

مسابقه مجازی

«گامی برای سلامتی»



کبد چرب

کبد (Liver) دومین عضو بزرگ در بدن انسان است و مسئول تجزیه سموم مواد غذایی و نوشیدنی. کبد فاکتورهای مضر مواد غذایی را گرفته و آنها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می کند. کبد به طور طبیعی خود را توسط سلول هایی ترمیم و پاکسازی میکند اما اگر فاکتورهای منفی وارد شده بسیار باشند در این کار اختلال رخ می دهد. وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد کبد چرب نامیده می شود.

مهم ترین عادات ایجاد کننده کبد چرب:

- بارداری
- اضافه وزن
- فشار خون بالا
- مصرف زیاد فست فود ها
- مصرف مواد غذایی چرب
- مصرف داروهای همچون آسپرین و تتراسایکلین هستند
- نداشتن فعالیت بدنی سالم یعنی همان ورزش و تحرک مفید.

علائم و نشانه های کبد چرب

- گیجی
- حالت تهوع
- ضعف عمومی
- خونریزی راحت تر و سریع
- سردرگمی، مشکل در تمرکز
- احساس خستگی و بی حالی مداوم
- درد در مرکز و یا سمت راست بخش بالای شکم

تشخیص کبد چرب

کبد چرب هیچ علامت هشدار دهنده ای ندارد. گاهی فرد از درد ناحیه سمت راست شکم احساس درد و پری می نماید. در بررسی های معمولی، آنزیم های کبدی افزایش می یابد. در این گونه موارد آزمایش های لازم برای قند و چربی های خون و همچنین برای ویروس های هپاتیتی انجام می شود. اما تشخیص اصلی بیماری با انجام سونوگرافی می باشد.

درمان کبد چرب

- ورزش
- کاهش وزن
- خوب جویدن غذا

- مصرف سیر، پیاز، چغندر، کلم و ...
 - مصرف ویتامین E البته به اندازه و با مشورت با پزشک
 - خودداری از مصرف خودسرانه دارو در زمان هر نوع بیماری
 - داشتن رژیم غذایی مناسب به خصوص رژیم غذای حاوی میوه ها و سبزیجات و غذاهای کم چرب
 - خودداری از مصرف مواد غذایی فریز شده - زود پز شده - ترشیجات - رب - سس ها - نمک زیاد - چای پر رنگ - فست فودها - آب همراه غذا - دوغ همراه غذا - غذاهای کنسرو شده- تنقلات شور - لبنیات پر چرب
- ..و

پیشگیری

در حال حاضر شیوه زندگی و تغییرات رژیم غذایی مؤثرترین گزینه‌های درمانی برای بیماری کبد چرب هستند. کاهش وزن، فعال بودن بدنی، قطع مصرف شیرین کننده های مصنوعی، خوردن رژیم غذایی سالم از جمله راه‌هایی است که می‌تواند به بهبود علائم مرتبط با کبد چرب کمک کند.

دیابت

دیابت یا بیماری قند: به قند خون ناشتای بالای ۱۲۰ در دسی لیتر گفته می‌شود. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می‌رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط ساز و کارهای مختلف است.

در صورتیکه قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ باشد بیمار در مرحله پیش دیابتی قرار دارد.

انواع دیابت:

- دیابت بارداری
- اختلالات غدد درون‌ریز
- نواقص ژنتیکی سلول‌های بتا
- بیماری‌های پانکراس برون‌ریز
- اختلال ژنتیکی عملکرد انسولین
- دیابت در اثر داروها یا مواد شیمیایی
- دیابت نوع یک (وابسته به انسولین)
- دیابت نوع دو (غیروابسته به انسولین)

به صورت کلی و در اغلب موارد ابتلا؛ دیابت دو نوع اصلی دارد.

****دیابت نوع یک:** تخریب سلول‌های بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می‌شود.

****** دیابت نوع دو: مقاومت پیش رونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلول‌های بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود. در دیابت نوع دو عوامل ژنتیکی، چاقی و کم‌تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد دارند.

علائم و نشانه‌ها

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد. بسیاری از بیماران به‌طور اتفاقی در یک آزمایش یا در حین غربالگری شناسایی می‌شوند. با بالاتر رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می‌شوند. پراداری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد، خستگی و تاری دید از علائم اولیه شایع دیابت است.

بسیاری از بیماران در هنگام تشخیص بیماری چندین سال دیابت داشته‌اند و حتی دچار عوارض دیابت شده‌اند. در کودکان دچار دیابت نوع یک علائم معمولاً ناگهانی بارز می‌شوند، این افراد معمولاً قبلاً سالم بوده و چاق نبوده‌اند. در بزرگسالان این علائم معمولاً تدریجی‌تر بارز می‌شوند.

در دیابت نوع دو معمولاً فرد تا سال‌ها بدون علامت است. علائم معمولاً خفیف هستند و به‌طور تدریجی بدتر می‌شوند. در نهایت فرد دچار خستگی مفرط، تاری دید، ناراحتی کلیوی، زخم پای دیابتی و سکتة قلبی و سکتة مغزی گردد.

درمان:

- اصلاح رژیم غذایی
- اصلاح سبک زندگی و افزایش تحرک
- در صورت عدم کنترل بیماری مصرف دارو (قرص و انسولین)

پیشگیری:

- کاهش مصرفی چربی‌ها
- کاهش مصرف شیرینی‌جات
- جلوگیری از ایجاد اضافه وزن

فشار خون

فشار یک مفهوم فیزیکی است، مقصود از فشار اشاره به «قدرت» یک مایع متحرک است. فشار خون به مقدار فشاری گفته می‌شود که توسط خون در جریان، به دیواره ی رگ‌ها وارد می‌آید و یکی از علائم حیاتی است. فشار خون در نواحی نزدیک قلب، بیشتر و با فاصله گرفتن از قلب کم تر می‌شود.

فشار خون با جریان یافتن به شاهرگ‌ها زیاد و به رگ‌ها کم می‌شود. اصولاً فشارخون در بخش‌های مختلف سیستم گردش خون متفاوت است.

علائم فشار خون بالا

در بیماری فشار خون بالا، ممکن است شخصی که به این بیماری مبتلا شده است هیچ علائمی را در بدن خود حس نکند به این دلیل برخی پزشکان آن را قاتل خاموش می نامند. با این حال بعضی از حالات بدنی انسان نماینگر مشکلی در بدن است که میتوان برخی از این علائم را به فشار خون نسبت داد، که عبارت اند از:

- اضطراب شدید
- درد در ناحیه سینه
- سردرد غیر منتظره
- مشکلاتی در خوابیدن
- سرخ شدن رنگ پوست
- وجود لکه خون در ادرار
- تحریق بیش از حد معمول
- بالا رفتن دمای بدن (گرگرفتگی)
- به سختی و غیر شمرده نفس کشیدن

عوامل خطر ایجاد فشار خون بالا

- سن
- جنس
- الکل
- وراثت
- دیابت
- استرس
- دخانیات
- کم تحرکی
- رژیم غذایی
- مصرف سیگار
- چاقی و اضافه وزن
- عوامل اجتماعی و روانی
- مصرف قرص های ضد حاملگی

درمان:

در صورت عدم کنترل فشارخون با رعایت موارد فوق با توجه به عوارض فشارخون در دراز مدت فرد دچار نارسایی قلبی و افزایش ریسک خونریزی مغزی و چشم و ... می باشد. حتما با مصرف داروهای مربوطه به فشار خون را در حد طبیعی نگه دارید. برای درمان فشار خون بالا شما میتوانید با رعایت یک سری نکات در زندگی روزانه خود، سلامت بدنتان را تضمین کنید:

- سیگار نکشید
- به طور مرتب ورزش کنید
- غذاهای کم چرب بخورید
- استرس ها را کاهش دهید
- میزان مصرف نمک را کاهش دهید
- وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید
- به طور مرتب فشار خون خود را کنترل کنید.

کم خونی

آنمی یا **کم خونی** یا **فقر الدم**: اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین کافی در خون وجود ندارد. کم‌خونی شایعترین بیماری خونی است

هموگلوبینی که در گلبول‌های قرمز خون وجود دارد باعث می‌شود تا اکسیژن به گلبول قرمز متصل شده و توسط مویرگ‌ها به بافت‌های مختلف بدن برسد. از آنجایی که تمام سلول‌های بدن انسان برای زنده ماندن به اکسیژن وابسته‌اند، کمبود آن باعث هیپوکسی شده و گستره ی وسیعی از مشکلات را به همراه دارد.

دلایل کم خونی

* هدر رفتن حجم فراوانی از خون (به شکل حاد یا خونریزی شدید و یا مزمن در مدت زمان طولانی)

* ویرانی بیش از حد گلبول‌های قرمز (همولیز)

* سستی و ناتوانی سیستم خونساز

علائم کم خونی

مهمترین علامت کم‌خونی احساس خستگی زودرس و فرسودگی است. علائم دیگر شامل این موارد است :

- ضعف
- سردرد
- کوتاهی نفس
- درد قفسه سینه
- مشکلات شناختی
- ضربان نامنظم یا تند قلب
- احساس سبکی در سر یا سرگیجه خفیف
- بی‌حسی، کرختی یا سردی انتهای اندام ها

- رنگ پریدگی غشا مخاطی و بستر ناخن و پوست

تشخیص

عموماً پزشک آزمایش شمارش کامل خون (CBC) را جز آزمایش‌های نخستین برای تشخیص کم‌خونی، درخواست می‌کند. علاوه بر گزارش شمار گلبول‌های قرمز و مقدار هموگلوبین، دستگاه خودکار شمارنده اندازه گلبول‌های قرمز را با فلوسیتومتری اندازه می‌گیرد که یک عامل مهم در افتراق میان علل گوناگون کم‌خونی است.

برای مردان بالغ هموگلوبین کمتر از 13gr/dl ، نشانه کم‌خونی است و برای زنان بالغ این مقدار 12gr/dl است.

انواع کم‌خونی و روشهای درمان آن

عارضه کم‌خونی زمانی بروز می‌کند که خون فاقد هموگلوبین کافی است. هموگلوبین به گلبول‌های قرمز خون در حمل اکسیژن از ریه‌ها به تمام اندام‌های بدن کمک می‌کند.

(۱) کم‌خونی ناشی از فقر آهن: این نوع کم‌خونی از شایعترین انواع این بیماری است. فقر آهن زمانی بروز می‌کند که بدن فاقد آهن کافی است. بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد. بدن می‌تواند با مصرف مواد غذایی مانند گوشت گاو، صدف‌های خوراکی، اسفناج، عدس، سیب زمینی کباب شده با پوست و تخمه گل آفتابگردان، آهن مورد نیاز خود را به دست آورد.

(۲) کم‌خونی مگالوبلاستیک یا فقر ویتامین: این نوع کم‌خونی معمولاً در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B-۱۲ بروز می‌کند. این ویتامین‌ها به بدن در سالم نگهداشتن خون یا سیستم عصبی کمک می‌کنند. در این نوع کم‌خونی، بدن گلبول‌های قرمز خونی تولید می‌کند که نمی‌توانند اکسیژن را به خوبی تحویل دهند.

قرص‌های مکمل حاوی فولیک اسید می‌توانند این نوع کم‌خونی را درمان کنند. فولیک اسید را همچنین می‌توان از مصرف دانه‌ها و بنشن‌ها، مرکبات و آب میوه‌ها، سیبوس گندم و سایر غلات، سبزیجات برگ پهن و سبز تیره، گوشت طیور، صدف و کبد به دست آورد.

(۳) بیماری‌های نهفته: بیماری‌های خاصی وجود دارند که می‌توانند به توانایی بدن در تولید گلبول‌های قرمز خونی آسیب برسانند. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی به ویژه بیمارانی که دیالیز می‌شوند در معرض ابتلا به کم‌خونی قرار دارند. کلیه‌های این بیماران قادر به ترشح هورمون‌های کافی برای تولید گلبول‌های خونی نبوده و در هنگام دیالیز نیز آهن از دست می‌دهند.

(۴) بیماری‌های خونی ارثی (تالاسمی): اگر در خانواده سابقه بیماری خونی وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به آن در افراد دیگر نیز افزایش می‌یابد. یکی از امراض خونی ارثی کم‌خونی گلبول‌های داسی شکل است. به جای تولید گلبول‌های قرمز خونی طبیعی که به راحتی درون رگ‌های خونی حرکت می‌کنند، گلبول‌های

داسی شکل حرکت سختی داشته و دارای لبه‌های خمیده هستند. این گلبول‌ها نمی‌توانند در رگ‌های خونی ظریف به آسانی حرکت کنند و در نتیجه مسیر رسیدن خون به اعضای بدن را مسدود می‌کنند. بدن گلبول‌های قرمز داسی شکل را نابود می‌کند، اما نمی‌تواند با سرعت کافی انواع طبیعی و سالم جدیدی را تولید کند. این امر موجب بروز کم خونی می‌شود نوع دیگری از کم خونی ارثی تالاسمی است. تالاسمی زمانی بروز می‌کند که بدن ژن‌های ویژه‌ای را از دست می‌دهد و یا ژن‌های غیر طبیعی مختلف از والدین به کودک ارث می‌رسد که به نحوه تولید هموگلوبین تاثیر منفی می‌گذارند.

(۵) کم خونی آپلاستیک: نوع نادری از کم خونی است و زمانی بروز می‌کند که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی‌کند. از آنجا که این امر بر گلبول‌های سفید نیز تاثیر می‌گذارد، از این خطر بالای بروز عفونت‌ها و خونریزی‌های غیر قابل توقف می‌شود. این حالت دلایل مختلفی دارد که عبارتند از:

الف - روش‌های درمانی سرطان‌ها (پرتودرمانی و شیمی درمانی)

ب- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده در برخی حشره‌کش‌ها، رنگ و پاک‌کننده‌ها و شوینده‌های خانگی)

پ - برخی داروها (مانند داروهای مخصوص درمان روماتیسم مفصلی)

ت- بیماری‌های خود ایمنی (مانند لوپوس)

ث - عفونت‌های ویروسی که بر تراکم استخوانی تاثیر می‌گذارد.

درمان:

نوع درمان بستگی به میزان حاد بودن کم خونی دارد. این بیماری را می‌توان با تعویض خون، مصرف دارو و یا پیوند مغز استخوان درمان کرد. کم خونی برای پیشرفت در بدن به گذر زمان احتیاج دارد. در آغاز ممکن است هیچ علائمی بروز نکند و یا علائم بیماری بسیار خفیف باشد، اما با پیشرفت بیماری می‌توان شاهد علائمی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پریدگی رنگ پوست، ضربان قلب سریع، کوتاهی تنفس‌ها، درد سینه، سرگیجه، تحریک پذیری و سردی دست‌ها و پاها و سردرد بود.

تشخیص این بیماری با انجام یک آزمایش خون امکان پذیر است. در صورت مثبت بودن جواب آزمایش و ابتلا به کم خونی انجام آزمایشات دیگری نیز برای تشخیص نوع آن ضروری است. انتخاب نوع درمان کم خونی بستگی به علت بروز آن دارد.

(۱) مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، میوه‌های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله‌های حاوی آهن غنی شده.

(۲) مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد مانند آب پرتقال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C.

۳) خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده‌های غذایی چرا که این نوشیدنی‌ها جذب آهن در بدن را دشوار می‌کند.

۴) کلسیم جذب آهن را مشکل می‌کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.

۵) اطمینان از مصرف کافی فولیک اسید و ویتامین B-۱۲ در رژیم غذایی

۶) مشاوره با پزشک برای خوردن قرص‌های مکمل آهن چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست.

۷) زنانی که باردار نبوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش‌ها باید از زمان نوجوانی آغاز شود.

سرطان

واژه سرطان به خانواده بزرگی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که در آن سلول‌ها به صورت غیر طبیعی رشد می‌کنند و به سایر نقاط بدن گسترش می‌یابند و در نهایت به تشکیل یک توده می‌انجامند.

این بیماری در هر قسمت از بدن مانند خون، پوست، سیستم گوارش، استخوان، ماهیچه، چشم و ... ممکن است آغاز شود و در مراحل پیش‌رفته به سایر نواحی بدن گسترش یابد. بسته به این که توده تشکیل شده در کدام بخش از بدن باشد، علائم ظاهر شده نیز متفاوت خواهد بود

ویژگی سلول‌های سرطانی

شش ویژگی در تمام سلول‌های سرطانی مشترک است، و سلول‌هایی با این ویژگی‌ها قادرند یک تومور سرطانی تشکیل دهند، این شش ویژگی شامل موارد زیر می‌باشد

- حمله به بافت و ایجاد متاستاز
- تقسیم سلولی به تعداد نامحدود
- عدم وجود مرگ برنامه ریزی شده سلولی
- تشکیل عروق خونی در اطراف توده‌ی سلولی
- عدم وجود سیگنال‌های مناسب طی رشد و تقسیم سلولی
- رشد و تقسیم مداوم سلولی حتی در حضور سیگنال‌های ممانعت کننده

علائم و نشانه‌های سرطان

سرطان در آغاز، هیچ نشانه‌ای ندارد. علائم و نشانه‌های آن زمانی ظاهر می‌شوند که سلول‌ها رشد کرده و ریشه دوانده باشند. نشانه‌های این بیماری بستگی به نوع و محل آن دارد، بسیاری از این علائم بین تمامی سرطان‌ها مشترک هستند و برخی علائم، اختصاصی می‌باشند.

پیشگیری

برخی از روش‌های کلی مانند عدم استعمال دخانیات، مصرف غذای سالم، پرهیز از عوامل تراتوژن (برخی مواد شیمیایی صنعتی مانند آزبست، اشعه یونیزان مانند کار در رادیولوژی، نور آفتاب و...)، ورزش و رعایت بهداشت دهان و دندان در پیشگیری از سرطان مؤثرند. بتازگی محققان در پژوهش‌های خود روی حیوانات دریافتند که دویدن تا ۵۰ درصد اندازه تومورها را کاهش می‌دهد. مطالعات جدید نشان می‌دهد که سبک زندگی و عوامل محیطی، عامل ۷۰ تا ۹۰ درصد انواع سرطان است. به همین دلیل کارشناسان اعتقاد دارند که سرطان با زندگی سالم قابل اجتناب است.

درمان روش‌های درمان

روش‌های اصلی درمان سرطان عبارتند از :

- جراحی
- ژن درمانی
- هایپرترمیا
- پرتو درمانی
- بلاک کردن
- شیمی درمانی

برخی علل ایجادکننده سرطان

- سرطان لب: سیگار، تابش طولانی مدت اشعه آفتاب.
- سرطان حفره دهان: الکل، کمبود آهن و ویتامین و سیفلیس و علل قارچی و ویروسی
- سرطان گلو: سیگار، الکل.
- سرطان مری: سیگار، الکل، چای داغ، علل ناشناخته، ماهی دودی، تریاک، ترشی جات زیاد، کمبود غذایی.
- سرطان ریه: سیگار، ترکیبات رادیو اکتیو و معدنی.
- سرطان معده: تغذیه نامناسب، علل گوارشی، ارث
- سرطان روده: مصرف زیاد چربیهای حیوانی و مصرف کم سبزیجات و میوه جات و ارث، علل داخلی.
- سرطان کبد: هیپاتیت مزمن، مصرف اتانول و الکل، داروهای دوپینگ.
- سرطان کیسه صفرا: سنگهای مزمن کیسه صفرا.
- سرطان لوزالمعده (پانکراس): علل ناشناخته، عفونتها، سیگار، گوشت‌های حیوانی.
- سرطان کلیه: سیگار، ارث، ناشناخته.

- سرطان مثانه: انگل شیستوزومیا، سنگ مثانه، داروها، عفونتها و مواد شیمیایی
- سرطان پروستات: ناشناخته، ترکیبات نفتی، علل هورمونی.
- سرطان پوست: اشعه آفتاب، مواد معدنی، پوست روشن، آرسنیک، خالهای مادرزادی بدخیم.
- سرطان چشم: ارث، ناشناخته.
- سرطان گوش: عفونتهای مزمن، اشعه خورشید، علل مادرزادی.
- سرطان مغز: منشا از سایر سرطانهای بدن بویژه پستان و علل ناشناخته.
- سرطان استخوان: عفونتها، مادرزادی، تشعشع و مواد شیمیایی، ناشناخته.
- سرطان بینی: اشعه خورشیدی زیاد، خالهای بدخیم.
- سرطان تیروئید: سابقه تابش اشعه رادیو اکتیو به سر و گردن، جنسیت (زنان ۳ برابر بیشتر از مردان)