یادداشت

نوروبیون داروی عمومی نیست

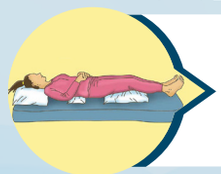
عاطفه گل حسنی
متخصص داخلی

نوروبیون ترکیبی از ویتامین‌های گروه (B) معمولا B1، B۶ و B۱۲ است که نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی، متابولیسم انرژی و سلامت عضلات دارند. تصور اشتباهی که میان برخی افراد، به خصوص ورزشکاران، شکل گرفته این است که تزریق نوروبیون باعث افزایش انرژی، عضله‌سازی یا رفع خستگی می‌شود، در حالی‌که چنین باوری پایه علمی محکمی ندارد. هرچند ویتامین‌ها در نگاه عمومی بی‌خطر به نظر می‌رسند، اما مصرف بی‌رویه و بدون دستور پزشکی، به‌ویژه به شکل تزریقی، می‌تواند آسیب‌زا باشد. افزایش سطح ویتامین B۶ و بروز آسیب عصبی (نوروپاتی) با علائمی مثل گزگز، بی‌حسی و درد دست و پا، واکنش‌های حساسیتی و در موارد نادر شوک آنافیلاکسی پس از تزریق، اختلال در عملکرد کبد در مصرف طولانی‌مدت و احساس کاذب بهبود و به تعویق افتادن تشخیص بیماری‌های زمینه‌ای و در موارد نادر سرطان ریه از جمله عوارض مصرف خودسرانه نوروبیون است. نوروبیون داروی عمومی برای همه نیست. تجویز نوروبیون معمولا در شرایط مشخصی از جمله کمبود اثبات‌شده ویتامین‌های گروه B در آزمایش خون، برخی نوروپاتی‌ها (مثلا نوروپاتی دیابتی)، کم‌خونی‌های خاص مرتبط با کمبود B۱۲ و بعضی بیماری‌های گوارشی که جذب ویتامین‌ها را مختل می‌کنند، انجام می‌شود. در افراد سالم با تغذیه مناسب، معمولا نیازی به مصرف مکمل‌های تزریقی وجود ندارد. نوروبیون علاوه بر شکل تزریقی، به‌صورت خوراکی (قرص یا کپسول) و یا خوراکی نیز در دسترس است. در صورت نیاز واقعی به مکمل، شکل خوراکی در اغلب موارد ایمن‌تر و کافی است و تنها در شرایط خاص از تزریق استفاده می‌شود. در پاسخ به این سوال که (آیا می‌توان با تغذیه مناسب ویتامین‌های موجود در نوروبیون را جایگزین کرد؟) بله؛ ویتامین‌های گروه B به‌طور طبیعی در مواد غذایی مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ و لبنیات، حبوبات و غلات کامل، سبزیجات برگ سبز و مغزها و دانه‌ها وجود دارد. اصلاح سبک زندگی، خواب کافی و تغذیه متعادل، بسیار مؤثرتر و کم‌خطرتر از تزریق‌های مکرر و خودسرانه است. در پایان تأکید می‌شود هر دارویی حتی ویتامین‌ها، باید با تشخیص و تجویز پزشک مصرف شود. نوروبیون نه داروی افزایش انرژی است، نه معجزه عضله‌سازی. آگاهی مردم و پرهیز از مصرف خودسرانه، مهم‌ترین قدم برای حفظ سلامت است.

راهکارهایی برای رفع خروپف

خروپف یکی از معضلاتی است که کیفیت خواب و زندگی افراد را در سنین مختلف تحت تاثیر قرار می‌دهد، خروپف به دلایل مختلفی از جمله گرفتگی بینی، وضعیت نامناسب خواب و حتی اختلالات زمینه‌ای خواب مانند آپنه خواب رخ می‌دهد، با این حال، راهکارهایی برای کاهش یا متوقف‌کردن آن وجود دارد.

تغییر وضعیت خوابیدن



به‌گفته متخصصان درمان وضعیتی یا تغییر وضعیت خواب هم برای خروپف و هم برای آپنه خواب موثر است. به‌دلیل نیروی جاذبه، زبان به عقب کشیده می‌شود و راه هوایی را مسدود می‌کند. خروپف را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، خوابیدن به پهلو یکی از بهترین وضعیت‌ها برای کاهش خروپف است.

سر تخت را بالا بیاورید

بالابردن سر تخت می‌تواند شما را «در مسیر درست» برای کاهش خروپف قرار دهد. پیش از خرید بالش جدید می‌توان ابتدا بالش‌های موجود را روی هم چید و امتحان کرد. هیچ داده‌ای وجود ندارد که ثابت کند روی هم‌گذاشتن بالش‌ها از بالش‌های شیب‌دار کم‌اثرتر است.

مجاری بینی را باز نگه دارید

علاوه بر درمان وضعیتی، باز و تمیزبودن مجاری بینی نیز می‌تواند به کاهش خروپف کمک کند. نوارهای تنفسی بدون نسخه و گشادکننده‌های بینی می‌توانند به بهبود جریان هوا کمک کنند. اگر آلرژی، دارید، لازم است تحت‌نظر پزشک کنترل کنید.

تغییرات سبک زندگی

برخی عادت‌ها می‌توانند خروپف را وخیم‌تر کنند. اضافه‌وزن یکی از عوامل موثر در خروپف است زیرا چربی اضافی دورگردن هنگام خواب راه‌های هوایی را تنگ می‌کند. کنترل رژیم غذایی و فعالیت بدنی و اجتناب از سیگار در کاهش خروپف موثر است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

راهکار جلوگیری از عود مجدد سرطان

پژوهشگران در تلاشند تا سلول‌های توموری خفته را هدف قرار دهند. سلول‌هایی که بررسی آنها نشان می‌دهد که چرا برخی سرطان‌ها سال‌ها پس از درمان موفق، دوباره ظاهر می‌شوند. به گزارش ایسنا، وقتی «لیسا داتون» در سال ۲۰۱۷ از سرطان پستان رها شد، لحظه‌ای وقت گذاشت تا با خانواده و دوستان جشن بگیرد، اگرچه می‌دانست که مسیر مبارزه با سرطان ممکن است هنوز تمام نشده باشد و برای یک سوم افرادی که تومورهای پستان در آن‌ها پاک شده است، این امکان وجود دارد که بیماری دوباره بازگردد، گاهی حتی دهه‌ها بعد. بسیاری از سرطان‌های دیگر نیز پس از درمان اولیه می‌توانند در سال‌های بعد عود کنند. داتون در این مورد می‌گوید: موضوع عود مجدد بیماری همیشه در ذهن شماست و می‌تواند استرس‌زا باشد. او به‌عنوان بخشی از درمان خود در یک کارآزمایی بالینی ثبت‌نام کرد. این کارآزمایی قرار بود او را برای سلول‌های سرطانی نهفته تحت‌نظر داشته باشد، سلول‌هایی که بسیاری از پژوهشگران اکنون معتقدند حداقل بخشی از عود سرطان را توضیح می‌دهند. این سلول‌های توموری نهفته، به‌جای این‌که بلافاصله تکثیر شوند و تومور ایجاد کنند، درمان اولیه را دور می‌زنند و به بخش‌های دیگر بدن منتقل می‌شوند. همان‌طور که معمولا در سرطان متاستاتیک اتفاق می‌افتد، که سلول‌ها از تومور اصلی پخش می‌شوند، این سلول‌های خفته در خواب باقی می‌مانند. آن‌ها از دید سیستم ایمنی پنهان هستند و تقسیم فعال ندارند. اما بعدا می‌توانند دوباره فعال شوند و تومور ایجاد کنند. با این‌که داتون می‌دانست درمان او ممکن است تمام نشانه‌های سرطان را پاک نکرده باشد، می‌گوید: وقتی در سال ۲۰۲۰ برای اولین بار سلول‌های خفته در مغز استخوان او پیدا شد، حیرت زده شد.

کشف سلول‌های تومور خفته

پژوهشگران اکنون سلول‌های تومور خفته، که به آن‌ها سلول‌های سرطانی پخش‌شده نیز گفته می‌شود، را در سرطان‌های پستان، پروستات، ریه، روده و دیگر سرطان‌ها شناسایی کرده‌اند و این سلول‌ها به طور فزاینده‌ای در برخی سرطان‌های متاستاتیک نقش دارند. برآورد شده است که حدود ۳۰ درصد از افرادی که درمان موفقیت‌آمیزی برای سرطان داشته‌اند ممکن است این سلول‌ها را در بدن خود داشته باشند، اگرچه مطالعات منتشرنشده نشان می‌دهند که این سلول‌ها ممکن است حتی شایع‌تر باشند. در دهه گذشته، تلاش‌های زیادی برای شناسایی و درک سلول‌های خفته انجام شده است و هدف نهایی درمان آن‌هاست. چند کارآزمایی بالینی اکنون در حال انجام است تا درمان‌های بالقوه را آزمایش کنند. اگرچه اولین کارآزمایی که داتون در آن شرکت کرد فقط سلول‌ها را تحت‌نظر داشت، او بعدا در کارآزمایی دیگری به‌نام CLEVER ثبت‌نام کرد که هدف آن حذف سلول‌های خفته است. همان‌طور که این کارآزمایی‌ها پیش می‌روند، سؤالاتی درباره سلول‌های خفته، از جمله اینکه چه چیزی باعث خوابیدن آن‌ها می‌شود و چگونه می‌توان با آن‌ها مبارزه کرد، پژوهشگران بیشتری را به این حوزه جذب می‌کند.

یک تهدید خاموش

وجود سلول‌های توموری خفته از دهه ۱۹۳۰ مطرح شده بود، زمانی‌که پاتولوژیست استرالیایی، روپرت ویلیس، برخی رشدهای ثانویه سرطان را به این سلول‌ها نسبت داد. با طولانی‌ترشدن عمر افرادی که درمان شده بودند، او و دیگران متوجه شدند که بیماری گاهی بسیار دیرتر بازمی‌گردد و اغلب حتی تهاجمی‌تر است. با وجود این پیشنهاد اولیه، ایده خوابیدن سلول‌ها دهه‌ها مورد توجه قرار نگرفت. لوئیس چودوش، پزشک-دانشمند یادآور می‌شود که وقتی بیش از ۲۰ سال پیش شروع به بحث درباره این ایده با همکارانش کرد، با مقاومت مواجه شد. هیچ‌کس نمی‌خواست باور کند که داروهای ضدسرطان ممکن است چیزی را باقی بگذارند، و شرکت‌های دارویی هم علاقه‌ای به توسعه درمان برای کسانی که ظاهرا درمان شده‌اند، نداشتند. بسیاری از دانشمندان در آن زمان می‌گفتند سرطان‌های عودکننده باید در واقع جدید باشند و با تشخیص قبلی مرتبط نباشند. با استفاده از تعدادی نشانگر سلولی، پژوهشگران اکنون سلول‌های توموری خفته را در بخش‌های مختلف بدن شناسایی کرده‌اند. این نشانگرها می‌توانند به دانشمندان بگویند که آیا سلول‌ها در حال رشد و تقسیم هستند و همچنین منشا آن‌ها چیست و به چه نوع سرطانی مرتبطند. محققان دریافتند که سلول‌های خفته خیلی زود از تومور اولیه جدا می‌شوند، اغلب پیش از تشخیص بیماری این اتفاق می‌افتد.

تلاش برای درمان

اکنون درمان‌های سرطان می‌توانند نه تنها برای کوچک‌کردن تومور بلکه برای جلوگیری یا به تاخیر انداختن رشد تومورهای ثانویه هدف‌گیری شوند. بیشتر گروه‌های پژوهشی در تلاشند سلول‌های خفته را در محل خود نابود کنند. یکی از رویکردها این است که آن‌ها را به سلول‌های ایمنی نمایش دهند. گهاجار معتقد است: سلول‌های خفته پنهان باقی می‌مانند زیرا تعداد سلول‌های T کافی با آن‌ها برخورد نمی‌کند. گروه او در حال بررسی درمان با سلول‌های CAR T هستند تا احتمال برخورد سلول‌های ایمنی با سلول‌های خفته را افزایش دهند. روش‌های دیگر مسیرها و متابولیسم سلول‌ها را هدف قرار می‌دهند. درمان‌هایی که به سلول‌های فعال سرطان حمله می‌کنند بدون وابستگی به تقسیم سلولی، ممکن است برای سلول‌های خفته هم مؤثر باشند. آگودو مسیرهایی را هدف گرفته که اجازه بقا در محیط‌های سخت را می‌دهند. او شرکت HiberCell را تأسیس کرده که مولکولی توسعه داده که آنزیم PERK را مهار می‌کند. این آنزیم در بازگشت سلول به حالت پایدار پس از استرس نقش دارد. مهار PERK این پاسخ را مختل می‌کند و سلول‌ها را می‌کشد. پیشرفت‌های بزرگ دیگر از تلاش‌ها برای مسدودکردن خودخوری حاصل شده است، زیرا سلول‌های خفته با منابع اندک زنده می‌مانند و محروم کردن آن‌ها از حتی مقدار کمی می‌تواند باعث مرگشان شود. در کارآزمایی CLEVER، حدود ۵۰ نفر با سرطان پستان، هیدروکسی‌کلروکین دریافت کردند. کسانی‌که تنها هیدروکسی‌کلروکین دریافت کردند کاهش سلول‌های خفته را دیدند، اما بیشترین اثر در کسانی بود که ترکیب آن با everolimus دریافت کردند. ترکیب هیدروکسی‌کلروکین و everolimus، سلول‌های خفته را در ۸۷ درصد شرکت‌کنندگان طی ۶ تا ۱۲ ماه پاک کرد. داتون، اکنون در دهه ۶۰ زندگی، موافقت کرده که برای ۲۰ سال آینده تحت‌نظر باقی بماند. او می‌گوید: مشارکتش به پژوهشگران کمک می‌کند تا این سلول‌ها را درک کنند و همین به او آرامش خاطر می‌دهد.

میوه‌ای که جادوی زمستان است

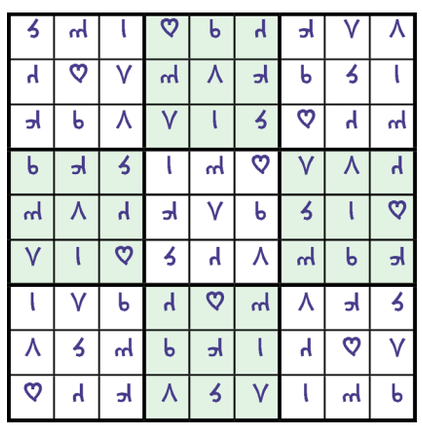
خرما سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که از سلامت متابولیک و سلولی پشتیبانی می‌کند. خرما یکی از آن خوراکی‌هایی است که هرگز نیازی به تغییر برند ندارد و همواره در هر زمان خوراکی مهمی برای تامین سلامت درنظر گرفته می‌شود. خرما به‌دلیل طبیعت گرم و اینکه سرشار از انرژی و هضم آسان است، بسیار بهتر از آنچه اکثر مردم تصور می‌کنند، با زمستان سازگار است. خوردن ۲ خرما در روز، کاری کوچک و قابل انجام است، به‌همین دلیل اغلب در حفظ انرژی و سلامتی در زمستان مؤثر است. یک مطالعه نشان می‌دهد که خرما سرشار از آنتی‌اکسیدان است که از سلامت متابولیک پشتیبانی می‌کند. این خواص به‌ویژه در ماه‌های سردتر که استرس اکسیداتیو به‌دلیل رژیم‌های غذایی سنگین‌تر و کاهش فعالیت افزایش می‌یابد، اهمیت پیدا می‌کند. این مطالعه، خرما را به‌عنوان یک غذای پایدار و سرشار از مواد مغذی، برجسته می‌کند.

بهبود افسردگی با پرتقال

یک مطالعه جدید پرتقال را به‌عنوان مواد غذایی که ممکن است به کاهش خطر افسردگی کمک کند، شناسایی کرده است. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۳۲۰۰۰ زن را تجزیه و تحلیل کردند. راج مهتا، محقق ارشد گفت: «ما دریافتیم که خوردن یک پرتقال متوسط در روز ممکن است خطر ابتلاء به افسردگی را تا حدود ۲۰ درصد کاهش دهد.» وی افزود: «به‌نظر می‌رسد که این اثر مختص مرکبات است. وقتی به کل مصرف میوه یا سبزیجات افراد یا سایر میوه‌ها مانند سیب یا موز نگاه می‌کنیم، هیچ رابطه‌ای بین مصرف آنها و خطر ابتلاء به افسردگی مشاهده نکردیم.» محققان معتقدند پرتقال ممکن است با تأثیر بر سطوح انتقال‌دهنده‌های عصبی سروتونین و دوپامین در بهبود افسردگی نقش داشته باشد. مهتا ادامه داد: «سروتونین و دوپامین با عبور از دستگاه گوارش می‌توانند به مغز بروند، جایی‌که خلق و خو را بهبود می‌بخشد.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۲۰

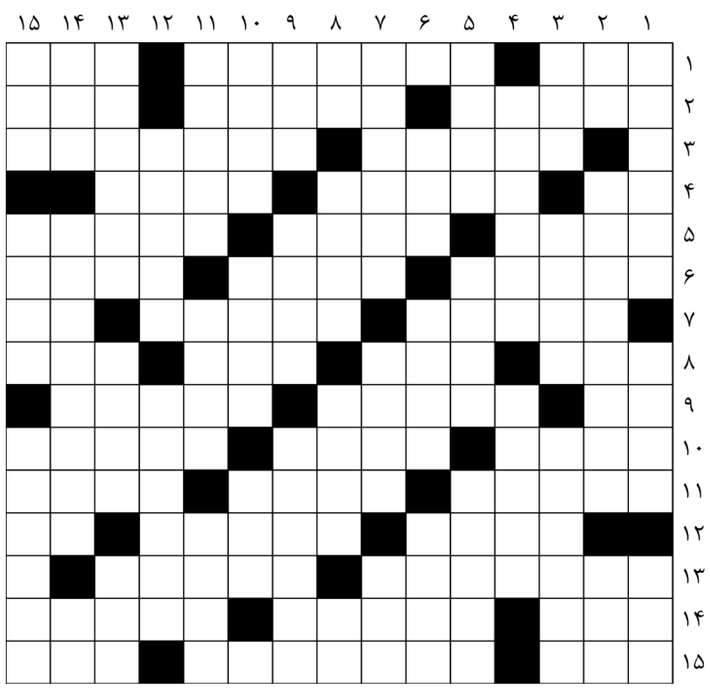
آرامش

افقی

۱- باسواد قدیمی- یک ساززخمه‌ای محلی اوکراینی است- سوره ۸۹ قرآن‌کریم ۲- نوعی سس‌تند- احترام‌گذاشتن- جناح لشکر ۳- دختر پادشاه- مدح‌کننده ۴- درهم‌پیچیدن- ناپسند داشتن- به خاطر ۵- داروی مالیدنی- پناهگاه- هم‌آرزو ۶- سعی در موجه جلوه‌دادن کار یا حرف نابجا- زمان وعده داده شده- گشادگی و فراخی مکان ۷- آنچه سوارش شوند- سرزنش‌کردن- عدد خیطی ۸- واحد توان الکتریکی- هذیان بیمار- همکار صندلی- رنگ ۹- عدد عنقا- خندان لب- کهنه و فرسوده ۱۰- نوعی آش آرد- ایالتی در ونزوئلا- سدی در مصر ۱۱- پایتخت بلاروس- برگه دریافت کالا- تشت کوچک ۱۲- همسایگی- بی‌ریاوموافق- شمای بیگانه ۱۳- از دوران زمین‌شناسی- نقره‌گون ۱۴- حرکت هوا- گل لاله- طول‌وکشیدگی ۱۵- ازشهرهای همدان- بنام‌ترین ملکه فرعون- سبزی پیچیده

عمودی

۱- صلح و آشتی- نشان و مدال- وسیله هیزم‌شکنی ۲- میان و وسط- پستی و رذالت- سخن ناگفتنی ۳- رشته کوهی در اروپا- ترک وطن- آزرده‌شدن ۴- کاشی زینتی- به غیر از آن ۵- از موسسات مالی- شخصیت و ذات- کم‌کردن ۶- غذای تزریقی- از تمدن‌های باستانی- مهربان ۷- بیمارورنجور- خانه پشت به آفتاب- گازاستخر ۸- راندن مزاحم- حمله بردن- تشکر فرانسوی- علامت مصدرجعلی ۹- مهاربینی شتر- عالم‌تر و داناتر- ویندوز محبوب ۱۰- مستمری- جاوید و پایدار- فارسی امروزی ۱۱- نفس سرکش- ترازو- نوعی کلاه ۱۲- رایگان- مددکار ۱۳- مرکز ایالت آریزونا- مقابل خرید- پسوندآلودگی ۱۴- کالبد- شخص عاطفی- نگاه خیره ۱۵- تقویت امواج رادیویی- در معرض اتهام- دارای اسم خوب



حل جدول ۲۳۱۹