معجزه لیزر

درمان مشکلات پوست و مو با لیزرهای کم‌توان

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

استفاده از لیزرهای درمانی کم‌توان یا سرد یک روش درمانی کاملا ایمن است. درواقع یک دانش ترکیبی از پزشکی و دانش لیزری برای رسیدن به نتایج بالینی خوب در بیماران لازم است. لیزرهای درمانی کم‌توان با تحریک عملکرد طبیعی سلول‌های بدن اثر درمانی می‌گذارند و به همین دلیل هر روز شاهد کاربرد جدیدی از لیزرها در پزشکی هستیم.

یکی از قدیمی‌ترین کاربردهای لیزرهای کم‌توان در درمان آکنه (جوش صورت) است که بیشتر از ۲۵ سال است که از لیزرهای هلیوم نئون (نور قرمز) برای درمان آکنه استفاده می‌شود. استفاده از لیزرهای درمانی کم‌توان به دلیل داشتن اثرات ضدمیکروبی موجب بهبود سریع‌تر آکنه‌های شدید خواهد شد. لیزردرمانی علائم آکنه حاد را برطرف می‌کند و احتمال ایجاد زخم (جای جوش) را کاهش می‌دهد.

یکی دیگر از کاربردهای لیزرتراپی کم‌توان در درمان ریزش موی سکه‌ای (الوپسی اراتا) است که در این بیماری یک یا چند تکه از سر دچار ریزش موی سریع و کامل می‌شود و به‌طور مساوی در زن و مرد رخ می‌دهد. ریزش موی سکه‌ای نوعی بیماری خودایمنی (اختلال سیستم ایمنی) است و با روش‌های مختلفی درمان می‌شود و امروزه لیزرهای درمانی با طول موج‌های مختلف در درمان ریزش موی سکه‌ای به‌کار می‌روند.

لیزرهای درمانی کم‌توان همچنین در درمان بیماری ویتیلیگو (پیسی) به‌کار می‌روند. ویتیلیگو به دلیل کاهش ساخت رنگدانه ملانین پوست ایجاد می‌شود. شروع استفاده از لیزرهای درمانی کم‌توان یا سرد که بدون ایجاد حرارت و بدون آسیب پوستی موجب تحریک ساخت ملانین در پوست بیماران با پیسی (ویتیلیگو) می‌شوند از سال ۱۳۶۷ شمسی/ ۱۹۸۸ میلادی در حال انجام است. ویتیلیگو (پیسی) حدود ۲ درصد از جمعیت جهان را گرفتار می‌کند و تا به امروز درمان قطعی ندارد. از مزایای لیزرتراپی استفاده از نور لیزر فقط در منطقه درگیر پیسی است و نیاز به تابش‌های غیرضروری ندارد. لیزرتراپی یک انتخاب درمانی مناسب در ویتیلیگوی محدود به چند منطقه است.

---

۱۰ درصد از دیابتی‌های مبتلا به کرونا از دست می روند

مطالعات جدید نشان می‌دهد ۱۰ درصد از بیماران مبتلا به کووید -۱۹ که مبتلا به دیابت بوده‌اند در مدت یک هفته بستری شدن در بیمارستان جان‌شان را از دست می‌دهند.

محققان دریافته‌اند فاکتورهای پرخطر ابتلا به نوع شدید بیماری کووید- ۱۹ در بیماران دیابتی مانند سایر فاکتورهای پرخطر در جمعیت عمومی است. به گفته محققان، عوارض ناشی از دیابت و سن بالا با افزایش احتمال مرگ در این گروه از بیماران مرتبط است. همچنین بیماران دارای شاخص توده بدنی بیشتر نیاز بیشتری به دستگاه ونتیلاتور دارند و به گفته محققان، وجود عوارض چشمی، کلیوی یا عصبی، قلب و مغزی احتمال مرگ را در روز هفتم بستری شدن در بیمارستان دو برابر افزایش می‌دهد. همچنین نقش سن هم بسیار حائز اهمیت است و بیماران ۷۵ سال به بالا ۱۴ برابر بیش از بیماران کمتر از ۵۵ سال با ریسک مرگ مواجه هستند./ مهر

گفت‌وگو با دکتر مریم زری‌بافیان، متخصص مغز و اعصاب درباره این‌که چرا شهرنشینان بیشتر در معرض ابتلا به بیماری ام‌اس هستند

ام‌اس روی موج آلودگی هوا

دکتر زری‌بافیان:
هنوز علت بیماری ام‌اس ناشناخته است و محققان معتقدند ترکیب علائم محیطی و ژنتیکی منجر به آن می‌شود

پونه شیرازی

دانش و سلامت

سال‌هاست تحقیقات زیادی روی بیماری ام‌اس، عوامل موثر در ابتلا به این بیماری تضعیف‌کننده سیستم عصبی و درمان آن در حال انجام است اما این تحقیقات تاکنون موفق نبوده‌است. تحقیقات چند سال اخیر نشان داده‌است عوامل ژنتیکی و محیطی در ابتلا به این بیماری تاثیر دارد. حتی محققان فرانسوی در مطالعات خود دریافته‌اند رابطه مستقیمی میان میزان آلودگی‌هوا و بازگشت ام‌اس بیماران وجود دارد. اخیرا نیز نتایج تحقیق پژوهشگران ایتالیایی نشان داده‌است خطر ابتلا به بیماری ام‌اس در میان ساکنان شهرها ۳۰ درصد بیشتر است. زیرا آلودگی هوا می‌تواند فاکتور خطرزایی در بروز این بیماری باشد. در این که بیماری‌های درگیرکننده سیستم ایمنی مثل ام‌اس با فاکتورهای متعدد ژنتیکی و محیطی ارتباط دارد، شکی وجود ندارد. اما این که میزان اثرگذاری عواملی مثل آلودگی هوا در افزایش خطر ابتلا به بیماری ام‌اس چقدر است، هنوز به‌درستی مشخص نیست و نیاز به بررسی‌های بیشتر دارد. این موضوعی است که در رابطه با آن با دکتر مریم زری‌بافیان، متخصص مغز و اعصاب گفت‌وگو کردیم.

چه عواملی در ابتلا به بیماری ام‌اس که بیشتر در افراد ۲۰ تا ۴۰ ساله تشخیص داده می‌شود و همچنین در زنان بیش از مردان رایج است، موثر است؟

بیماری ام‌اس بیماری التهابی سیستم اعصاب مرکزی است که بر اثر آسیب به غلاف میلین رشته‌های عصبی ایجاد می‌شود و فرد را دچار اختلال بینایی و حرکتی می‌کند. فرد مبتلا به این بیماری با احساس خستگی، مشکل در راه‌رفتن، احساس بی‌حسی، درد و گرفتگی ماهیچه‌ها همراه است. با این حال، هنوز علت این بیماری ناشناخته است و محققان معتقدند ترکیب علائم محیطی و ژنتیکی منجر به آن می‌شود. بعلاوه پیشرفت، شدت و نوع علائم ام‌اس در افراد مبتلا متفاوت است.

آیا نمی‌توان عامل ژنتیک را در ابتلا به بیماری‌های خودایمنی مثل ام‌اس موثرتر دانست؟

یک‌سری بررسی‌ها انجام شده‌است که تاثیر ژنتیک در بروز این بیماری را تایید می‌کند. ازجمله این‌که مشخص شد در دوقلوهایی که دوتخمکی باشند در صورت ابتلای یکی از آنها به ام‌اس، حدود ۲ تا ۵ درصد احتمال ابتلا برای دیگری وجود دارد. در حالی که در دوقلوهای تک‌تخمکی، احتمال بروز این بیماری برای خواهر یا برادر دوقلوی یک بیمار مبتلا به ام‌اس بین ۲۵ تا ۳۰ درصد است.

همچنین مشخص شده‌است که خطر ابتلا به ام‌اس در خویشاوندان درجه یک و ۲ شخص بیمار بیشتر است یا این‌که سفیدپوستان بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند و احتمال انتقال ژن در سفیدپوستان ۵ تا ۱۵ برابر بیشتر از سیاهپوستان است.

سبک زندگی فرد چقدر در بروز این بیماری موثر است؟

اگر منظورتان از سبک زندگی نوع تغذیه است باید گفت تحقیقات در این مورد قطعی نیست. چنان‌که ابتدا گفته می‌شد ابتلا به ام‌اس با رژیم غذای پرچرب مرتبط است، اما بعد از مدتی محققان دریافتند این‌طور نیست.

اکنون مشخص شده‌است مبتلایان به ام‌اس، بیشتر از سایر افراد جامعه کمبود ویتامین D دارند. به همین دلیل هم آمار مبتلایان به ام‌اس در مناطق اسکاندیناوی که نور خورشید کمتری دارند بیشتر است.

آیا ابتلا به بیماری‌های ویروسی مثل کووید-۱۹ ممکن است خطر ابتلا به ام‌اس را افزایش دهد؟

بررسی‌هایی نشان داده‌است که ابتلا به ویروس سرخک، تبخال و آنفلوآنزا با افزایش خطر ابتلا به ام‌اس مرتبط است. اما در مورد ویروس کووید-۱۹ یا همان کروناویروس جدید باید بررسی‌های بیشتری صورت بگیرد. البته مواردی از التهابات سیستم عصبی مرکزی در بیمارانی که سابقه ابتلا به کووید-۱۹ را داشته‌اند نیز دیده شده‌است که البته باید در ارتباط با آن تحقیقات بیشتری انجام شود.

چرا محققان همچنان بر احتمال بالاتر بودن خطر ابتلا به این بیماری در شهرها تاکید دارند؟

طی بررسی‌هایی مشخص شده‌است که فلزات سنگین (آلوده‌کننده‌های هوا) می‌توانند در ابتلا به ام‌اس نقش داشته باشد و بررسی اخیر محققان ایتالیایی نیز مؤید همین مسأله است. حتی محققان دریافته‌اند آلودگی‌هوا یا ذرات ریز ۱۰ میکرومتری قابل استنشاق می‌تواند باعث بازگشت ام‌اس شود. اما برای این‌که جامعه علمی این موضوع را تأیید کند نیاز به تحقیقات بیشتری است.

آیا استرس و اضطراب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند ام‌اس را بیشتر کند؟

همان‌گونه که می‌دانید ام‌اس، نوعی بیماری خودایمنی است؛ یعنی بدن به‌دنبال ابتلا به این بیماری علیه خودش سرباز می‌سازد. از آنجاکه استرس و اضطراب، سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند، می‌تواند در فردی که شرایطش را داشته باشد باعث بروز این بیماری شود.

حل سودوکو ۳۵۷۶

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

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

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

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

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.

سودوکو ۳۵۷۷

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

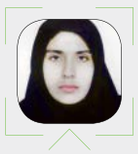
۲	۹							۶
۳		۱						
	۸		۴					
		۶		۴				
			۹		۱			
				۳		۲		
					۸		۴	
			۱			۶		۹
			۷		۹			۲

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

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

بیشتر بدانیم

ویتامین D چگونه بر روحیه شما اثر می‌گذارد؟



یاسمین مشرف

دانش و سلامت

ویتامین D عملکردهای زیادی در بدن دارد که حفظ سلامت استخوان‌ها، مغز و سلامت قلب ازجمله آنهاست. همچنین تحقیقات نشان‌داده، پایین‌بودن سطح ویتامین D در بدن با افسردگی همراه‌است. بااین‌حال، این به آن معنا نیست که دریافت بیشتر ویتامین D به‌تنهایی می‌تواند از افسردگی جلوگیری یا آن را درمان کند.

کمبود ویتامین D و افسردگی

کمبود ویتامین D ممکن است به افسردگی منجر شود. در یک تحقیق نشان‌داده‌شد، خطر ابتلا به افسردگی در افرادی که کمبود ویتامین D دارند، در مقایسه با کسانی که سطح ویتامین D بالاتری دارند بیشتر است. رابین فروتن، متخصص تغذیه پزشکی یکپارچه و سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم غذایی آمریکا می‌گوید مقادیر کم ویتامین D با اختلال افسردگی اساسی و جزئی و همچنین اختلالات خلقی و کاهش سریع‌تر توانایی‌های شناختی همراه‌است.

به گفته این متخصص تغذیه، سطح پایین ویتامین D ممکن است عملکرد شناختی را مختل کند. زیرا گیرنده‌های ویتامین D در مناطقی از مغز وجود دارند که مسؤول خلق‌وخو و رفتارهایی همچون افسردگی هستند.

بزرگسالان روزانه به طور متوسط به حدود ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D نیاز دارند.

اما معدودی از غذاها مانند قارچ، زرده تخم‌مرغ، ماهی‌های چرب مانند قزل‌آلا، شیر، ماست، غلات صبحانه و آب‌پرتقال به طور طبیعی حاوی ویتامین D کافی برای تأمین نیاز روزانه شما هستند. متداول‌ترین راه دریافت این ویتامین دریافت از طریق نور خورشید است. باید سعی کنید سه‌بار در هفته بین ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر حدود ۱۵ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید تا بتوانید ویتامین D کافی دریافت کنید.

آیا دریافت بیشتر ویتامین D به بهبود افسردگی کمک می‌کند؟

افزایش ویتامین D بدن می‌تواند به ارتقای سلامت عمومی و حس قوی‌تری از شادی کمک کند.

با این حال، تحقیقات ثابت نکرده‌اند که دریافت بیشتر ویتامین D یک درمان مستقل و کافی برای افسردگی است. دکتر دوروثیسیت، روانپزشک می‌گوید ما شواهد کافی برای توصیه به استفاده از این روش به عنوان یک روش مستقل برای درمان افسردگی در دست نداریم.

درعوض، پزشک شما احتمالا ترکیبی از روان‌درمانی و مصرف مکمل ویتامین D را در کنار برخی تغییرات اساسی در سبک زندگی، مانند ورزش منظم و تغذیه سالم، به عنوان اولین قدم برای درمان افسردگی توصیه خواهد کرد.

منبع: insider

مدیریت آسم

احتیاط در مصرف ضدعفونی‌کننده‌ها برای مبتلای ان به آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم نوعی بیماری مجاری هوایی است که در آن راه‌های تنفسی تنگ و متورم شده و بیش از اندازه مخاط تولید می‌کند. این امر سبب به وجود آمدن مشکلات تنفسی، سرفه، تنفس صدادار و تنگی نفس خواهد شد. این بیماری برای بعضی از افراد با فعالیت‌های روزمره تداخل پیدا می‌کند و ممکن است به حملات آسم منجر شود که می‌تواند برای زندگی فرد تهدیدآمیز باشد.

بیماری آسم به طور کامل درمان نمی‌شود اما علائم آن را می‌توان تا حدی کنترل کرد که یکی از بهترین موارد کنترل، دوری‌کردن از مواد محرک است. قرار گرفتن در معرض محرک‌ها و مواد آلرژی‌زا، می‌تواند علائم آسم را تشدید کند. محرک‌های آسم از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کند و از جمله محرک‌های پرکاربرد اخیر الکل و ضدعفونی‌کننده‌هاست که در روزهای شرایط شیوع کووید-۱۹ مصرف بالایی دارند.

در دوره همه‌گیری کروناویروس رعایت بهداشت توصیه اکید می‌شود و برای محافظت از آلودگی‌های احتمالی باید از مواد ضدعفونی‌کننده از جمله الکل استفاده کرد. بیماران مبتلا به آسم از الکل به عنوان ضدعفونی‌کننده باید با احتیاط فراوان استفاده کنند تا بخار الکل وارد مجاری هوایی نشده و تحریک نکند. همچنین الکل با تحریک مخاطات می‌تواند تحریک مجاری هوایی را شدت ببخشد و حال بیماران مبتلا به آسم را بدتر کند. الکل خیلی زود تبخیر می‌شود و آسیب ریوی چندانی نمی‌رساند اما ممکن است استفاده از وایتکس در غلظت‌های بیشتر از مقدار توصیه شده و زیادتر از حد معمول باعث عوارض ماندگار در ریه شود. این روزها وسواس بیش از حد در استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده مانند وایتکس هم می‌تواند در بیماران مبتلا به آسم مشکل‌ساز شود و استنشاق وایتکس به ویژه وایتکس با غلظت بالا موجب عوارض قابل توجهی در ریه می‌شود. بنابراین باید در حین استفاده از محلول‌های حاوی وایتکس با احتیاط عمل شود.

در سه ماه اخیر متاسفانه در برخی مناطق شاهد مصرف خوراکی الکل بوده‌ایم با تفکر غلط و نادرستی که نوشیدن الکل مانع ابتلا به کروناویروس می‌شود. این در حالی است که مصرف خوراکی الکل باعث می‌شود که سطح چربی‌هایی از جمله تری‌گلیسیریدها در خون افزایش یافته و مشکلات حادی برای افراد به‌وجود آورد. همچنین نوشیدن الکل در عملکرد داروهایی که مصرف می‌شود تأثیر دارد. همچنین آلودگی به سولفیت در الکل خوراکی مصرف شده خطرجانی را شدت می‌بخشد. از طرفی با توجه به اینکه کالری الکل بسیار بالاست، نوشیدن آن می‌تواند باعث افزایش وزن و چاقی شود که خود چاقی از عوامل تشدیدکننده آسم می‌باشد. مصرف الکل باعث می‌شود کنترل احساسات کم شده و در نتیجه فرد از برنامه غذایی سالم خود پیروی نکرده و مشکلات بعدی را درپی‌داشته باشد. نوشیدن الکل باعث کاهش آنتی‌اکسیدانی به نام گلوتاتیون شده و این آنتی‌اکسیدان باعث حفاظت از ریه در مقابل آسیب‌های تنفسی از قبیل دود سیگار می‌شود. مصرف الکل، حتی در افراد بدون اختلال باعث آسیب سیستم ایمنی می‌گردد و به‌طور کلی می‌تواند باعث کاهش سرعت بهبودی در آسیب‌های ریوی شود. مهم‌ترین مساله‌ای که بیماران باید توجه کنند این است که تماس نزدیک با دیگران نداشته باشند، از ماسک استفاده کرده و حتما توصیه‌های پزشک مربوطه و اطلاعیه‌های وزارت بهداشت را رعایت کنند.