

خیمه رگ‌های عنکبوتی روی پا

واریس یک بیماری شایع است که در زنان حداقل دو برابر مردان بروز می‌کند، در بسیاری از موارد خطر ناک نیست و درمان‌های متفاوتی دارد



فائزه مهاجر | مترجم

بیماری واریس در واقع از وازه‌ای لاتین به معنای پیچ‌خور دگی گرفته‌شده است. رگ‌های واریسی رگ‌هایی برآمده و گاهی مایل به آبی و شبیه تارهایی هستند که درست در زیر سطح پوست شما قرار دارند و معمولاً پاهای شما را درگیر می‌کنند. واریس بیماری نسبتاً شایعی است که برای بسیاری از افراد، مثل یک ویژگی خانوادگی است. واریس در زنان حداقل دو برابر مردان است. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd به سراغ واریس و دلایل بروز آن رفته‌ایم و راه‌های درمان آن را بررسی کرده‌ایم. همراهان باشید.

• واریس چطور خودش را نشان می‌دهد؟

رگ‌های واریسی، متورم، پیچ‌خورده و گاهی اوقات با تکه‌هایی از مویرگ‌ها (پارگ‌های خونی کوچک) که به عنوان رگ‌های عنکبوتی شناخته می‌شوند، احاطه شده‌اند. این رگ‌ها که سطحی در نظر گرفته می‌شوند ممکن است باعث تورم مچ پا، خارش پوست و درد در ناحیه آسیب‌دیده شوند. رگ‌های واریسی سطحی می‌توانند در ناک باشند اما معمولاً بی‌خطرند. همراه با سپاهرگ‌هایی که در امتداد سطح پوست شما قرار دارند، پاهای شما دارای رگ‌های داخلی یا عمیق هستند. گاهی اوقات، ورید داخلی پا هم دچار واریس می‌شود (به‌طور غیرطبیعی متورم یا بزرگ می‌شود). چنین وریدهای واریسی عمیقی معمولاً قابل مشاهده نیستند، اما می‌توانند باعث تورم پا در در سرتاسر ساق یا شوند و

ممکن است به عنوان محل تشکیل لخته‌های خون عمل کنند.

• چرا واریس ایجاد می‌شود؟

شریان‌های بدن برای کمک به انتقال خون غنی از اکسیژن از ریه‌ها به تمام قسمت‌های بدن، دارای لایه‌های ضخیمی از ماهیچه‌ها یا بافت الاستیک هستند. برای بازگرداندن خون به قلب، وریدهای شما عمدتاً به عضلات اطراف و شبکه‌ای از دریچه‌های یک طرفه متکی‌اند. همان‌طور که خون در ورید جریان می‌یابد، دریچه‌های فنجان مانند باز می‌شوند تا خون از آن عبور کند، سپس برای جلوگیری از برگشت به عقب بسته می‌شود. در وریدهای واریسی، دریچه‌ها به درستی کار نمی‌کنند و اجازه می‌دهند خون در ورید جمع شود و ماهیچه‌ها را ابری فشار دادن خون به

«سر بالایی» دچار مشکل می‌کند. خون به جای جریان از یک دریچه به دریچه دیگر، به جمع شدن در ورید ادامه می‌دهد، فشار در وریدها و احتمال تجمع آن افزایش می‌یابد و باعث برآمدگی و پیچش وریدی می‌شود. از آن جایی که وریدهای سطحی نسبت به وریدهای عمقی حمایت عضلانی کمتری دارند، احتمال واریس شدن آن‌ها بیشتر است.

• عواملی که تاثیر گذار است

در واقع هر شرایطی که فشار زیادی به پاهای شما وارد کند، می‌تواند منجر به واریس شود. شایع‌ترین عواملی که باعث فشار می‌شوند بارداری، چاقی و ایستادن طولانی مدت هستند. احتمال ابتلا به واریس با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد، چون رگ‌ها با افزایش سن ضعیف می‌شوند. آسیب قبلی پا هم می‌تواند به دریچه‌های ورید آسیب برساند و در نتیجه باعث واریس شود. سابقه خانوادگی هم در واریس تاثیر دارد، بنابراین اگر سایر اعضای خانواده واریس داشته باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که شما نیز دچار واریس شوید. برخلاف تصور رایج، نشستن با پاهای ضربدری باعث واریس نمی‌شود، اگر چه می‌تواند بر شرایط موجود تاثیر بگذارد.

• واریس در مان می‌شود؟

اگر خودتان یا اطرافیان تان دچار واریس

باشید، می‌دانید که تغییر سبک زندگی و کاهش کم‌ تحرکی می‌تواند روی درمان واریس اثر گذار باشد. البته راه‌های دیگری را هم می‌توانید امتحان کنید.

حرکات آسانسوری بالا بردن پاها از سطح قلب چند بار در روز هم می‌تواند تورم را کاهش دهد و هم به تسکین علائم کمک کند.

جوراب واریس پوشیدن جوراب‌های مخصوص واریس می‌تواند کمک کننده باشد چون پاهای شما را فشرده و به رگ‌ها و عضلات پا کمک می‌کند تا خون را به گردش درآورند. جوراب‌ها می‌توانند با فشردن وریدها برای جلوگیری از تجمع خون کمک کنند. بهترین حالت این است که هر روز آن‌ها را بپوشید. هم می‌توانید جوراب‌های واریس را بدون نسخه از داروخانه‌ها خریداری کنید و هم ممکن است پزشک نسخه‌ای برای جوراب‌های واریس به شما بدهد.

جراحی نوعی از جراحی به نام بستن ورید یا برداشتن ورید شامل بستن و برداشتن رگ‌های واریسی هم وجود دارد. این درمان ممکن است زمانی استفاده شود که روش‌های کمترتهاثیر مؤثر واقع نشوند. برای وریدهای واریسی جدی‌تر، پزشک ممکن است جراحی آندوسکوپي ورید را توصیه کند.

پیشگیری

باید و نباید‌های کرونا در سالمندی



این روزها دوباره صحبت از شیوع ویروس کووید-۱۹ یا همان کروناست. این ویروس برای سالمندانی که آسیب پذیرتر هستند، خطر ناک تر است. به‌خصوص که تحقیقات نشان می‌دهد بزرگسالان ۶۰ سال و بالاتر، به‌ویژه آن‌هایی که مشکلات پزشکی مانند فشار خون بالا، بیماری‌های ریوی، دیابت، بیماری‌های قلبی یا سرطان دارند، بیشتر مستعد ابتلا به عفونت شدید یا حتی کرونا هستند.

تبدل بیشتر بیماران، تب اولین نشانه بیماری است و درنیمی از آن‌ها تب با درجات بالا دیده می‌شود. اما باید توجه داشت که در حدود یک چهارم از بیماران سالمند، تب گزارش نشده و این حالت در سالمندان یا توجه به نقص نسبی سیستم ایمنی، محتمل تر است.

سرفه انگیزش نفس با دشواری در تنفس، احساس سنگینی یا درد در قفسه سینه، خستگی و گاهی درد عضلانی، از جمله علامت‌های شایع دیگر هستند. در برخی از بیماران، به ویژه سالمندان ممکن است شواهد درگیری سیستم قلبی-عروقی، دستگاه گوارش (بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ و دل‌درد) و سیستم عصبی (گیجی، تغییر سطح هوشیاری، هذیان گویی و...) نیز دیده شود. در صورت بروز هر یک از این علائم، لازم است سالمند توسط پزشک معاینه و در صورت لزوم به بیمارستان منتقل شود.

زمان میانگین فاصله زمانی بین شروع علائم تا بروز تنگی نفس یا علائم قابل توجه به‌طور متوسط حدود ۷ روز (متغیر بین یک تا ۲۰ روز) گزارش شده است. سردرد، اسهال، خلط خونی، آبریزش بینی و سرفه خلط‌دار نیز از سایر علائم احتمالی هستند.

در مرحله خفیف بیماری، علائم معمولاً بعد از یک هفته فرو می‌کشد، در موارد شدید، احتمال بروز نارسایی تنفسی پیش‌رونده و ناپایدار شدن علائم حیاتی از جمله افت فشار خون وجود دارد. به‌طور کلی سرعت پیشرفت بیماری در سالمندان، بیشتر از سایر گروه‌های سنی است و همین موضوع، اهمیت پیشگیری و درمان به‌موقع را بیشتر نشان می‌دهد.

• چاره چیست؟

ماسک، دستکش، محلول‌های ضد عفونی حاوی الکل ۷۰ درصد در اختیار عضو سالمند در منزل قرار دهید. اگر علائم کمی دارید از بغل کردن، لمس و بوسیدن پدر بزرگ و مادر بزرگ یا سالمند خانواده خود پرهیز کنید. یکی از مهم‌ترین نکات هنگام بروز بیماری کرونا در سالمندان، داشتن تغذیه مناسب برای حفظ عملکرد طبیعی بدن است. در بیماری کووید ۱۹ به‌ویژه در سالمندان که به‌طور طبیعی هم مستعد کم‌آبی هستند، باید مراقب کم‌آبی بدن بود و به‌طرف کردن مشکلات تنفسی نیز توجه کرد. همچنین لازم است مراقب ایدین گروه‌سنی، احتمال کاهش وزن فرد بر اثر شرایط جدید را که سوخت و ساز بدن بالاست و بدن مستعد عفونت‌های ثانویه و ویروس است، در نظر داشته باشند. در رژیم غذایی بیمار سالمند، بر مصرف انواع غذاهای حاوی آنتی اکسیدان ها و ویتامین A، C، E که در انواع میوه و سبزی تازه موجود دارد، تاکید کنید.

بیشتر بدانیم

داروی درمان ایدز، شاید جلوی آلزایمر را بگیرد!

داروی ضد ویروسی «ان‌آر تی‌آی» که برای درمان بیماری ایدز استفاده می‌شود، پروتئین عامل التهاب را مسدود می‌کند و در نتیجه بر کاهش زوال شناختی تاثیر می‌گذارد. در واقع شاید این دارو بتواند برای درمان پیشگیرانه آلزایمر به کار رود.

محققان مرکز سلامت «یووی‌ای» دانشگاه ویرجینیا می‌گویند در مطالعات شان، به‌ازای هر سال مصرف داروهای ان‌آر تی‌آی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر سالانه ۱۰ درصد کاهش یافته است. آن‌ها نتایج این پژوهش را در مجله «آلزایمر و زوال عقل» منتشر کردند. هم‌اکنون، تیم پژوهشی یووی‌ای خواستار آزمایش‌های بالینی برای داروی ان‌آر تی‌آی است تا اثربخشی آن‌ها را بررسی کند. سالانه حدود ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری زوال عقل مبتلای می‌شوند. محققان می‌گویند: «این سطح از محافظت به این معنی است که سالانه ۶۰ هزار مورد ابتلای کمتر در کشور و یک میلیون ابتلای کمتر در سراسر جهان خواهیم داشت.» آن‌ها با تاکید بر اینکه رابطه داروی ایدز و بیماری آلزایمر علت و معلولی نیست، سراغ آزمایش‌های بالینی و شناخت سازوکار اثربخشی داروهای ایدز «ان‌آر تی‌ای» خواهند رفت تا مسیر روشنی در درمان بیماری زوال عقل بگشایند.

تازه ها

طراحی کپسول هوشمند برای آدم‌های فراموشکار



پژوهشگران کپسول هوشمندی طراحی کرده‌اند که دارو را در طول شبانه‌روز بر اساس نیاز، در زمان‌های مختلفی آزاد می‌کند تا با ریتیم زیستی بدن هم‌راستا باشد. پیشرفت‌های اخیر در پژوهش‌های زیستی نشان داده‌اند که ریتیم شبانه‌روزی یا همان ساعت زیستی بدن، می‌تواند بر نحوه جذب و تاثیر داروها اثر بگذارد. در حالی که نتایج مطالعات اهمیت زمان‌بندی را برجسته کرده، اجرای دقیق آن در زندگی روزمره، به‌ویژه برای سالمندان، بسیار دشوار است. سالمندانی که با کاهش عملکرد شناختی روبه‌رو هستند، بیش از دیگران به استفاده از روش‌های ساده‌تر نیاز دارند. کپسول جدید طراحی‌شده در سن دیگو، می‌تواند راه‌حلی کاربردی برای حل این مشکل باشد.

ساختار کپسول هوشمند به گونه‌ای است که از چند بخش جداگانه تشکیل شده و هر بخش، با مانعی مخصوص از ترکیب لاکتوز، مالٹوز و یک پلیمر حساس به پی‌اچ، از بخش دیگر جدا می‌شود. استفاده از این پلیمر باعث مقاومت لایه‌ها در برابر اسیدی می‌شود. به گفته پژوهشگران، با تغییر ضخامت این موانع، می‌توان زمان آزادسازی دارو در هر بخش را کنترل کرد. بدنه بیرونی کپسول برای محافظت کلی، از لایه‌ای با جنس سلولز گیاهی ساخته شده که در معده حل می‌شود. این ویژگی، به کپسول امکان می‌دهد داروایی را که باید سریع‌تر جذب شوند، در اولین لایه قرار داده و همزمان با حل شدن پوسته بیرونی، آزاد کند. نوآوری مهم‌تر در طراحی کپسول، استفاده از ذرات ریز منیزیم در پوشش بیرونی است. این ذرات در زمان آزاد شدن، حباب‌های هیدروژن تولید می‌کنند که به‌بخش سریع‌تر داروی اول کمک می‌کند. از سوی دیگر، خاصیت قلیایی منیزیم باعث خنثی شدن اسید معده می‌شود و شرایط لازم را برای آزادسازی بخش دوم دارو فراهم می‌کند. پژوهشگران برای سنجش طراحی، از سه دوز رنگی لوودوپا، داروی پارکینسون، در کپسول استفاده کردند. در محیطی شبیه معده، مشاهده شد که دوز اول همراه با منیزیم به سرعت آزاد شد، در حالی که دو بخش دیگر به تدریج و با فاصله زمانی آزاد شدند.

آگهی دعوت از بستانگران شرکت تعاونی مسکن آزاد آداک بويا طرح نوس
به شماره ثبت ۲۸۸۰۲۲ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۴۰۷۰۰
در اجرای ماده ۱۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانگران شرکت تعاونی مسکن آزاد آداک بويا طرح نوس
 به شماره ثبت ۲۸۸۰۲۲ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۴۰۷۰۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۹۵ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۳۲۴۶ مورخ ۱۳۰۲/۱۱/۱۶ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر سه ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مشابه ادعای خود به مدیر تعقیه آقای حمیدرضا محمدی بایزیدی به شماره همراه ۰۹۱۵۳۳۳۳۳۳۸۰ مستقر در آدرس خراسان رضوی، مشهد بزرگراه پیامبر اعظم (ص)، نبش پیامبر اعظم ۴۵، برج سامان، واحد ۶۰۲ به کدپستی: ۹۱۹۸۱۱۶۵۷ مراجعه نمایند. بدینوسیله است شرکت و مدیر تعقیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت متعین گردد مسئولیتی نخواهند داشت.
مدیر تعقیه شرکت تعاونی مسکن آزاد آداک بويا طرح نوس – آقای حمیدرضا محمدی
 ۱۳۵۵۷۴

مصرف خوراکی‌های ترش با بدن چه می‌کند؟



برخلاف سایر طعم‌های اصلی، پژوهشگران هنوز به‌طور کامل سازوکار گیرنده‌های طعم ترش یا دلایل تفاوت شدت ترشی بر برخی اسیدها نسبت به بقیه را درک نکرده‌اند. مشابه با تلخی، تشخیص طعم ترش نیز برای بقا اهمیت دارد؛ چرا که می‌تواند به شناسایی غذاهای فاسد یا خراب شده کمک کند. با این حال، ترش بودن همیشه به معنی ناسالم یا خطرناک بودن غذا نیست. در واقع، بسیاری از غذاهای ترش سرشار از ترکیبات گیاهی آنتی‌اکسیدان هستند که از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کنند. در این‌جا، با چهار ماده غذایی ترش و جمع‌کننده لب‌آشنا می‌شویم که می‌توانند به رژیم غذایی سالم شما اضافه شوند.

• گوجه سبز؛ مبارزه با التهاب

وجود مقادیر بالای فبر در گوجه سبز باعث بهبود فعالیت دستگاه گوارش می‌شود. از آن‌جا که گوجه سبز منبع غنی از ویتامین C و فبر قابل هضم است، از بی‌وست و نفخ شکم جلوگیری می‌کند. همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی گوجه سبز، بدن را در مقابل عوامل عفونی مقاوم با التهاب و رادیکال‌های آزاد مخرب مقابله می‌کند.

• مرکبات؛ تقویت سیستم ایمنی

در میان مرکبات، گریپ فروت، کامکوات، لیمو ترش و پرتقال بیشترین میزان ترشی را دارند.

مرکبات منبع اصلی اسید سیتریک هستند که طعم ترش طبیعی ایجاد می‌کند. همچنین سرشار از ویتامین C است و برای تقویت سیستم ایمنی و سلامت پوست اهمیت دارد. مرکبات حاوی فیبر، ویتامین‌های گروه B، پتاسیم، منیزیم، فسفر و ترکیبات گیاهی ضد التهاب نیز هستند.

آشنایی من

تفرز

کبابی کردن بادمجان در خانه

بسیاری از افراد به منقل، آتش یا باربیکیو دسترسی ندارند باید آن را در خانه کباب کنند. خبر خوب این که بادمجان کباب کردن روی شعله اجاق گاز هم ممکن است و تنها چند قلق دارد که باید آن را اجرا کنید.



س بادمجان‌ها را از روی شعله بردارید و کنار بگذارید تا کمی خنک شود و بعد به راحتی با دست پوست آن‌ها را جدا کنید. روش دیگر این است که بادمجان‌های کبابی را بعد از سرد شدن، چند ثانیه زیر شیر آب نگه دارید تا تکه‌های پوست آن‌ها با آب برود و بعد بقیه را با دست جدا کنید که البته این کار مقدار زیادی از گوشت بادمجان را نیز از بین می‌برد و تا حدی طعم بادمجان را می‌گیرد.

• نکته: اگر شعله پخش کن در دسترس نیست،

می‌توانید بادمجان‌ها را مستقیم روی شعله گاز قرار دهید اما در این صورت پوست سوخته بادمجان‌ها روی گاز می‌ریزد و گاز را حساسی کثیف می‌کند.

برای کبابی کردن بادمجان روی شعله گاز، باید ابتدا بادمجان‌ها را خوب بشوید و داخل سبد قرار دهید تا آب اضافه آن‌ها برود و خشک شود. سعی کنید بادمجان‌های بدون دانه را انتخاب کنید.

۲ در این مرحله با نوک چاقو، چند سوراخ یا چند برش طولی روی بادمجان‌ها بزنید و آن‌ها را روی شعله پخش‌کن قرار دهید.

دستگاه هود را هم روشن کنید و وقتی پوست بادمجان‌ها سوخت، آن‌ها را برگردانید تا هر دو طرف کبابی شود.