یادداشت

تنگی عروق کرونر



وحید اسلامی
متخصص قلب و عروق

نیمی از موارد نارسایی قلب مربوط به تنگی عروق کرونر است که می توان با تشخیص به موقع، درمان های دارویی و بدون جراحی آن را درمان کرد. در صورت تشخیص به موقع، آسیب ناشی از تنگی عروق به کمک روش های دارویی قابل درمان است؛ اما تشخیص دیرهنگام این عارضه به دلیل آنکه باعث آسیب به عضله قلب می شود، نیازمند درمان های غیر دارویی و بعضا جراحی است. در مواقعی که تنگی عروق کرونری شدید نباشد، بخصوص در مواردی که میزان تنگی این عروق کمتر از ۵۰ درصد است، احتیاج به تعبیه استنت نیست. در چنین مواقعی پزشک با گرفتن شرح حال بیمار، ارزیابی مدت بروز علایم قلبی و محل تنگی عروق، درمان های دارویی مناسب را برای وی تجویز می کند. حتی در مواردی که میزان گرفتگی عروق شدیدتر و بالای ۵۰ درصد نیز است، در شرایط بالینی خاص بیمار می تواند، کاندید درمان دارویی باشد. امروزه بسیاری از موارد نارسایی قلب علاوه بر تنگی عروق کرونری می تواند به علت تنگی یا نارسایی دریچه های قلبی نیز باشد که خوشبختانه با پیشرفت تجهیزات، تکنیک ها و مهارت های جدید در این حوزه، می توانیم، شمار زیادی از اختلالات دریچه ای را نیز از طریق روش های غیر جراحی و با تکنیکی شبیه آنژیوگرافی اصلاح کنیم. همچنین در چند سال اخیر با استفاده از تجهیزات پیشرفته جدید می توان عروق با تنگی های سفت و کلسیم دار شدید را هم در مواردی زیادی درمان کرد و خوشبختانه نیاز به جراحی قلب در این بیماران نیز کاهش یافته است. هر چقدر که عوامل خطرزا بیشتر کنترل شوند، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی به شدت کاهش پیدا می کند.

ویژه

کاهش سریع وزن

به گزارش یاهو هلث، کیسه صفرا، یک مایع گوارشی ساخته شده توسط کبد موسوم به صفرا را ذخیره می کند. سنگ های صفراوی قطعات سخت شده ای از مواد، معمولاً کلسترول یا بیلی روبین، هستند که می توانند در داخل آن تشکیل شوند. مشکلات زمانی ایجاد می شوند که یک سنگ، مجاری عبور صفرا را مسدود کند. این انسداد می تواند در هضم غذا اختلال ایجاد کند و عوارضی به همراه داشته باشد. در طول کاهش سریع وزن، کبد می تواند کلسترول اضافی را در صفرا آزاد کند. کیسه صفرا نیز ممکن است به طور مؤثرتری تخلیه نشود. این تغییرات در کنار هم می توانند تشکیل سنگ را موجب شوند.



کمبود ویتامین D می‌تواند باعث شب بیداری شود

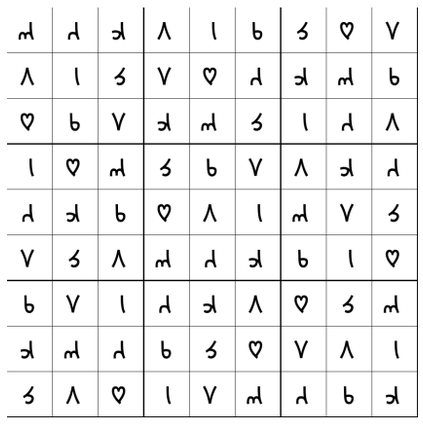
غلت زدن در خواب در شب؟ مشکل ممکن است تشک شما نباشد؛ بلکه می‌تواند سطح ویتامین D شما باشد. به گزارش هلث دی نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که سطح ویتامین D بالاتری دارند، ممکن است خواب بیشتری داشته باشند و در طول شب مدت زمان کوتاه‌تری بیدار بمانند. محققان آزمایش خون و داده‌های خواب ۴۶۰ فرد میانسال و مسن را تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند افرادی که بالاترین سطح ویتامین D را داشتند، هر شب تقریباً ۲۰ دقیقه بیشتر از افرادی که کمترین سطح را داشتند، می‌خوابیدند. و شرکت‌کنندگانی که به عنوان کمبود ویتامین D طبقه‌بندی می‌شدند، به طور متوسط حدود ۲۳ دقیقه کمتر از افرادی که سطح ویتامین D طبیعی داشتند، می‌خوابیدند. «آدام اسپیرا»، نویسنده ارشد و محقق خواب در دانشگاه جان هاپکینز مریلند، گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که باید به طور کامل‌تری بررسی کنیم که آیا افزایش سطح ویتامین D می‌تواند سلامت خواب را بهبود بخشد یا خیر.»

خطر صرف شام پس از ساعت ۹ شب

معمولاً وعده غذایی هست که بیش از همه مشتاقانه منتظر آن هستیم. پس از یک روز طولانی کاری، زمانی فرا می‌رسد که می‌توانیم بنشینیم و اغلب در کنار کسانی که بیش از همه دوستشان داریم و لذت ببریم. به‌ویژه، عادات ساعات پایانی روز زیر ذره‌بین قرار گرفته‌اند. پژوهشگران بیش از پیش به این موضوع توجه نشان داده‌اند که چگونه عادات شبانه ما، از آنچه می‌نوشیم تا نحوه استراحت و آرام‌سازی بدن، بر وضعیت بدن در طول شب، یعنی زمانی که بدن باید در حال استراحت و ترمیم باشد، تأثیر می‌گذارند. برخی از این عادات به‌وضوح مضر هستند، در حالی که برخی دیگر از دید پنهان می‌مانند، چرا که کاملاً عادی و بی‌خطر به نظر می‌رسند. یکی از مضرترین این عادت‌ها درست سر میز شام رخ می‌دهد و هیچ ربطی به نمک، شکر یا حجم غذا ندارد. به گفته یک متخصص مغز و اعصاب، این عادت می‌تواند به طور هم‌زمان و بی‌سروصدا به چندین سیستم بدن فشار وارد کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۴۳۸

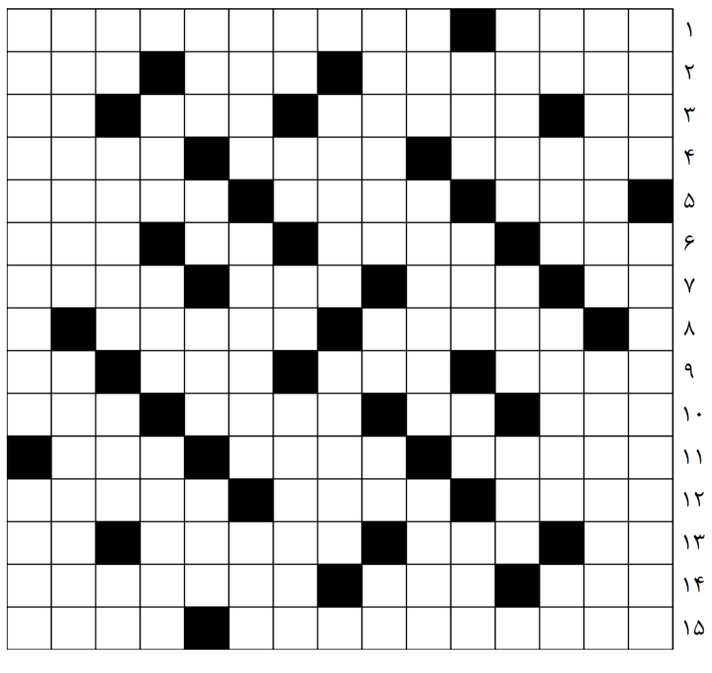
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- خدای آتش یونان باستان- از آثار دیدنی و تاریخی گرگان ۲- مجاز از بسیار سنگین- گنجشک- اثر چربی ۳- خون در آن جاریست- نقشی در گچ بری- جزیره ایتالیایی- از ضمایر جمع ۴- دگرگون- چیزی را با آب پاک ساختن- مثل و مانند ۵- شیوه و طریقه- پوشاننده- طول و کشیدگی ۶- گودال- غنیمت گیرنده- کلام تنفر- آگاه باش ۷- از اعضای تنفسی- صد سال- سوره ۹۶ قرآن کریم- اروپا را گویند ۸- کتاب مذهبی زرتشتیان- وسیله بازی قدیمی ۹- بدهکار و مقروض- هر جسمی دارد- گستردن- یار کارتونی مت ۱۰- مخفف هم او- خار روی دیوار- تپه ها و پشته ها- یار «هوی»! ۱۱- رویاروی، مقابل- الهه تجارت و سفر یونان باستان- پسوند شباهت ۱۲- کیسه و توبره- کارها- آهو و غزال ۱۳- از ضمایر انگلیسی- شیره خرما- عوض کردن- ترک خفیف ۱۴- پایان بازی شطرنج- محاسن صورت- ناجور ۱۵- مثل همه چیز را یک جا جمع کردن- مخلوطی از تنقلات

عمودی

۱- آب نیمه گرم- این روزها زیاد شده ۲- حجار- گازی قلیایی و بی رنگ ۳- تاخت اسب- دیو قصه ها- اهل قبور- تنها ۴- زینت دادن- نیرومند- کوشیدن ۵- بعد از غذا می خورند- کاشتن نهال- یک خودمانی- شانه سر ۶- ظرف مسی- شهری در برزیل- همسر فرعون ۷- آسیمه خاطر- حرص و طمع- یار غم- دودلی و تردید ۸- شنونده- ناشایست و ناجایز ۹- خدای درویش- خیس- میان و وسط- تسمه یا نواری که به دور کمر می بندند ۱۰- بانوان- گرفتن مطلب از کتاب یا رساله ای- خوراک طیور ۱۱- زمان مرگ- ساز ضربی- نام- واحد شمارش شیشه ۱۲- پارچه تبلیغاتی- اسب تیزرو- شهری در لیتوانی ۱۳- فنی در ورزش کشتی- مقابل باطنی- سگ گزنده- برجستگی لاستیک ۱۴- یک نواخت- از موجودات تک سلولی ۱۵- از فیلم های سعید سهیلی- جایزه معروف جهانی



حل جدول ۲۴۳۷

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

دانستنی ها

«HPV» عامل ابتلا به ۷ نوع سرطان

رئیس شبکه تحقیقات بیماری های ویروسی کشور می‌گوید: ویروس HPV در ایجاد هفت نوع سرطان نقش مستقیم دارد که از جمله آنها می‌توان به سرطان دهانه رحم، سر و گردن، دهان و اندام‌های تناسلی زنان و مردان اشاره کرد.

ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) یکی از شایع‌ترین عفونت‌های ویروسی در دنیاست که از طریق تماس پوستی منتقل می‌شود. بیشتر افراد در طول زندگی خود ممکن است به یکی از انواع این ویروس مبتلا شوند، اما در بسیاری از موارد، سیستم ایمنی بدن بدون نیاز به درمان خاصی آن را کنترل می‌کند. با این حال، برخی انواع پرخطر HPV در صورت ماندگاری طولانی می‌توانند با بروز بیماری‌هایی مانند زگیل تناسلی یا برخی سرطان‌ها، به‌ویژه سرطان دهانه رحم، ارتباط داشته باشند. واکسن گارداسیل برای پیشگیری از شایع‌ترین انواع پرخطر این ویروس طراحی شده است. این واکسن از نوع نوترکیب بوده و حاوی ویروس زنده نیست، بلکه با تحریک سیستم ایمنی، بدن را برای مقابله با ویروس آماده می‌کند. به همین دلیل، اثربخشی آن زمانی بیشتر است که قبل از مواجهه با ویروس تزریق شود. بهترین زمان برای دریافت این واکسن، سنین نوجوانی است؛ زمانی که پاسخ ایمنی قوی‌تر بوده و احتمال تماس قبلی با ویروس کمتر است. در سنین بالاتر نیز، بسته به شرایط فردی، ممکن است تزریق واکسن همچنان مفید باشد، اما میزان اثربخشی آن می‌تواند متفاوت باشد. سید محمد جزایری، رئیس شبکه تحقیقات بیماری های ویروسی کشور گفت: در حال حاضر واکسن پاپیلوما در برنامه واکسیناسیون کشوری قرار ندارد. وی ادامه داد: بر اساس یافته‌های علمی، هر فرد، اعم از زن و مرد، در طول دوران باروری خود دست‌کم یک بار به عفونت HPV مبتلا می‌شود؛ البته ابتلا به عفونت لزوماً به معنای بروز بیماری نیست. جزایری افزود: این ویروس در ایجاد هفت نوع سرطان نقش مستقیم دارد که از جمله آنها می‌توان به سرطان دهانه رحم، سر و گردن، دهان، حلق، ناحیه مقعد و اندام‌های تناسلی زنان و مردان اشاره کرد. رئیس شبکه تحقیقات بیماری های ویروسی کشور تصریح کرد: ایجاد سرطان در اثر عفونت HPV ممکن است ۱۰ تا ۱۵ سال و حتی تا ۲۵ سال به طول بینجامد. وی متذکر شد: در حال حاضر ۱۶۲ کشور برنامه واکسیناسیون پاپیلوما را اجرا می‌کنند. بهترین زمان و اولویت نخست برای دریافت واکسن را گروه سنی زیر ۱۵ سال و پیش از آغاز مواجهه جنسی است. پس از این گروه، افراد ۱۵ تا ۲۶ سال در اولویت قرار دارند.

نکته

آلودگی هوا به ستون فقرات آسیب می‌زند؟



آلودگی هوا فقط ریه‌ها و دستگاه تنفسی را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد بلکه مواجهه با برخی آلاینده‌های هوا ممکن است با کاهش تراکم استخوان‌های ستون فقرات در سنین بالاتر ارتباط داشته باشد. پژوهشگران دانشگاه جانز هاپکینز با استفاده از هوش مصنوعی، تصاویر پزشکی جمع‌آوری شده در پژوهش بلندمدت «سلامت در آمریکا» را برای بررسی وضعیت ستون فقرات تحلیل کردند. این پژوهش شامل ۱۲۴۵ نفر از ۶ منطقه مختلف با میانه سنی ۶۶ سال بود. دانشمندان بر بافت اسفنجی داخل استخوان‌های ستون فقرات تمرکز کردند. این بافت ساختاری شبیه لانه زنبور دارد و به استخوان‌ها کمک می‌کند بدون افزایش بیش از حد وزن اسکلت، استحکام و پایداری لازم را داشته باشند. ساختارهای ظریف داخل استخوان‌ها ممکن است با افزایش سن نازک‌تر شوند. این روند معمولا تا زمان بروز شکستگی نشانه آشکاری ندارد به همین دلیل، تشخیص زودهنگام کاهش سلامت استخوان اهمیت زیادی دارد. پژوهشگران با مقایسه تصاویر گرفته شده در فاصله زمانی حدود ۶ سال، توانستند میزان کاهش مواد معدنی استخوان را در هر یک از شرکت‌کنندگان برآورد کنند. همچنین، سوابق زیست‌محیطی مناطق محل سکونت افراد به آنان کمک کرد میزان مواجهه شرکت‌کنندگان با انواع آلودگی هوای بیرون را تخمین بزنند. بیشترین ارتباط مشاهده شده مربوط به دی‌اکسید نیتروژن بود، آلاینده‌ای که منابعی مانند وسایل نقلیه موتوری آن را تولید می‌کنند. افرادی که پیش از نخستین تصویربرداری، بیشتر در معرض این آلاینده قرار داشتند، به‌طور میانگین کاهش اندکی بیشتر در تراکم استخوان بخش میانی ستون فقرات تجربه کردند. پژوهشگران در بررسی همه شرکت‌کنندگان، ارتباط مشابه و پایداری میان ذرات معلق ریز و کاهش تراکم استخوان پیدا نکردند، با این حال، تحلیل اولیه احتمال وجود چنین ارتباطی را در شرکت‌کنندگان سیاه‌پوست غیرلاتین تبار نشان داد که البته این یافته به بررسی‌های بیشتری نیاز دارد. دانشمندان هنوز باید سازوکار تاثیر احتمالی هوای آلوده بر استخوان‌ها را مشخص کنند. یکی از فرضیه‌های قابل بررسی این است که التهاب ناشی از آلودگی هوا ممکن است تعادل میان سلول‌های تجزیه‌کننده بافت استخوانی قدیمی و سلول‌های سازنده بافت استخوانی جدید را بر هم بزند. این نتایج به معنای آن نیست که زندگی در نزدیکی خیابان‌های پرتردد لزوما باعث پوکی استخوان می‌شود زیرا تفاوت مشاهده شده اندک بود و برآورد میزان آلودگی هوای بیرون نیز نمی‌تواند به‌طور کامل میزان آلاینده‌هایی را که افراد در طول روز تنفس می‌کنند، نشان دهد. بر اساس گزارش وب سایت نوریج، یکی از جنبه‌های امیدوارکننده این پژوهش، استفاده از تصاویر پزشکی موجود است. این روش می‌تواند به دانشمندان کمک کند سلامت استخوان‌ها را در جمعیت‌های بزرگ‌تر و بدون نیاز به تصویربرداری‌های اضافی بررسی کنند. پژوهش‌های آینده نیز می‌توانند مشخص کنند که آیا کاهش آلودگی هوا می‌تواند به‌طور معناداری از شکستگی استخوان پیشگیری کند یا خیر.