

بدانیم

نکاتی در مورد خوابیدن به صورت پس از جراحی شبکیه

شبکیه لایه‌ای نازک از سلول‌های حساس به نور است که قسمت خلفی کره چشم را مفروش کرده است. وقتی شعاع‌های نور وارد چشم می‌شوند، شبکیه این نورها را تبدیل به پیام‌های عصبی می‌کند که از طریق عصب بینایی به مغز فرستاده می‌شوند و در مغز تصاویر بازسازی و شناسایی می‌شوند. ماکولا ناحیه کوچکی از مرکز شبکیه است که اجازه بینایی دقیق و واضح را می‌دهد. با افزایش سن، ضربه به چشم یا سایر موارد (مثل نزدیک‌بینی)، یک سوراخ ممکن است در ماکولا ایجاد شود یا ممکن است ناحیه دیگری از شبکیه دچار پارگی شود که باعث می‌شود شبکیه از محل طبیعی خود جدا شود. جداسازی شبکیه مشکلی بسیار جدی است که باعث از دست رفتن شدید بینایی می‌شود. ترمیم پارگی شبکیه یا سوراخ شدگی ماکولا هر دو ممکن است نیازمند خوابیدن به صورت، پس از عمل باشند.

جداسازی شبکیه یا سوراخ ماکولا چگونه درمان می‌شوند؟
ماده ژله‌مانندی که داخل حفره چشم را پر کرده زجاجیه نام دارد. برای ترمیم پارگی شبکیه یا سوراخ ماکولا عمل جراحی ویتراکتومی انجام می‌شود که طی آن ژله زجاجیه از چشم خارج می‌شود و به جای آن حباب گاز یا روغن سیلیکون داخل چشم تزریق می‌شود. حباب گاز یا روغن روی شبکیه فشار وارد می‌کند و باعث می‌شود شبکیه در محل خود بچسبد. لازم است به مدت چند هفته رو به صورت خود بخوابید تا حباب گاز یا روغن سیلیکون بتوانند در محل مناسبی از چشم قرار گرفته، فشار لازم را روی شبکیه وارد کنند. در صورتی که حباب گاز استفاده شده باشد پس از مدتی جذب بدن شده و مایع طبیعی داخل چشمی جایگزین آن می‌شود. روغن سیلیکون خود به خود جذب نمی‌شود و چند ماه بعد باید طی عمل جراحی دیگری از چشم خارج شود. در مورد مدت زمان لازم برای خوابیدن به صورت از چشم پزشک خود سوال کنید.

چرا به صورت خوابیدن مهم است؟

هنگامی که گاز یا روغن سیلیکون داخل چشم قرار می‌گیرند، چون از مایع داخل چشمی سبک‌تر هستند در بالای آن قرار می‌گیرند. چون شبکیه در پشت چشم قرار گرفته، صورت شما باید به سمت زمین باشد تا حباب به سمت پشت چشم رفته و در محل مورد نظر فشار وارد کند. اگر این حالت درست رعایت نشود ممکن است جراحی موفقیت‌آمیز نباشد. خوابیدن در جهت اشتباه ممکن است به سایر نواحی چشم فشار وارد کند که می‌تواند موجب بروز عوارضی مثل آب مروارید یا آب سیاه شود.

حتی موقع راه رفتن باید صورت رو به سمت زمین باشد مگر اینکه چشم‌پزشک شما نظر دیگری داشته باشد. قرار گرفتن صورت به سمت زمین شامل تمام موارد مثل ایستادن، خوردن، راه رفتن، نشستن یا دراز کشیدن است. هنگام راه رفتن بهتر است یک نفر به شما کمک کند تا احتمال بروز آسیب به حداقل برسد. هنگام نشستن، سعی کنید صورت خود را روی یک میز که جلوی شما قرار گرفته بگذارید تا خستگی گردن و پشت به حداقل برسد. دست‌های خود را روی میز بگذارید و سر خود را روی دست‌ها قرار دهید.

هنگام دراز کشیدن، باید صورت شما رو به زمین باشد و از تماس مستقیم چشم عمل شده با بالش اجتناب کنید. در مورد نحوه دقیق خوابیدن و میزان فعالیت مجاز پس از عمل از چشم‌پزشک خود سوال کنید. توجه کنید که این موارد در مورد جراحی‌هایی است که در آنها از گاز یا روغن سیلیکون استفاده شده است. اگر پارگی شبکیه شما در نواحی خاصی از شبکیه باشد ممکن است چشم‌پزشک روش‌های دیگری را مثل خوابیدن به پهلوها به شما توصیه کند. همینطور اگر در عمل جراحی از نوع خاصی از روغن سیلیکون به نام سیلیکون سنگین استفاده شده باشد نحوه خوابیدن شما کاملاً متفاوت خواهد بود. در این مورد دستورات لازم را از چشم‌پزشک خود بخواهید. ■

vision, February 2017



محققان دانشگاه ایندیانا در آمریکا قبلاً سنسورهایی را ابداع کرده بودند که می‌تواند با بو کردن نفس انسان پایین بودن قند او را تشخیص بدهد. آنها حالا با مطالعه ادرار یکصد مرد که با احتمال وجود سرطان پروستات نمونه‌برداری شده و انجام نوعی از اسپکترومتری به نام gas chromatography-mass spectrometry موفق به یافتن موادی در ادرار ۹۰ درصد از مبتلایان به این سرطان شدند.

آنها می‌گویند اگر بررسی‌شان در تحقیقات گسترده‌تری که انجام خواهند داد تایید شود می‌تواند با تهیه سنسور بویایی که این مواد را حس کند نیاز به انجام بیوپسی و نمونه‌برداری را برای تشخیص سرطان پروستات در بسیاری از افراد مرتفع کند. ■

Medscape, April 2017



نکات مولتی ویتامینی!

تکهداری مولتی ویتامین‌ها

مدت زمان نگهداری مکمل‌ها محدود است و هرچه شرایط نگهداری آن‌ها مناسب نباشد مدت زمان ماندگاری آن‌ها کاهش می‌یابد. به تاریخ انقضای ثبت شده بر روی بسته بندی دقت کنید. مکمل را در جای خشک و خنک و دور از گرما و رطوبت نگه دارید. دور از دسترس کودکان قرار دهید.

شکل مولتی ویتامین

بیشتر مکمل‌ها به صورت کپسول هستند اما به شکل قرص و پودر و مایع هم موجود می‌باشند. تفاوت اشکال مختلف مکمل‌ها در سرعت جذبشان در بدن می‌باشد. برای مثال مکمل مایع سریع‌تر از قرص و کپسول جذب می‌شود چرا که پوشش قرص مانع از جذب می‌شود. در نهایت به خاطر داشته باشید که مصرف هرگونه مکملی باید حتماً تحت نظر پزشک باشد و از مصرف خودسرانه آن‌ها بپرهیزید. ■

Reuters

نکاتی که در تهیه مولتی ویتامین باید به آن‌ها توجه کرد



مولتی ویتامین مخصوص زنان

این مولتی ویتامین‌ها برای زنان در سن بارداری تهیه شده و دربردارنده مواد مغذی در میزان مورد نیاز آن‌ها در سن ۱۸ تا ۵۰ سال است. این مکمل‌ها حاوی آهن و فولیک اسید بیشتری هستند تا نیاز زنان را در بارداری تأمین کرده و در صورت بارداری از نقص جنین پیشگیری کند.

مولتی ویتامین مخصوص مردان

این مکمل‌ها دربردارنده میزان بیشتری از برخی ویتامین‌ها و املاح هستند و اغلب حاوی آهن نیستند چرا که نیاز مردان به آهن نسبت به زنان کمتر است.

مولتی ویتامین مخصوص میانسالان

این مولتی ویتامین‌ها به زنان و مردان بالای ۵۰ سال توصیه می‌شود. در این سن میزان جذب برخی از ریز مغذی‌ها مانند کلسیم، ویتامین B۶ و B۱۲ کاهش می‌یابد و از طرفی نیاز به ویتامین D بیشتر می‌شود.

▲ به درصرد ریزمغذی‌ها توجه کنید. مولتی ویتامینی توصیه می‌شود که صددرصد مقدار روزانه اکثر ریزمغذی‌ها را تأمین کند.

▲ مولتی ویتامین مناسب خود را انتخاب کنید. مکمل‌ها برای گروه سنی و جنسیت به طور متفاوت تهیه می‌شوند. مولتی ویتامینی را تهیه کنید که مناسب سن و جنسیت شماست.

▲ به مقدار مصرف دقت کنید. همان طور که از نام مکمل پیداست به منظور تکمیل نیازهای تغذیه‌ای است و مصرف بیش از حد آن‌ها سمی و مشکل‌زاست. پس، از مصرف بیش از حد آن‌ها بپرهیزید.

مولتی ویتامین مناسب سن و جنس

در دوران مختلف زندگی و با توجه به جنسیت، نوع و میزان ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن متفاوت می‌باشد. به همین دلیل باید توجه کنید مکملی که انتخاب می‌کنید تمام نیازهای شما را در گروه جنسی و سنی‌تان تأمین سازد.

تازه‌ها

درمان کم‌خونی داسی شکل با مهندسی ژنتیک

محققین به تازگی اولین نتایج را در درمان بیماری کم‌خونی داسی‌شکل یا سیکل سل آنمی با کمک مهندسی ژنتیک گزارش دادند. این نتایج از فقط یک بیمار که نوجوانی فرانسوی است گزارش شده که بعد از گذشت ۱۵ ماه از شروع درمان علائم بیماری وی از بین رفته و دارویی مصرف نمی‌کند.

کم‌خونی داسی‌شکل نوعی بیماری وراثتی است که بیشتر در کشورهای حوزه مدیترانه و آفریقا و آمریکای جنوبی دیده می‌شود. در این بیماری بر اثر تغییر در ژن تولیدکننده هموگلوبین شکل گلوبول‌های قرمز تغییر کرده و به شکل هلال درمی‌آیند. این گلوبول‌های قرمز هلالی شکل به یکدیگر و به جدار مویرگ‌ها چسبیده و با انسداد مسیر خون موجب بروز علائم بیماری می‌مانند درد اندام، خستگی و تنگی نفس می‌شوند.

این پسر جوان سال‌ها از درد شدید بدن و دیگر مشکلات کم‌خونی داسی‌شکل مانند عوارض ریوی و استخوانی و طحال رنج می‌برده است. محققان فرانسوی ابتدا تعدادی از سلول‌های بنیادی بیمار را از مغز استخوان وی خارج کردند. سپس از داروهای شیمی‌درمانی استفاده کردند تا تمامی سلول‌های خون ساز مغز استخوان بیمار را از بین ببرند. در مرحله بعدی با کمک نوعی ویروس ژن مربوط به هموگلوبین سالم را وارد سلول‌های بنیادی بدست آمده از بیمار کرده و این سلول‌ها را مجدداً به بدن بیمار وارد کردند. این سلول‌ها در بدن بیمار به تدریج تکثیر یافته و شروع به ساختن گلوبول‌های قرمز با هموگلوبین سالم کردند.

البته محققین می‌گویند این کار فقط در یک بیمار انجام شده و ۱۵ ماه زمان کوتاهی برای ارزیابی تأثیر واقعی این روش درمان است. ■

New England Journal of Medicin, March 2017

بی‌خوابی چه تاثیری بر مغز در بیداری دارد؟



بسیاری از افراد خواب راحتی ندارند و از اختلال در خواب رنج می‌برند. این افراد معمولاً درچار خستگی مفرط و ترس هستند و نمی‌توانند ذهن خود را به گونه‌ای شایسته به روی موضوعی مشخص متمرکز کنند. تحقیقی که به تازگی متخصصان آلمانی در دانشگاه یولیش در ایالت نوردراین وستفالن پیرامون کم‌خوابی و بی‌خوابی انجام داده‌اند، با نتایج جالبی همراه بوده است. افرادی که در این تحقیق شرکت داشته‌اند به مدت ۵۲ ساعت از خواب محروم شدند تا شرایط لازم برای آزمایش‌های مشخص فراهم شود.

در این بازه ۵۲ ساعته شرکت‌کنندگان باید فعالیت‌های فکری متفاوتی را انجام می‌دادند. برای مثال، کلمات و مفاهیمی را حفظ کنند یا اینکه به سوالات ریاضی پاسخ دهند. متخصصان در روند آزمایش متوجه می‌شوند شرکت‌کنندگان بازدهی متفاوت از خود ارائه می‌دهند. در حالی که بی‌خوابی گروهی را به لحاظ ذهنی کاملاً فلج کرده و در مقابل پرسش‌ها حتی چند ثانیه‌ای مات و مهیوب می‌مانند، گروه دیگر کاملاً با توانایی‌های معمول خود قادر به پاسخگویی به پرسش‌ها بود.

پژوهشگران آلمانی به این نتیجه رسیدند که برخی افراد با کم‌خوابی و بی‌خوابی راحت‌تر کنار می‌آیند. پس از ۵۲ ساعت بی‌خوابی فعالیت‌های مغزی و عصبی شرکت‌کنندگان با دستگاه توموگرافی و یژه‌های اندازه‌گیری شد و سپس این افراد اجازه یافتند که ۱۴ ساعت بخوابند. با این اندازه‌گیری کارشناسان می‌خواستند که تغییرات ملکولی در مغز را مشخص کنند.

کارشناسان در این اندازه‌گیری متوجه شدند که شمار

پذیرنده‌های آدنوزین افزایش یافته است. آدنوزین‌ها ترکیباتی فسفری هستند که در سلول‌ها وظیفه حمل انرژی را بر عهده دارند. پذیرنده‌ها (Receptor) در جداری سلول قرار دارند و سیگنال‌هایی را به آدنوزین‌ها در دوران سلول می‌رسانند. پس از ارسال این سیگنال‌ها انسان نیاز به خواب پیدا می‌کند. پزشکان و متخصصان پیش از این آزمایش نیز حدس می‌زدند که آدنوزین‌ها به تنهایی دلیل خستگی افراد نیستند، حال پس از این آزمایش برای پژوهشگران اثبات شده که افزایش کارکرد پذیرنده‌ها نیز در این میان نقش مهمی بازی کرده و پس از بروز خستگی، بدن را به خواب

DW, March 2017

طریق مجرای از وسط پروستات عبور می‌کند. هرچه تشخیص سرطان پروستات زودتر و در مراحل ابتدایی‌تر داده شود درمان آن موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.

پزشک با دیدن بعضی علائم بیمار را معاینه کرده و تست خون به عمل می‌آورد و اگر شک به سرطان پروستات بالا بود اقدام به نمونه‌برداری از بافت پروستات می‌کند. این کار قطعاً پرهزینه، ناراحت‌کننده و با عوارض احتمالی است. مشاهدات قبلی نشان داده که سگ‌ها می‌توانند با بو کردن ادرار تشخیص سرطان پروستات را با ۹۸ درصد موفقیت به انجام برسانند. حالا محققان می‌گویند ماده‌ای را که موجب این تغییر بو در ادرار این افراد می‌شود پیدا کرده‌اند.

تشخیص سرطان پروستات با بوی ادرار

محققان در حال توسعه روشی برای تشخیص سرطان پروستات بر مبنای بوی ادرار هستند که عقیده دارند وقتی کامل شود می‌تواند پزشکان را از انجام نمونه‌برداری بافتی برای تشخیص این بیماری بی‌نیاز کند. آنها می‌گویند بررسی‌های شان نشان داده که ۹۰ درصد ادرار افراد مبتلا به سرطان پروستات حاوی مواد فراری است که در ادرار افراد سالم وجود ندارد و این می‌تواند مبنای تشخیص این بیماری بر اساس بو کشیدن باشد.

سرطان پروستات از جمله شایع‌ترین سرطان‌ها است و تخمین زده می‌شود از هر ده مرد برای یکی در طول عمرش تشخیص سرطان پروستات داده می‌شود. پروستات غده‌ای است که در پشت مثانه قرار گرفته و وظیفه آن تولید مایعی است که اسپرم‌های تولید شده را در بیضه در خود نگهداری می‌کند. ادرار از

