگیری از بـروز انـواع دمانس، گفت: پیـروی از یک رژیم سرشـار از آنتی‌اکسـیدان‌ها در طول عمر، مصرف مقادیر کافی سبزی و میوه، مصرف ویتامین‌هـای E A,D و C، روغن ماهی حاوی امگا ۳ و اسـیدهای چرب ضروری به تقویت سیسـتم نورولوژیک و در پی آن سیسـتم ایمنی بدن کمک زیادی می‌کنـد.وی پرهیز از مصرف چربی‌های حیوانی، روغن های نباتی جامد، کره، خامه، انواع غذاهای چرب مانند کله پاچه و جگر و دل و قلوه، سـوسـیس و کالباس و در کل فسـت‌فودها و انواع قندهای ساده مانند آبنبات و نبات و شرینی های تر و خشک را در تقویت ذهن و پیشگیری از انواع دمانس موثر دانسـت و گفت: همچنین بهتر اسـت از مصرف غذاهای نمک سـود شـده و خیار شور و کلم شـور، اضافه کردن زیاد نمک به غذا خودداری کرده و اسـتفاده از منابع غنی روغن ماهی یا ماهی‌های سرشار از ویتامین‌هـای محلـول در چربی بـه خصوص ویتامیـن E و D را در دسـتور کار داشته باشیم. قمی ادامه داد: در همین راسـتا ۳ ویتامین گروه محلول در آب یعنی B6، B12 و اسیدفولیک در پیشگیری از انواع دمانس و آلزایمـر تاثیرگذارنـد و نیاز بدن به این ویتامین‌هـا را می‌توان با مصرف انواع گوشـت بدون چربی، سبزیجات برگ سبز، غلات کامل، شیر، لبنیات و تخمرغ تامین کرد.این متخصص تغذیه همچنین مصرف شکلات تلخ را در ریلکس کردن افراد و کمد کردن پیشرفت آلزایمر کمک کننده دانسـت و افزود: برخی ماهی‌ها مانند سـالمون با دارا بـودن میزان بالای ویتامین دی و اسـیدهای چرب امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری، در ساخت و ساز بافت چربی سلول‌های مغزی بسیار کمک‌کننده است. همچنین دانه کتان و سبزیجات برگ تیره نیز در این زمینه کمک کننده هستند.

نایـب رئیس انجمن تغذیه ایران در ادامه با اشـاره به برخی دیگر از مواد غذایی کمک کننده در تقویت ذهن و تاخودی کمک کننده در کند شدن روند پیشرفت بیماری آلزایمر، عنوان کرد: زردچوبه و زنجبیل با دارا بودن خواص ضدالتهابی می‌توانند مشکلات و التهابات ناشی از عوارض این بیماری را کنترل کنند. همچنین در سیب و بخصوص پوست سیب مادهای ضد التهاب و ضد سرطان برای کمک به این روند وجود دارد، گردو نیز به دلیل دارا بودن اسـید چرب امگا۳ کمک‌کننده اسـت.وی ادامه داد: چای سبز سرشـار از فلاونوئیدهاسـت که روند آنتی‌اکسیدانی را در بدن افزایش داده و میوه‌هایـی ماننـد آلبالو و گیلاس نیز به تقویت سیسـتم ایمنی و کاهـش التهاب کمک می‌کنند.قمـی در خاتمه تاکید کرد: در کنار اصلاح سـبک زندگی و پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و شرکت در فعالیت‌ها و بازی‌های گروهی نیز به بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آلزایمر و کند کردن روند پیشرفت بیماری کمک می‌کند.

بیماری «کف دست» را بشناسید

بیماری کف دسـت یا «دوپویترن» یک ناهنجاری و تغییر شکل ظاهری است که در مردان شیوع بیشتری دارد و مـی تواند فعالیت های روزمره فرد را تحت تاثیر قرار دهـد. محمد علی اخوت پور فوق تخصص ترمیمی دسـت، گفت: علت این بیماری احتمالا ژنتیک است که در آن بافت همبند کف دسـت بـه تدریج دچار کاهش طول و انقباض شـده و این مسـئله موجب خم شـدن انگشتان دست می شود.

وی، بیماری دوپویترن را مختص سـفید پوستان برشمرد که در سیاهپوستان نادر است و خاطرنشان کرد که در مردان این بیماری شیوع بیشتری دارد.

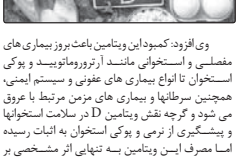
این فـوق تخصص ترمیمی دسـت ادامه داد: این بیماری بیشتر انگشت حلقه را درگیر می کند اما ممکن است انگشـتان دیگر را نیز درگیر کند. معمولا بیماری از انگشـت حلقه شـروع می شـود و به انگشتان مجاور سرایت می کند.

به گفته اخـوت پور، بعد از اینکه بیماری شـروع شـد یک نقطه سـفت در زیر پوسـت کف دست بیمار احسـاس می شود. سـپس این نقطه سـفت تبدیل به یک طناب سـفت می شـود و آرام آرام شروع به جمع کردن پوسـت کف دست می کند و هنگامی که پوست کف دست سفت شد، انگشـتان نیز شروع به خم شدن می کننـد.وی با بیان این مطلب کـه معمولا مبتلایان به این بیماری درد ندارند، سـیر بیماری را پیـشروند و اهسـته برشمرد و تاکید کرد: در این بیماری جراحی زمانی انجام می پذیرد که بیمار نتواند کف دسـت خود را کاملا صاف روی سـطح میز قرار دهد به عبارت دیگر هنگام سـجده نتواند کف دست خود را مسـتقیم و صاف روی زمیـن قـرار دهد. این وضع از نظـر بالینی معادل حالت خم شـدن مفصل انگشـتان با زاویـه ۳۰ درجه است.

اخوت پور با اشاره به شیوع بیشتر بیماری دوپویترن در مردان؛ تشـخیص این بیماری را صرفا بالینی عنوان کرد و یادآور شـد که نتایج تمامی آزمایشات و اقدامات تشـخیصی در فرد مبتلا کاملا طبیعی است وبیماری با معاینه بالینی متخصص تشخیص داده می شود.

عضو هیئـت علمی بیمارسـتان طالقانی در ادامه گفت: باوجود سـیر کند و پیشـرونده بیمـاری، درمان قطعی برای پیشـگیری از پیشرفت آن وجود ندارد. تنها درمان اسـتاندارد برای این بیماری عمل جراحی است. اخوت پور در پایان خاطرنشـان کـرد: در حال حاضر با توجه به شیوع بیماری کرونا، از آنجا که عمل جراحی دوپویترن اورژانس نیست در بیماران ابتلا به کووید ۱۹ عمل جراحی به تعویق می افتد.

کمبود ویتامین دی، تهدیدی برای سلامت



ایرنا: افزایش شـیوع بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین D سـلامت ایرانی‌ها را به خطر انداخته است. گزارش های وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشکی حاکی از آن اسـت که ۳۰ تا ۵۰ درصد جمعیت کشـور با کمبود ویتامین D مواجه هسـتند و بیشترین میزان شـیوع این کمبود در سالمندان، زنان در سنین باروری و کودکان مشـاهده می شود. ویتامین D، یک ویتامین محلـول در چربی اسـت و چرخش مقادیـر کافی این متابولیت در گردش خون جهت حفظ سلامت استخوان ها و بهبود عملکرد سیسـتم ایمنی، غده های جنسی و عضلات در همه سنین و نژادها ضروری است.

نتایج تحقیقات کشـوری نشـان می دهد کمبود ویتامیـن D باعث بـروز بیماری هـای مانند «ام اس» می شـود و بر اساس مشـاهدات در مناطقی که آفتاب بیشتری دارند این بیماری کمتر دیده شده و کمبود آن میزان ترشح انسـولین از پانکراس را کاهش می دهد و در نتیجـه احتمال ابتلا به دیابـت نوع اول بالا می رود.

عباس بهـروزی متخصـص داخلی می گویـد: افزایش شـیوع بیماری های ناشـی از کمبود ویتامین D مانند همه دنیا سلامت ایرانی ها را هم تهدید می کند و شیوع این ویتامین در زنان بیشتر مشاهده می شود.

وی افزود: کمبود این ویتامین باعث بروز بیماری های مفصلـی و اسـتخوانی مانـند آرتروروماتویـد و پوکی اسـتخوان تا انواع بیماری های عفونی و سیستم ایمنی، همچنین سرطانها و بیماری های مزمن مرتبط با عروق می شود و گرچه نقش ویتامین D در سلامت استخوانها و پیشـگیری از نرمی و پوکی استخوان به اثبات رسیده امـا مصرف ایـن ویتامین بـه تنهایی اثر مشـخصی بر کاهش شکسـتگی ها را نشان نداده و باید این ویتامین به همراه کلسیم استفاده شود تا بتواند تاثیر مناسبی بر پیشگیری از شکستگی های استخوانی بگذارد.

بهـروزی ادامه داد: کمبـود ویتامین D می تواند بـا اثرگذاری بر افزایش فشـار خون با تغییر مقاومت به انسـولین و یا بزرگ شدن قلب بر بیماری ها بر فشاری خون، دیابت و قلبی و عروقی تاثیر بگذارد.

پزشکی

استفاده از داروهای گیاهی برای درمان کووید ۱۹

ایرنا: سـازمان جهانی بهداشـت دستورالعمل جدیدی را برای آزمایش گیاهان دارویی آفریقایی به عنوان یکی از روش‌هـای درمانی بالقوه کووید ۱۹ و سـایر پاندمی‌ها منتشر کرد. این سازمان در بیانیه‌ای اعلام کرد: «کارشناسان سـازمان جهانی بهداشت با کمک متخصصان دو سـازمان دیگر، شـیوه نامه ای را برای انجام فاز سـوم آزمایش های بالینی داروهای گیاهی برای مقابله با کووید ۱۹ تایید کردند و منشور و شـرایط مرجع برای تشـکیل یک هیئت نظارت بر داده‌ها و ایمنی آزمایش های بالینی داروهای گیاهی را به تصویب رسـانند. فاز سوم آزمایش های بالینی در ارزیابـی کامل ایمنی و اثرگذاری داروهای جدید، نقش اساسی دارد.»

سـازمان‌های همکار سـازمان جهانی بهداشت شـامل مرکز کنترل و مقابله با بیماری‌ها در آفریقا و کمیسیون اتحادیه آفریقا در خصوص روابط اجتماعی هسـتند.پروسیر توموسیمه، یکی از مدیران منطقه‌ای سـازمان جهانـی بهداشـت گفـت: در صورتـی که مشخص شـود یکی از داروهای سنتی ایمن، موثر و دارای کیفیت مطلوب است، سازمان جهانی بهداشت تولید سـریع و انبوه آن را بـه تولیدکنندگان محلی توصیه خواهد کرد. شـیوع کووید ۱۹ مانند شـیوع ابولا در غرب آفریقا، نیاز به دسـتگاه های بهداشـت و سـلامت قوی و برنامه‌های توسعه و تحقیق سریع داروهای سـنتی را بیش از پیش روشـن کرده است. پس از شیوع کووید ۱۹ ساکنان ماداگاسکار ترکیبی از مواد ارگانیـک دارویی را برای مقابله با آن مصرف می‌کردنـد. آنها معتقدند ایـن ترکیب موجب درمان این بیماری می‌شود.

کووید ۱۹ در مبتلایان به سکته مغزی بسیار خطرناک است

ایرنا: محققان دریافتند بیماران مبتلا به سکته که به کووید ۱۹ نیز مبتلا هسـتند، التهاب سیستمی و شدت سـکته در آن‌ها بیشتر است و در مقایسه با سایرین، مرگ و میر بالاتری دارند.

تحقیقات دانشگاه آلاباما در بیرمنگهام انگلیس با کمـک ۶۰ داوطلب که از ابتـدای ماه مه به دلیل ابتلا به سکته مغزی ایسکمیک در بیمارسـتان بستری شـدند، انجام گرفت. از بین ایـن داوطلبان ۹ نفر به کووید ۱۹ نیز مبتلا بودند.سـکته مغزی ایسـکمیک زمانـی رخ می‌دهد که لخته خـون یکی از رگ‌های مغـز را مسـدود کند که در نتیجه آن خون رسـانی به بخشـی از مغز دچار اختلال می شـود.در نتیجه این تحقیقات مشخص شـد بیماران مبتلا به کووید ۱۹ هنگام پذیرش دچار اختلالات عصبی شدیدتری بودند و واکنش التهابی آن‌ها در مقایسـه با سایرین شـدیدتر بود. همچنین میزان مرگ بیماران مبتلا به کووید ۱۹، ۶ برابر سایر افراد بود.

در واقـع میزان مرگ بیمارانـی که به طور هم زمان مبتلا به سکته و کووید ۱۹ بودند ۴۴.۴ درصد و میزان مرگ بیمارانی که تنها دچار سکته بودند، ۷.۶ درصد بود.محققان به بیماران مبتلا به سـکته مغزی توصیـه می‌کننـد پروتکل‌های بهداشـتی را با دقت بیشتری رعایت کنند.سـکته مغزی به دلیل وقفه‌ای کوچک در جریان خون مغز یا انسـداد رگ‌ها بوجود می‌آید. در این حالت جریان اکسـیژن و مواد غذایی به مغز محدود می‌شـود و بخشی از بافت مغز آسیب می‌بینـد. حدود ۸۵ درصد از تمام موارد سـکته‌های مغزی بر اثر انسـداد یک شـریان مغزی یا یک لخته خون ایجاد می‌شود که به آن سکته مغزی ایسکمیک گفته می‌شود.

زنگ خطر ابتلا به چاقی به دلیل کم تحرکی کرونایی در دانش آموزان

ایرنـا: متخصـص تغذیه و رژیـم درمانی کودکان نسـبت بـه چاقـی دانـش آمـوزان در دوران کرونـا (COVID_۱۹) هشـدار داد و گفـت: کـم تحرکـی، تماشـای تلویزیـون، بـازی بـا کامپیـوتر و موبایـل، فعالیت‌های نشسته و الگوی غذایی نامناسب، باعث شده کودکان و نوجوانان روز به روز چاق‌تر شوند.

به نقل از دانشـگاه علوم پزشـکی شهیدبهشـتی؛ دکتـر زهرا وحـدت شـریعت پناهی با اشـاره به اینکه ایپدمی کرونا شرایط خاصی را برای فعالیت های ورزشی دانش آموزان و کودکان ایجاد کرده است، گفت: والدین می‌توانند ضمن همراهی فرزند خود از فضای خانه برای ورزش کـردن اسـتفاده کنند، چرا که در شـرایطی که اجبار بـه بیرون نرفتن خانه داریـم، خانه بهترین محل برای ورزش کودک است.

وی افـزود: والدین می‌توانند درفضاهای خلوت و با رعایت دسـتورالعمل های بهداشتی درساعات محدودتری بـا فرزندان خود به فعالیت های ورزشـی بپردازند.دکتر وحدت شـریعت پناهی با بیان اینکه پر کـردن اوقات فراغت کودکان درچنین شـرایطی که بیماری کرونا در سراسـر دنیا تبدیل به معضلی بزرگ شده ضرورت دارد، خاطرنشـان کرد: آموزش‌های آنلاین و مجازی در حوزه رعایت دست