سلامت نورونی

## درمان عود تومورهای مغزی

دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

تقریبا تمام تومورهای مغزی. چه خوش‌خیم و چه بدخیم. خطر عود دارند. تفاوت این دو نوع تومور در این است که خطر عود تومورهای خوش‌خیم کمتر بوده و سرعت رشد تومور عود کرده معمولا اجازه می‌دهد تا درمان‌های مختلف روی آن انجام گیرد. اما تومورهای مغزی بدخیم نه‌تنها خطر عود بیشتری دارند بلکه گزینه‌های درمانی نیز پس از عود آنها محدودتر بوده و سرعت بالای رشد تومور، مانع بزرگی در به‌کارگیری برخی روش‌های درمانی است.

در حالت کلی عود تومورهای مغزی را می‌توان با جراحی مجدد درمان کرد اما گاهی با توجه به محل تومور و نزدیکی آن به عناصر حیاتی و احتمالا چسبندگی ایجاد شده به‌دنبال جراحی قبلی، خطر جراحی مجدد بسیار بالا بوده و ممکن است توصیه نشود. پرتودرمانی از روش‌های درمانی اولیه در مداوای تومورهای بدخیم است اما در صورت عود این تومورها، معمولا بافت سالم مغزی مجاور تومور پرتودرمانی مجدد و به فاصله کوتاهی از درمان قبلی را تحمل نمی‌کند و به این دلیل این ابزار از دست پزشکان خارج می‌شود.

شیمی‌درمانی در مورد برخی تومورهای بدخیم را می‌توان پس از عود هم به کار برد. اما یک اصل کلی وجود دارد و آن این است که شیمی‌درمانی اثربخشی کمتری روی تومورهای مغزی نسبت به سایر تومورهای بدن دارد. به این ترتیب در صورت عود تومورهای بدخیم باید جراحی مجدد انجام داد یا به شیمی‌درمانی اکتفا کرد. اما در مورد تومورهای خوش‌خیم حتی اگر امکان جراحی مجدد وجود نداشته باشد با توجه به این‌که معمولا در مرحله اولیه پرتودرمانی به‌کار نمی‌رود در صورت عود می‌توان از این روش استفاده کرد. گزینه دیگری که در اختیار جراحان برای درمان تومورهای خوش‌خیم قرار می‌گیرد گامانایف یا سایبرنایف است. در این روش‌ها اشعه گاما یا اشعه ایکس به نقطه قرارگیری تومور از جهات مختلف تابانده شده و مانند یک جراحی بسته تومور را در محل خود می‌سوزاند و در بسیاری از موارد عود تومورهای خوش‌خیم به‌کار گرفته می‌شود.

در مجموع باید گفت درمان اولیه عود تومورهای مغزی جراحی بوده و در صورتی که در مراحل قبل پرتودرمانی به‌کار نرفته باشد می‌توان گزینه دوم را پرتودرمانی دانست. سایر درمان‌ها مانند شیمی‌درمانی و گامانایف یا سایبرنایف هم می‌توانند در جایگاه خود برای درمان عود تومورهای مغزی به‌کار بروند.

## تشدید علائم حساسیت‌فصلی با قرنطینه کرونایی!

امسال علائم حساسیت به گرده‌ها یا تب یونجه نسبت به سال‌های گذشته در مبتلایان بدتر بوده که پایین‌آمدن آستانه‌تحمل به مواد آلرژی‌زا به دلیل قرنطینه‌ها و خانه‌نشینی‌های ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا می‌تواند از دلایل آن باشد. محققان انگلیسی اعلام کردند در اثر قرنطینه و ماندن در خانه، تعداد مبتلایان به ویروس‌ها کاهش یافت و دلیل این کاهش هم آن بود که مردم، زمان بیشتری را در خانه می‌گذراندند و وقتی بیرون از خانه بودند، معمولا ماسک بر صورت می‌زدند اما در عموم خانه‌ها مواد حساسیت‌زا وجود دارد. از این رو چند روز در خانه‌ماندن هم می‌تواند به افزایش علائم آلرژی منجر شود. مبتلایان به تب یونجه باید گزارش روزانه تعداد گرده‌ها در فضای باز محل زندگی و کار خود را بررسی کنند و باید پنجره‌های خود را بسته نگه‌دارند؛ به‌ویژه در اوایل صبح که گرده‌ها به هوا پراکنده می‌شود و در شب که دوباره گرده‌ها به سطح زمین می‌افتد./ایسنا

کریستیانو رونالدو در یک نشست خبری این دو شیشه نوشابه را برداشت تا به مضرات مصرف نوشابه اشاره کرده باشد

### چرا نباید واکنش «کریستیانو رونالدو» به نوشابه کوکاکولا را فراموش کنیم؟

# پیام مرد پرتغالی برای شیفتگان کولا

مهتاب خسروشاهی

سلامت

**«دوصد گفته چون نیم کردار نیست!» حرکت قاطعانه و فراموش‌نشدنی کریستیانو رونالدو، ستاره فوتبال تیم ملی فوتبال پرتغال در نشست خبری پیش از دیدار تیم ملی آن کشور با مجارستان از سری مسابقات جام‌ملت‌های اروپا ۲۰۲۰، مصداق بارز این مصرع منسوب به فردوسی است. رونالدو با برداشتن دو شیشه کوچک کوکاکولا از مقابل تریبون و نشان‌دادن بطری آب معدنی و گفتن جمله: «آب بنوشید» میلیون‌ها نفر را به تغذیه سالم فراخواند. همین جمله کوتاه او باعث ضرر چهار میلیارد دلاری شرکت کوکاکولا شد! دعوت رونالدو به تغذیه سالم، بهانه‌ای شد تا از ضررهای نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه و جایگزین‌های مناسب آن بگوییم؛ به‌ویژه که در فصل گرما هستیم و مصرف نوشیدنی‌ها بالاست.**

> نوشیدن هر قوطی نوشابه گازدار معادل مصرف ۱۰ قاشق چایخوری شکر است از سوی دیگر حاوی ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری انرژی و ۳۰ تا حدود ۶۰ گرم کافئین است

ما در رتبه اول هستیم و این از خطرناک‌ترین سکوهایی است که روی آن ایستاده‌ایم! براساس آخرین آمارها، مصرف سرانه نوشابه در ایران، ۴۲ لیتر در سال است، در حالی که این رقم در سایر کشورها بین ۱۱ تا ۱۲ لیتر است. بنابراین هر ایرانی در سال تا چهار برابر متوسط جهانی نوشابه گازدار مصرف می‌کند. از این‌روست که ما در مصرف نوشابه‌های مضر در رتبه اول جهان پیشتازیم. پیش از این، ایالات متحده آمریکا و پس از آن آرژانتین و مکزیک به ترتیب از کشورهای نخست در مصرف نوشابه‌ها شناخته می‌شدند. اما در ۳۰ سال گذشته با آموزش‌های ارائه شده در ایالات متحده و با راهکارهایی مانند تعیین مالیات برای نوشابه، سرانه مصرف به‌طور چشمگیری کاهش یافته‌است.

### دندان‌هایی که پوسیده‌اند

برخی برآوردها نشان می‌دهد در دهان ما ایرانی‌ها ۲۰۰ میلیون دندان پوسیده وجود دارد! از سوی دیگر بررسی‌ها نشان می‌دهد آمار پوسیدگی، ترمیم یا کشیده‌شدن دندان در بین کودکان پنج ساله ایرانی، از سال ۸۷ تا ۹۷، حداقل پنج دندان شیری بوده‌است. این درحالی است که آمار پوسیدگی دندان در جهان، یک تا یک و نیم دندان شیری پوسیده‌است.

### برای فرهنگ‌سازی از خودمان شروع کنیم

هوا بسیار گرم است. اگر واقع‌بین باشیم نوشیدن نوشابه لذتبخش است و هیچ چیز به اندازه سرکشیدن نوشابه تگری در این هوای گرم نمی‌چسبد. اما بد نیست بدانید علاوه بر ضررهایی که به آن اشاره کرده‌ایم، مصرف نوشیدنی‌های حاوی شیرینی مصنوعی باعث تشدید تشنگی می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم نوشیدنی‌هایی مانند انواع دوغ خانگی یا صنعتی، شربت خاکشیر، آبلیمو، به‌لیمو، تخم‌شربتی، گل‌گاوزبان و لیموعمانی، آب هندوانه، طالبی و گرمک طبیعی و دیگر سردنوش‌های گیاهی را جایگزین نوشابه کنید.

### مگر می‌شود بی‌خیال نوشابه شد؟!

اصولا سر نترسی داریم! اما این نترس‌بودن همیشه خوب نیست. آمار بالای اضافه وزن، دیابت، اضطراب، تپش قلب بالا، فشار خون بالا، افزایش میزان کلسترول خون، اختلال در بارداری و ابتلا به بعضی از انواع سرطان‌ها، پوسیدگی دندان به‌ویژه در کودکان، مشکلات گوارشی مانند نفخ، آسیب به معده و... هیچ‌کدام ما را برای دست برداشتن از مصرف نوشابه‌ها متقاعد نکرده‌است. شاید تلاش‌های وزارت بهداشت نیز در این راستا کافی نبوده باشد. به این دلیل که فقط ممنوع‌کردن تبلیغ نوشابه‌ها، تاثیر چندانی در سرانه مصرف نداشته است. به‌علاوه براساس آمار ۳۰ درصد جمعیت کشور به پوکی استخوان مبتلا هستند که آمار آن در زنان و مردان بالای ۵۰ سال بیشتر است.

### کوکاکولا و پپسی، هر دو مضرند

کریستیانو رونالدو به‌قدری به تغذیه سالم اهمیت می‌دهد که در مقابل چشمان میلیاردها نفر، محصول حامی بزرگ برگزاری جام‌ملت‌های اروپا ۲۰۲۰ میلادی را پس زد. به همین دلیل هم می‌بینید در ۳۶ سالگی هنوز از آمادگی بدنی فوق‌العاده‌ای برخوردار است. وقتی از او درباره حرکتش در نشست خبری سؤال کردند، قاطعانه پاسخ داد: «این کار را عمدا انجام دادم». او پیش از این نیز در گفت‌وگویی گفته بود: «خواهید دید پسرم روزی بازیکن فوق‌العاده‌ای خواهد شد ولی او درحال حاضر بهترین نیست. به این دلیل که نوشابه و سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌خورد. او می‌داند این کار را دوست ندارم.» رونالدو پیش از این نیز در سال ۲۰۱۶ میلادی، پیشنهاد گران‌قیمت پپسی برای تبلیغ محصولاتش را رد کرده بود.

## هر بطری نوشابه، یک بمب شیرین!

نوشابه کولا حاوی اسید فسفریک، قند و کافئین است. هر قوطی نوشابه گازدار معادل مصرف ۱۰ قاشق چایخوری شکر دارد. از سوی دیگر حاوی ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری انرژی و حدود ۳۰ تا ۶۰ گرم کافئین است. به این موارد، گاز اضافه شده، رنگ‌های مجاز خوراکی - که البته تاثیر منفی خود را دارند - را نیز اضافه کنید. ببینیم مصرف هر قوطی یا بطری یک نفره نوشابه کولا از ابتدای ورود به بدن تا یک ساعت بعد، چه اثری روی بدن دارد.

**۱۰ دقیقه نخست** با ورود ۱۰ قاشق چایخوری شکر به بدن، سوخت‌وساز بدن بالا رفته و احساس گرما می‌کنید (این مقدار شکر، صددرصد میزان مجاز روزانه دریافت هیدرات کربن است). قاعدتا باید با دریافت این مقدار شکر، دچار حالت تهوع شوید اما وجود اسید فسفریک باعث تعدیل طعم شده و استفراغ نمی‌کنید.

**۲۰ دقیقه بعد** قند خون بالا می‌رود و میزان ترشح هورمون انسولین به بالاترین مقدار خودش می‌رسد. کبد با تبدیل این حجم زیاد قند به چربی، به این محرک پاسخ می‌دهد. بنابراین به لایه‌های چربی بدن، یک لایه دیگر اضافه می‌شود!

**۳۰ دقیقه بعد** بدن به‌طور کامل کافئین موجود در نوشابه را جذب می‌کند. مردمک چشم‌ها گشاد می‌شود. فشار خون بالا می‌رود و در پاسخ به این تغییر کبد، قند بیشتری را به جریان خون تزریق می‌کند. گیرنده‌های «آدنوزین» در مغز، مانع از خواب می‌شود. بنابراین یکی از دلایل بی‌خوابی می‌تواند مصرف نوشابه پیش از خواب باشد.

**۴۵ دقیقه بعد** میزان ترشح «دوپامین» در مغز افزایش یافته و باعث تحریک بخش‌های لذت در مغز می‌شود. این واکنش، درست مانند تاثیر هروئین روی مغز و گیرنده‌های لذت است.

**۶۰ دقیقه بعد**

- اسید فسفریک باعث بلوکه‌شدن و تجمع منیزیم، کلسیم و روی در روده کوچک شده و سوخت‌وساز بدن به‌شکل نامناسبی افزایش می‌یابد. این تاثیر در کنار دریافت شکر بالا باعث تکرر ادرار و دفع کلسیم از ادرار می‌شود.
- خاصیت مدر کافئین در بدن به حداکثر رسیده و دچار تکرر ادرار یا احساس دفع همراه با اضطراب می‌شوید. به این ترتیب کلسیم، منیزیم و روی که باید جذب بدن و استخوان‌ها می‌شد، دفع شده و از سوی دیگر سدیم و آب و الکترولیت‌ها نیز از دست می‌رود.
- میزان قند خون ناگهان سقوط می‌کند. در این شرایط ممکن است از نظر عصبی تحریک‌پذیر شده یا احساس سستی و کرختی کنید. آب بدن از دست رفته و املاح و ویتامین‌هایی که می‌توانست جذب بدن شود، دفع شده‌اند.

کلینیک گوش

## نوزادانی که بدون لاله گوش به‌دنیا می‌آیند

دکتر مهتاب ربانی‌اناری

متخصص گوش‌وحلق‌وبینی

یکی از مشکلاتی که پس از تولد ممکن است در نوزادان دیده شده و باعث نگرانی بسیاری از والدین می‌شود شکل‌نگرفتن درست لاله و کانال گوش است. این اتفاق مادرزادی-ژنتیکی در یک تا سه نفر از هر ۱۰ هزار تولد دیده می‌شود و در پسرها بیشتر است. گاهی این نقص در حد کوچک‌تربودن یک‌گوش نسبت به دیگری است اما گاهی نداشتن کامل لاله‌گوش و کانال روی می‌دهد. گرچه ممکن است هر دو گوش گرفتار شود اما نوع یک‌طرفه آن شایع‌تر است. این اختلال می‌تواند به تنهایی یا درزمینه مجموعه‌ای از ناهنجاری‌ها (سندرم) دیده شود. در بیشتر موارد ساختارهای داخلی گوش یعنی حلزون و مجاری تعادلی سالمند به علت انسداد نسبی یا کامل کانال گوش و احتمال ناهنجاری استخوانچه‌های ظریف شنوایی و درجاتی از کاهش شنوایی وجود دارد؛ لذا در موارد یک‌طرفه اگر با تست شنوایی سلامت گوش دیگر ثابت شود خیال ما از رشد و تکامل طبیعی زبانی کودک راحت می‌شود و سالانه کودک را از نظر شنوایی تحت‌نظر می‌گیریم تا وی به سن مناسب اعمال جراحی برسد.

در موارد دو طرفه که هر دوگوش درگیرند بسته به‌شدت ناهنجاری و شدت کاهش شنوایی اغلب نیاز به استفاده از سمعک است که با نواری شبیه تل روی سر کودک قرار می‌گیرد تا انتقال امواج و تحریک شنوایی از راه استخوان جمجمه انجام شود. در جریان اعمال جراحی ترمیمی ابتدا در سنین حدود شش‌هفت سالگی ترمیم لاله‌گوش آغاز می‌شود که در حالت نبود کامل آن حداقل دو تا سه مرحله عمل جراحی دارد. برای ترمیم لاله از موادمختلفی مانند غضروف دنده خود فرد استفاده می‌شود و ترمیم کانال گوش معمولا در قدم بعدی قرار دارد. امروزه برخی محققان معتقدند نتیجه شنوایی با سمعک‌های کاشتنی در استخوان نسبت به بازکردن کانال بهتر است. به‌هرحال تصمیم‌گیری در هر مورد بسته به شرایط زمینه‌ای کودک و نظر والدین متغیر است.

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

### حل سودوکو ۳۸۶۶

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

### سودوکو ۳۸۶۷

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