

نکته



سالمندان سبب شاه‌توت مصرف کنند

با افزایش سن، روزانه یک عدد سبب و تعدادی شاه‌توت برای از بین بردن ضعف و دوری از شکستگی استخوان مصرف کنید.

بر اساس تحقیقات جدید اگر می‌خواهید با افزایش سن از ضعف و ناتوانی جلوگیری کنید، غذاهای گیاهی غنی از فلاونول مصرف کنید. این تحقیقات نشان می‌دهند که سبب و شاه‌توت دارای بیشترین محافظت و حاوی فلاونولی به نام کوئرستین هستند که بیشترین تأثیر را بر شکستگی دارد. هر ۱۰۰ میلی گرم فلاونول اضافی که در روز مصرف شود (معادل یک سبب) خطر ابتلا به ناتوانی و ضعف را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

یکی از پژوهشگران این تحقیق می‌گوید: «ممکن است این ضرب‌المثل قدیمی هنوز اعتبار داشته باشد که مصرف یک سبب در روز شمار از پزشک یا ضعف دور نگه می‌دارد.»

حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از سالمندان دچار ضعف هستند. این سندرم سالمندی منجر به خطر بیشتر سقوط، شکستگی، ناتوانی، بستری شدن در بیمارستان و در نهایت مرگ می‌شود. محققان معتقدند که توصیه‌های غذایی برای جلوگیری از ضعف معمولاً بر خوردن پروتئین متمرکز است، اما بسیاری از مواد غذایی دیگر نیز هستند که فواید سلامتی دارند و باید در سبد غذایی سالمندان قرار بگیرند.

امید جدید برای درمان دیابت نوع ۲

در حالی که اکنون هیچ درمانی برای دیابت نوع (۲) وجود ندارد، گروهی از پژوهشگران دانشگاه نانجینگ در چین رویکرد جدیدی را امیدوار کننده‌ای را برای رسیدگی به علت اصلی این بیماری ارائه کرده‌اند. دیابت نوع (۲) معمولاً شامل تداخل انسولین است. انسولین هورمونی است که سطح قند خون را تنظیم می‌کند. این بیماری منجر به مقاومت به انسولین می‌شود، یعنی سلول‌های کبد، ماهیچه و چربی به خوبی به این هورمون پاسخ نمی‌دهند.

پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد که مقاومت به انسولین توسط گونه‌های فعال اکسیژن که مولکول‌های ناپایدار تولید شده توسط میتو کندری در سلول‌های ما هستند، ایجاد می‌شود. تولید بیش از حد (ROS) می‌تواند منجر به آسیب به دی.ان.ای، پروتئین، آران.ای و مرگ سلولی شود. دانشمندان گروهی از داروهارا به نام «جداکننده‌های میتو کندری» شناسایی کرده‌اند که می‌توانند تولید (ROS) را در منبع خود مهار کنند. این مهم است، چرا که درمان‌های سنتی مبتنی بر آنتی‌اکسیدان فقط می‌توانند به مولکول‌های ناپایدار که از قبل تشکیل شده‌اند، رسیدگی کنند. روش دیگر برای کاهش تولید اضافی (ROS) شامل استفاده از نانوذرات پلاتین بسیار کوچک است که به دلیل خواص ضد میکروبی، ضد سرطانی و آنتی‌اکسیدانی شناخته شده است. با این حال، اندازه کوچک آن‌ها باعث می‌شود این نانوذرات خیلی سریع از کبد پاک شوند.

گروه پژوهشی دانشگاه نانجینگ این دو درمان را برای بازگرداندن حساسیت به انسولین و درمان مؤثر دیابت نوع (۲) ترکیب کردند. این تیم با پوشاندن یک قالب با ذرات پلاتین و لایه‌ای از سیلیس، چیزی‌ها موسوم به «نانو روبنده‌ها» را توسعه دادند. آن‌ها مطالعه خود را با استفاده از یک مدل حیوانی انجام دادند و نانو روبنده‌ها را روی موش‌های مبتلا به دیابت آزمایش کردند. نتایج نشان داد که نانو روبنده‌ها به‌طور مؤثری به کبد سفر می‌کنند، محتوای چربی را کاهش می‌دهند، به عملکرد کبد کمک می‌کنند و در درمان مقاومت به انسولین نیز امیدوار کننده هستند. پژوهشگران بر این باورند که این پیشرفت می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش بروز دیابت نوع (۲) داشته باشد.

گفت‌وگو

بی‌تا مهدوی

روشنه‌نگار

چکاپ‌های پزشکی که برای تشخیص بیماری‌های بدن انجام می‌شوند، به روش‌های مختلفی از جمله تشخیص بیماری، بررسی سیر بیماری، ارزیابی وضعیت سلامتی یا غربالگری به پزشک و بیمار کمک می‌کنند. آزمایشات تشخیصی مختلف، با استفاده از نمونه‌گیری از بافت‌های بدن همچون خون، ادرار، مدفوع، مغز استخوان، مایع نخاعی، پوست، کبد، مخاط‌ها، دستگاه گوارش و غیره انجام می‌شوند. دکتر غلامرضا دابیشلم، متخصص علوم آزمایشگاهی در مورد چکاپ‌های پزشکی به «آتی‌نو» می‌گوید: «چکاپ به‌معنای بررسی‌های لازم پزشکی با توجه به سن و جنسیت فرد برای تشخیص درست بیماری‌هایی که علائمی ندارند انجام می‌شود. چکاپ کامل بدن می‌تواند تعیین‌کننده سطح سلامت پایه هر فرد باشد. از این رو مردم باید در دوره‌های زمانی منظمی برای انجام آزمایش چکاپ به مراکز معتبر مراجعه کنند.» او می‌افزاید: «انجام آزمایش چکاپ در مردان و زنان به‌دلیل شرایط فیزیولوژیک خاص بدن‌شان تفاوت‌های زیادی دارد. به‌طور مثال سیستم ایمنی مردان نسبت به زنان ضعیف‌تر است، از این رو آزمایش بیماری‌های عفونی برای آنان با دقت بیشتری انجام می‌شود. اما در آزمایش‌های زنان به مواردی مانند کمبود انواع ویتامین‌ها، توجه بیشتری می‌شود.»

آزمایشات سنین مختلف

این متخصص علوم آزمایشگاهی می‌گوید: «بیمارانی که به ما مراجعه می‌کنند دو دسته هستند؛ دسته اول با نسخه پزشک مراجعه می‌کنند و ما دستور پزشک را اجرا می‌کنیم و جواب را به بیمار می‌دهیم تا با صلاح‌دید پزشک در مان شوند. دسته دوم بیمارانی هستند که خودشان برای وضعیت سلامت‌شان مراجعه می‌کنند و ما بر حسب سن، آنان را چکاپ می‌کنیم، زیرا در هر سنی باید آزمایش‌های خاصی

یکی از ابزارهای کار پزشکان در تشخیص بیماری‌ها، آزمایش است. پس از معاینه بالینی و گرفتن شرح حال دقیق از بیمار، احتمال وجود بیماری‌های مختلفی مطرح می‌شود که تنها راه تشخیص آن‌ها، انجام آزمایش‌های مختلف است. آزمایش



انجام شود. به‌عنوان مثال کودکان از نظر کم‌خونی، عفونت‌ها و انگل مورد آزمایش قرار می‌گیرند. برای تشخیص عفونت گلو «استرپتوکوک» آزمایش خون و آزمایش مدفوع را برای انگل بررسی می‌کنیم.»

دکتر دابیشلم با بیان این مطلب که بسیاری از کودکان دچار عفونت ادراری هستند و خانواده‌های‌شان از این مسئله بی‌اطلاع‌اند، می‌گوید: «عفونت ادراری در کودکان در صورتی که به‌موقع تشخیص داده‌شود و فرایندهای درمانی به‌درستی انجام شود، قابل درمان و پیشگیری است؛ اما در صورتی که جدی گرفته نشود ممکن است از طریق نفوذ میکروب‌ها به مایع نخاعی و ورود به مغز، کودک دچار مننژیت مغزی شود. جوانان را از نظر شمارش گلبول و آنزیم‌های کبدی بررسی می‌کنیم. متأسفانه بسیاری از جوانان آنزیم‌های کبدی بالایی دارند و مبتلا به کبد چرب هستند که علت آن مشخص نیست. معمولاً جوانان از نظر اعتیاد، هیپاتیت (B)

و (C) و ایدز هم بررسی می‌شوند. افراد میانسال از ۵۰ سال به بالا از نظر بیماری دیابت بررسی می‌شوند. این در حالی است که میانگین قند سه ماه گذشته آنان حتماً لازم است زیرا که بسیاری از آنان دیابت دارند و از ابتلای خودشان به این بیماری اطلاعی ندارند. در سالمندان مرد حتماً تست (PCA) تومور مارکر پروستات انجام می‌شود، زیرا بسیاری از آنان از ابتلا به این بیماری مطلع نیستند. برای کم‌خونی هم از آنان آزمایش گرفته می‌شود. برای افراد ۶۰ سال به بالا علاوه بر چکاپ معمولی حتماً آهن خون و ذخیره آن را بررسی می‌کنیم.»

او می‌گوید: «در تجربه‌ها، بررسی سالمندان نشان داده که بعضی از آنان آهن خون پایینی داشتند و دچار فقر آهن بودند. با پیگیری و بررسی‌ها مشخص شد مشکوک به سرطان کولون هستند که با شناسایی به‌موقع و تشخیص زودرس خیلی از بیماران در مراحل اولیه سرطان درمان شدند. تست

آزمایش به‌موقع ضامن سلامتی

کامل نه تنها می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کند بلکه با شناسایی زود هنگام سبب کاهش چشمگیر هزینه‌های درمان می‌شود. این در حالی است که پیدا کردن زود هنگام بیماری‌ها شانس بیماران را برای درمان مؤثر افزایش می‌دهد.

تومور مارکر سینه و رحم برای سالمندان خانم نیز باید انجام شود. «این متخصص علوم آزمایشگاهی می‌افزاید: «جواب آزمایشات را باید با توجه به سن بررسی کرد؛ به‌عنوان مثال داشتن فقر آهن برای خانم‌های جوان نرمال و طبیعی است اما برای خانم‌هایی که به سن یائسگی رسیده‌اند مسئله‌دار است و حتماً باید بررسی شود.»

هدف از آزمایش خون سالمندان

او ادامه می‌دهد: «برخی مواقع، ممکن است فرد احساس خستگی، افزایش وزن غیرطبیعی یا احساس درد در قسمتی از بدن خود داشته باشد. آزمایش‌های منظم خون می‌تواند علائم هشداردهنده بیماری را در اوایل آن نشان دهد. به‌عبارت دیگر، با یک آزمایش ساده می‌توان بسیاری از بیماری‌های قلبی، ریوی و کلیوی را تشخیص داد. از این رو سالمندان تا ۵۰ سالگی، سالی یک‌بار و بالای ۵۰ سالگی، دوبار باید چکاپ شوند.»

خوددرمانی

دکتر دابیشلم می‌گوید: «متأسفانه امروزه بسیاری از مردم به‌جای مراجعه به پزشک و آزمایشگاه به طب اینترنتی گرایش پیدا کرده‌اند، به‌طوری که خیلی از بیماران به ما مراجعه می‌کنند و می‌گویند ما در اینترنت فلان مطلب پزشکی را خوانده‌ایم. متأسفانه خوددرمانی در کشور ما به یک فرهنگ تبدیل شده و این در حالی است که همه تجویزهای اینترنتی تخلف محسوب می‌شوند و سلامت مردم را به مخاطره می‌اندازند.» او می‌افزاید: «یکی از علل بروز مصرف غیرمنطقی دارو در کشور، ناشی از دسترسی آسان مردم به دارو و تهیه بدون نسخه برخی اقلام دارویی است. به‌طوری که برخی از مردم به توصیه دوستان و آشنایان از داروهای استفاده می‌کنند که هیچ ضرورتی بر استفاده از آن‌ها نیست. همین مسئله می‌تواند عوارض نامطلوبی به‌دنبال داشته باشد. مراجعه به به اینترنت به‌جای مراجعه به پزشک، روند درمان را طولانی‌تر می‌کند و گاهی اوقات هم فرد جان خود را از دست می‌دهد.»

آزمایش‌های ضروری برای همگان

مربوط به نارسایی کبد مبتلای می‌شوند. برای جلوگیری از ابتلا به بیماری نارسایی کبد باید هنگام چکاپ کامل بدن، عملکرد کبد را هم بررسی کرد.

● آزمایش مربوط به وضعیت کلیه

نارسایی کلیه؛ جمله بیماری‌های شایع است که نرخ رشد آن در کشور ما سالانه پنج درصد است. این آمار مربوط به بیماری است که وضعیت آن‌ها شناسایی شده و تحت درمان هستند.

برای بررسی سلامت کلیه‌ها سطح اوره و کراتین را با استفاده از آزمایش ادرار، آزمایش خون و سونوگرافی اندازه‌گیری می‌کنند

● آزمایش مربوط به وضعیت روده بزرگ

سالانه ۴ هزار ایرانی جان خود را در اثر ابتلا به بیماری سرطان روده بزرگ از دست می‌دهند. سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در ایران است، پس لازم است که بعد از سن ۵۰ سالگی سلامت آن را با انجام آزمایش بررسی کنیم.

● تست سلامت لثه‌ها و دندان‌ها

دندان‌های ما نقش بسزایی در سلامت و زیبایی دارند و یکی از شاخص‌های نشان دهنده وضعیت سلامت انسان هستند. بنابراین باید هر شش ماه یک‌بار به دندانپزشک مراجعه کرده و سلامت دندان‌های خود را بررسی کنیم.

آزمایش‌های ویژه مردان

● بیماری‌های پروستات: شایع‌ترین بیماری‌های مربوط به مردان است. به‌طوری که حدود ۵ تا ۱۰ درصد از بزرگی پروستات‌ها می‌تواند از نشانه‌های احتمالی سرطان باشد. مردانی که سن آن‌ها بیشتر از ۵۰ سال است باید سالی یک‌مرتبه آزمایش پروستات انجام دهند.

آزمایش‌های ویژه زنان

پاپ اسمیر: آمارها نشان می‌دهد که یک مورد از هر ۳۷ نفر زن (۶۹٪ درصد) مبتلا به سرطان رحم است. بانوانی که سن‌شان بیشتر از ۲۱ سال است باید این آزمایش را سالی یک‌مرتبه برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم انجام دهند.

● ماموگرافی: سرطان سینه شایع‌ترین سرطان دومین عامل مرگ‌ومیر در زنان است. لازم است که بانوان ۳۹- تا ۲۰ ساله دو سال یک‌بار و بانوان ۴۰ سال به بالا سالی یک‌مرتبه این آزمایش را برای تشخیص به‌موقع سرطان سینه انجام دهند.

آزمایشات انواع مختلفی دارد که برخی از آن‌ها عمومی هستند و همه افراد فارغ از جنسیت و سن باید آن‌ها را برای اطمینان از سلامت جسمی خود انجام دهند. اما گروه دیگری از چکاپ‌ها به سن و جنسیت افراد بستگی دارد و به تجویز پزشک انجام می‌شود. در ادامه چکاپ‌های لازم در سنین مختلف برای مردان و زنان را به تفکیک توضیح داده‌ایم.

چکاپ کامل بدن برای فشار خون

فشار خون مهم‌ترین عامل بسیاری از بیماری‌ها و خطری برای سلامت کشور‌های در حال توسعه محسوب می‌شود. از این رو پزشکان درباره افزایش ۳۹ درصدی مرگ‌های ناشی از این بیماری در ایران هشدار جدی می‌دهند. اگر سن شما بالای ۴۰ سال است یا سابقه خانوادگی دارید بهتر است هر شش ماه یا هر ۱۲ ماه یک‌بار فشار خون خود را بررسی کنید.

بررسی میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید ضروری

مقدار بیش از حد کلسترول خون باعث تنگی رگ‌های خون‌رسانی به قلب می‌شود و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد. اگر شما بالای ۴۰ سال سن دارید باید هر سال میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید ضروری خون خود را با انجام چکاپ بررسی کنید.

● تست شاخص توده بدنی (BMI)

داشتن اضافه‌وزن در بروز بیماری‌های قلبی نقش دارد. از این رو با تشخیص اضافه‌وزن و کنترل آن می‌توان از بیماری‌های قلبی جلوگیری کرد.

● آزمایش مربوط به وضعیت دیابت

دیابت سومین عامل مرگ‌ومیر در ایران است، به‌طوری که در هر سه ثانیه یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شود. با استفاده از آزمایش قند خون ناشتایی می‌توان وضعیت دیابت را مورد بررسی قرار داد.

● آزمایش مربوط به عملکرد تیروئید

اگر عملکرد تیروئید از حالت عادی خارج شود روی بسیاری از اعضای دیگر بدن تأثیر می‌گذارد. پس باید سلامت تیروئید به‌طور مرتب بررسی شود.

● آزمایش مربوط به عملکرد کبد

آمارها نشان می‌دهد که سالانه ۱۵ هزار ایرانی به بیماری‌های

نکات ضروری برای انجام آزمایش خون



هنگام انجام چکاپ و آزمایش خون یک‌سری نکات کلی باید مورد توجه قرار گیرد. قبل از رفتن به آزمایشگاه، حتماً به موارد زیر دقت کنید.

● مدت‌زمان ناشتا بودن قبل از آزمایش خون با توجه به نوع آزمایش فرق می‌کند. در اکثر آزمایش‌ها: شما خواسته می‌شود که تا ۸ ساعت قبل از آزمایش، هیچ چیزی به جز آب مصرف نکنید. برای تعداد محدودی از آزمایش‌ها نیز دوره ناشتا بودن ۱۲ ساعت مورد نیاز است.

● ناشتا بودن قبل از آزمایش خون موضوع مهمی است. این عمل کمک می‌کند که از دقت نتایج آزمایش اطمینان حاصل کنید. ویتامین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌های تشکیل‌دهنده مواد غذایی و نوشیدنی قطعاتی پارامترهای به‌دست‌آمده از آزمایش خون تأثیر گذارند. وجود این مواد نتایج به‌دست‌آمده از آزمایش را در حاله‌ای از ابهام قرار می‌دهد.

● گوشت قرمز، کلم بروکلی و حتی برخی داروها، می‌توانند آزمایشی با نتیجه مثبت کاذب را به‌دنبال داشته باشند. بنابراین بهتر است همواره در طی آماده‌شدن برای انجام یک تست، از توصیه‌های پزشک خود پیروی کنید.

● بنابراین سعی کنید انجام آزمایش خود را به گونه‌ای زمان‌بندی کنید که حتی‌الامکان در ابتدای روز باشد. ساعت‌هایی که خواب هستید در محدوده ساعت‌های ناشتا بودن قرار می‌گیرند. شرط لازم برای معتبر بودن این دوره ناشتایی این است که پس از بیدار شدن، قهوه یا غذا مصرف نکنید

● نوشیدن قهوه (قهوه سیاه) قبل از انجام آزمایش خون، ممکن است در نتایج حاصله تداخل ایجاد کند. علت این است که قهوه حاوی کافئین و مواد گیاهی محلول است. این مواد به‌صورت بالقوه منجر به انحراف نتایج آزمایش خون می‌شوند. علاوه بر این قهوه یک ماده ادرار آور است. این بدین معناست که مصرف منجر به ادرار بیشتر می‌شود. در واقعیت امر، قهوه اثر دی‌هیدراته کردن (تخلیه آب از بدن) را به‌همراه دارد. هر چقدر آب بدن‌تان کمتر باشد، کار پرستار یا متخصص پزشکی که مسئول انجام آزمایش خون است، سخت‌تر می‌شود.

● نوشیدن آب قبل از انجام آزمایش خون مانعی ندارد، مگر اینکه دستور دیگری توسط پزشک‌تان صادر شده باشد. روال انجام آزمایش خون متفاوت از برخی جراحی‌هاست. یکی از