

درمان‌های کمکی چه نقشی در کنترل تومورهای مغزی دارند؟



دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغزو اعصاب

در واقع منظور از درمان‌های کمکی اقداماتی است که پس از جراحی برای تکمیل روند درمان انجام می‌شود مانند پرتودرمانی و شیمی‌درمانی، همان‌طور که می‌توان حدس زد معمولا این نوع درمان‌ها پس از جراحی تومورهای مغزی بدخیم به‌کار می‌روند و در واقع علت نیاز به انجام این درمان‌ها این است که حتی اگر تمام یک تومور بدخیم را به‌طور کامل در حین جراحی از مغز خارج کنیم باز هم سلول‌های توموری ممکن است از مرز تومور و بافت سالم فاصله گرفته و تا اعماق بافت‌های طبیعی نفوذ کنند و هرگز قابل برداشتن نباشند. به این دلیل در صورت انجام‌اندان درمان‌هایی مانند پرتودرمانی هرکدام از این سلول‌ها می‌توانند به یک تومور جدید تبدیل شوند. درواقع پرتودرمانی پس از جراحی یک تومور مغزی بدخیم به هدف نشانه‌رفتن سلول‌های توموری بدخیمی است که در دسترس جراح خارج بوده و وارد بافت سالم مغز شده‌اند.

البته حتی در مورد تومورهای خوش خیم هم گاهی انجام پرتودرمانی ضروری است؛ این موارد شامل بیمارانی است که دچار عود مکرر تومور می‌شوند یا این‌که امکان برداشتن تومور به‌طور کامل وجود نداشته و شرایط بیمار هم اجازه جراحی مجدد درصورت رشد تومور از بافت باقیمانده را ندهد و به این ترتیب ناچاریم برای کنترل سلول‌های توموری از پرتودرمانی استفاده کنیم. برای انجام پرتودرمانی لازم است بیمار چند روز متوالی حتی تا یک ماه مرتب به مرکز پرتودرمانی مراجعه کرده و در برابر دستگاهی که اشعه ایکس از خود تابش می‌کند قرار گیرد. این اشعه به بافت‌های اطراف محل تومور تابانده می‌شود تا سلول‌هایی را که به داخل آنها نفوذ کرده‌اند از بین ببرد. نوع دیگری از درمان‌های کمکی پس از جراحی، شیمی‌درمانی است. در مورد شیمی‌درمانی تومورهای مغزی بدخیم در اکثر موارد از داروهای خوراکی استفاده می‌شود که باعث می‌گردد انجام این درمان به بستری در بیمارستان نیاز نداشته باشد. داروهای شیمی‌درمانی با ورود به جریان خون و رساندن خود به بافت تومور سعی در تخریب سلول‌های آن می‌کنند اما پرده‌های اطراف مغز همواره مانع بزرگی برای رسیدن این داروها به داخل مغز و تومور هستند. به این دلیل است که از بین درمان‌های کمکی پس از جراحی تومورهای مغزی، پرتودرمانی نقش پررنگ‌تری نسبت به شیمی‌درمانی دارد. انجام‌دادن این درمان‌های کمکی می‌تواند به بی‌اثر شدن عمل جراحی و عود زودرس تومور منجر شود. گرچه هیچ‌کدام از این درمان‌ها نمی‌توانند به‌طور قطع مانع عود تومور بدخیم شوند اما می‌توانند به کاهش خطر عود یا به‌تأخیرانداختن آن کمک کنند. همواره موارد نادری از تومورهای بدخیم مشاهده می‌شوند که پس از انجام جراحی و درمان‌های کمکی، عود نداشته و بیمار توانسته سال‌ها بدون مشکل زندگی کند.



تزریق یک دوز واکسن در بهبودیافتگان کرونا

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد افرادی که پیش از این به کروناویروس آلوده شده‌اند فقط به تزریق یک دوز از واکسن نیاز دارند.

در این بررسی مشخص شده افرادی که پیش از این به کروناویروس آلوده شده بودند با تزریق یک دوز از واکسن، سطح آنتی‌بادی در بدن آنان برابر یا بیشتر



گفت‌وگو با دبیر انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران درباره راه‌های جلوگیری از

عود مجدد سرطان به مناسبت ۱۶ بهمن / ۴ فوریه، روز جهانی سرطان

دشواری نبرد با سرطان در راند دوم



پونه شیرازی

سلامت

چرا بسیاری از سرطان‌ها پس از طی دوره درمانی جراحی، شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی عود می‌کنند؟

سرطان‌ها در مراحل ابتدایی (مرحله یک و دو) اکثرا درمان قطعی می‌شوند ولی هرچه مرحله کشف بیماری بالاتر رود احتمال این‌که بیماری

از افرادی بوده که دو دوز از واکسن را دریافت کرده یا به این ویروس آلوده نشده بودند.

محققان می‌گویند: به نظر می‌رسد افرادی که پیش از این به کروناویروس آلوده شده‌اند بعد از تزریق اولین دوز، عوارض جانبی عمومی‌تری همچون خستگی،

تب و درد عضلانی در آنان مشاهده شود که مشابه با شرایطی است که می‌تواند در سایر داوطلبان پس از دریافت دوز دوم واکسن ایجاد شود.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا توصیه کرده است که افراد حتی در صورت ابتلا به بیماری کووید-۱۹ باید واکسن تزریق کنند. / ایسنا

این‌که بیماری چقدر در بدن گسترش پیدا کرده، این‌که آیا محدود به عضو درگیر اولیه است یا این‌که اندام‌های مجاور و غدد لنفاوی را هم درگیر کرده است. برای مثال در سرطان پستان که شایع‌ترین سرطان در خانم‌هاست در مراحل که بیماری محدود به پستان است و غدد لنفاوی را درگیر نکرده و نوع پاتولوژی‌اش، بدخیمی بالایی را نشان نمی‌دهد و گیرنده‌های هورمونی بیمار مثبت است، حتی در مواردی نیاز به شیمی‌درمانی وجود ندارد.

در چنین شرایطی با جراحی کوچک‌تر و در عین حفظ عضو بیمار، پرتودرمانی و هورمون‌درمانی، بیماری سرطان درمان قطعی می‌شود، در حالی‌که هرچه بیماری گسترش بیشتری پیدا کند و غدد لنفاوی زیر‌بغل را بیشتر درگیر کند امکان عود و گسترش بیماری به اندام‌های دوردست افزایش می‌یابد.

عود سرطان تا چه اندازه به سن بیمار و

این‌که بسیار جوان یا بالای ۶۰ سال باشد، بستگی می‌یابد؟

سن بیمار به خودی خود عامل افزایش خطر عود بیماری نیست. آنچه احتمال عودکردن را تعیین می‌کند مرحله بیماری، میزان گسترش بیماری و خصوصیت آسیب‌شناسی و پاتولوژی بیماری است.

تومورهایی که میزان ازدیاد سلولی بالایی دارند یا در گزارش پاتولوژی، تهاجم به عروق و لنف داده باشند و میزان ناهنجاری هسته سلول‌های سرطانی بیشتر باشد، احتمال عود بالاتری دارند. در سرطان‌های دیگر مثل کلون و معده هم همین‌طور است. یعنی اگر محدوده گسترش سلول‌های سرطانی معطوف به عضو اولیه باشد و درگیری مجاورتی و ارگان‌های دوردست ندهد باشد احتمال درمان‌پذیری قطعی بالاتر خواهد رفت.

آیا احتمال عود حین دوره شیمی‌درمانی یا

رادیوتراپی وجود دارد؟

راست قامت

درمان اسپاسم عضلانی

بعد از کرونا

سردشدن ناگهانی هوا آسیب‌پذیری

عضلات را بیشتر می‌کند؛ به‌ویژه اگر به سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کرونا مبتلا شده باشید. ضعف عمومی ناشی از این بیماری‌ها از یک طرف و آمادگی جسمانی پایین افراد به دلیل کم‌تحركی و ورزش نکردن در دوران خانه‌نشینی و قرنطینه و همچنین وضعیت‌های بد نشستن روی کاناپه‌ها و میبل‌های راحتی از طرف دیگر، شرایط را برای اسپاسم عضلانی شدید و دردی ناتوان‌کننده فراهم می‌کند.

این دردها که معمولا در ناحیه کمر، پشت یا گردن خصوصا در یک سمت بروز می‌یابد، شب‌ها مزاحم خواب بیمار است و توان هرگونه حرکت و جابه‌جایی را از او سلب می‌کند. هر تغییر وضعیت با درد خنجرمانندی همراه است و گاهی بیمار برای انجام کارهای شخصی خود نمی‌تواند صاف بایستد و مجبور است نشسته یا خمیده جابه‌جا شود اما چه کنیم که در این ایام دچار چنین آسیب‌هایی نشویم؟

اول این‌که یک پیاده‌روی نیم‌ساعت تا ۴۵ دقیقه‌ای را در برنامه روزانه با لباس متناسب با هوای سرد این روزها در برنامه خود بگنجانیم. به‌علت شیوع ویروس کووید-۱۹ و باز بودن پنجره‌ها، هوای سرد داخل اتاق‌ها وارد می‌شود و خصوصا در اداره‌ها، سازمان‌ها، بانک‌ها و شرکت‌ها که کارمندان زمان طولانی پشت میز نشسته‌اند و عضلات نگه‌دارنده ستون فقرات گردنی و کمری آنها خسته و مستعد است، برخورد جریان هوای سرد با پشت ستون فقرات می‌تواند باعث بروز این آسیب شود؛ بنابراین اگر در چنین مکان‌هایی مشغول کار هستید، محل قرارگیری میز و صندلی خود را نسبت به پنجره باز تغییر دهید و هنگام کار لباس بیشتری بپوشید و یک شال دور گردن خود ببندید. هر ۲۰ دقیقه از جای خود بلند شوید و چند تمرین فیزیوتراپی فقرات گردنی، پشتی و کمری را در حالت ایستاده انجام دهید.

اگر فرصت مشورت با فیزیوتراپیست خود را برای آموزش تمرین‌ها پیدا نکرده‌اید، به شرط سالم بودن زانو‌ها چند بار بنشینید و بلند شوید، شانه‌های خود را به بالا و پایین حرکت دهید، با قدم‌های بلند راه بروید و ۱۰ بار روی دیوار به حالت شنا رفتن ورزش کنید و دوباره پشت میز خود برگردید. استفاده از قرص‌های منیزیم می‌تواند احتمال بروز این دردهای عضلانی را کم کند. تمرین‌های کششی هم یکی دیگر از راه‌های مؤثری است که انجام آنها صبح بعد از بیدارشدن از خواب می‌تواند مانع از اسپاسم عضلات در فعالیت‌های روزمره شود. فعالیت‌های سنگین بدنی را که تا به حال انجام نده‌اید یا می‌دانید که در حد توان جسمانی شما نیست، خصوصا در این روزها انجام ندهید که علت اصلی این آسیب در روزهایی است که سرمای هوا ناگهان بیشتر شده است.



دکتر پرهام پارسا نژاد

فیزیوتراپیست

گزارش

بابونه برای چه دردهایی

مفید است؟



فاخره بهپناهی

سلامت

بابونه نوعی گیاه دارویی معروف و پرکاربرد است که از گذشته تا به امروز کمتر کسی را می‌توان یافت که آن را نشناسد و از خواص درمانی آن بهره نبرده باشد. متخصصان طب سنتی که توجه ویژه‌ای به خواص درمانی بابونه دارند، خصوصیات مؤثری را به آن نسبت داده‌اند. دکتر سید مهدی میرغضنفری متخصص فیزیولوژی و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با جام‌جم به روش‌های مختلف استعمال این گیاه از جمله بخور، دمنوش، دمکرده، عرق و روغن بابونه اشاره و

موارد درمانی جالبی را مطرح کرده که به خلاصه‌ای از آن می‌پردازیم.

گل بابونه رنگ زردی دارد و در حد اعتدال، مزاج آن گرم است. دمنوش این گیاه که بهتر است با کمی عسل یا نبات شیرین میل شود برای مشکلات گوارشی به‌خصوص کسانی که دچار سردی معده یا علائم اسپاسم، درد معده و نفخ هستند و برای تقویت اعصاب و برخی از انواع سردردهای ناشی از رطوبت در سر یا سردی سر مفید است. بخور آن نیز برای سرماخوردگی، سینوزیت و دفع خلط مؤثر است.

دهانشویه با دم‌کرده بابونه برای رفع زخم‌ها و آفت‌های دهان مناسب و شست‌وشوی زخم‌ها به‌ویژه در کسانی که بواسیر دارند برای بهبود زخم و شقاق مقعد مخصوصا اگر با روغن بادام یا زیتون همراه باشد التیام‌دهنده است.

خانم‌هایی که دچار ترشحات زیاد واژینال هستند، مخصوصا اگر این ترشحات سفید و پنیری باشد می‌توانند برای رفع این ترشحات مشابه افراد مبتلا به بواسیر، داخل دم‌کرده بابونه بنشینند.

برای رفع برخی از انواع تب‌های طول کشیده، غوطه‌ورشدن در آبی که در آن بابونه باشد می‌تواند مفید باشد. شاید به این جهت که منافذ سطحی پوست را باز و حرارت مازاد بدن را دفع می‌کند. به خصوص برای خانم‌های آنسه که دچار گرگرفتگی باشند بسیار مناسب است.

کارایی عرق بابونه برای دفع سنگ کلیه و کمک به افزایش ادرار کسانی که سنگ‌کلیه دارند و مصرف زیاد آب برای آنها مضر است، می‌تواند بافت سنگ را نرم و مجاری ادرار را باز و سنگ را به سهولت دفع کند.

استعمال موضعی روغن بابونه برای بافت پوستی، زیرپوستی، اسکلتی و مفاصلی که سفتی و درد دارند موجب بهبود و رفع خستگی مزمن و اسپاسم می‌شود. البته استفاده زیاده از حد بابونه، بدن را سست و برای افرادی که از بابونه برای رفع اسپاسم استفاده می‌کنند باید به‌میزانی باشد که منجر به سستی عضو نشود. برای رفع سردردهای سرد که ناشی از سردی، بادسرد و سینوزیت باشد بهتر است روغن بابونه را در بینی بچکانند و قدری هم روی پیشانی و گونه بمالند.

