

# روماتیسم چگونه بدن را فرسوده می کند؟

روماتیسم یک بیماری سیستماتیک است که از اختلال در خواب و خستگی دائمی تا تهدید سلامت قلب و ریه را در بر می گیرد



در سراسر جهان، از جمله در ایران، با وجود درد و محدودیت، همچنان زندگی فعالی دارند، کار می کنند، ورزش می کنند و حتی سفر می روند. دکتر هاشمی می گوید: «بیماری، تنها یک وجه از زندگی است، نه تمام آن. آنچه مهم است، رویکرد ما به آن است؛ تسلیم نشدن، کمک خواستن و به خود باور داشتن.»

در دنیایی که بیماری های مزمن رو به افزایش اند، شاید یکی از مهم ترین درس ها این باشد که به حرف بدن مان گوش کنیم، قبل از آنکه خیلی دیر شود.

در کنترل بیماری بسیار مؤثر است. بسیاری از بیماران زمانی به پزشک مراجعه می کنند که مفاصل آن ها دچار آسیب غیرقابل برگشت شده است. «درد مفصل را نباید عادی تلقی کرد، به ویژه اگر همراه با خشکی صبحگاهی، خستگی یا تب خفیف باشد.»

## ادامه دادن، نه تسلیم شدن

در نهایت، روماتیسم شاید درمان قطعی نداشته باشد، اما با آگاهی و مراقبت، می توان با آن زندگی کرد. میلیون ها بیمار

به اشتباه به بافت های سالم حمله می کند. این موضوع باعث التهاب های مزمن، تورم مفاصل و دردهای مداوم می شود. به گفته دکتر هاشمی، «این دردها عمدتاً در انگشتان، مچ دست، شانه ها و زانو ها بروز می کنند، و اغلب با خشکی مفصل، به ویژه در صبح، همراه اند.»

او توضیح می دهد که بیماران ممکن است علائمی نظیر خستگی شدید، تب های خفیف، بی حسی و گزگز در اندام ها، و در موارد پیشرفته، مشکلات چشمی یا قلبی را نیز تجربه کنند. «سندرم تونل کارپال یکی از عوارض رایج در زنان مبتلا به روماتیسم است که در اثر فشار بر عصب ها پدید می آید.»

## آیا درمان قطعی وجود دارد؟

یک واقعیت تلخ درباره روماتیسم این است که درمان قطعی برای آن وجود ندارد. با این حال، ترکیبی از دارو، سبک زندگی سالم و پیگیری های مداوم می تواند علائم را کنترل و کیفیت زندگی را به طور چشمگیری بهبود بخشد.

«ما از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و دیکلوفناک برای کاهش التهاب و درد استفاده می کنیم. اما این تنها بخش کوچکی از مداخله است. آنچه اهمیت دارد، تغییرات رفتاری و روانی بیمار است.» در کنار دارو، فیزیوتراپی منظم، ورزش های سبک مثل شنا، دوچرخه سواری یا پیاده روی، رژیم غذایی ضدالتهابی با تمرکز بر ماهی های چرب، سبزیجات تازه و کاهش قند و گوشت قرمز، نقش کلیدی در مدیریت بیماری دارند. «حتی مشاوره روان شناسی نیز بخشی از روند درمان است، چون روماتیسم نه فقط جسم، که روان فرد را هم خسته می کند.»

## گام هایی برای سلامت مفاصل

آیا می توان از بروز روماتیسم پیشگیری کرد؟ پاسخ دکتر هاشمی مثبت است، اما با قید و شرط. او توضیح می دهد: «کنترل وزن، ترک سیگار، کاهش استرس، اصلاح وضعیت نشستن و ایستادن و پرهیز از حرکات تکراری و آسیب زا می توانند به طور قابل توجهی احتمال ابتلا را کاهش دهند.»

او تأکید می کند که معاینات دوره ای و تشخیص زودهنگام،

برای بسیاری از افراد، درد مفاصل تنها بخشی از بالا رفتن سن تلقی می شود. اما برای میلیون ها نفر در سراسر جهان، این درد نشانه ای از یک بیماری پیچیده و مزمن است: روماتیسم. اصطلاحی چترگونه که بیش از ۲۰۰ نوع بیماری التهابی شامل آرتریت روماتوئید، لوپوس، فیبرومیالژیا و بسیاری دیگر را در بر می گیرد. روماتیسم چیزی فراتر از درد مفصل است. این بیماری می تواند چشم ها، قلب، ریه ها و حتی روان انسان را تحت تأثیر قرار دهد.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۴۰۰ میلیون نفر در جهان از نوعی معلولیت ناشی از بیماری های استخوانی و مفصلی رنج می برند. در ایران، آمارها حاکی از آن است که از هر سه نفر، یک نفر درجاتی از بیماری های مفصلی را تجربه می کند. کمردرد، آرتروز و پوکی استخوان از شایع ترین آن ها هستند. اما روماتیسم، به عنوان نمونه ای پیچیده تر، همچنان یکی از بیماری های مزمن و نادیده گرفته شده ای است که کیفیت زندگی را به طور جدی تهدید می کند.

## از مفاصل تا اندام های داخلی

«روماتیسم یک بیماری نیست، بلکه مجموعه ای از شرایط التهابی است که می تواند مفاصل، عضلات، استخوان ها و حتی اندام های داخلی را درگیر کند.» این سخن را دکتر نوید هاشمی، روماتولوژیست، می گوید. به گفته او، این بیماری طیف گسترده ای از علائم و شدت را شامل می شود؛ از درد زانو و مچ گرفته تا آسیب های قلبی در مراحل پیشرفته. دلیل بروز روماتیسم هنوز به طور کامل مشخص نیست. با این حال، ترکیبی از عوامل ژنتیکی، سبک زندگی ناسالم، ضربه های مکرر به مفاصل، چاقی، اختلالات هورمونی، عفونت ها و حتی استرس های مزمن در بروز و پیشرفت آن نقش دارند. دکتر هاشمی تأکید می کند: «هیچ عامل واحدی مسئول نیست. آنچه ما می دانیم، مجموعه ای از شرایط محیطی و درونی بدن است که سیستم ایمنی را دچار اختلال می کند.»

## وقتی بدن با خود می جنگد

یکی از ویژگی های اصلی روماتیسم، خاصیت «خودایمنی» برخی از انواع آن است. در چنین حالتی، سیستم ایمنی بدن



بیبا مهدوی

روزنامه نگار

“

## روماتیسم فقط

## درد مفصل

## نیست. این

## بیماری خودایمنی

## با درگیر کردن

## اندام های حیاتی،

## از قلب و ریه تا

## چشم و روان،

## می تواند کیفیت

## زندگی را به شدت

## کاهش دهد و

## نیازمند رویکردی

## چندوجهی

## برای تشخیص،

## مدیریت و مقابله

## است

نکته  
P 0 1 N T

## باسیر

## کمتر سرما بخورید

در آشپزخانه بسیاری از ما، سیر تنها به عنوان یک طعم دهنده قوی شناخته می شود، اما شواهد فزاینده ای در حال اثبات این نکته است که این گیاه کوچک، خاصیتی فراتر از افزودن طعم به غذا دارد. از تقویت ایمنی گرفته تا کمک به خواب بهتر، سیر خام حالا بار دیگر به صدر فهرست درمان های خانگی مؤثر بارگشته است.

در طب سنتی ایران و بسیاری از فرهنگ های کهن، سیر با طبع گرم و خشک، همواره در درمان بیماری های فصلی مانند سرماخوردگی کاربرد داشته است. ترکیبات فعال موجود در سیر -به ویژه آلیسین- خاصیت ضدویروسی، ضدباکتری و ضدالتهابی دارند. به همین دلیل، مطالعات نشان داده اند افرادی که به طور منظم سیر مصرف می کنند، کمتر دچار علائم شدید سرماخوردگی و آنفلوآنزا می شوند و دوره نقاهت کوتاهتری تجربه می کنند.

علاوه بر مصرف خوراکی، برخی پژوهش ها نیز به خواص موضعی سیر اشاره کرده اند. آنتی اکسیدان های موجود در آن ممکن است به کاهش آکنه و التهاب های پوستی کمک کنند، اگرچه استفاده مستقیم از سیر خام روی پوست باید با احتیاط و مشورت متخصص انجام شود؛ چرا که می تواند موجب تحریک و سوزش شود.

یکی از جذاب ترین کاربردهای سیر، تأثیر آن بر کیفیت خواب است. ترکیبات آرام بخش موجود در سیر می توانند با کاهش سطح استرس و ایجاد حالت آرامش، خواب شبانه را عمیق تر و بی وقفه تر کنند. به همین دلیل مصرف یک حبه سیر خام پیش از خواب در برخی رژیم های سنتی توصیه می شود.

در کنار این، بررسی های اولیه حاکی از آن است که سیر ممکن است به تنظیم متابولیسم شبانه کمک کرده و در فرایند کاهش وزن نقش داشته باشد. این گیاه با کنترل اشتها، افزایش سوخت و ساز و تحریک چربی سوزی، ممکن است به افرادی که در تلاش برای کاهش وزن هستند، کمک کند. با این حال، تأثیرات آن به تنهایی کافی نیست و باید در کنار رژیم متعادل و فعالیت بدنی دیده شود.

مانند هر ماده طبیعی، سیر نیز با وجود فواید فراوان، بدون مخاطره نیست. زیاده روی در مصرف سیر می تواند مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ و سوزش معده به همراه داشته باشد؛ به ویژه اگر به صورت خام و یا معده خالی مصرف شود. همچنین بوی قوی آن، هرچند نشانه ای از ترکیبات فعال و مؤثر آن است، می تواند باعث بوی نامطبوع دهان یا حتی بدن شده و بر روابط اجتماعی تأثیر بگذارد.

یکی دیگر از نگرانی ها، احتمال تأثیر منفی بر عملکرد کبد در صورت مصرف بیش از حد است. برخی گزارش ها حاکی از آن است که مصرف افراطی سیر می تواند به سمی شدن سلول های کبدی منجر شود. اگرچه این مورد بیشتر در مطالعات حیوانی دیده شده، اما رعایت اعتدال، همواره شرط عقل است.

سیر خام، اگر در حد مناسب مصرف شود، می تواند بخشی از جعبه ابزار سلامتی طبیعی هر خانه ای باشد. از کمک به کاهش وزن و بهبود خواب گرفته تا تقویت سیستم ایمنی در فصل های سرد، فواید آن بی نیاز از تبلیغ است. با این حال، باید به تأثیرات جانبی احتمالی آن نیز توجه و در مصرف آن میانه روی را رعایت کرد.

## پیش بینی سرطان مثانه در کمتر از یک ساعت!

تغییراتی جزئی برای تشخیص سایر بیماری ها نیز سازگار شود. چنین انعطافی در آزمایش ها، گامی مهم در مسیر مراقبت های سلامت ارزان تر، سریع تر و کم تهاجمی تر است.

## آینده ای کم درد تر

این پیشرفت نمونه ای درخشان از تلفیق فناوری نانو، طراحی مولکولی هوشمند و زیست حسگرهای پیشرفته به شمار می رود. گرچه هنوز در مراحل تحقیقاتی قرار دارد، اما در صورت تجاری سازی و تأییدهای بالینی، می تواند انقلابی در شیوه های تشخیص غیرتهاجمی سرطان ایجاد کند؛ به ویژه برای بیماران و سیستم های سلامت در کشورهایی که دسترسی به فناوری های پیشرفته محدودتر است.

در دنیایی که هر روز بیشتر به سوی تشخیص زودهنگام و درمان مؤثر حرکت می کند، فناوری هایی از این دست بیش از هر زمان ضروری به نظر می رسند. یک آزمایش ساده، بدون درد و کمتر از یک ساعت؛ شاید همین راه نجاتی باشد که بسیاری به آن نیاز دارند.

نه تنها نیازی به تقویت ژنتیکی یا تجهیزات پیشرفته ندارد، بلکه در دمای ثابت عمل می کند، بسیار سریع تر است و از همه مهم تر، تنها با نمونه گیری از ادرار انجام می شود. این ویژگی، آن را به گزینه ای در دسترس تر برای غربالگری اولیه و حتی پایش بیماران تبدیل می کند. پروفیسور «جا-آن ائی هو»، سرپرست این پروژه، می گوید: «ساده گی طراحی و انعطاف پذیری بالای این فناوری به آن اجازه می دهد تا برای طیف گسترده ای از بیماری ها با طراحی شود؛ از سرطان های دیگر گرفته تا بیماری هایی که با تغییرات در سطح microRNA در ادرار مرتبط هستند.»

## گامی به سوی پزشکی دقیق تر

فناوری هایی مانند این زیست حسگر جدید، رویکردی نوین در علوم پزشکی فردمحور و دقیق به شمار می روند؛ رویکردی که به جای درمان یکسان برای همه، تلاش می کند بیماری را در مراحل اولیه، بر اساس ویژگی های ژنتیکی یا مولکولی بدن هر فرد تشخیص دهد و درمان کند. این سامانه همچنین توانایی شناسایی هم زمان چندین نشانگر زیستی را دارد، یعنی می تواند با

وقتی این سوئیچ ها باز می شوند، نانوذرات طلائی را آزاد می کنند که به نوبه خود سیگنال های نوری تولید می کنند. این سیگنال ها توسط سامانه ای موسوم به رزونانس پلاسمون سطحی (SPR) دریافت و تحلیل می شوند تا حضور نشانگرهای زیستی را تأیید کنند.

محققان، دو نانوسوئیچ جداگانه طراحی کرده اند که به دو میکرو RNA «آر آن ای» خاص پاسخ می دهند. این دو مولکول در بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان مثانه به مقدار زیادی تولید می شوند. در صورت وجود این دو میکرو، پلنفرم به سرعت واکنش نشان می دهد و نتیجه در کمتر از یک ساعت مشخص می شود.

## چرا این روش مهم است؟

روش های سنتی برای تشخیص سرطان مثانه، مانند سیستوسکوپی یا نمونه برداری بافتی، معمولاً تهاجمی، دردناک و گرانقیمت اند و ممکن است زمان بر هم باشند. برخی تست های آزمایشگاهی نیز به تجهیزات پیشرفته یا مراحل پیچیده نیاز دارند که انجام آن ها را در بسیاری از مراکز درمانی دشوار می کند. در مقابل، فناوری جدید

در آینده ای نه چندان دور، تشخیص سرطان مثانه ممکن است به سادگی یک آزمایش ادرار در خانه یا کلینیک انجام شود؛ بدون درد، بدون انتظار و با دقت بالا. این سناریو حالا با نوآوری دانشمندان دانشگاه ملی تایوان یک گام به واقعیت نزدیک تر شده است.

در پژوهشی که به تازگی در نشریه معتبر ACS Nano منتشر شده، تیمی از محققان توانسته اند نوعی زیست حسگر جدید بسازند که قادر است در کمتر از یک ساعت و بدون نیاز به نمونه برداری تهاجمی، نشانگرهای مولکولی مرتبط با سرطان مثانه را در ادرار شناسایی کند. این سامانه نوین، که ترکیبی از نانوفناوری و مهندسی مولکولی پیشرفته است، می تواند راه را برای روش های ارزان تر، سریع تر و شخصی سازی شده تر در تشخیص این بیماری و حتی انواع دیگر سرطان ها باز کند.

## نحوه کارکرد زیست حسگر

در قلب این فناوری، ساختاری به نام نانوسوئیچ های DNA سه گانه قرار دارد؛ مولکول هایی که مانند یک کلید تنظیم پذیر، تنها در pH خاصی فعال می شوند.

## چهار مرحله پنهان در میگرن

میگرن برخلاف آنچه بسیاری تصور می کنند، فقط یک سردرد معمولی نیست؛ تجربه ای پیچیده و تمام بدنی است که معمولاً در چهار مرحله رخ می دهد: پیش درآمده، اوج، مرحله درد و در نهایت پس ادرد و آنچه در دو مرحله نخست می گذرد، کلید اصلی درک نقش کوکاکولا و سیب زمینی سرخ کرده است.

در مرحله پیش درآمده، که ممکن است ساعت ها یا حتی یک روز پیش از آغاز درد رخ دهد، افراد دچار تغییرات خلقی، هوس خوردن مواد غذایی خاص و یا رفتارهایی مانند خمیازه های پیایی می شوند. بسیاری از مبتلایان در همین مرحله، ناخودآگاه

## ترفند عجیب مقابله با میگرن: نوشابه و سیب زمینی سرخ کرده!

مختل شوند. به ویژه در شرایطی که میگرن ناشی از کم خوری، کاهش قند خون یا کم آبی بدن باشد، مصرف این ترکیب می تواند نقش تسکین دهنده داشته باشد.

## جایگزینی برای مسکن؟

اگرچه کوکاکولا و سیب زمینی سرخ کرده ممکن است در برخی افراد اثر موقت و آرامش بخشی داشته باشند، اما همچنان نمی توان آن ها را جایگزین درمان های اصلی دانست. با این حال، این ترفند ساده ما را به یاد نکته ای مهم می اندازد: بدن ما پیش از آن که درد آغاز شود، نشانه هایی می فرستد.

درک چرخه چهار مرحله ای میگرن به ما کمک می کند تا به این نشانه ها بهتر گوش دهیم. شاید حتی بتوانیم با یک فنجان نوشیدنی کافئین دار، مقداری نمک و اندکی توجه بیشتر، از ورود به مرحله درد جلوگیری کنیم.

هرچند این روش برای برخی افراد کارآمد به نظر می رسد، اما برای دیگران می تواند بی تأثیر یا حتی زیان بار باشد. مبتلایان مزمن به میگرن باید با پزشک خود درباره رژیم غذایی، مصرف کافئین و داروهای مناسب مشورت کنند. در پایان، هر راه حلی که به زبان ساده مطرح شود، نیازمند نگاهی علمی و شخصی سازی شده است.

سراغ نوشابه یا خوراکی های شور و چرب می روند؛ رفتاری که شاید تلاشی ناخودآگاه برای متعادل سازی شیمی مغز باشد.

## کافئین: تیغ دولبه درمان

کافئین، ماده فعال در کوکاکولا، نقش کلیدی در این معادله دارد. به عنوان یک تنگ کننده عروق، کافئین می تواند از گشاد شدن ناگهانی رگ ها — یکی از عوامل آغازگر درد میگرن — جلوگیری کند. به همین دلیل، بسیاری از داروهای بدون نسخه مخصوص سردرد، دوز مشخصی از کافئین را در خود دارند.

اما مصرف زیاد یا بی موقع کافئین نیز ممکن است اثر معکوس داشته باشد. در برخی افراد، ترک ناگهانی کافئین با مصرف بیش از حد آن، خود به تنهایی می تواند موجب آغاز حمله میگرنی شود.

## قند، نمک و تعادل شیمیایی مغز

نقش سیب زمینی سرخ کرده در این میان چیست؟ برخی پژوهشگران معتقدند ترکیب قند کوکاکولا با نمک سیب زمینی می تواند به بازگرداندن تعادل الکترولیت ها و قند خون کمک کند؛ دو عاملی که هنگام حمله میگرن ممکن است