آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۰۲
پنجشنبه
۱۴۰۴•۰۲•۱۸
۱۰ ذی‌القعده ۱۴۴۶/ ۸ می ۲۰۲۵

یادداشت

پیوند مغز استخوان در بیماران تالاسمی ماژور

قاسم میری علی‌آباد
فوق تخصص خون و انکولوژی کودکان

تالاسمی ماژور یک اختلال ژنتیکی است که در آن بدن قادر به تولید هموگلوبین طبیعی نیست و این منجر به کم‌خونی شدید، نیاز به تزریق خون مکرر و بروز عوارض جانبی مختلف می‌شود. پیوند مغز استخوان (پیوند سلول‌های بنیادی خون ساز) یکی از روش‌های درمانی مهم در بیماری‌های خونی مزمن مانند تالاسمی ماژور است.

پیوند مغز استخوان

پیوند مغز استخوان یک روش درمانی است که در آن سلول‌های بنیادی خون ساز از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود تا تولید سلول‌های خونی طبیعی را در بدن گیرنده آغاز کنند. در این روش، ابتدا مغز استخوان بیمار یا فردی که دچار اختلال در تولید سلول‌های خونی است، با سلول‌های بنیادی سالم جایگزین می‌شود.

پیوند مغز استخوان در «ماژور»

پیوند مغز استخوان در تالاسمی ماژور به عنوان یک درمان علاج بخش برای بیماران تالاسمی ماژور که وابسته به تزریق خون هستند توصیه می‌شود. اندیکاسیون‌های اصلی پیوند در این بیماری عبارتند از: بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور که وابسته به تزریق خون منظم هستند، سن زیر ۱۴ سال داشته باشند، آهن‌زدایی کافی و منظم داشته باشند، دهنده کاملا سازگار از نظر HLA داشته باشند و عوارض جدی و ناتوان‌کننده بیماری مثل نارسایی قلبی، سیروز کبدی، اضافه بار شدید آهن و ... نداشته باشند کاندیدای مناسبی برای پیوند مغز استخوان می‌باشند.

سن مناسب برای پیوند

بهترین زمان برای انجام پیوند مغز استخوان معمولا بین ۲ تا ۱۶ سالگی است. در این سن، شانس موفقیت پیوند بالاتر است و خطر عوارض ناشی از پیوند نیز کمتر است.

دهنده مناسب برای پیوند مغز استخوان

دهنده مناسب برای پیوند مغز استخوان در بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور معمولا باید دارای بیشترین تطابق ژنتیکی با گیرنده باشد تا شانس موفقیت پیوند بالا برود و خطر بروز عوارضی مانند بیماری پیوند علیه میزبان (GVHD) کاهش یابد. اولویت‌ها به ترتیب زیر است:

۱- خواهر یا برادر با HLA کاملا سازگار

بهترین گزینه ممکن برای پیوند است. در حدود ۲۵-۳۰ درصد بیماران، چنین دهنده‌ای در خانواده پیدا می‌شود. احتمال موفقیت در این موارد بسیار بالا و تا حدود ۹۰ درصد است.

۲- فامیلی با HLA سازگار

اگر خواهر یا برادر کاملا سازگار وجود نداشته باشد، ممکن است از یکی از بستگان نزدیک مثل والدین یا بستگان درجه دوم استفاده شود. ریسک عوارض بیشتر از مورد اول است، اما در بعضی مراکز با شرایط خاص انجام می‌شود.

۳- غیرخویشاوند با HLA کاملا سازگار

این دهندگان از طریق بانک‌های بین‌المللی سلول‌های بنیادی پیدا می‌شوند. شانس موفقیت در صورت تطابق بالا خوب است، اما دسترسی به چنین دهنده‌ای دشوارتر و زمان‌برتر است.

۴- پیوند از والدین

تنها نیمی از ژن‌های HLA مشابه هستند. در گذشته ریسک بالایی داشت، ولی امروزه با پیشرفت روش‌های سرکوب ایمنی و تکنیک‌های جدید، نتایج بهتری حاصل شده است. در مواردی که دهنده‌ی کاملا سازگار پیدا نمی‌شود مناسب است.

۵- پیوند از خون بند ناف

اگر خون بند ناف از نوزادی که با بیمار HLA سازگار است، ذخیره شده باشد، می‌تواند استفاده شود. محدودیت اصلی در این روش، تعداد سلول‌های بنیادی کم است، به همین دلیل بیشتر در کودکان کاربرد دارد.

موفقیت پیوند

موفقیت پیوند مغز استخوان در تالاسمی ماژور به عوامل مختلفی بستگی دارد که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تناسب HLA: تطابق بهتر HLA بین اهداکننده و گیرنده شانس موفقیت پیوند را افزایش می‌دهد.

سن بیمار: سن پایین‌تر بیمار شانس موفقیت پیوند را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

وضعیت بالینی پیش از پیوند: بیمارانی که وضعیت عمومی بهتری دارند، احتمال موفقیت بالاتری دارند. بیماران با سن زیر ۱۴ سال که تزریق خون منظم و آهن‌زدایی کافی و منظم دارند، هپاتومگالی (بزرگی کبد) و فیبروز کبدی نداشته باشند در صورت موفقیت پیوند، بیمار دیگر به تزریق خون مکرر نیازی نخواهد داشت و تولید هموگلوبین طبیعی به طور مستقل توسط بدن آغاز خواهد شد. در صورت پیوند موفقیت‌آمیز، احتمال بقاء طولانی مدت به حدود ۸۰-۹۰ درصد می‌رسد.

عوارض پیوند مغز استخوان

هر چند پیوند مغز استخوان می‌تواند به‌عنوان یک درمان مؤثر برای تالاسمی ماژور در نظر گرفته شود، اما این روش درمانی عوارض خاص خود را نیز دارد:

بیماری پیوند علیه میزبان: (GVHD) این عارضه زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های ایمنی اهداکننده به بافت‌های گیرنده حمله می‌کنند و می‌تواند باعث مشکلات جدی مانند آسیب به پوست، کبد و دستگاه گوارش شود.

عفونت‌ها: پس از پیوند، به‌ویژه در مراحل اولیه، سیستم ایمنی بدن به شدت ضعیف می‌شود و این امر احتمال ابتلا به عفونت‌های مختلف را افزایش می‌دهد.

نارسایی پیوند: در برخی موارد، بدن بیمار ممکن است به پیوند پاسخ ندهد و سلول‌های جدید قادر به جایگزینی سلول‌های غیرطبیعی نباشند.

اختلالات رشد و تأخیر در بلوغ: پیوند مغز استخوان می‌تواند بر رشد جسمانی و بلوغ جنسی بیمار تاثیر منفی بگذارد، به‌ویژه در بیمارانی که در سنین پایین‌تر پیوند را دریافت می‌کنند.

خوراکی های ضدالتهاب را بشناسید

بهار، فصلی از تازگی و طراوت است که طبیعت دوباره جان می‌گیرد و ما نیز باید با انتخاب‌های غذایی سالم به استقبال آن برویم. در این فصل، بدن ما به ویتامین‌ها و مواد مغذی بیشتری نیاز دارد تا بتواند با تغییرات آب و هوا و مسائل بهداشتی مقابله کند. یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود سلامتی و کاهش التهاب‌های درونی، اضافه کردن خوراکی‌های ضدالتهابی به رژیم غذایی است. التهاب، بخشی طبیعی از واکنش ایمنی بدن است، اما التهاب مزمن با بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، آرتریت و اختلالات خودایمنی مرتبط است. خوشبختانه، یک رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی ضدالتهابی، به‌ویژه میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ می‌تواند به کاهش التهاب اضافی کمک کند.

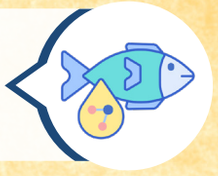
زردچوبه

زردچوبه به‌عنوان یکی از قوی‌ترین ضدالتهاب‌ها شناخته می‌شود. ماده مؤثره آن، کورکومین، دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است. می‌توانید زردچوبه را به غذاها، اسموتی‌ها و حتی چای خود اضافه کنید.

چای سبز

چای سبز سرشار از پلی‌فنول‌ها است که خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد. مصرف چای سبز می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و التهابات کمک کند. می‌توانید آن را در طول روز به‌عنوان جایگزین آب یا نوشیدنی‌های دیگر بنوشید.

ماهی‌های چرب



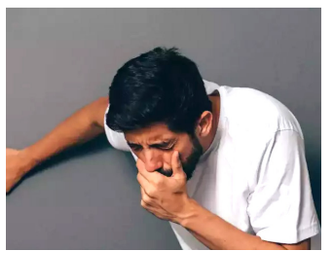
ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که خاصیت ضدالتهابی دارند. مصرف این نوع ماهی به‌ویژه در بهار به بهبود سلامت قلب و مغز کمک می‌کند.

گردو

گردو منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا۳ و آنتی‌اکسیدان است. مصرف گردو به کاهش التهاب و بهبود سلامت مغز کمک می‌کند. می‌توانید آن را به‌عنوان میان‌وعده یا در سالادها و دسرها استفاده کنید.

دانستنی ها

خوراکی‌های مفید برای رفع تهوع



حالت تهوع، احساس ناخوشایند و گاهی اوقات آزاردهنده و میل به استفراغ، می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. از بیماری‌های ساده مانند سرماخوردگی گرفته تا شرایط جدی‌تر پزشکی، و از بارداری گرفته تا عوارض جانبی برخی داروها، دلایل بسیاری برای بروز این عارضه وجود دارند. خوشبختانه، علاوه بر داروهای تجویزی، روش‌های طبیعی و خانگی بسیاری برای تسکین حالت تهوع وجود دارند که می‌توانند به طور موثری به کاهش علائم و بهبود راحتی فرد کمک کنند.

زنجبیل

مکانیسم اثر: زنجبیل حاوی ترکیباتی مانند جینجرول و شوگاال است که دارای خواص ضدالتهابی و ضد تهوع هستند. این ترکیبات می‌توانند به سرعت تخلیه معده کمک کرده و انقباضات معده را کاهش دهند، در نتیجه احساس تهوع را تسکین می‌دهند. نحوه مصرف: می‌توانید یک تکه کوچک زنجبیل تازه را بجوید یا آن را در آب جوش دم کرده و به صورت چای میل کنید. آب‌نبات زنجبیلی یا بیسکویت زنجبیلی: این محصولات حاوی مقدار کمی زنجبیل هستند و می‌توانند برای تسکین ملایم حالت تهوع مفید باشند. کپسول یا مکمل زنجبیل: در صورت تهوع شدید، می‌توانید از کپسول یا مکمل زنجبیل طبق دستور پزشک استفاده کنید. زنان باردار قبل از مصرف زنجبیل به عنوان درمان ضد تهوع باید با پزشک خود مشورت کنند.

نعناع

مکانیسم اثر: نعناع حاوی منتول است که خواص ضد اسپاسم و آرام‌بخش دارد. منتول می‌تواند عضلات معده را شل کرده و از انقباضات دردناک و تهوع جلوگیری کند. نحوه مصرف: یک فنجان چای نعناع گرم می‌تواند به سرعت حالت تهوع را تسکین دهد. روغن نعناع فلفلی: استنشاق روغن نعناع فلفلی یا مالیدن مقدار کمی از آن روی شقیقه‌ها می‌تواند به کاهش تهوع کمک کند. آدامس نعناع: جویدن آدامس نعناع می‌تواند به تحریک تولید بزاق و کاهش اسید معده کمک کند، در نتیجه تهوع را کاهش می‌دهد. نکات مهم: مصرف بیش از حد نعناع ممکن است باعث سوزش سر دل شود.

عادات مضر برای سلامت

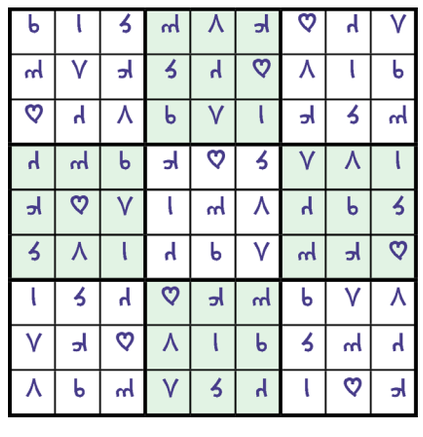
یک مطالعه می‌گوید عادت‌های بدی مانند سیگارکشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و ورزش نکردن می‌توانند از اواسط دهه ۳۰ زندگی بر سلامت فرد تأثیر بگذارند. «تیا کِکِلاینن»، محقق ارشد گفت: «یافته‌های ما سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و عدم فعالیت بدنی، را تأکید می‌کند تا به سلامت روانی و جسمی آسیب وارد نشود.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۳۰۰ را پیگیری کردند. نتایج نشان داد افرادی که هر ۳ این عادت ناسالم را دارند، بیشتر در معرض خطر افسردگی و مشکلات سلامتی هستند. محققان نوشتند که کمبود ورزش با سلامت جسمی ضعیف، سیگارکشیدن با سلامت روانی ضعیف و نوشیدن الکل با سلامت جسمی و روانی ضعیف مرتبط است. بیماری‌های قلبی و سرطان عامل مرگ و میره هستند. اما با پیروی از یک سبک زندگی سالم، می‌تواند خطر ابتلاء به این بیماری‌ها را کاهش و احتمال مرگ زودرس خود را کاهش دهد.

علت احساس سرمای مداوم در بدن

از آنجایی که احساس سرمای مداوم می‌تواند نشانه یک بیماری جدی باشد، مهم است که نسبت به علائم خود آگاه باشید. اگر اغلب احساس سرما می‌کنید، حتی زمانی که در یک مکان گرم هستید یا مدت‌ها پس از خروج از یک محیط سرد، حتما با پزشک خود مشورت کنید تا متوجه شوید که چه اتفاقی ممکن است منجر به این وضعیت شود. درمان سردی مزمن بدن شما بستگی زیادی به علت آن دارد. اگر دچار اختلال عروق خونی هستید و سیگار می‌کشید، احتمالا ترک سیگار به شما در درمان این وضعیت کمک می‌کند. همچنین اگر دیابت دارید، پزشک داروهایی را برای کاهش سطح قندخون و مدیریت عوارضی مانند آسیب کلیوی را توصیه می‌کند. به اندازه‌ای که احساس راحتی می‌کنید، لباس بپوشید. نوشیدنی‌های گرم بنوشید. سوپ‌هایی بخورید که شما را از درون گرم نگه می‌دارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

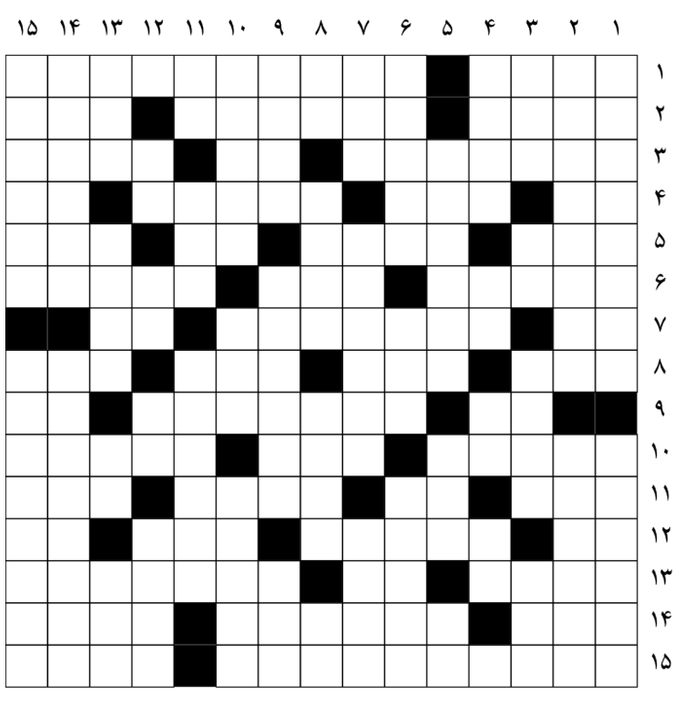
شماره ۲۱۰۲

افقی

۱- قلاب- از بازیگران خانم «جان سخت» ۲- ماه دهم قمری- تاکتیك- خوب و خوش ۳- پرولبریز- کالای دست‌نخورده- آرزو و خواست ۴- واحد سطح- جوان ودلیر- خانه قدیمی کوچک- ویتامین انعقاد خون ۵- کندن گورمرده- جوش‌های چرکی- ناپسند- شیار داخل لوله تفنگ ۶- از صفات باریتعالی- بریدن شاخه‌های درخت- گلدسته مسجد ۷- کلام تنفر- راد- مرغابی ۸- زینت ونکویی- جشن و مهمانی- شانه فلزی- درس کشیدنی ۹- مقابل ماده- مقبول و پسندیده- نوعی حلوا ۱۰- نسل چهارم- نی میان تهی- شیطان ۱۱- یارمشهدی- رود آرام- آبادکننده- رشد ۱۲- شما و من- مایه‌های افتخار- شریعت- سرخ کم‌رنگ ۱۳- بهای پاکت نامه- حرف دهن‌کجی- درفش معروف ۱۴- چهره و صورت- همگانی و عمومی- امانتدار ۱۵- از آثار تهران- در دریا فراوان است

عمودی

۱- منظره وسیع و باصفا- کلاه خود جنگی ۲- از هنرهای دستی ایرانی- نوعی قطارشهری ۳- بیماری پوستی- از افعال ربطی- نیروی جان و تن- بن و ریشه ۴- بزرگ- کدوتنبل- ردیف قالی- شمردن ۵- از عوامل بیماری‌زا- نشانه تیر- عددماه ۶- تحسین فرنگی- زگیل- واحد پول نیجریه ۷- قسمتی از خانه- هدایت‌کردن- مشکین شهر سابق ۸- عدد آخر یك رقمی- بزرگوارتر- چکامه‌سرا- کله ۹- ساربان- مقابل سرپایین- اجاره‌بها ۱۰- نوعی جلدکتاب- فارسی قدیم- ایوان عبرت‌انگیز ۱۱- پدربزرگ- پشیمانی- فیلم نامه ۱۲- نیزه کوتاه- غروروتکبر- خرس آسمانی- غلاف شمشیر ۱۳- مرتجع فلزی- یاد- نمك هندی- قیدتأکید ۱۴- متظاهر- شهر واستانی در عراق ۱۵- هرچیز عزیز و بی‌مثل- رهبر ایتالیای فاشیست طی جنگ جهانی دوم



حل جدول ۲۱۰۱