کلینیک چاقی

وقتی کیسه صفرا پر از سنگ شود

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

کیسه صفرا یك عضو گلابی شکل است که در سمت راست و بالای شکم زیر لوب راست کبد قرار گرفته است. کیسه صفرا محل ذخیره مایعی به نام صفراست که توسط کبد ساخته می‌شود. مجاری صفراوی، صفرا را به روده کوچك (محلی که صفرا به هضم چربی‌ها کمك می‌کند) منتقل می‌کند. کیسه صفرا پر از مواد صفراوی و املاح (کلسترول، بیلی روبین و نمك‌های صفراوی) موجود است و زمانی که غلظت این مواد زیاد شود به صورت رسوب در خواهد آمد، این مواد در ابتدا ریز و کوچك هستند و بعد از تجمع به صورت سنگ‌های کوچك و در نهایت بزرگ خواهند بود.

سنگ کیسه صفرا در مراحل اولیه ممکن است علائمی نداشته باشد، اما به مرور باعث التهاب کیسه صفرا خواهد شد، همچنین اگر تکه‌ای از سنگ کنده و جدا شود وارد مجاری کیسه صفرا خواهد شد که در نهایت آنجا را مسدود می‌کند وممکن است باعث درد یا عفونت شود.

هرفردی می‌تواند سنگ صفراوی داشته باشد. احتمال ابتلا دربرخی افراد (موارد زیر) بیشتراست: زنان به خصوص آنهایی که حامله شده اند و نیز کسانی که زایمان‌های مکرر داشته‌اند، فامیل درجه یك مبتلا یان به سنگ‌های صفراوی، افرادی که اضافه‌وزن دارند یا چاق هستند، افرادی که وزن خود را سریع کم می‌کنند، زنانی که قرص ضدحاملگی استروژن دارمصرف کرده یا درمان هورمونی جانشین دریافت می‌کنند، افرادی که مواد پرکالری به خصوص چربی و کلسترول و رژیم کم فیبرمصرف می‌کنند، مصرف داروهای کاهنده کلسترول مانند کلوفیبرات و جم فیبروزیل، افراد بی تحرك یاکم تحرك، مبتلایان به بیماری‌های کبدی، مبتلایان به بیماری‌های التهابی روده مانند کرون و کولیت اولسرو، مبتلایان به بیماری دیابت، افراد مسن، مبتلایان به بیماری‌های خونی مانند کم‌خونی داسی شکل و لوسمی.

علائم سنگ‌های صفراوی از بی‌علامتی تا احساس دردی ناتوان‌کننده تغییرمی کند. اغلب سنگ صفراوی علامتی ایجاد نکرده و به صورت تصادفی درسونوگرافی یافت می‌شود. علائم بیماری به صورت کولیك صفراوی (درد مزمن به مدت ساعت‌ها در ربع فوقانی راست شکم) گاه همراه با تهوع و استفراغ است. گاهی درد به دنبال مصرف غذای چرب ایجاد می‌شود. ممکن است بیمار سال‌ها علائم سنگ کیسه صفرا را داشته باشد ولی وارد مرحله حاد نشود. سنگ کیسه صفراگاهی با انسداد مجاری صفراوی باعث زردی می‌شود. دردهای ناشی از سوءهاضمه یا زخم‌های معده و اثنی عشر را نباید با درد ناشی از سنگ صفراوی اشتباه کرد. این دردها خفیف‌تربوده، با غذاخوردن ارتباط داشته و معمولا به آنتی‌اسید پاسخ می‌دهند.

تداخل نتایج آزمایش تیروئید با آنفلوآنزا را جدی بگیرید

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: بیماران مبتلا به آنفلوآنزا یا دیگر بیماری‌ها که آزمایش تیروئید انجام داده‌اند، حتما موضوع را با پزشک غدد خود در میان بگذارند. دکتر فهیمه سهیلی‌پور افزود: با توجه به شیوع آنفلوآنزا در ماه‌های اخیر، باید افرادی که به صورت دوره‌ای انجام آزمایش تیروئید را در برنامه خود دارند، به این موضوع توجه داشته باشند که در صورت ابتلا به آنفلوآنزا یا بیماری دیگری، آزمایش خود را به تاخیر بیندازند. این فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان، ادامه داد: به‌طور کلی، بیماری‌های مختلف سبب می‌شود نتایج آزمایش تیروئید موقتا دچار بهم ریختگی شود و در نتیجه فرآیند دارودرمانی که بر اساس نتایج آزمایش‌ها صورت می‌گیرد، ممکن است با خطا روبه‌رو شود. دکترسهیلی پور افزود: این موضوع در خصوص همه افراد اعم از کودکان و بزرگسالان صادق است. حتی در رابطه با افرادی که برای یک بار یا برای اولین بار می‌خواهند آزمایش تیروئید دهند هم حائز اهمیت است. /مهر

چشمت بی بلا!

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

چشم یکی از حساس‌ترین اعضای بدن است و به دلیل حساسیت زیاد در معرض آسیب‌های فراوانی قرار دارد. مراقبت از چشم و جلوگیری از بیماری‌های چشمی به‌مراتب کم‌هزینه‌تر از درمان بیماری است. زیرا در صورت به وجود آمدن هرگونه آسیب چشمی ممکن است بخشی از بینایی خود را نیز از دست بدهیم. به طور متوسط بیش از ۷۰ درصد اطلاعات دریافتی بدن از چشم‌ها دریافت می‌شود. به همین جهت مراقبت و توجه به سلامت چشم‌ها می‌تواند در بالا بردن کیفیت زندگی نقش مؤثری داشته باشد.

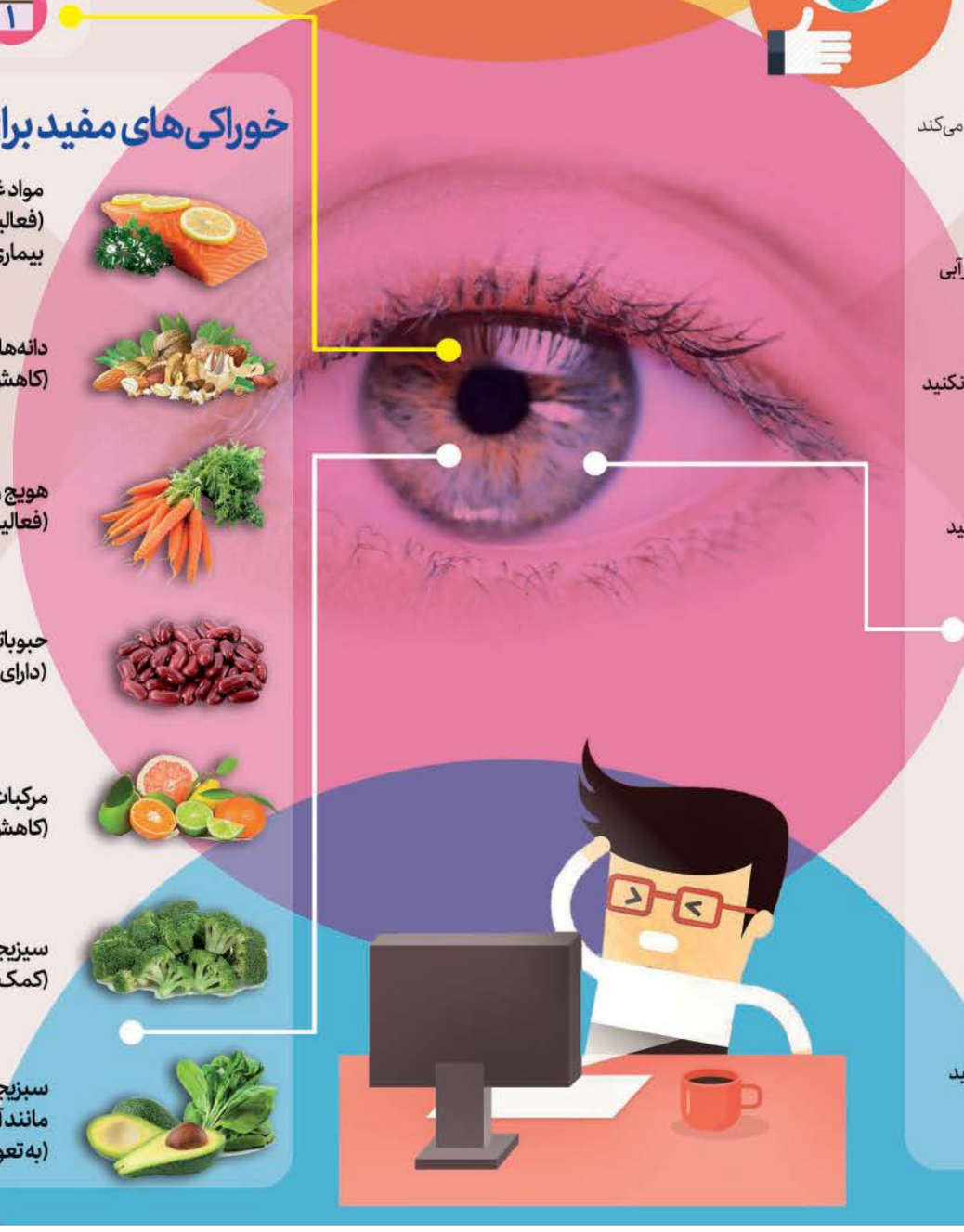
عوامل متعددی ممکن است احتمال ابتلا به هریک از بیماری‌های چشمی را افزایش دهد. در این میان افزایش سن یکی از مهم‌ترین عواملی است که در بسیاری از بیماری‌های چشمی اثرگذار است. بنابراین بیماری‌های چشمی از آن دسته عوارض سلامتی است که ممکن است دیر یا زود گریبانگیرمان شود. با این وجود می‌توان با رعایت برخی نکات ساده، بروز چنین مشکلاتی را به تعویق انداخت و سلامت چشم‌ها را تا سنین بالا حفظ کرد.

زمان مناسب برای انجام معاینات دوره‌ای چشم

- ۱ از تولد تا ۱۹ سالگی — سالی ۱ بار
- ۲ از ۲۰ تا ۶۰ سالگی — سالی ۲ بار
- ۱ بالای ۶۰ سالگی — سالی ۱ بار

با رعایت برخی نکات ساده می‌توان آسیب‌های چشمی را به حداقل رساند

- **در فضای آزاد از عینک آفتابی استفاده کنید**
- **از استعمال دخانیات بپرهیزید**
  دود تنباکو احتمال ابتلا به بیماری‌های چشمی به‌ویژه آب‌مروارید را افزایش می‌دهد
- **هنگام کار به صورت مرتب پلک بزنید**
  به ویژه هنگام کار با وسایل الکترونیکی دارای نورآبی مانند گوشی، رایانه و تبلت
- **برنامه ورزشی منظمی داشته باشید**
  ورزش منظم بروز بیماری‌های چشمی وابسته به سن را به تعویق می‌اندازد
- **خواب کافی داشته باشید**
  ۸ ساعت خواب شبانه زمان کافی برای استراحت ترمیم و بازسازی چشم را فراهم می‌کند
- **به ازای هریک ساعت کار متمرکز به چشم‌هایتان استراحت دهید**
- **به ازای هر ۲۰ دقیقه کار با صفحات دارای نورآبی ۲۰ ثانیه به فاصله‌های دورتر نگاه کنید**
- **در طول روز بیش از شش ساعت از وسایل الکترونیکی دارای نورآبی استفاده نکنید** (۶ ساعت)
- **از نگاه کردن به صفحات دارای نورآبی دو ساعت قبل از خواب بپرهیزید** (۲ ساعت قبل از خواب)
- **از لوازم آرایش چشم مشترک استفاده نکنید**
- **چشم‌ها را روزانه با شامپوبچه رقیق شده شست‌وشو دهید**
- **در صورت انجام فعالیت‌های خطرناک حتما از عینک محافظ استفاده کنید**
- **به میزان کافی آب بنوشید**
  نوشیدن آب برای تولید اشک و حفظ رطوبت چشم بسیار مهم است
- **سابقه خانوادگی خود را در خصوص بیماری‌های چشمی بررسی کنید و با پزشک مشورت کنید**
- **معاینات دوره‌ای چشم را جدی بگیرید**
- **در پایان روز با قراردادن دو برش خیار روی چشم‌های خود از خستگی چشم‌ها بکاهید**



خوراکی‌های مفید برای حفاظت از بینایی

- مواد غذایی حاوی امگا۳ (فعالیت بهتر شبکیه و پیشگیری از بیماری خشکی چشم)
- دانه‌ها و مغزها غنی از ویتامین E (کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد)
- هویج و سبزیجات حاوی ویتامین A (فعالیت بهتر شبکیه و سایر بخش‌های چشم)
- حبوباتی مانند لوبیا حاوی مقادیر بالای روی (دارای نقش مهم در جذب ویتامین A و دید در شب)
- مرکبات و میوه‌های حاوی ویتامین C (کاهش احتمال ابتلا به آب‌مروارید)
- سیزیجات حاوی ویتامین B2 مانند بروکلی (کمک به تطابق سریع با تغییرات نور)
- سبزیجات غنی از آنتی اکسیدان مانند آووکادو و اسفناج (به تعویق انداختن پیرچشمی و آب مروارید)

طراحی داده‌نما: سپهر سهامی‌فرد/ جام جم

سودوکو ۳۴۷۰

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

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

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

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

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

حمام یخ؛ آری یا نه؟

مترجم: صدف دژآلود

سلامت

بسیاری از ورزشکاران بر این باورند که حمام یخ پس از ورزش موجب تسریع ریکاوری بدن و بهبود سریع‌تر دردهای عضلانی خواهد شد. این در حالی است که براساس نتایج یك تحقیق جدید، حمام یخ برای عضلات خوب نیست. نتایج این تحقیق حاکی از آن است که حمام یخ هیچ فایده‌ای برای احیای عضلات ندارد. حتی محققان تحقیق مذکور هشدار داده‌اند که غوطه‌وری در آب یخ می‌تواند به کاهش تولید پروتئین در عضلات منجر شده و روی روند عضله‌سازی تأثیر منفی بگذارد. حمام یخ معمولا به این شکل است که ده تا ۱۵ دقیقه در آب سرد (دمای حدود ۱۰ الی ۱۵ درجه سلسیوس) می‌نشینند. به‌دنبال کاهش دمای بدن جریان خون و التهابات موجود در بافت‌های عضلانی افت می‌کند. این کار با کاهش التهابات ناشی از ورزش ارتباط داده شده است و گفته می‌شود که به کاهش دردهای عضلانی کمك می‌کند. اما محققان دانشگاه ماستریخت در هلند بنا بر یافته‌های جدیدشان معتقدند حمام یخ تأثیری در بازسازی عضلات یا عضله‌سازی ندارد و حتی روی ایجاد پروتئین‌های جدید در بدن تأثیر منفی خواهد داشت. محققان می‌گویند که درست است هر ورزشکاری، چه حرفه‌ای و چه غیرحرفه‌ای، می‌خواهد بیشترین بهره را از زحمت و زمانی که صرف می‌کند، ببرد؛ اما یافته‌های جدید حاکی از آن است که شاید بهتر باشد ورزشکاران روی تقویت قوای عضلانی خود از طریق حمام یخ تجدیدنظر کنند. البته محققان تحقیق مذکور می‌گویند نتایج این تحقیق به معنی انکار همه فواید حمام یخ نیست.

منابع: medicaldaily

تاثیر فلفل تند بر پیشگیری از حمله قلبی

مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد مصرف فلفل تند احتمال حمله قلبی را کاهش می‌دهد. به گزارش ایسنا، متخصصان علوم پزشکی در بررسی‌های خود اظهار کردند: مصرف فلفل تند با کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی کشنده مرتبط است. افرادی که در طول یک هفته بیش از چهار بار از این خوراکی مصرف می‌کنند ۴۰ درصد کمتر احتمال دارد به دلیل حمله قلبی جان خود را از دست بدهند. همچنین خطر مرگ بر اثر عوامل مختلف در این افراد در مقایسه با کسانی که از مصرف فلفل تند خودداری می‌کنند ۳۲ درصد کمتر است. محققان می‌گویند مصرف فلفل تند هم در افرادی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای دارند و هم برای کسانی که غذاهای ناسالم‌تری مصرف می‌کنند، مفید است. با این حال تأکید کردند لازم است تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود. /ایسنا

حل سودوکو ۳۴۶۹

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

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

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

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

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

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