سلامت نورونی

درمان آنوریسم مغزی

دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

آنوریسم مغزی که برجسته شدن غیرطبیعی دیواره رگ‌هاست می‌تواند دچار پارگی شده و سبب خونریزی شدید مغزی بشود. در بسیاری از موارد لخته کوچکی جلوی خونریزی را گرفته و موقتا خونریزی متوقف می‌شود. با رساندن بیمار به مرکز درمانی و انجام اقدامات تشخیصی، محل آنوریسم، اندازه و ویژگی‌های دیگر آن مشخص شده و پس از آن لازم است در اولین فرصت، درمان مناسب برای آن انجام شود. هرچه فرآیند درمان زودتر آغاز شود، خطر خونریزی مجدد از آنوریسم به‌دنبال کنار رفتن لخته مسدودکننده کمتر خواهد بود.

درمان آنوریسم مغزی در واقع به معنی قطع کردن جریان خون به داخل این حفره غیرطبیعی است که به‌دنبال آن خطر خونریزی در اثر پاره شدن احتمالی آنوریسم برطرف می‌شود.

از سال‌های دور، درمان استاندارد آنوریسم‌ها، قرار دادن کلیپس روی گردن آنهاست که با به‌کارگیری روش‌های نوین و فناوری‌های پیشرفته حین جراحی در دهه اخیر، موفقیت این عمل و نتایج آن بسیار بهبود یافته است.

در یکی دو دهه اخیر روش دیگری هم برای درمان آنوریسم مغزی ارائه شده که در آن لوله باریکی وارد شریان‌های پا یا دست شده و از طریق این شریان‌ها به سمت بالا هدایت و به محل قرارگیری آنوریسم مغزی داخل جمجمه رسانده می‌شود. سپس با قرار دادن سیم‌های فنری‌شکل داخل فضای آنوریسم، فضای آن پر شده و جریان خون به داخل آنوریسم متوقف می‌شود. فناوری‌های جدید، روش درمان آنوریسم از داخل رگ را نیز دچار تحول کرده و موفقیت آن را افزایش داده‌اند.

در حالت کلی انجام جراحی باز و کلیپس آنوریسم با خطر بیشتری نسبت به درمان از داخل رگ همراه است اما خطر عود آنوریسم و رشد مجدد آن در درمان‌های از داخل رگ کمی بیش از جراحی باز گزارش شده. در مجموع هر دو روش درمانی ذکر شده می‌توانند در جای خود مفید و موثر باشند؛ برخی آنوریسم‌ها بهتر است به روش باز و با قرار دادن کلیپس درمان شود و برخی دیگر به روش بسته و از داخل رگ. جدا از محل و نوع آنوریسم که می‌تواند روش درمانی را مشخص کند، ترجیح بیمار و همراهان، تشخیص پزشک مبنی بر ارجح بودن کدام روش و در دسترس بودن هرکدام از آنها نیز در تصمیم برای انتخاب نوع درمان مهم است.

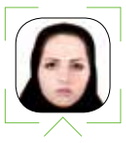
چالش اثربخشی واکسن با تاخیر در تزریق دوز دوم

رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: به نظر نمی‌رسد اثربخشی دوز اول واکسن کرونا با طولانی شدن فاصله بین تزریق دوم کاملا از بین رود اما احتمالا اثربخشی ضعیف‌تر می‌شود.

دکتر علیرضا ناجی افزود: ناجی درباره احتمال از بین رفتن اثربخشی دوز اول واکسن‌های کرونا در صورتی که سررسید فاصله زمانی تزریق دوز دوم بگذرد، گفت: می‌توان گفت اثربخشی آنها از بین نخواهد رفت اما شاید بسیار کمتر از چیزی شود که ما در نظر می‌گیریم. میزان کارایی که از واکسن‌ها می‌بینیم به‌دلیل رعایت الزامات تزریق واکسن است؛ به‌عنوان مثال وقتی درباره سینوفارم می‌گوییم که چهار هفته‌ای دوز دوم را بزنید و این واکسن ۷۸ درصد اثربخشی دارد، وقتی که این زمان طولانی‌تر می‌شود، باید دید که این اثربخشی چقدر تغییر می‌کند. فکر نمی‌کنم اثربخشی دوز اول با طولانی شدن فاصله بین تزریق دوز دوم کاملا از بین رود اما احتمالا اثربخشی ضعیف‌تر می‌شود./ ایسنا

بررسی دانستنی‌های لازم درباره خطر مصرف روغن‌های تصفیه‌نشده غیرصنعتی که معمولا استانداردهای کیفی لازم را ندارند

۷ خطر مصرف روغن‌های تصفیه‌نشده



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

این روزها شاهدیم روغن‌های پرس سرد یا بهتر بگوییم روغن‌های تصفیه‌نشده که در مغازه‌های زیادی در سطح شهر در حال تولید و عرضه هستند از جایگاه ویژه‌ای در بین خانواده‌ها برخوردارند. جالب است که بسیاری از مصرف‌کنندگان حاضرند هزینه‌های گزافی برای خرید این محصولات بپردازند اما از روغن‌های تصفیه‌شده صنعتی استفاده نکنند.

این در حالی است که این روغن‌ها اغلب استانداردهای کیفی لازم را ندارند. متاسفانه با وجود هشدارهای زیادی که متخصصان صنایع غذایی و سازمان‌های ناظر به مردم می‌دهند، باز هم شاهد طرفداری عجیب مردم از این قبیل محصولات هستیم! در ادامه هفت خطر مهم مصرف این روغن‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

۱ عدم‌کنترل کیفیت مواد اولیه

دانه‌ها و میوه‌های روغنی که در صنعت برای روغن‌کشی مورد استفاده قرار می‌گیرند، طی عملیات مختلف بوجاری، تمیز یا شست‌وشو می‌شوند. در حالی‌که در فروشگاه‌های عرضه‌کننده روغن‌های تصفیه‌نشده، اغلب دانه‌ها مستقیم از کیسه یا محل نگهداری بدون جداسازی مواد خارجی در دستگاه ریخته می‌شود. بسیاری از این مواد خارجی از قبیل گل ولای یا بقایای حشرات، آلودگی‌های میکروبی همراه خود دارند. در مورد دانه‌های ریزی مثل کنجد یا حتی کلزا که تمیزکردن آن سخت‌تر است، احتمال آلودگی افزایش می‌یابد. یکی دیگر از مواردی که حتما کنترل می‌شود درصد رطوبت دانه یا میوه‌هاست که در صورت بالابودن احتمال فساد افزایش می‌یابد؛ لذا در بسیاری از موارد لازم است یک مرحله خشک‌کردن تحت شرایط کنترل شده با حداقل آسیب به اجزای روغنی روی دانه‌ها صورت پذیرد. در کارخانه‌ها آزمایش‌های متعددی روی ماده اولیه یعنی دانه‌های روغنی یا هر ماده اولیه دیگر (میوه‌های روغنی، هسته انگور، جوانه گندم و...) انجام می‌شود و براساس کیفیت اولیه بسیاری از پارامترهای عملیاتی برای تصفیه روغن تعیین می‌شود.

۲ انجام‌نشدن مراحل مختلف تصفیه و حذف ناخالصی‌ها

یکی از ساده‌ترین مراحل تصفیه پس از استخراج روغن، فیلتراسیون یا سانتریفوژ برای حذف ذرات و اجزای جامد است. در کارخانجات روی روغن‌های خام فرآیندهای تصفیه فیزیکی و شیمیایی انجام می‌شود. هدف از فرآیند تصفیه روغن، جداسازی و حذف ترکیبات و ناخالصی‌های نامطلوب روغن است به نحوی که کمترین خسارت ممکن به گلیسیریدها و توکوفرول‌ها وارد شده و میزان افت روغن به حداقل برسد. نوع مراحل برای روغن‌های مختلف تا حدودی متفاوت است اما هدف از تصفیه این است که در هر مرحله ترکیبات مختلف که بعدا روی پایداری روغن تاثیر به‌سزایی دارند (اسیدهای چرب آزاد، فسفاتیدها، محصولات اکسیداسیون، یون‌های فلزی، رنگدانه‌ها، ترکیبات فرار) از روغن جدا شوند. برای مثال در مرحله بی‌بوکردن روغن تحت خلأ (نبوداکسیژن) در دمای بالا قرار گرفته و تمام ترکیبات فرار که عامل بو و طعم نامناسب در روغن هستند، از آن جدا می‌شود یا مثلا در مرحله خنثی‌سازی، اسیدهای چرب آزاد که عامل فساد و ناپایداری روغن هستند، پس از تبدیل به صابون از آن جدا می‌شوند. در مرحله رنگبری، علاوه بر رنگدانه‌ها ناخالصی‌های دیگری از قبیل فلزات سنگین جذب‌شده و از روغن خارج می‌شود. در روغن‌های پرس سرد عرضه‌شده در فروشگاه‌ها، هیچ‌یک از این مراحل انجام نشده بنابراین به محض بازکردن بطری انواع واکنش‌های شیمیایی به‌خصوص در حضور اکسیژن و این ناخالصی‌ها در محصول آغاز شده و لذا این روغن‌ها ماندگاری بسیار پایینی دارند.

همچنین در هر مرحله از تصفیه، کنترل بسیار دقیقی روی خروجی آن صورت می‌گیرد تا مطمئن شویم تمام ترکیباتی که بعدا در حین نگهداری روغن مشکل‌ساز شده و زمینه فساد روغن را فراهم می‌کنند (مثل اسیدهای چرب آزاد، محصولات اکسیداسیون، ترکیبات عامل بو و...) از آن جدا شده‌اند اما در این فروشگاه‌ها هیچ کنترلی روی ماده اولیه و روغن استحصالی وجود ندارد.

۳ تمیز نکردن منظم

در بسیاری از این فروشگاه‌ها دستگاه‌های پرس روزانه شست‌وشو نمی‌شوند. همان‌طور که می‌دانید زدودن مواد چرب از روی دستگاه‌ها کار آسانی نیست و به شست‌وشوی دقیق با مواد خاص نیاز دارد. باقی‌ماندن ذرات چرب و روغن در این دستگاه‌ها گاه به‌مدت چند روز سبب اکسیداسیون و تولید ترکیبات زیانباری می‌شود که در صورت تمیزنکردن دستگاه وارد روغن‌های استحصالی بعدی خواهد شد.

۴ شرایط نگهداری نامطلوب مواد اولیه

اغلب نگهداری ماده‌اولیه که حاوی درصدهای بالایی از روغن است در شرایط نامطلوب صورت می‌گیرد و سبب افزایش پارامترهای کیفی نامطلوب نظیر افزایش عدد اسیدی روغن یا محصولات اولیه و ثانویه اکسیداسیون روغن می‌شود. درصورت کپک‌زدن این مواد اولیه مثل کنجد یا بادام‌زمینی احتمال تولید سمومی مثل آفلاتوکسین نیز وجود دارد؛ بنابراین علاوه بر پارامترهای کیفی نامطلوب روغن، وجود این سموم نیز سلامت شما را تهدید خواهد کرد. همچنین در بسیاری از موارد، ترکیبات ضدتغذیه‌ای مثل فیتات‌های موجود در دانه روغنی به‌دلیل تصفیه‌نشدن ممکن است در روغن باقی بماند.

۵ بسته‌بندی و شرایط نگهداری بعدی

بسته‌بندی روغن‌های صنعتی تحت‌شرایط خاصی صورت می‌گیرد و اغلب اکسیژن در بسیاری از بسته‌بندی‌ها برای افزایش پایداری حذف می‌شود (به‌خصوص روغن سویا) و گاز ازت در بسیاری از موارد به داخل بسته‌بندی وارد می‌شود اما در این فروشگاه‌ها هیچ یک از این فرآیندها صورت نمی‌گیرد. همان‌طور که در مورد روغن‌های تولیدشده در صنایع مشاهده می‌شود، اغلب از بسته‌بندی‌های مات، کدر و رنگی برای بسته‌بندی روغن‌ها استفاده می‌شود در صورتی که اغلب روغن‌های تصفیه نشده در ظروف شفاف بسته‌بندی و عرضه می‌شود و حفظ سلامت ترکیبات موجود در روغن نمی‌تواند از نور خورشید مصون بماند.

۶ مقاومت حرارتی پایین

روغن‌های تصفیه‌نشده مقاومت حرارتی پایینی دارند و توصیه می‌شود به هیچ‌وجه برای سرخ‌کردن، به‌خصوص در دماهای بالا یا طبخ در فر (اغلب دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) استفاده نشوند. فیلتراسیون یکی از مراحل اصلی است که باید روی روغن‌های پرس سرد انجام شود تا هرگونه باقیمانده ذرات خارجی از آنها جدا شود اما در این فروشگاه‌ها اغلب این مرحله حذف شده است. علاوه بر این به دلیل عدم تصفیه بسیاری از ترکیبات از قبیل اسیدهای چرب آزاد و محصولات اکسیداسیون در دمای بالا منجر به تسریع در روند اکسیداسیون و تولید ترکیبات مضر می‌شود. این روغن‌ها فقط می‌توانند به عنوان روغن سالاد یا نهایت در یک تفت‌دادن ساده در دمای کم استفاده شود.

۷ عرضه روغن بدون نظارت، بدون اطلاعات

این روزها هجمه‌ها و اتهامات زیادی در فضای مجازی و گفت‌وگوهای روزمره به صنعت غذایی کشور وارد شده و این صنایع مورد بی‌مهری‌های زیادی قرار گرفته‌اند. اما لازم است بدانیم در تمام این کارخانجه‌ها، مسؤولان فنی و مدیر عامل تعهد دارند محصولی مطابق با استانداردهای ملی و حتی با کیفیت بالاتر در اختیار مصرف‌کننده قرار دهند. در این میان نقش سازمان‌های ناظر یعنی سازمان غذا دارو و استاندارد بسیار چشمگیر است. اما متاسفانه فروشگاه‌های عرضه محصولات سنتی این قبیل روغن‌ها فاقد نظارت، مسؤول فنی، آزمایشگاه و... هستند و محصولاتی با پایین‌ترین سطوح کیفیت و بدون اطلاعات (تاریخ تولید، انقضا، شرایط نگهداری، نحوه استفاده) در اختیار مشتریان قرار می‌دهند.

راست قامت

وقتی عضلات ایلیوپسواس آسیب ببینند

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

وقتی از کمردرد صحبت می‌شود، توجه همه به ناحیه پشت کمر و باسن معطوف می‌شود و معمولا پزشکان به دنبال آسیب به ساختارهای ستون فقرات در ناحیه پشت کمر مثل بیرون‌زدگی دیسک، آرتروز مفاصل پشتی ستون فقرات، درگیری اعصاب در ناحیه پشتی و اسپاسم عضلات فیله در این ناحیه هستند. اما در بسیاری از مواقع، عامل اصلی کمردرد نه‌تنها در پشت، نیست بلکه در ناحیه جلوی لگن است. عضلات ایلیوپسواس یا خاصره‌ای مازویی، نقش خم‌کردن مفصل ران به جلو و ثبات و استحکام ستون فقرات را به‌عهده دارد. شما دائم از این عضلات استفاده می‌کنید، مثل وقتی به‌جلو خم می‌شوید یا دراز و نشست انجام می‌دهید. این عضلات به‌دلیل نقش مهم‌شان در فعالیت‌های روزمره، بسیار در معرض آسیب هستند. هم می‌توانند ضعیف شوند و به‌علت ضعف آنها فشار بر عضلات باسن و جلوی ران بیشتر شود و کمردرد وقوع یابد. چنین دردهایی معمولا جلوی لگن و کشاله ران احساس می‌شود. عکس این وضعیت هم ممکن است پیش بیاید و به‌دنبال کمردردهای مزمن، این عضلات ضعیف شود. اما علاوه بر ضعف این عضلات، کوتاهی و سفتی آنها هم می‌تواند باعث کمردرد شود.

این روزها ما بیشتر در وضعیت نشسته قرار داریم و این عضلات در حالت نشسته در طول کوتاه خود قرار دارند و همین موضوع باعث سفتی آنها و چرخش لگن به جلو می‌شود. در دوچرخه‌سواری و دویدن و رانندگی طولانی هم با سفتی و کوتاهی عضلات ایلیوپسواس مواجه‌ایم. کوتاهی آنها باعث کشیده‌شدن مهره‌های کمر به جلو و افزایش قوس کمر می‌شود. اگر این کوتاهی به‌صورت یکطرفه باشد، لگن یک سمت را به‌جلو می‌کشد و از ناحیه پشت باعث فشار بر مفصل بین لگن و استخوان خاجی می‌شود. در این شرایط علاوه بر درد، اختلاف طول در پاها هم به‌وجود می‌آید.

فیزیوتراپیست‌ها با ارزیابی طول و میزان کشش این عضلات، کوتاهی یا ضعف آنها را بررسی می‌کنند و تمرین‌های لازم را به بیمار در جهت کشش و تقویت آنها آموزش می‌دهند. علاوه بر تمرینات کششی و تقویتی، در فیزیوتراپی می‌توان با سوزن‌زدن خشک باعث آزادشدن باندل‌های سفت‌شده این عضلات شد و فشار را از ناحیه کمر بیمار حذف کرد. تمرین لانج که در آن بیمار شبیه وضعیت نشستن زورخانه‌ای روی سمتی که می‌خواهیم عضله‌اش را کشش بدهیم، زانو می‌زند و کف پای مقابل با زانوی خم روی زمین قرار می‌گیرد، از بهترین تمرین‌ها برای درمان عضلات ایلیوپسواس است. در این وضعیت بیمار تنه را به سمت جلو حرکت می‌دهد تا این عضلات در قسمت جلوی ران کشیده شود. پس از این تمرین، بیمار به‌وضوح بهبود را در درد ناحیه کمر خود احساس می‌کند.

حل سودوکو ۳۸۶۰

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

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

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

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 ۳۸۶۱

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

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

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

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