

## پیشگیری از سرمازدگی اندام‌ها



دکتر زهرا کریمی

فوق تخصص غدد و متابولیسم

معرض این بیماری‌ها هستند؛ کسانی که به دلیل فقر، خانه و کاشانه مناسب ندارند و مجبور به زندگی در کنار خیابان یا محیط‌های باز هستند و ورزشکاران رشته‌های زمستانی و کوهنوردان، البته سایر افراد نیز ممکن است ناخواسته در معرض سرمای شدید یا طولانی قرار گیرند. سرمازدگی یا هیپوترمی زمانی ایجاد می‌شود که فرد مدت طولانی در معرض هوای سرد باشد. نکته مهم این است که هوا ممکن است خیلی سرد نباشد. مثلا در حد ۱۰ درجه بالای صفر، ولی باد یا باران موجب بیشتر شدن اثر سرما روی فرد شود. در این حالت وقتی پوشش مناسب وجود داشته باشد، فرد می‌تواند مدت طولانی در مقابل سرما دوام بیاورد ولی اگر لباس‌ها ضعیف یا خیس باشند؛ براحتی سرما در بدن نفوذ کرده و دمای مرکزی بدن از ۳۷ درجه نزول و به حد بحرانی ۳۵ درجه می‌رسد و خواب مرگ شروع می‌شود. در واقع وقتی فرد مدت طولانی در معرض هوای سرد قرار می‌گیرد کم‌کم درجه حرارت بدنش که باید در حد ۳۷ درجه حفظ شود شروع به افت می‌کند. وقتی درجه حرارت به کمتر از ۳۵ برسد بیمار دچار خواب‌آلودگی شده و بدین ترتیب با به خواب رفتن او متابولیسم بدن لحظه به لحظه افت می‌کند و بیمار به سمت مرگ می‌رود.

درمان این بیماران بسیار مشکل است زیرا وقتی ناگهان آنها را گرم می‌کنیم قلب ممکن است دچار ضربانات نا بجا یا همان اریتمی شود. این مشکل بخصوص در افراد میانسال و مسن می‌تواند خطرناک باشد و این بیماران نیز مثل بیماران یخ‌زده باید در مراکز مجهز تحت مداوا قرار گیرند، البته پیچاندن فرد در پتو و خارج کردن از محیط سرد به عنوان اقدامات اولیه توصیه می‌شود ولی بلافاصله باید آنان را به بیمارستان منتقل کرد.

برای پیشگیری از هیپوترمی اگر در محله و در نزدیکی‌تان کسانی را می‌بینید که در فصل سرما سرپناه ندارند به یاری‌شان بروید. کمترین کار می‌تواند اهدای چند پتو باشد. در فصل سرما اگر عازم سفر هستید به خودروی‌تان متکی نباشید. به همراه داشتن چند لباس گرم که به نظرتان به کار نخواهد آمد و پتوهای مسافرتی را به عنوان یک اصل اجباری در زمستان در نظر بگیرید. به کوهنوردان و طبیعت‌گردان هم توصیه می‌کنم در زمستان همیشه احتمال سرد شدن ناگهانی و گیر افتادن در محاصره برف و سرما را در نظر بگیرند.



### خطر تومور مغزی جنین در بارداران سیگاری

رئیس انجمن رادیوترابی آنکولوژی با اشاره به این‌که سیگار حاوی ۴۰۰۰ ماده سمی است که ۴۰ تا ۵۰ مورد آن سرطان‌زا هستند، گفت؛ زنان باردار در صورتی که استعمال سیگار داشته باشند احتمال شیوع تومور مغزی در جنین آنها زیادت‌ر است. دکتر محمدرضا قوام‌نصیری درباره تأثیر استعمال دخانیات در بروز سرطان اظهار کرد؛



# نارسایی متابولیکی فرشته‌ها!

## تاخیر در تشخیص و درمان بیماری‌های متابولیک ارثی

### ضریب هوشی کودک را کاهش می‌دهد



پونه شیرازی

دانش و سلامت

فامیلی و تشخیص و درمان این دسته بیماری‌ها می‌گوید.

به‌دلیل شایع بودن ازدواج‌های فامیلی در ایران، تقریبا از هر ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ نوزاد، یک نفر دچار بیماری‌های متابولیک ارثی است که به‌دلیل عدم تشخیص

سموم این مواد می‌تواند در بروز سرطان‌ها تأثیرگذار باشد به‌طوری‌که تنباکوی قلیان یا توتون سیگار و مواد سمی موجود در آن بر سلول‌های طبیعی دستگاه تنفس بویژه ریه اثر می‌گذارند و سبب ادامه ایجاد تغییرات غیرطبیعی در سلول‌ها می‌شوند.

وی تأکید کرد؛ عوارض کشیدن قلیان به ویژه زمانی که تنباکوی آن معطر و میوه‌ای

باشد یا احتمال وجود مواد مخدر صنعتی نیز در آن وجود داشته باشد نیز چند برابر است. مواد مخدر بویژه تریاک نیز سرطان‌زا بوده و علاوه بر تأثیر روی ریه بر دستگاه گوارش همچون مری، معده و حتی مثانه اثر گذاشته و باعث سرطانی شدن آن می‌شود. / جام جم

### اهمیت مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج

با توجه به شیوع بیماری‌های متابولیک ارثی، بررسی در تمام ازدواج‌ها از طریق مشاوره ژنتیک و در نوزادان از طریق غربالگری توصیه می‌شود.

تمام زوجین - حتی افرادی که با هم فامیل نیستند - بهتر است قبل از ازدواج از خدمات مشاوره ژنتیک استفاده کنند. البته ازدواج افراد خویشاوند با یکدیگر در هر حالت مثل دخترخاله، پسرخاله، نوه عمو، دخترعمه و پسردایی با خطر بیشتری از نظر احتمال بروز بیماری‌های ژنتیکی همراه است و فقط مشاورین ژنتیک در این زمینه می‌توانند خانواده‌را راهنمایی کنند.

در مشاوره ژنتیک پس از پرسش درخصوص بیماری‌ها و سوابق خانوادگی با کمک رسم شجره‌نامه ابتدا میزان ژن مشترک بین زوجین و سپس نحوه توارث بیماری در خانواده مشخص می‌شود. به کمک مشاوره ژنتیک و تشخیص به موقع از طریق آزمایش‌های تخصصی می‌توان اکثر این بیماری‌ها را در دوران جنینی شناسایی کرد.

### زنگ خطر بیماری متابولیکی در نوزاد

بیماران مبتلا به اختلالات متابولیک در بدو تولد کاملا طبیعی هستند، ولی بسته به نوع بیماری و شدت آن علائم حاد یا مزمن را نشان می‌دهند. پس حتی در مواردی اختلال کبد، چشم و قلب در سنین بالاتر را نیز باید از عوارض این بیماری‌ها در نظر گرفت. بیماری‌های متابولیک ارثی بیماری‌هایی است که در آنها هضم نهایی یک یا چند ماده غذایی مانند پروتئین، قند یا چربی در بدن نوزاد از بدو تولد مختل می‌شود. این گروه از مواد غذایی که به طور معمول برای رشد و تکامل کودکان مفید هستند، برای سلامت این کودکان خطرناک می‌شوند و حالت سمی پیدا می‌کنند و برای بسیاری از اندام‌های بدن او از جمله مغز، کبد و قلب تأثیر منفی دارند. به این ترتیب، خوب شیر نخوردن، بی‌قراری،

## بهبود کلسترول با مصرف بادام

محققان دریافته‌اند مصرف بادام می‌تواند به بهبود عملکرد کلسترول خوب HDL کمک کند.

به گفته محققان مصرف منظم بادام به تقویت میزان کلسترول HDL کمک کرده در حالی‌که همزمان شیوه دفع آن از بدن را نیز بهبود می‌بخشد. مطالعات قبلی نشان داده بود که مصرف بادام موجب کاهش کلسترول بد LDL که فاکتور پرخطر اصلی بیماری قلبی است، می‌شود. اما مطالعات جدید نشان داد که بادام می‌تواند میزان کلسترول خوب خون را نیز افزایش داده و عملکرد کلسترول HDL را بهبود بخشد، که عملکرد آن جمع‌آوری کلسترول از بافت‌ها مانند شریان‌ها و کمک به دفع آن از بدن است. / مهر



### خبر سلامت

## علائمی که می‌گویند به سم‌زدایی نیاز دارید

به طور طبیعی در یک بدن سالم روند سم‌زدایی به آرامی انجام می‌شود، اما اگر سموم زیادی در بدن تشکیل شود از بین بردن آنها با مشکل مواجه خواهد شد و در نتیجه سموم این امکان را خواهند یافت که در بافت‌ها تجمع پیدا کرده و علائمی ایجاد کنند. در ادامه با تعدادی از این علائم آشنا می‌شویم؛

### مشکلات خواب

بی‌خوابی، بی‌قراری و دیگر اختلالات خواب، علائم معمولی هستند که نشان می‌دهند بدن نیاز به سم‌زدایی دارد. این نوع از علائم ممکن است به دلیل ورزش نکردن یا مصرف زیاد غذاهای سنگین که روند هضم را کند می‌کنند ایجاد شود. یک حمام داغ می‌تواند سموم تشکیل شده بر اثر این عوامل را از طریق پوست دفع کند. پرهیز از مصرف مواد غذایی سنگین قبل از خواب نیز به پاکسازی بدن در طول شب کمک می‌کند.

### نفخ

همه ما هر از گاهی نفخ روده را تجربه کرده‌ایم، اما نفخ مداوم روده‌ها از نیاز بدن به ازبین بردن سموم تجمع یافته حکایت دارد. این نفخ ناشی از گاز اضافی در سیستم گوارش است که بر اثر مصرف برخی مواد غذایی ایجاد می‌شود. مصرف غذاهای سبک، آهسته غذا خوردن و نوشیدن مقدار زیادی آب به برطرف شدن مشکل کمک می‌کند.

### سردرد/مه‌مغزی

سردردهای مداوم و احساس خستگی، افسردگی و حواس‌پرتی (مه مغزی) از علائم کمبود مواد مغذی، کمبود خواب و مصرف زیاد قندها هستند که از سم‌زدایی بدن جلوگیری می‌کنند. کاهش مصرف کافئین و مواد غذایی فرآوری شده به بدن کمک می‌کند شرایط طبیعی خود را بازیابد.

### مشکلات پوستی

بسیاری از انواع غذاها و نوشیدنی‌ها درکنار سمومی که در هوا و آب وجود دارد به ایجاد التهاب در بدن و تشکیل سموم در بافت‌ها منجر می‌شوند. این شرایط خود‌ش را به شکل مشکلات پوستی مانند راش، اگزما، لک و جوش نشان می‌دهد. نوشیدن دمنوش‌های گیاهی غنی از آنتی‌اکسیدان مانند قاصدک و ریشه بابا آدم و نوشیدن آب و میوه و سبزیجات کافی به ازبین رفتن سموم کمک می‌کند.

منبع: naturalon.com

## ۸

## دانشتنی‌ها

### الوارژانس

## وقتی خونریزی معده اورژانسی می‌شود

ضعف و بی‌حالی عمومی و سرگیجه به همراه درد شکم بخصوص در ناحیه فوقانی شکم می‌تواند از علائم خونریزی‌های گوارشی باشد. علل زیادی برای ایجاد التهاب در ناحیه معده و دوازدهه وجود دارد که در مراحل پیشرفته موجب خونریزی گوارشی می‌شود. این علل یا باعث افزایش میزان اسید معده می‌شود یا به سد مخاطی محافظ معده آسیب می‌زند. بنابراین استفاده از داروهای ضدالتهابی و ضد درد نظیر بروفن، ایندومتاسین، متفامیک اسید و... همچنین عفونت با باکتری هلیکو باکتر پیلوری نقش زیادی در خونریزی‌های گوارشی فوقانی دارند. بجز استفراغ خونی، اسهال سیاهرنگ بدبو یا یکی از علائمی که در ابتدا گفته شد، خونریزی گوارشی را تایید می‌کند. در افراد مسن گاهی خونریزی‌های گوارشی فوقانی به صورت مخفی اتفاق می‌افتد به گونه‌ای که فرد استفراغ خونی یا اسهال سیاهرنگ ندارد، ولی با ضعف و بی‌حالی مراجعه می‌کند و در آزمایش‌ها، پزشک معالج متوجه کم‌خونی بیمار می‌شود. در این حالت آزمایش خون مخفی مدفوع که معمولا با سه نمونه تکرار می‌شود، می‌تواند به تشخیص خونریزی کمک کند. گام بعدی در ارزیابی خونریزی گوارشی، آندوسکوپی است که می‌تواند محل التهاب و خونریزی را مشخص کند و براساس محل و شدت آن درمان مناسب بیمار مشخص می‌شود.

گاهی بیمارانی که با علائم یادشده به اورژانس مراجعه می‌کنند، به هر دلیل از داشتن اسهال سیاهرنگ، پزشک معالج را مطلع نمی‌کنند و فقط از ضعف و بی‌حالی و سرگیجه شکایت دارند که این خود فرآیند تشخیص و درمان را طولانی و عواقب بیماری را بدتر می‌کند. استفاده خودسرانه از تعداد زیاد و متنوع داروهای ضد درد غیراستامینوفنی، استفاده از مشروبات الکلی و عادات بد غذایی می‌تواند باعث ایجاد التهاب و زخم دستگاه گوارش فوقانی شود. خونریزی‌های گوارشی تخطانی که معمولا با دفع خون روشن از ناحیه مقعد خود را نشان می‌دهد نیز علل متنوع و متفاوتی دارد؛ از بیماری‌های ناحیه انتهای لوله گوارش و مقعد گرفته نظیر هموروئید - که معمولا با درد همین ناحیه همراه است - تا بیماری‌های جدی‌تری نظیر انواع سرطان‌های دستگاه گوارش و روده‌ها.

**نکته پایانی:**

در صورت وجود این علائم، تاخیر در مراجعه به پزشک به هر دلیل مثل خجالت و ترس باعث بدتر شدن بیماری می‌شود.



دکتر سعید میرمیر  
یکه سادات

متخصص طب اورژانس