

۱۴ زندگی سلامت

کلینیک گوش و حلق و بینی

خروپف درمان شدنی است



دکتر مهتاب ربانی اناری

خروپف یا خرخر شبانه مشکل شایعی است اما چطور ایجاد می‌شود؟ طی خواب عمیق، عضلات ناحیه دهان و حلق مانند همه ماهیچه‌های بدن به حالت استراحت و شلی می‌رسند و در این زمان چنانچه مقدار و حجم بافت‌های منطقه حلق و دهان به‌هر علتی زیاد باشد یا در اثر مشکلات ساختاری راه تنفس باریک باشد در اثر گذر هوا، بافت‌های شل و بدون قوام شروع به لرزش می‌کنند و صدای خروپف ایجاد می‌شود. علت اصلی افزایش حجم بافتی، چاقی است و در درجه بعدی تورم ناشی از مشکلات هورمونی مانند کم‌کاری تیروئید مطرح است. در بچه‌ها افزایش اندازه لوزه‌ها خصوصا لوزه سوم با باریک کردن راه نفس مقصر شایع و اصلی خرخر شبانه است. خروپف یا خرخر شبانه می‌تواند با بیماری جدی‌تری به نام وقفه تنفسی انسدادی همراه شود. در این حالت مشکل فقط تنفس صدادار نیست بلکه فرد دچار دوره‌هایی از قطع نفس می‌شود که سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و منجر به وارد آمدن فشار بر قلب و ریه در طولانی‌مدت می‌شود.

این افراد طی شب معمولا خواب آرامی ندارند، صبح‌ها با وجود ساعت خواب کافی خسته هستند و شادابی و انرژی ندارند. طی روز خواب‌آلوده هستند و حتی ممکن است دچار چرت‌های ناگهانی شوند و حتی طی رانندگی یا هنگام مطالعه. در بچه‌هایی که وقفه تنفسی دارند اختلالات یادگیری، بیش‌فعالی، شب‌اداری و حتی کاهش رشد دیده می‌شود. به‌طور کلی مهم‌ترین راه درمان خروپف کاهش وزن در افراد چاق است. رفع اختلالات هورمونی مانند کم‌کاری تیروئید مهم است. جراحی لوزه‌های بزرگ در کودک دچار خروپف می‌تواند کمک‌کننده باشد. برای بررسی شدت خروپف و عواقب آن و همچنین پیشنهاد راه‌های درمانی از تست خواب استفاده می‌شود که فرد زیر نظر پزشک و در حالی‌که با دستگاه‌های خاص تحت‌نظر است یک شب بستری می‌شود تا بتوان نوع اختلال خواب او را تجزیه و تحلیل کرد. بی‌توجهی و پیگیری درمان می‌تواند در درازمدت عواقب مهمی مانند نارسایی قلبی- ریوی، افزایش فشار خون، کاهش تمرکز، مشکلات رفتاری و حوادث رانندگی را به‌دنبال داشته‌باشد.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ در ۹ تکرار نشده باشد.



ریه‌اهدایی در حال شست‌وشوی آنژیومی



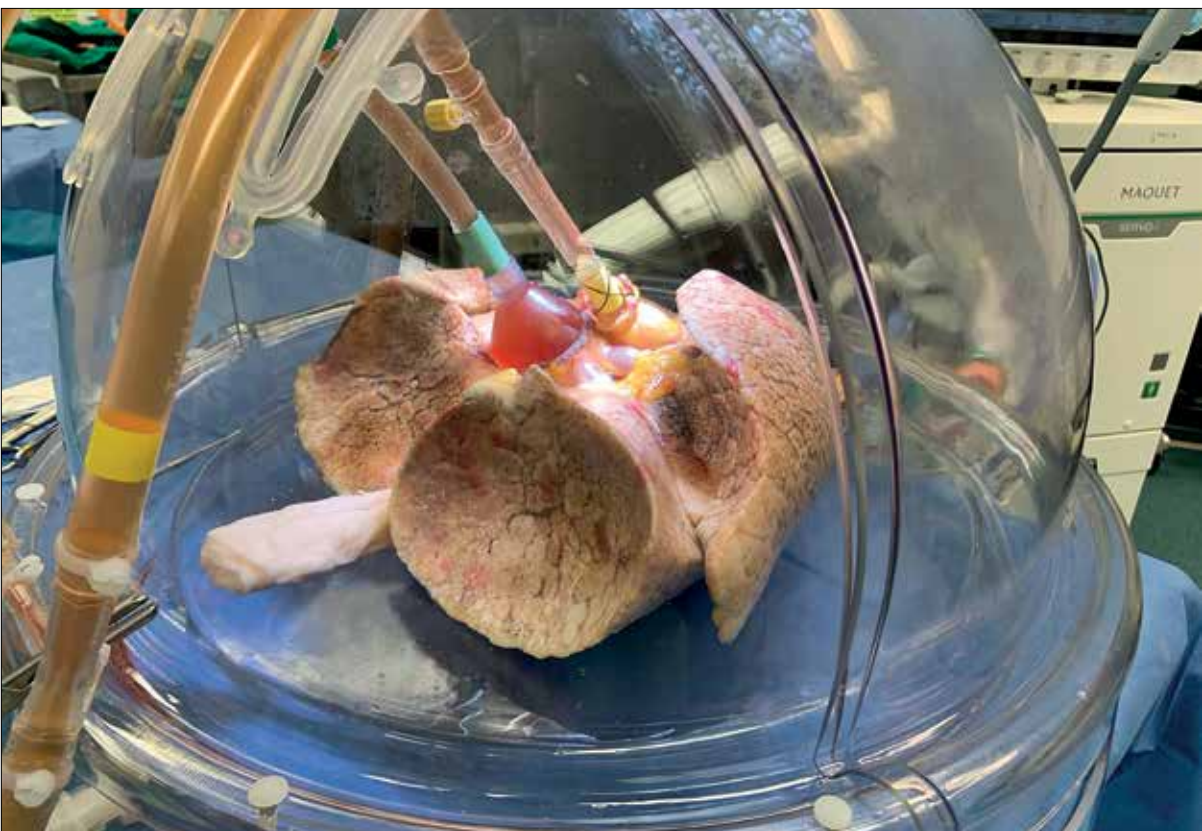
متخصص گوش‌وحلق‌وبینی

بافت‌های منطقه حلق و دهان به‌هر علتی زیاد باشد یا در اثر مشکلات ساختاری راه تنفس باریک باشد در اثر گذر هوا، بافت‌های شل و بدون قوام شروع به لرزش می‌کنند و صدای خروپف ایجاد می‌شود. علت اصلی افزایش حجم بافتی، چاقی است و در درجه بعدی تورم ناشی از مشکلات هورمونی مانند کم‌کاری تیروئید مطرح است. در بچه‌ها افزایش اندازه لوزه‌ها خصوصا لوزه سوم با باریک کردن راه نفس مقصر شایع و اصلی خرخر شبانه است. خروپف یا خرخر شبانه می‌تواند با بیماری جدی‌تری به نام وقفه تنفسی انسدادی همراه شود. در این حالت مشکل فقط تنفس صدادار نیست بلکه فرد دچار دوره‌هایی از قطع نفس می‌شود که سطح اکسیژن خون را پایین می‌آورد و منجر به وارد آمدن فشار بر قلب و ریه در طولانی‌مدت می‌شود.




محققان ادعا کرده‌اند که با روش آنژیومی ۹۷ درصد از آنتی‌ژن‌های گروه خونی موجود در بافت ریه طی چهار ساعت پاکسازی شده است؛ بنابراین این روش می‌تواند نویدبخش افزایش نرخ اعضای قابل پیوند برای گروه‌های خونی‌های کمیابی مانند O منفی شود

مصرف ویتامین‌ها در درمان کووید-۱۹ موثر نیست
محققان می‌گویند ویتامین C، ویتامین D و زینک (روی) برای کاهش احتمال مرگ بیمار در اثر کووید-۱۹ تاثیری ندارند. بررسی ۲۶ مطالعه که شامل بیش از ۵۶۰۰ بیمار کرونایی بستری‌شده در بیمارستان بود، نشان داد مصرف ریزمغذی‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی، احتمال مرگ بیمار بر اثر کووید-۱۹ را کاهش نمی‌دهد.



گروهی از پژوهشگران کانادایی از نتایج امیدبخشی درخصوص امکان پیوند اعضا بدون در نظر گرفتن تطابق گروه خونی خبر داده‌اند

عبور از سد گروه خونی در اهدای عضو



عسل اخویان طهرانی دانش

بحث پیوند اعضا و دستیابی به عضو سالم برای بیمارانی که گاهی سال‌ها در انتظار عضوی سالم و قابل پیوند باقی می‌مانند از چالش‌های مهم حوزه سلامت در سطح جهان است که موجب پژوهش‌های گسترده و متنوعی در دنیای علم برای بهبود شرایط پیوند اعضا شده است. پژوهش‌هایی مسرانه‌ای که به‌ویژه در ماه‌های اخیر هر روز با دستاورد جدیدی همراه بوده است، روش‌های متفاوتی که همگی به یک چالش مشترک پاسخ می‌دهند؛ کمبود عضو قابل پیوند! پس از خبرهایی که از موفقیت پیوند عضو حیوانات به انسان و ساخت یک ماهی با قابلیت شnai خودکار از سلول‌های قلبی یا منشأ سلول‌های بنیادی در هفته‌های گذشته شنیدیم، این بار نتایج پژوهشی پیشگام نشان داده که ممکن است بتوان با انجام اقداماتی پیش از عمل پیوند، عضو اهدایی را به‌گونه‌ای دستخوش تغییر کرد که به اندامی عمومی با قابلیت پیوند به همه گروه‌های خونی تبدیل شود. اهمیت این دستاورد جدید و جزئیات آن را با نگاهی به منابع علمی و خبری معتبر بررسی می‌کنیم.

صف انتظار برای دریافت پیوند به‌سادگی صف‌های انتظار دیگری که می‌شناسیم پیش نمی‌رود. علاوه بر زمانی که فرد به صف انتظار وارد شده است، شرایط و وخامت بیماری فرد و از سوی دیگر تطابق زیستی او با اهداکنندگان احتمالی از دیگر مواردی هستند که در تعیین مدت انتظار به‌شدت اثرگذار خواهند بود. تطابق گروه خونی میان فرد اهداکننده و دریافت‌کننده پیوند یکی از اولیه‌ترین مواردی است که مشخص می‌کند آیا بیمار واجد دریافت عضو آماده اهدا خواهد بود یا خیر. به همین دلیل بسیاری از بیماران صرفا برای این‌که گروه‌های خونی نادر دارند مجبور می‌شوند مدت بسیار طولانی‌تری را برای دریافت پیوند منتظر بمانند. باهدف از میان برداشتن این سد، گروهی از محققان کانادایی قدم‌های موفقیت‌آمیزی را در توسعه اندام‌های غیراختصاصی و عمومی برداشته‌اند که برای همه گیرندگان پیوند از هر گروه خونی قابل پذیرش باشد؛ البته این تحقیق هنوز در مراحل اولیه قرار دارد اما نتایج در همین مرحله نیز شگفت‌آور بوده و به‌نظر می‌رسد می‌تواند راه را به سمت زمان انتظار کوتاه‌تر برای پیوند اعضایی که متقاضیان زیادی دارد، هموارتر کند.

پاکسازی اعضا به روش آنژیومی

در تلاش برای غلبه بر مانع تطابق گروه خونی میان اهداکننده عضو و پذیرنده آن، پژوهشگران شبکه دانشگاهی سلامت در کانادا، مورد جدیدی را در فرآیند پرفیوژن ریه در خارج از بدن لحاظ کردند. طی فرآیند پروفیوژن مایعات مغذی هر فرد به یک فاصله و حريم شخصی برای برقراری ارتباط نیازمند است و معمولا فاصله‌ای که افراد برای دست دادن انتخاب می‌کنند نشان از محل زندگی آنها دارد. برای مثال معمولا افرادی که در روستا و با تراکم جمعیتی کمی رشد کرده‌اند، نسبت به کسانی که در شهر زندگی کرده‌اند به فضای اجتماعی کم‌چگلی‌تر نیاز دارند و به همین ترتیب افرادی که در مناطق جمعیتی بسیار

این تیم برای پروفیوژن ریه‌ای که از اهداکننده‌ای با گروه خونی A دریافت شده بود، مقادیر زیادی از دو آن‌ژیم FpGalINAC یا استیلاز و Fp گالاکتوزامینیداز، با

معرفی شده‌اند. با این حال دکتر عزیزا... بران، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تولدو اوهایو آمریکا می‌گوید: «بسیاری از مردم این تصور غلط را دارند که مصرف زینک، ویتامین D یا ویتامین C می‌تواند به پیامد بالینی کووید-۱۹ کمک کند اما تاکنون صحت این موضوع تأیید نشده است.»//مهر

ورود آنتی‌ژن بیگانه، ممنوع

گروه خونی افراد به واسطه آنتی‌ژن‌هایی که در سطح گلبول‌های قرمز قرار می‌گیرد، دسته‌بندی می‌شود؛ گروه خونی A دارای آنتی‌ژن A، گروه خونی B دارای آنتی‌ژن B، گروه خونی AB دارای هر دو آنتی‌ژن O و هیچ یک از این دو آنتی‌ژن را ندارد. همچنین مثبت و منفی بودن گروه خونی نیز مربوط به حضور یا نبود گروهی از آنتی‌ژن‌های دیگر به نام گروه Rh در سطح گلبول‌های قرمز است. اگر خونی وارد بدن شود که آنتی‌ژن آن در بدن وجود نداشته باشد، به‌عنوان عامل بیگانه از سوی سیستم ایمنی شناسایی شده و به پاسخ ایمنی منجر خواهد شد. به غیر از افرادی که دارای گروه خونی AB مثبت (که به گیرنده عمومی معروف هستند) سایر افراد با گروه‌های خونی دیگر فقط می‌توانند از اهداکنندگانی با همان گروه خونی یا گروه خونی O که به دهنده عمومی معروف است خون دریافت کنند.

این آنتی‌ژن‌ها همچنین بر روی سطوح رگ‌های خونی در اندام‌ها نیز وجود دارد، به همین دلیل باید در هنگام پیوند عضو نیز به تطابق این آنتی‌ژن‌ها در فرد گیرنده و دهنده توجه شود. برای مثال اگر یک بیمار با گروه خونی A، عضوی از نوع B دریافت کند، احتمال رد پیوند بسیار بیشتر است.

دکتر آژیو وانگ، محقق اصلی پژوهش اخیر در بیانیه‌ای می‌گوید: «این محدودیت گاهی هم‌معنی افزایش خطر مرگ و میر خواهد بود؛ بیمارانی با گروه خونی O که نیاز به پیوند ریه دارند، زمانی که در صف انتظار دریافت پیوند برای دریافت عضوی منطبق قرار می‌گیرند ۲۰ درصد بیشتر از سایر افراد در معرض خطر مرگ قرار دارند.»

منشأ دستگاه گوارش انسان) به مایع پرفیوژن اضافه و داخل ریه پمپ کردند. این دو آن‌ژیم در کنار یکدیگر به پاکسازی آنتی‌ژن A از سطح اندام کمک‌کرده و به‌طور موثری آن را مشابه ریه‌ای با گروه خونی O که آنتی‌ژنی ندارد، تبدیل کردند. در مرحله بعدی، خون با گروه خونی O را از ریه عبور دادند. به‌طور معمول این گروه خونی به عضوی از یک اهداکننده با گروه خونی نوع A به‌شدت واکنش نشان می‌دهد اما نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که ظاهر این فرآیند به‌طور موثری از ایجاد پاسخ ایمنی جلوگیری کرده و هیچ نشانه‌ای از رد پیوند مشاهده نشده است.

این بررسی در شرایط آزمایشگاهی روی هشت ریه با گروه خونی A تکرار شد. از این تعداد سه ریه سپس در پلاσμα قرار داده شدند تا شرایط بدن شبیه‌سازی شود. در مقاله‌ای که از نتایج این پژوهش در مجله علمی «ساینس ترنسلیشنال مدیسین» محققان ادعا کرده‌اند که با این روش ۹۷ درصد از آنتی‌ژن‌های A موجود در بافت ریه طی چهار ساعت پاکسازی شده است؛ بنابراین این روش می‌تواند نویدبخش افزایش قابل توجه نرخ اعضای قابل پیوند برای گروه‌های خونی‌های کمیابی مانند O منفی شود.

مسیر پیش روی اهدای اعضای عمومی

محققان بر این باورند که نتایج این پژوهش جدید گامی بسیار امیدوارکننده به سوی دستیابی به اعضای اهدایی عمومی است، شاهکاری که می‌تواند زمان انتظار پیوند را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و جان انسان‌ها را نجات دهد؛ البته باید به این نکته توجه کنیم که این نتایج فقط در محیط خارج بدن بررسی شده و هنوز هیچ یک از این اقدامات بر روی انسان یا حتی مدل‌های حیوانی آزمایش نشده است اما تیم تحقیقاتی امیدوار است کارآزمایی روی موش‌های مدل را آغاز کند و طی ۱۸ تا ۲۱ ماه آینده این پژوهش را به مرحله کارآزمایی بالینی برساند.

به گفته محققان در گام بعدی قرار است موش‌های تراریخته برای مطالعه امکان بیان مجدد آنتی‌ژن و اثرات طولانی‌مدت درمان آنژیومی عضو اهدایی را پس از پیوند مورد بررسی قرار دهند.

دکتر مارسلو سیپل، مدیر جراحی مرکز پیوند اجمرا و یکی از محققان اصلی این مطالعه توضیح می‌دهد: «با سیستم تطبیق فعلی، زمان انتظار برای بیمارانی که نیاز به پیوند عضو دارند بسته به گروه خونی‌شان می‌تواند بسیار طولانی شود.» وی می‌افزاید: «داشتن اندام‌های عمومی به این معنی است که می‌توانیم سد تطابق خون را از بین ببریم و بیماران را براساس فوریت شرایط پزشکی‌شان اولویت‌بندی کنیم. جان انسان‌های بیشتری را نجات دهیم و اعضای کمتری را به دلیل تطابق نداشتن از دست دهیم.»

برگرفته از: ScienceAlert و IFL Science و New Atlas

قدرت ذهن

زبان بدن و معانی روان‌شناختی

و موقعیت اما با حالت کف دست باز رو به بالا خواسته خود را مطرح کنید احتمال بیشتری دارد که پاسخ مثبت بشنود. حال اگر همان خواسته را با کف دست رو به پایین از دوست خود بخواهید به نوعی امری تلقی می‌گردد و اگر با انگشت اشاره باشد با تحکم و سلطه‌جویی تعبیر می‌شود و احتمال این‌که پاسخ مثبت بشنود کاهش پیدا می‌کند.

همان‌طور که بیان شد زبان بدن در ارتباط و برداشتی که از رفتار دیگران داریم تاثیرگذار است و آگاه بودن نسبت به زبان بدن ارتباطات اجتماعی را غنی‌تر خواهد کرد. هفته آینده در همین ستون نکته جالب دیگری از زبان بدن را بررسی می‌کنیم که به بهبود سلامت ارتباطات اجتماعی کمک می‌کند.

