معجزه لیزر

تاثیر لیزردرمانی بر بیماری پارکینسون

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

امروزه استفاده از روش‌های جدید درمانی در بیماری‌هایی که درمان قطعی ندارند در جهان متداول است. پارکینسون یك اختلال پیش‌رونده عصبی شایع است که حرکت در این بیماران به دلیل مرگ سلول‌های عصبی دوپامینی در مغز دچار مشکل می‌شود و با علائم لرزش در زمان استراحت، سفتی عضلانی و کاهش سرعت حرکت مشخص می‌گردد.

درمان این بیماری شامل داروهای جایگزین‌کننده دوپامین است که علائم حرکتی بیمار را بهبود می‌دهد و در برخی موارد توصیه به جراحی می‌شود.

لیزردرمانی کم‌توان با نور فروسرخ نزدیك در بیماری پارکینسون درمان موثر شناخته‌شده‌ای است و می‌تواند از مرگ سلول‌های مغزی در این بیماران پیشگیری کرده و موجب حفظ کیفیت زندگی در آنها شود. پارکینسون بیشتر در افراد بالای ۶۰ سال دیده می‌شود و احتمال ابتلا به آن در مردان بیشتر از زنان است. علت ایجاد این بیماری اغلب نامشخص است.

امید به زندگی در افراد مبتلا به پارکینسون در مقایسه با افراد سالم یکسان است و با درمان مناسب، این بیماران زندگی پویایی خواهند داشت.

برای جلوگیری از پیشرفت مرگ سلول‌های دوپامینی، مغز به استفاده از فناوری‌های نوین پزشکی مثل لیزرهای کم‌توان درمانی نیاز دارد تا با حفظ سلول‌های دوپامینرژیك مغزی، سرعت پیشرفت بیماری پارکینسون کاهش یابد.

لیزردرمانی کم‌توان با نور فرو سرخ نزدیك، شدت بیماری پارکینسون را نیز کاهش می‌دهد.

لیزرتراپی کم‌توان علاوه بر نگهداری سلول‌های دوپامینی، مغز این نوع بیماران فعالیت عصبی را بهبود می‌دهد و پس از لیزردرمانی علائم بالینی‌شان کاهش می‌یابد.

اختلال در میتوکندری سلول‌های عصبی، عامل موثر در ایجاد بیماری پارکینسون است و لیزرهای درمانی کم‌توان فروسرخ نزدیك، عملکرد میتوکندی سلول‌های عصبی را بهبود می‌دهند و حرف‌زدن، راه رفتن و شناخت در این بیماران پس از لیزرتراپی بهبود خواهد داشت.

در بیماری‌های ناشی از کاهش اکسیژن‌رسانی به مغز به دلیل پیری و آسیب‌های مغزی ناشی از سموم محیطی و اختلالات عملکردی مغزی نیز از لیزرهای درمانی استفاده می‌شود.

علائم کرونا در کودکان لزوما تنفسی نیست

یك فوق‌تخصص عفونی اطفال با اشاره به علائم خطر بروز کرونا در کودکان برای مراجعه به پزشك، گفت: گرچه بروز علائم حاد کرونا در کودکان شایع نیست ولی عوارض تنفسی تنها ملاك ما برای بروز کرونا در کودکان نیست. دکتر سید علیرضا فهیم‌زاد افزود: این روزها علائم غیرتنفسی همچون علائم گوارشی، اسهال و استفراغ حاد و در برخی موارد بروز شوك‌های عفونی یا افت شدید فشار خون گزارش شده که گرچه در ابتدا به سایر بیماری‌ها شك داشتیم ولی بعد متوجه شدیم که از علائم کروناست. وی تاکید کرد: رعایت نکات ایمنی، شست‌وشوی مداوم دست‌ها، عدم حضور کودکان در اماکن عمومی و شلوغ و همچنین جلوگیری از تماس کودکان با افراد مشکوك و بیمار به‌شدت توصیه می‌شود. این فوق‌تخصص عفونی کودکان با تاکید بر این‌که کودکان دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، بیماری‌های قلبی یا ریوی و نقص ایمنی همچنان در معرض خطر جدی قرار دارند، گفت: رعایت اصول ایمنی و بهداشتی برای این دسته از کودکان اهمیت بالایی دارد. / ایسنا

به مناسبت ۶ مرداد «روزجهانی هپاتیت» درباره خوردنی‌های مجاز و غیرمجاز برای سلامت کبد بیشتر بدانیم

نمک، دشمن کبد

دکتر جعفریان: سلول‌های کبد به دلیل ابتلا به هپاتیت، آسیب می‌بینند. مصرف پروتئین می‌تواند روند ترمیم آنها را تسریع کند. اما باید از انواع سبك و زودهضم بوده و به مقدار کم مصرف شوند تا کبد دچار آسیب مضاعف نشود

مهتاب خسروشاهی

سلامت

هپاتیت، اسم رسمی یا علمی‌تر «یرقان» یا همان «زردی» است. همان عارضه‌ای که سفیدی چشم‌ها و پوست را زرد کرده و زندگی را به‌هم می‌ریزد. گرچه این بیماری در هر نوع دارای اثر سوء متفاوتی است، اما به هرحال می‌تواند ردش را روی بدن باقی بگذارد. یکی از راهکارهای کمك به درمان هر بیماری‌ای تغذیه سالم و کامل است. به مناسبت ششم مرداد، روز جهانی هپاتیت با دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران گفت‌وگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

در سال‌های دور، یکی از درمان‌های رایج خوراندن ماهی ریز خام به بیمار مبتلا به یرقان بود. این شرایط گاهی این‌قدر ادامه پیدا می‌کرد که بیمار به دلیل مصرف ماهی خام و عدم هضم آن یا ابتلا به بیماری جدید، مشکلات جدیدی را تجربه می‌کرد! درواقع هرچند پروتئین می‌تواند عاملی کمك‌کننده به درمان بیماری باشد، اما مصرف ماهی خام، به هیچ عنوان درمان درستی برای هیچ‌یك از انواع هپاتیت نیست.

دکتر جعفریان درباره تغذیه افراد مبتلا به هپاتیت می‌گوید: «در حال حاضر و با پیشرفت علم، گرچه می‌توان به بعضی از توصیه‌های طب قدیمی یا درمان مادربزرگ‌ها اعتماد کرد، ولی همیشه این‌طور نیست؛ به‌ویژه وقتی پای بیماری سخت و جدی درمیان باشد.»

اشتها را برگردانید

افرادی که دچار بیماری خاصی نیستند هم باید اصل تعادل در تغذیه را رعایت کنند. این نکته درباره بیماران از اهمیت خاص‌تری برخوردار است. دکتر جعفریان معتقد است: «برای انتخاب غذای سالم باید به مغذی بودن غذا توجه کرد. غذای روزانه باید حاوی گروه‌های مناسب و اصلی غذاها، متناسب با توان و تحمل بیمار باشد.» بی‌اشتهایی یکی از نشانه‌های ابتلا به بیماری است. در افراد مبتلا به هپاتیت نیز همین مشکل وجود دارد. علاوه بر این‌که ممکن است خیلی زود سیر شده و احساس پُری کنند. اما برای بهبود باید تغذیه مناسب داشت. دکتر جعفریان درباره شیوه غذاخوردن می‌گوید: «حجم غذا را کم کنید. به جای آن تعداد دفعه‌های خوردن غذا را افزایش دهید. غذاهای سبك اما مغذی در حجم کم یا مایعات گزینه‌های خوبی هستند. به علاوه این‌که غذا نباید خیلی داغ یا سرد باشد که طعم و عطر آن به‌خوبی احساس نشود».

نمکی‌ها را کم کنید

بی‌اشتهایی، اختلال در احساس عطر و طعم غذا به دلیل بیماری باعث می‌شود تا از نمك، شکر، ادویه‌ها و... بیشتر استفاده کنیم. این رفتار درست نیست. این استاد دانشگاه درباره مصرف نمك در افراد مبتلا به هپاتیت می‌گوید: «میزان مصرف نمك بهتر است به کمتر از ۲۰۰۰ میلی‌گرم نیاز روزانه در روز برسد. بنابراین علاوه بر کاهش مصرف نمك، بهتر است مواد غذایی حاوی نمك مانند انواع تنقلات نمکی، کنسروها، گوشت‌های فرآوری شده، پنیرها (به‌جز پنیرهای بدون نمك) و... متوقف شود.» این متخصص تغذیه درباره میزان مصرف نمك توصیه می‌کند: «میزان مصرف روزانه نمك به اندازه ۳۰۰ میلی‌گرم کافی است و بیش از این مقدار توصیه نمی‌شود.»

برای ترمیم بخورید

به نظر شما چرا به افرادی که بیمار شده یا دچار آسیب‌های بدنی می‌شوند، مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین پیشنهاد می‌شود؟ مثلا به آنها کباب، تخم‌مرغ، ماهی و... می‌دهند. دکتر جعفریان درباره نیاز به مصرف پروتئین در افراد مبتلا به هپاتیت می‌گوید: «پروتئین‌ها، داروی طبیعی ترمیم بدن هستند. در این مورد نیز خوردن پروتئین‌ها توصیه می‌شود؛ اما باید از انواع سبك و زودهضم بوده و به مقدار کم مصرف شوند تا کبد دچار آسیب مضاعف نشود.» استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه می‌دهد: «سلول‌های کبد به دلیل ابتلا به هپاتیت، آسیب می‌بینند. مصرف پروتئین می‌تواند روند ترمیم آنها را تسریع کند. اما خوردن پروتئین به مقدار زیاد یا از انواع سنگین در افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی حاد، باعث آسیب مضاعفی به اسم آنسفالوپاتی می‌شود. این بیماری به سلول‌های مغز آسیب وارد می‌کند. بنابراین پیش از مصرف پروتئین، با پزشك یا متخصص تغذیه درباره خوردن نوع، زمان و مقدار پروتئین روزانه مشورت کنید.»

انرژی از منابع سالم

این بار بعد از سرخ‌کردن غذا حتی با روغن جامد مخصوص سرخ کردن (امیدواریم از این روغن‌ها استفاده نکنید!) به کف ماهیتابه نگاه کنید که چه لایه ضخیمی از روغن منجمد شده است. تصور کنید چه بر سر اندام‌های ما با رسوب روغن می‌آید! بنابراین گرچه یکی از مهم‌ترین منابع تامین انرژی بدن، روغن‌ها هستند، اما باید در مصرف آنها دقت کنید. دکتر جعفریان درباره انتخاب روغن مصرفی می‌گوید: «روغن‌ها به انواع خوب و بد تقسیم می‌شوند. انواع خوب، مانند روغن‌های تهیه شده از دانه‌ها و روغن موجود در بعضی دیگر از خوراك‌هاست.» این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «روغن‌های دیگر شامل انواع روغن بذرکتان، زیتون و ماهی است. این روغن‌ها هم باید به مقدار کم مصرف شوند. از خوردن هر نوع روغن یا چربی نامناسب مانند روغن جامد، چربی مرغ و گوشت و کره نیز خودداری کنید.»

با میوه‌ها و سبزی‌ها باشید

هیچ‌کسی از خوردن میوه و سبزی تازه ضرر نکرده است. نهایت عارضه آنها، نفخ است که اتفاقا مانع چسبندگی روده بزرگ می‌شود. دکتر کوروش جعفریان درباره مصرف میوه و سبزی تازه می‌گوید: «روزانه تا پنج وعده میوه و سبزی تازه میل کنید. میوه‌ها و سبزی‌هایی که آنتی‌اکسیدان بالایی دارند، به ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده کبد کمك بیشتری می‌کنند.»

شیرین نباشید

اگر از خوردن شیرینی و شکلات و... یك نکته مثبت پیدا کردید، نظرم را درباره مضرات آنها تغییر می‌دهم! پوسیدگی دندان‌ها، تغییر ناگهانی در قند خون، اضافه وزن، افزایش اسید معده و... همگی از عوارض مصرف شکر و قند به هر شکل است. دکتر جعفریان برای مصرف قندها توصیه می‌کند: «بهترین منابع دریافت هیدرات کربن، منابع طبیعی آن یعنی حبوبات و غلات به‌ویژه انواع سبوس‌دار، پاستا، برنج قهوه‌ای، توت، کشمش و خرماست. بنابراین از خوردن منابع حاوی هیدرات کربن مصنوعی جدا خودداری کنید.»

نکته

انواع هپاتیت را بشناسیم

هپاتیت دارای انواع مختلفی است که به شکل شاخص، آن را به سه شکل هپاتیت A، B و C می‌شناسند. این بیماری گرچه باعث التهاب کبد می‌شود اما زمینه آن ویروسی است. از شاخص‌ترین راه‌های انتقال این بیماری می‌توان به خون و فرآورده‌های خونی، انتقال مادر به جنین، تماس جنسی، تیغ و سرنگ مشترك در معتادان اشاره کرد. هپاتیت A نوعی عفونت کبدی به‌شدت مسری است که به‌وسیله ویروس هپاتیت A ایجاد و منتقل می‌شود. هپاتیت نوع B، عفونت کبدی است که با ویروس HBV منتقل می‌شود. هپاتیت نوع C، عفونتی ویروسی است که با ویروس HCV انتقال می‌یابد. گرچه بعضی نشانه‌های ابتلا به بیماری در انواع هپاتیت مشترك است؛ اما هرکدام دارای نشانه‌های اختصاصی نیز هستند.

مکث

برای مقابله با هپاتیت از این خوراکی‌ها فاصله بگیرید

بعضی از خوراکی‌ها، درصورت ابتلا به بعضی بیماری‌ها ممنوع است. دکتر جعفریان این موارد را به این شکل فهرست می‌کند.

- **گلوتن:** این ترکیب که در گندم موجود است، باعث التهاب می‌شود. بنابراین بهتر است از انواع بدون گلوتن گندم استفاده کنید.
- **آب شهری:** اگر آب لوله‌کشی شهر شما مقدار زیادی فلزات سنگین، کلر، فلوراید و ترکیب‌های ضدعفونی‌کننده دارد، برای شما مناسب نیست. به این دلیل که کبد شما بیمار بوده و توانایی دفع این ترکیب‌ها را ندارد. بنابراین آب سالم بنوشید.
- **هله‌هوله‌ها:** نگهدارنده‌ها، طعم‌دهنده‌ها، رنگ‌های خوراکی، ادویه‌ها و... از رایج‌ترین ترکیب‌های موجود در این خوراکی‌ها هستند. کبد شما به دلیل شرایط خاصی که دارد، نمی‌تواند این ترکیب‌ها را تحمل کند.
- **آرد سفید:** انواع خوراکی‌های تهیه شده با آرد سفید برای کبد بیمار مناسب نیستند. به این دلیل که آرد سفید دارای کمترین مقدار مواد معدنی، ویتامین‌ها و سبوس است.
- **روغن‌های هیدروژنه:** هرچه مقدار مصرف روغن کمتر باشد، بهتر است؛ به‌جز مواردی که به آن در متن گزارش اشاره شد. به این دلیل که هضم روغن برای کبد آسیب‌دیده آسان نیست.
- **محصولات لبنی:** ابتلا به بیماری‌های کبدی، باعث اختلال در میزان طبیعی باکتری‌های روده کوچك می‌شود. بنابراین خوردن محصولات لبنی، حالتی مانند عدم تحمل به لاکتوز ایجاد می‌کند. ماست با میوه طبیعی به مقدار کم قابل مصرف است.
- **ویتامین‌های محلول در چربی:** ویتامین‌های A و D، محلول درچربی هستند. بهتر است کمتر مصرف شوند. چون ممکن است مسمومیت ناشی از تجمع ویتامین A در کبد دیده شود.

مدیریت آسم

درمان کرونا با داروهای آسم؟!

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

یکی از مشکلات اصلی ویروس کووید-۱۹ تاثیر مستقیم بر دستگاه تنفسی است که منجر به بیماری حاد تنفسی می‌شود.

لذا کنترل مشکلات تنفسی در افراد مبتلا اهمیت حیاتی داشته و با کنترل آن می‌توان میزان مرگ‌ومیر در اثر این ویروس را کنترل کرد. مطالعاتی برای بررسی تاثیر داروی آسم جهت معالجه بیماران مبتلا به کروناویروس در حال انجام است به این امید که داروهای موثر بر التهاب ریه بتوانند با مشکلات تنفسی کروناویروس نیز مبارزه کنند تا با کاهش التهاب، نیاز بیماران مبتلا به کرونا به ونتیلاتور (سیستم تهویه هوا) از بین رود.

لذا تلاش‌هایی در جهت کاهش آثار تنگی نفس در بیماران کرونایی که یك وضعیت تهدیدکننده زندگی است و در اثر آسیب به ریه‌ها تشدید می‌گردد، با داروهای بیماران مبتلا به آسم صورت گرفته است.

هر چند هنوز نتایجی از آزمایشات بالینی بر روی انسان به دست نیامده است ولی برخی محققان معتقدند بیمارانی که وضعیت بحرانی دارند، استفاده از داروی ضدآسم در آنها باعث کاهش التهاب و عدم نیاز به ونتیلاتور یا از بین رفتن ویروس می‌شود. با توجه به این‌که هنوز تایید یا ردی در این مورد انتشار نیافته است و تاثیرگذاری داروهای مبتلایان به آسم بر بیماری حاصل از کرونا ویروس مشخص نشده، لازم است تمام بیماران مبتلا به آسم همانند سایر افراد عادی توصیه‌های بهداشتی در جهت پیشگیری از آلودگی به کروناویروس را رعایت کنند و در صورت مشاهده علائم غیرطبیعی حتما با پزشك مربوطه مشورت کنند. لذا بیماران مبتلا به آسم باید تمام اطلاعات خود را از طریق بیانیه‌های رسمی وزارت بهداشت و نیز پزشك مربوطه دریافت کنند و از اعتماد بی‌مورد به مطالب منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی و افراد غیرمتخصص به‌ویژه در مواردی که تاکید دارند داروهای بیماران مبتلا به آسم می‌تواند مانع ابتلا به کرونا شود، بپرهیزند.

همچنین باید پروتکل‌های پیشگیری، رعایت بهداشت فردی و فاصله‌گذاری را با استفاده از ماسك و لوازم محافظتی به‌کار ببرند.

سودوکو ۳۶۲۰

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

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

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

حل سودوکو ۳۶۱۹

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

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

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

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