

# وقتی غدد گردن هشدار می دهند

تورم غدد لنفاوی ممکن است نشانه‌ای ساده از یک سرماخوردگی باشد یا زنگ خطری برای یک بیماری جدی‌تر؛ اما چطور باید آن را تشخیص داد و چه زمانی نگران شد؟

در گوشه گردن، زیر فک یا حتی زیر بغل، گاهی توده‌هایی کوچک ظاهر می‌شوند که اغلب نگرانمان می‌کنند. این توده‌ها همان غدد لنفاوی هستند؛ ساختارهای کوچکی از دستگاه ایمنی که گاه در واکنش به یک تهدید، متورم می‌شوند. اما تورم این غدد همیشه بی‌خطر نیست و گاهی به مادر باره بیماری‌های جدی‌تری هشدار می‌دهد. برای درک بهتر این نشانه رایج، با دکتر حمیدرضا یونسی، متخصص بیماری‌های داخلی گفت‌وگو کردیم؛ او می‌گوید لنفادنوپاتی – یا همان تورم غدد لنفاوی – طیف گسترده‌ای از دلایل دارد و شناسایی دقیق علت آن، گام نخست در مسیر درمان است.

## علل شایع و نادر

غدد لنفاوی بخشی از شبکه‌ای دفاعی در بدن هستند که به کمک گلبول‌های سفید، عوامل مهاجم مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها را نابود می‌کنند. به گفته دکتر یونسی، لنفادنوپاتی یعنی بزرگ شدن این غدد، و می‌تواند در نواحی مختلف بدن مانند گردن، زیر بغل، کشاله ران، داخل قفسه سینه یا شکم رخ دهد. علت‌های رایج تورم، معمولاً عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی هستند، مانند سرماخوردگی یا آنزین. اما بیماری‌های خودایمنی مانند لوپوس، واکنش‌های دارویی، اختلالات غدد درون‌ریز یا حتی سرطان‌ها نیز می‌توانند عامل باشند. تورم موضعی، یعنی محدود به یک ناحیه، معمولاً منشأ خوش‌خیم‌تری دارد. در مقابل، تورم عمومی یا منتشر، که چند ناحیه را درگیر می‌کند، نیاز به بررسی دقیق‌تری دارد. به‌طور مثال، تورم زیر فک یا گردن اغلب به دلیل عفونت‌های دهان و حلق است، درحالی‌که تورم زیر بغل یا کشاله ران ممکن است به علت عفونت پوستی باشد. اگر غدد لنفاوی در بیش از یک ناحیه بزرگ شوند، ممکن است پای بیماری‌هایی مثل عفونت HIV، لنفوم، یا واکنش‌های دارویی در میان باشد.

## چه زمانی نگران باشیم؟

تورم غدد لنفاوی همیشه همراه با علائم دیگری نیست، اما در بسیاری موارد نشانه‌هایی مانند تب، خستگی، کاهش وزن، یا تعریق شبانه دیده می‌شود. به گفته دکتر یونسی، تومی که بیش از دو هفته باقی بماند، پیوسته بزرگ‌تر شود، یا با نشانه‌هایی مانند گرفتگی صدا یا کاهش وزن همراه باشد، نیازمند بررسی پزشکی است. سن و سابقه بیمار نیز در ارزیابی نقش دارد. برای مثال، در کودکان و نوجوانان معمولاً این وضعیت ناشی از یک عفونت ساده است و پس از چند روز با درمان مناسب بهبود می‌یابد. اما در بزرگسالان بالای ۵۰ سال، بویژه اگر سابقه سیگار کشیدن داشته باشند، این تورم ممکن

## یک سلاح طبیعی علیه افسردگی و دیابت!

توت سفید به‌واسطه ترکیبات فعال، نه‌تنها سطح قند خون را تنظیم می‌کند، بلکه می‌تواند خلق‌وخو را هم بهبود بخشد

سنٹی بر این باورند که مصرف منظم توت سفید یادم کرده پوست درخت آن می‌تواند نشانه‌های افسردگی و اضطراب را کاهش دهد. به گفته کارشناسان، این اثر آرام‌بخش احتمالاً ناشی از حضور ویتامین‌های گروه B و مواد آرام‌کننده طبیعی در ترکیب این گیاه است. از طرفی، نقش توت سفید در کنترل قند خون نیز موضوع مطالعات زیادی بوده است. این میوه حاوی ترکیبی است که فرایند تبدیل قند به انسرژی را کند می‌کند و از این طریق به ثبات

سطح قند خون در بیماران دیابتی کمک می‌کند. اما خواص این میوه تنها به سلامت روان و قند خون محدود نمی‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در توت سفید با کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL)، از سلامت قلب محافظت می‌کنند. برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف منظم توت سفید می‌تواند خطر بروز سکته مغزی و حمله قلبی را کاهش دهد. در حوزه سلامت پوست و مو نیز، توت سفید جایگاه خاصی دارد. وجود ویتامین

C و آنتی‌اکسیدان‌ها آن را به ماده‌ای ضدپیری تبدیل کرده که می‌تواند در کاهش چین‌چروک‌ها و لک‌های پوستی مؤثر باشد. همچنین مصرف خوراکی یا استفاده موضعی از عصاره آن موجب افزایش رشد مو و کاهش ریزش می‌شود. گرچه این خواص اثبات‌شده‌اند، اما کارشناسان هشدار می‌دهند که مصرف همزمان توت سفید با داروهای ضد افسردگی یا دیابت بدون مشورت با پزشک ممکن است منجر به تداخل دارویی شود.

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد یکی از سالم‌ترین چربی‌های رژیم غذایی ممکن است در صورت مصرف زیاد، باعث افزایش سلول‌های چربی جدید در بدن شود



در کار نباشد.»

## ذخیره‌سازی بیش از حد

در حالت عادی، وقتی سلول‌های چربی بدن پر می‌شوند، پیام‌هایی برای تولید چربی‌های جدید فرستاده می‌شود. این مکانیسم، که با نام آدیپوژن شناخته می‌شود، به بدن کمک می‌کند تا از آسیب ناشی

از فشار بیش از حد به سلول‌های چربی جلوگیری کند. چرا که اگر این سلول‌ها منجر شوند، محتوای چربی در جریان خون و اندام‌هایی مانند کبد و عضلات آزاد می‌شود و این می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی و متابولیک شود. اما یافته جدید نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد اسید اولئیک این سیستم هوشمند را دور می‌زند؛ به طوری که حتی در نبود نیاز واقعی، سلول‌های جدید چربی به وجود می‌آیند. در بلندمدت، این موضوع می‌تواند به ذخیره‌سازی مزمن چربی و افزایش وزن ناخواسته منجر شود؛ حتی اگر غذاهایی که مصرف می‌کنید در ظاهر سالم باشند.

## بازنگری در افسانه چربی سالم

نکته مهم اینجاست که پژوهشگران قصد ندارند روغن زیتون را محکوم کنند؛ فواید آن برای قلب، کاهش التهاب و بهبود کلسترول هنوز پایرجاست؛ اما یافته‌های جدید یادآور می‌شود که حتی چربی‌های به‌اصطلاح «خوب»، وقتی از حد بگذرند می‌توانند اثری معکوس بر بدن بگذارند. این مطالعه تلنگری است برای رویکردهای تغذیه‌ای؛ شاید زمان آن رسیده که به جای برچسب زدن مواد غذایی به «خوب» و «بد»، به میزان و زمینه مصرف توجه بیشتری کنیم.

# سلامت



A T I Y E N O

تکته  
P O T N

## پزشکی بدون سوزن انقلاب در تشخیص بیماری از طریق تنفس

پژوهشگران دانشگاه شیکاگو دستگاهی ساختند که می‌تواند فقط از طریق تنفس، نشانه‌های حیاتی سلامتی مانند قند خون یا وجود باکتری‌ها را شناسایی کند. آیا این به معنای پایان عصر آمپول و سوزن خواهد بود؟! برای بسیاری از ما، رفتن به آزمایشگاه به معنای سوزن، اضطراب و انتظار است. اما شاید دیگر نیازی به این روش‌های قدیمی و تهاجمی نباشد. پژوهشگران دانشگاه شیکاگو اخیراً از فناوری‌ای نوین رونمایی کرده‌اند که نفس انسان را به ابزاری قدرتمند برای تشخیص مخاطرات سلامت بدل می‌کند.

این دستگاه کوچک و قابل حمل که ABLE نام گرفته – کوتاه‌شده‌ی «موتور مکان‌یابی نشانگرهای زیستی هوابرد» – قادر است مولکول‌های موجود در هوا؛ به‌ویژه در بازدم انسان را جمع‌آوری و تحلیل کند. تیم سازنده امیدوار است این نوآوری بتواند جایگزینی غیرتهاجمی برای آزمایش خون در بیماران دیابتی باشد، به پایش نوزادان در بخش مراقبت‌های ویژه کمک کند و حتی در بیمارستان‌ها برای تشخیص سریع آلودگی‌های هوا مثل ویروس‌ها یا باکتری‌ها مورد استفاده قرار گیرد. در قلب این دستگاه، یک سیستم مهندسی‌شده برای تبدیل هوا به مایع قرار دارد؛ کاری که تا پیش از این، تنها در شرایط آزمایشگاهی ممکن بود. ابتدا، یک پمپ هوای محیط را مکش می‌کند. سپس با افزودن بخار آب و عبور از یک سامانه سرمایشی مینیاتوری، هوا متراکم می‌شود؛ در نتیجه مولکول‌های زیستی موجود در آن به شکل مایع قابل مشاهده درمی‌آیند. مایع به‌دست‌آمده از روی سطحی بسیار صیقلی به درون یک مخزن کوچک هدایت می‌شود. در آنجا، حسگرهایی مشابه آنچه در تجهیزات آزمایشگاهی رایج وجود دارد، میزان و نوع مولکول‌ها را تجزیه و تحلیل می‌کنند.

در آزمایش‌های اولیه، ABLE توانسته است موفقیت‌آمیز قند خون را از طریق نفس انسان اندازه‌گیری کند، وجود باکتری‌ای کولای در هوا را تشخیص دهد و نشانگرهای التهابی را از مدل‌های حیوانی استخراج کند. اگر این فناوری در مقیاس گسترده‌تری توسعه یابد، می‌تواند دگرگونی چشمگیری در رویکرد پزشکی ایجاد کند—از مدیریت بیماری‌های مزمن گرفته تا واکنش سریع در برابر تهدیدهای زیستی در فضاهای عمومی. تصور کنید بیماران دیابتی تنها با دمیدن در یک دستگاه کوچک پوشیدنی، بدون نیاز به سوزن، وضعیت قند خون خود را بررسی کنند.

با این حال، دانشمندان با چالش‌هایی نیز روبه‌رو هستند. توانایی تازه‌ی ما برای جمع‌آوری ترکیبات زیستی موجود در هوا آنقدر جدید است که هنوز دقیقاً مشخص نیست کدام مولکول‌ها نشانگر کدام بیماری‌ها هستند. به گفته پژوهشگران، پیش‌نیاز توسعه بیشتر این فناوری، گسترش بانک‌های اطلاعاتی زیستی و تعریف الگوهای استاندارد تشخیصی است.

آن‌ها همچنین در تلاشند تا ابعاد دستگاه را کاهش دهند و آن را پوشیدنی کنند تا روزی شاید همان‌قدر رایج و روزمره شود که استفاده از ساعت‌های هوشمند امروزی رایج هستند.

در جهانی که تشخیص زودهنگام تفاوت میان زندگی و مرگ را رقم می‌زند، نفس کشیدن ممکن است تبدیل به ساده‌ترین آزمون پزشکی قرن بیست‌ویکم شود.



بی‌تامهدوی  
روزنامه نگار

## تورم غدد

لنفاوی می‌تواند  
از یک عفونت  
ساده تا  
بیماری‌های  
جدی مانند  
سرطان را نشان  
دهد