آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۰۸
یکشنبه
۱۴۰۵•۰۸•۰۳
۱۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۲۵ اکتبر ۲۰۲۶

یادداشت

فیبروم‌های رحمی

شمیم پیله‌وری
متخصص زنان و زایمان

فیبروم‌ها توده‌هایی غیرسرطانی هستند که از سلول‌های عضلانی رحم منشأ می‌گیرند و معمولاً در سنین باروری بروز می‌کنند، این توده‌ها ممکن است بدون علامت باشند یا با علائمی مانند خون‌ریزی غیرطبیعی رحمی، درد و احساس فشار در ناحیه لگن همراه شوند.

بسته به محل قرارگیری فیبروم، این توده‌ها می‌توانند در برخی افراد بر باروری، احتمال سقط جنین و پیامدهای بارداری تأثیر بگذارند. همچنین، خون‌ریزی‌های غیرطبیعی ناشی از فیبروم در صورت تداوم و عدم رسیدگی مناسب ممکن است به کم‌خونی و عوارض ناشی از آن منجر شود.

وجود فیبروم در هر اندازه یا تعدادی، در صورت ایجاد علائم، نیازمند ارزیابی پزشکی و انتخاب روش درمان متناسب با شرایط بیمار است. همچنین، در مواردی که فیبروم بدون علامت است اما تغییرات قابل توجهی در اندازه آن مشاهده می‌شود، بررسی‌های تکمیلی و ارزیابی دقیق‌تر ضرورت دارد.

انتخاب روش درمان به عوامل متعددی از جمله اندازه و محل توده، شدت علائم، وضعیت باروری و شرایط عمومی بیمار بستگی دارد. درمان‌ها می‌توانند شامل روش‌های دارویی، هورمونی و مداخلات جراحی باشند. درمان‌های دارویی و هورمونی، به‌ویژه در برخی افراد مبتلا به خون‌ریزی غیرطبیعی رحمی، با هدف کنترل علائم مورد استفاده قرار می‌گیرند. در بیمارانی که با مشکلات مرتبط با سلامت باروری، از جمله ناباروری یا سابقه سقط مکرر مواجه هستند، ممکن است با توجه به شرایط بالینی، درمان جراحی در نظر گرفته شود. همچنین، آمبولیزاسیون شریان‌های رحمی یکی دیگر از روش‌های درمانی است که با کاهش خون‌رسانی به فیبروم‌ها، می‌تواند به کوچک شدن تدریجی آن‌ها کمک کند. انتخاب این روش نیز باید با توجه به شرایط بیمار و اهداف باروری او انجام شود. از آنجا که فیبروم‌های رحمی در برخی زنان بدون علامت هستند، تشخیص و پیگیری آن‌ها باید بر اساس شرایط فردی و ارزیابی پزشکی انجام شود. مراجعه به متخصص زنان در صورت بروز خون‌ریزی غیرطبیعی، درد یا فشار لگنی و مشکلات باروری، به تشخیص به‌موقع و انتخاب روش درمان مناسب کمک می‌کند.

مواد غذایی و ویتامین D

توصیه می‌کنند کدام مواد غذایی را جدا از مکمل ویتامین D مصرف کنید و در عوض، چه چیزهایی را همراه با آن میل نمایید.

✓ بهتر است مکمل ویتامین D را همراه با یک وعده حاوی چربی سالم مصرف کنید.

۱. قهوه سیاه

بسیاری از افراد مکمل‌های خود را اول صبح، اغلب همراه با یک لیوان آب یا یک فنجان قهوه سیاه مصرف می‌کنند. اما قهوه سیاه به تنهایی به جذب حداکثری مکمل ویتامین D کمک نمی‌کند. «دانیل آنسر»، دکتر داروساز، می‌گوید: «اولین چیزی که توصیه می‌کنم همراه با مکمل ویتامین D مصرف نکنید، وعده غذایی کاملاً بدون چربی است. دلیل آن این است که ویتامین D محلول در چربی است (یعنی به جای آب، در چربی حل می‌شود)؛ بنابراین بدن زمانی آن را به بهترین شکل جذب می‌کند که در همان وعده غذایی، مقداری چربی وجود داشته باشد.»

☒ قهوه سیاه به تنهایی کافی نیست

۲. حبوبات

لوبیا، عدس، نخود و سویا منابعی از پروتئین‌های گیاهی و سرشار از مواد مغذی، فیبر، ریزمغذی‌های ارزشمند و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. با این حال، آنها حاوی ترکیباتی به نام «فیتات» نیز هستند که می‌توانند به مواد معدنی مانند کلسیم متصل شده و جذب آن‌ها را برای بدن دشوارتر کنند. از آنجا که یکی از نقش‌های اصلی ویتامین D کمک به جذب کلسیم در بدن است، ممکن است برایتان سوال پیش بیاید که آیا مصرف مکمل ویتامین D همراه با حبوبات می‌تواند بر اثربخشی آن تاثیر بگذارد یا خیر.

☒ فیتات می‌تواند جذب کلسیم را محدود کند

۳. اسفناج

اسفناج منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین K و آهن است، اما مقادیر زیادی اسید اگزالیک نیز دارد؛ ترکیبی که در مواد غذایی دیگری مانند کلم‌برگ، سیب‌زمینی شیرین و ریواس نیز یافت می‌شود. اسید اگزالیک در دستگاه گوارش به کلسیم متصل شده و نمک‌هایی تشکیل می‌دهد که بدن قادر به هضم آن‌ها نیست؛ این فرآیند باعث کاهش میزان کلسیمی می‌شود که بدن جذب می‌کند.

☒ اگزالیک اسید جذب کلسیم را کاهش می‌دهد

✓ **جمع‌بندی:** مکمل ویتامین D را بهتر است همراه با یک وعده دارای چربی سالم مصرف کنید و مصرف همزمان آن با برخی خوراکی‌هایی که جذب کلسیم را محدود می‌کنند، ایده‌آل نیست.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

آلودگی هوای منزل را جدی بگیرید

آلودگی هوا یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های سلامت عمومی در عصر مدرن است. در محیط‌های شهری، ما روزانه با ترکیبی مرگبار از ذرات معلق (PM۲٫۵)، اکسیدهای نیتروژن و دی‌اکسید گوگرد روبه‌رو هستیم. این ذرات به دلیل اندازه بسیار کوچک، قادرند از سد دفاعی ریه‌ها عبور کرده و مستقیماً وارد جریان خون شوند. پیامدهای این نفوذ، از التهاب‌های مزمن مجاری تنفسی و آسم گرفته تا بیماری‌های قلبی-عروقی و حتی افزایش خطر ابتلا به سرطان و اختلالات عصبی است. اما یک حقیقت تکان‌دهنده وجود دارد: آلودگی هوای داخل خانه می‌تواند گاهی چندین برابر خطرناک‌تر از هوای بیرون باشد.

ما اغلب خانه را پناهگاهی امن می‌پنداریم، در حالی که بسیاری از فعالیت‌های روزمره، محیط داخلی را به منبع آلودگی تبدیل می‌کنند.

منابع اصلی آلودگی در خانه عبارتند از:

مواد شیمیایی فرار که از رنگ‌های دیوار، پاک‌کننده‌های قوی، عطرها و حتی مبلمان ساطع می‌شوند. استفاده از اجاق‌های گاز یا بخاری‌های قدیمی که باعث تجمع مونوکسید کربن می‌شوند.

همچنین کپک‌ها، گرد و غبار و ریزموجوداتی که در محیط‌های مرطوب رشد می‌کنند؛ دود تنباکو و انواع دخانیات که یکی از مخرب‌ترین عوامل آلودگی داخلی است جملگی کلونی از آلودگی‌های داخل منازل است.

تفاوت بزرگ در اینجاست که در فضای باز، جریان هوا می‌تواند آلودگی را رقیق کند، اما در محیط‌های بسته، این سموم با غلظت بالا تجمع یافته و تأثیرات مخربی بر سلامت کودکان، سالمندان و افراد مبتلا به حساسیت می‌گذارند.

سید علی جواد موسوی، استاد بیماری‌های ریه دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با فارس درباره «روش‌های مهم در کاهش تاثیرات منفی آلودگی هوا بر سلامت»، بیان کرد: ابتدا می‌گویم که مردم ما باید دقت کنند؛ شاید در برخی مواقع، آلودگی هوای داخل منزل خطرناک‌تر از آلودگی هوای بیرون از منزل یا محیط شهری باشد.

وی ادامه داد: این نکته‌ای است که باید به آن دقت کرد؛ به‌خصوص خانواده‌هایی که در منزل سیگار می‌کشند، از قلیان استفاده می‌کنند یا خدا نکرده مواد مخدر مصرف می‌کنند، باید بدانند که آلودگی هوای داخل منزل نیز می‌تواند به مراتب خطرناک باشد و جامعه بشری، به‌ویژه جامعه ایران، باید به این موضوع توجه داشته باشد.

موسوی با طرح این پرسش که با این حال، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ تصریح کرد: ما دو نوع مسئولیت داریم: یکی مسئولیت حفاظت از خودمان یا همان مسئولیت شخصی و دیگری مسئولیت اجتماعی است.

فوق تخصص ریه افزود: در مورد مسئولیت شخصی‌مان، توصیه ما این است که در زمان‌هایی که آلودگی هوا وجود دارد، ورزش نکنیم. اگر می‌خواهیم به سلامت بدن خود برسیم، فقط سعی کنیم پیاده‌روی داشته باشیم و در هوای آلوده ورزش نکنیم.

وی افزود: همچنین سعی کنیم آب و مایعات بیشتری مصرف کنیم و همین که سیگار نکشیم، خود خیلی مهم است. همچنین وقتی برای تفریح بیرون می‌رویم، در اطراف خود آتش روشن نکنیم یا مثلاً منقلی نبریم بیرون که این خود باعث ایجاد آلودگی محیط می‌شود که بر آلودگی داخل بدنمان هم اثر دارد.

نوشیدن چای خطر بیماری‌های عروقی را کاهش می‌دهد

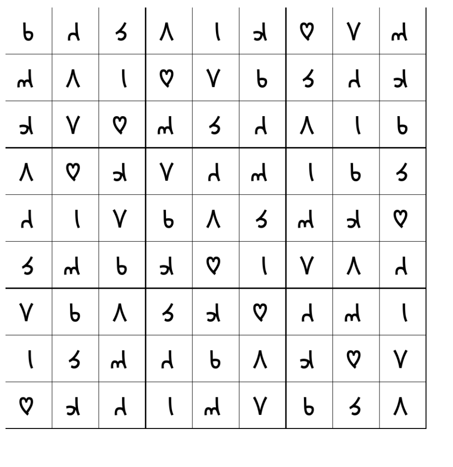
چای سرشار از ترکیباتی با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است و حتی می‌تواند برای میکروبیوم‌های روده (باکتری‌های مفید دستگاه گوارش) نیز مفید باشد. به گزارش یاهو هلث، تیمی از پژوهشگران پزشکی، به سرپرستی متخصصانی از آکادمی علوم پزشکی چین، وضعیت سلامت نزدیک به نیم میلیون نفر (در بازه سنی ۳۰ تا ۷۹ سال) را به مدت تقریباً ۹ سال زیر نظر گرفتند. علاوه بر پایش سلامت افراد، اطلاعاتی درباره عادت‌های چای‌نوشی آنها شامل تعداد فنجان‌های مصرفی در روز، دمای ترجیحی، نوع چای و حتی غلظت آن، گردآوری شد. در طول دوره مطالعه، پژوهشگران بررسی کردند که چه تعداد از افراد تحت مطالعه به انواع بیماری‌های عروقی (مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های عروقی مغز، بیماری‌های قلبی-ریوی، بیماری‌های شریان‌های محیطی و غیره) مبتلا شدند.

کاهش خطر سرطان پروستات با گوجه فرنگی پخته شده

وقتی صحبت از تغذیه برای سلامتی می‌شود، یک قانون کلی وجود دارد که اکثر ما آن را درک کرده‌ایم: هرچه غذا به حالت طبیعی خود نزدیک‌تر باشد، بهتر است. به گزارش اهو هلث، به هر حال، گرما می‌تواند مواد مغذی حساسی مانند ویتامین C را تجزیه کند و سبزیجات در حال پخت می‌توانند مقداری از مواد مفید خود را به آب پخت و پز منتقل کنند. این طرز فکر دقیقاً اشتباه نیست. بسیاری از محصولات کشاورزی وقتی ترد و نپخته مصرف می‌شوند، بیشترین ارزش غذایی را دارند و برخی از غذاهای ضد سرطان، مانند جوانه کلم بروکلی، به خاطر خام بودن، شهرت پیدا کرده‌اند. نحوه آماده‌سازی غذا می‌تواند مواد مغذی که بدن شما واقعاً قادر به جذب آنها است را تغییر دهد و در برخی موارد، کمی گرما به جای آسیب رساندن، مفید است. پخت و پز می‌تواند دیواره‌های سلولی سخت را نرم کند و ترکیباتی را که در غیر این صورت قفل می‌شوند، آزاد کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آرمان ملی

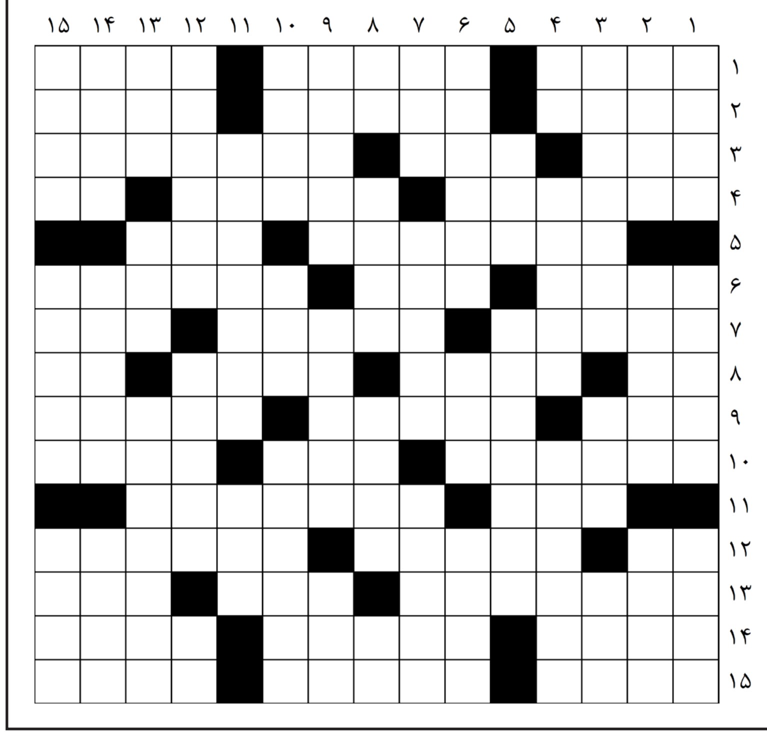
شماره ۲۳۱۲

افقی

۱- جرقه آتش- دلواپس و مضطرب- عمل کننده ۲- معصیت- جزیره‌ای در ایتالیا- موروثی ۳- صف و ردیف- گیاه مقدس زرتشتیان- ورزش کننده ۴- از کوه‌های ایران- خدای نور یونان کهن- زیر پا مانده ۵- کشوری آفریقایی- سیم متصل به زمین ۶- از تهمت پاک شده- باسواد قدیمی- رودی در سیبری روسیه ۷- چنان‌که به نظر می‌آید- ممتاز و برگزیده- تابع و پیرو ۸- دشمن سرسخت- پایتخت لهستان- ماه نورد روسی- علامت مفعولی ۹- چاه جهنم- از شهرهای استان هرمزگان- مرد بددل ۱۰- بامحبت و خوش قلب- غاری که پیامبر اکرم(ص) در آنجا مبعوث شدند- وسیله بازی تنیس ۱۱- روغن زیتون- آگاهی خواستن ۱۲- صفحه اینترنتی- اثری از ر.اعتمادی- اعلامیه مخفی ۱۳- پیچ در پیچ- کشتی جنگی- نسیه نیست ۱۴- خدای ما- غمناک و حزن‌آور- علم غیراکتسابی ۱۵- خواستار و علاقمند- امدادرسانی- فراهم و مهیا

عمودی

۱- نوعی آش آرد- ستمدیده- آب نیمه‌گرم ۲- بر هر درد بی‌درمان دواست- صحرا و بیابان- پدر ۳- تختخوابی که کودک را روی آن میخوابانند و تکان می دهند- رعشه- پسران ۴- راه میانبر- کثرت آمد و شد- بی فکر و بی‌اندیشه ۵- دانه نهانزایان- میلگرد بتون ۶- دارای اسم خوب- از حروف الفبای فارسی- اسیر ۷- قدم- نام کوچک ماندلا- پر شدن ۸- از سبک‌های موسیقی- از ماه‌هاي سرياني- نیکوتر- پهلوان ۹- قاره سرسبز- دریاچه‌ای در آفریقا- بسیار درخشان ۱۰- قدرت و توان- اثری از هرمان ملویل- سیستم عددی بر مبنای ده ۱۱- کشوری در اقیانوسیه- چغندر پخته ۱۲- روز دهم محرم- همسران- پارچه کهنه ۱۳- قلعه حکومتی- وسیله هیزم شکنی- حیران و سرگردان ۱۴- مانند- فهمیدن- چاه کن ۱۵- واحد پول ترکیه- دوستی- کادو



حل جدول

۲۳۱۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ظ	ر	ا	ف	ت	■	ا	م	ا	م	ج	م	ا	ع	ت
۲	ا	ی	ک	ا	ش	■	ن	خ	و	ت	■	ا	ل	ق	ا
۳	ه	ا	■	ر	ه	ا	ب	■	ت	ر	ک	ه	■	ر	ب
۴	ر	ض	ا	■	د	ن	ی	ا	■	و	ج	■	گ	ب	ه
۵	س	ت	ی	ز	■	و	ا	ج	د	■	ی	ی	ل	■	ا
۶	ا	■	ا	ر	ز	ش	■	ی	م	ن	■	ا	ر	ض	ی
۷	ز	ه	ر	ا	ب	■	م	ر	د	و	خ	■	خ	ا	■
۸	ی	ر	■	د	ی	ا	ن	■	م	د	ی	د	■	ب	ل
۹	■	ه	ل	■	ب	س	ت	ر	ی	■	ا	ر	س	ط	و
۱۰	ا	ر	و	س	■	ا	ش	ا	■	ش	و	ه	ر	■	ب
۱۱	ب	■	ن	و	ک	■	ا	م	گ	ا	■	م	ش	ک	ل
۱۲	و	ر	د	■	م	پ	■	پ	ل	م	ب	■	ک	و	ی
۱۳	ل	ه	■	خ	ا	ر	ق	■	ش	ه	ا	ب	■	ل	ا
۱۴	ه	ب	و	ط	■	س	د	ا	ن	■	ب	و	ب	ی	ن
۱۵	ب	ر	د	ر	ن	ش	س	ت	ه	■	ا	ت	و	س	ا

نکته

ارتباط پنهانی میان میگرن و اِندومتریوز

معمولاً ۳ نفر از هر ۴ زن مبتلا به اِندومتریوز، ممکن است از میگرن نیز رنج ببرند. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این هم‌پوشانی اغلب نادیده گرفته می‌شود.

به گزارش مدیسن نت، دکتر «یوهانس وویبیشت ولده‌امانوئل»، نویسنده اصلی این پژوهش از کلینیک مایو در آریزونا، می‌گوید: «شکافی در تشخیص وجود دارد؛ زیرا میگرن و اندومتریوز توسط متخصصان متفاوتی درمان و به‌طور جداگانه ثبت می‌شوند، که باعث می‌شود این هم‌پوشانی به‌راحتی از نظر دور بماند. در نتیجه، ممکن است سردردها و دردهای لگنی زنان به‌عنوان مسائلی بی‌ارتباط به یکدیگر تلقی شوند، در حالی که شاید هر دو بخشی از یک الگوی درد گسترده‌تر باشند.»

اندومتریوز زمانی رخ می‌دهد که بافتی شبیه به پوشش داخلی رحم، در قسمت خارجی رحم و اطراف آن رشد کند. این عارضه می‌تواند منجر به التهاب، درد شدید لگن و مشکلات باروری شود.

تحلیل ۳۵ مطالعه که شامل بیش از ۱۳ میلیون زن بود، نشان داد احتمال ابتلا به میگرن در زنان مبتلا به اندومتریوز، بیش از دو برابر است.

مصاحبه با بیماران در شناسایی این هم‌پوشانی بسیار موفق‌تر عمل کرد؛ در حالی که سوابق پزشکی کوتاه‌مدت، تا ۹۰ درصد از زنانی را که به هر دو اختلال مبتلا بودند، نادیده گرفته بودند.

دکتر «مگان واسون»، یکی دیگر از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: «زنانی که به میگرن و اندومتریوز مبتلا هستند یا گمان می‌کنند که ممکن است مبتلا باشند، باید بدانند که این احتمالاً یک تصادف نیست و باید تمام علائم خود را با پزشکانشان در میان بگذارند.»

او می‌گوید متخصصان مغز و اعصاب باید درباره دردهای شدید قاعدگی و دردهای لگنی پرس‌وجو کنند، و متخصصان زنان نیز باید بیماران را از نظر ابتلا به میگرن بررسی و غربالگری نمایند.

این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که ممکن است این دو عارضه دارای مسیر درد مشترکی باشند؛ موضوعی که می‌تواند راه را برای درمان‌های جدید هموار کند.

پژوهشگران می‌گویند داروهای میگرن که یک ماده شیمیایی پیام‌رسان درد به نام «پپتید مرتبط با ژن کالسی‌تونین» (CGRP) را مسدود می‌کنند، ممکن است به تسکین درد ناشی از اندومتریوز کمک کنند. با این حال، انجام مطالعات بیشتری در این زمینه ضروری است.