

آفتاب یزد در گفتگو با فوق تخصص بیماری‌های ریوی بررسی کرد

# چگونه با بیماری آسم برخورد کنیم؟

صورت استنشاقی مصرف می‌شود، مخصوص درمان آسم می‌باشد و در مواردی که علائم بیماری شدید باشد و داروهای استنشاقی جواب ندهد باید از داروهای خوراکی و داروهای تزریقی استفاده کرد.

وی در ادامه گفت: بیماری آسم در برخی موارد با حملات همراه است که به آن «حملات آسم» گفته می‌شود که در مواقعی است که شدت بیماری زیاد می‌شود و امکان دارد که بیمار تنفس اش قطع شود. در این مواقع حتماً باید بیمار در اورژانس بیمارستان تحت نظر قرار بگیرد و یا بستری باشد که درمان‌های تزریقی و... انجام شود.

سهراب پور ادامه داد: در مورد پیش‌آگهی بیماری آسم معمولاً مرگ و میر ناشی از این بیماری بسیار کم و زیر ۲ درصد می‌باشد اما آسم بیماری است که فرد را از اذیت می‌کند و کسانی که دچار این بیماری هستند محدودیت‌هایی دارند، از نظر فعالیت و کار، به طور کلی اختلالی در زندگی روزمره افراد ایجاد می‌کند، ولی اگر مراحل درمان به خوبی طی شود، معمولاً علائم بیماری تحت کنترل در می‌آید. به طور کلی باید گفت که بیماری آسم، ریشه کن‌شدنی، نیست ولی کنترل شدنی است و بیمارانی که دچار آسم هستند باید همیشه تحت نظر پزشک باشند و هر ماه و یا دو ماه یکبار به پزشک متخصص خود مراجعه کنند و دستورالعمل‌ها را به درستی انجام دهند.

این فوق تخصص بیماری‌های ریوی در ادامه افزود: افرادی که سیگار می‌کشند علائم بیماری آسم در آنها شدیدتر می‌باشد. مادرنی که سیگار می‌کشند، وقتی نوزادی از آنها متولد می‌شود، شانس بروز آسم در آن نوزادان بیشتر است و همچنین پدر و مادرهایی که در منزل سیگار می‌کشند، شانس بروز آسم در بچه‌هایی که در منزل با آنها زندگی می‌کنند، افزایش می‌یابد. پس در نتیجه باید گفت معمولاً در هر نوع آسم که در بالا گفته شد، علائمی همراه با تنگی نفس خفیف است، سرفه، دفع خلط وجود دارد.

سهراب پور گفت: به طور تیپیک معمولاً علائم آسم، شب‌ها و صبح‌های زود تشدید می‌شود. کسانی که بیماری آسم دارند در صبح زود دچار خس‌خس سینه شده‌اند و شب‌ها نیز دچار خس‌خس سینه می‌شوند. آنهایی که دچار آلرژی‌های فصلی هستند در فصل بهار و شروع فصل پاییز معمولاً علائم شان تشدید می‌شود و تشخیص بیماری باید توسط پزشک متخصص صورت بگیرد و یکسری آزمایش‌هایی هم روی بیمار صورت می‌گیرد از جمله تست‌های سنجش تنفسی که ظرفیت‌ها و جریان‌های هوا را در ریه اندازه‌گیری می‌کند و در برخی موارد نیز باید عکسبرداری از ریه و سینیوس‌های بیمار انجام شود زیرا می‌تواند علائمی در بیماران وجود داشته باشد که مشترک بین آسم و سایر بیماری‌ها مثل (سینوزیت، برونشیت...) باشد و همچنین در برخی موارد از تست‌های اختصاصی برای بررسی حساسیت استفاده می‌کنیم برای اینکه به این نکته پی ببریم که بدن بیمار به چیزی حساسیت دارد یا نه. هر حال برای درمان بیماری‌ها باید گفت استفاده از داروهای مهم می‌باشد که مهمترین آن داروهای به صورت استنشاقی مصرف می‌شود، داروهای گشادکننده برونشیت و ضد التهابی به



این فوق تخصص بیماری‌های ریوی در ادامه افزود: افرادی که سیگار می‌کشند علائم بیماری آسم در آنها شدیدتر می‌باشد. مادرنی که سیگار می‌کشند، وقتی نوزادی از آنها متولد می‌شود، شانس بروز آسم در آن نوزادان بیشتر است و همچنین پدر و مادرهایی که در منزل سیگار می‌کشند، شانس بروز آسم در بچه‌هایی که در منزل با آنها زندگی می‌کنند، افزایش می‌یابد. پس در نتیجه باید گفت معمولاً در هر نوع آسم که در بالا گفته شد، علائمی همراه با تنگی نفس خفیف است، سرفه، دفع خلط وجود دارد.

سهراب پور گفت: به طور تیپیک معمولاً علائم آسم، شب‌ها و صبح‌های زود تشدید می‌شود. کسانی که بیماری آسم دارند در صبح زود دچار خس‌خس سینه شده‌اند و شب‌ها نیز دچار خس‌خس سینه می‌شوند. آنهایی که دچار آلرژی‌های فصلی هستند در فصل بهار و شروع فصل پاییز معمولاً علائم شان تشدید می‌شود و تشخیص بیماری باید توسط پزشک متخصص صورت بگیرد و یکسری آزمایش‌هایی هم روی بیمار صورت می‌گیرد از جمله تست‌های سنجش تنفسی که ظرفیت‌ها و جریان‌های هوا را در ریه اندازه‌گیری می‌کند و در برخی موارد نیز باید عکسبرداری از ریه و سینیوس‌های بیمار انجام شود زیرا می‌تواند علائمی در بیماران وجود داشته باشد که مشترک بین آسم و سایر بیماری‌ها مثل (سینوزیت، برونشیت...) باشد و همچنین در برخی موارد از تست‌های اختصاصی برای بررسی حساسیت استفاده می‌کنیم برای اینکه به این نکته پی ببریم که بدن بیمار به چیزی حساسیت دارد یا نه. هر حال برای درمان بیماری‌ها باید گفت استفاده از داروهای مهم می‌باشد که مهمترین آن داروهای به صورت استنشاقی مصرف می‌شود، داروهای گشادکننده برونشیت و ضد التهابی به

آفتاب یزد- نجمه حمزه‌نیا: فصل پاییز با سردی و خشکی هوا همراه است. خشکی و سردی هوا این روزها، راه‌های تنفسی در بینی را خشک می‌کند و ویروس‌ها و باکتری‌های بیشتری را به بدن ما راه می‌دهد. این بیماری‌های ویروسی همچنین می‌توانند در افرادی که زمینه ابتلا به آسم را دارند، ایجاد بیماری آسم کند، به همین علت در فصل پاییز وزمستان بیشتر شاهد شیوع بیماری آسم هستیم، با توجه به اینکه بیماری آسم دارای علائمی مانند تنگی نفس و... می‌باشد، تأثیر مستقیمی روی زندگی افراد می‌گذارد و افراد را در کارهای روزمره دچار مشکل می‌کند. با توجه شیوع بیماری آسم در فصل پاییز، آفتاب یزد گفتگویی با دکتر حمید سهراب پور، فوق تخصص بیماری‌های ریوی داشته که در ادامه می‌خوانید:

وی در مورد بیماری آسم گفت: بیماری آسم، بیماری است که با علائمی مثل تنگی نفس و خس‌خس سینه، سرفه و گرفتگی درون سینه تظاهر می‌کند، این بیماری در حقیقت از سن طفولیت یعنی از ۳ تا ۴ سالگی دیده می‌شود تا سنین بالاتر یعنی بعد از ۵۰ تا ۶۰ سالگی.

سهراب پور ادامه داد: ما دو نوع آسم داریم که یک نوع آن آسم آلرژیک است که بیشتر عوامل ژنتیکی در آن مؤثر هستند و معمولاً در سنین پایین و در سنین بچگی تظاهر می‌کند. بچه‌هایی که علائم این نوع بیماری (آسم آلرژیک) را دارند معمولاً ممکن است علائم دیگری مثل درماتیت‌های ایتروپیک یا آلرژی را هم زمان داشته باشند و در سن بلوغ بیماری‌شان خفیف‌تر و یا در برخی موارد کاملاً خاموش می‌شود، اما نوع دیگر آسم بعد از سن بلوغ تظاهر می‌کند که مسئله ژنتیک در آن به وضوح گروه اول نیست و امکان دارد که اصلاً زمینه ژنتیکی هم در آن وجود نداشته باشد و عوامل محیطی تأثیر بسیاری در بروز آن داشته باشد از جمله، آلودگی هوا که در محل کار برخی کارمندان موجود است و یا افرادی که در شهرهای بزرگ که آلودگی هوا در آن مکان‌ها زیاد است، زندگی می‌کنند و یا افرادی که در مناطق صنعتی زندگی می‌کنند، آلودگی این مناطق می‌تواند موجب بروز بیماری در آنها شود. البته تنوعی‌های مختلفی برای بروز آسم است که یکی از عواملی که امروزه به آن توجه می‌شود بحث عفونت‌های ویروسی است. عفونت‌های ویروسی معمولاً در دستگاه‌های تنفسی فوقانی ایجاد می‌شوند، بعد از بهبودی یک تحریک پذیری به صورت موقت در راه‌های هوایی ایجاد می‌کند، یعنی کسانی که حتی یک سرماخوردگی ساده هم می‌گیرند تا یک هفته و ده روز بعد از اینکه علائم سرماخوردگی در آنها بهبود یافت ممکن است سرفه و یا احساس خارش در گلو را داشته باشند. در برخی موارد این حالت‌ها به مدت طولانی در بدن افراد باقی می‌ماند که امکان دارد علائم آسم در آنها بعد از مدتی بروز پیدا کند.

## مبتلایان به پارکینسون از بی‌حرکی پرهیزند

طبق یافته اخیر دانشمندان، بیماران مبتلا به پارکینسون می‌توانند با انجام فعالیت‌های منظم و سبک از نشانه‌های بیماری خود بکاهدند. گزارش مهر، تحقیقاتی که به تازگی توسط محققان دانشگاه میشیگان انجام شد حاکی از این است افرادی که به بیماری پارکینسون مبتلا هستند معمولاً انجام کاهش علائم بیماری خود به کارهای نظیر شستن ظرف‌ها و لباس‌ها یا قدم زدن در اطراف خانه روی می‌آورند. «تیکولاس بوئن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره بیان کرد که بیماران مبتلا به پارکینسون اغلب به دلیل عدم تعادل و ترس از زمین خوردن یک جاک نشین می‌شوند زمانی که بیماران احساس عدم تعادل و بی

طبق یافته اخیر دانشمندان، بیماران مبتلا به پارکینسون می‌توانند با انجام فعالیت‌های منظم و سبک از نشانه‌های بیماری خود بکاهدند. گزارش مهر، تحقیقاتی که به تازگی توسط محققان دانشگاه میشیگان انجام شد حاکی از این است افرادی که به بیماری پارکینسون مبتلا هستند معمولاً انجام کاهش علائم بیماری خود به کارهای نظیر شستن ظرف‌ها و لباس‌ها یا قدم زدن در اطراف خانه روی می‌آورند. «تیکولاس بوئن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره بیان کرد که بیماران مبتلا به پارکینسون اغلب به دلیل عدم تعادل و ترس از زمین خوردن یک جاک نشین می‌شوند زمانی که بیماران احساس عدم تعادل و بی

**چاقی یکی از علل کاهش عمر کلیه پس از پیوند**

**برای سلامت کلیه‌ها مصرف پتاسیم و سدیم را محدود کنید**

**کاهش خطر ابتلا به اوتیسم در نوزادانی که شیر مادر می‌خورند**

## بسته بندی و سلامت مواد غذایی

**ایهام اسدی**

پیشرفت در بسته بندی هوشمند برای افزایش عمر مفید محصولات غذایی، بسته بندی بسیاری از شرکت‌هاست. این سیستم‌های بسته بندی قادر خواهند بود پارگی‌ها و سوراخ‌های کوچک را با توجه به شرایط محیطی (مانند تغییرات دما و رطوبت) ترمیم و مصرف کننده را از فساد ماده غذایی آگاه سازند. فناوری نانو می‌تواند در مواردی مانند افزایش مقاومت به نفوذ در پوشش‌ها، افزایش ویژگی‌های دیواره (مکانیکی، حرارتی، شیمیایی و میکروبی)، افزایش مقاومت در برابر گرما، گسترش ضد میکروب‌های فعال و سطوح ضد قارچ کارساز باشد. چشم‌اندازهای مالی فناوری نانو، صنایع بسته‌بندی را پررونق نشان می‌دهد. با این وجود، صنعت بسته‌بندی هوشمند از آنچه پیش‌بینی شده بود جلوتر رفته و نشانه‌های تکامل آن به خوبی پیداست. تحقیقات سازمان مالی Frost and Sullivan نشان داد که علاقه مشتریان به مواد غذایی سالم و تازه در بسته بندی‌های مناسب، موجب پیشرفت این صنعت شده است. هدف اولیه از تولید پلاستیک‌های بسته‌بندی مواد غذایی، جلوگیری از خشک شدن محتویات آنها و محافظت در مقابل رطوبت و اکسیژن است. پوشش جدیدی از نانوذرات سیلیکات است. این نانوذرات تا حد زیادی از نفوذ اکسیژن، گازهای دیگر و رطوبت جلوگیری می‌کنند و فساد مواد غذایی را به تعویق می‌اندازند. سازمان‌های دیگر به کمک فناوری نانو در حال یافتن راهی برای تشخیص فساد مواد غذایی هستند. به عنوان مثال شرکت AgroMicron، افشانه تشخیص دهنده نانوبیولوژیستاس با ساختن یک لایه نازک پروتئین لومینسانت است. در این طرح، افشانه سطح میکروب‌هایی مانند E. coli و Salmonella پوشانده، و از خود نوری ساطع می‌کند و به این روش فساد مواد غذایی تشخیص داده می‌شود. در حال حاضر این شرکت در حال ساخت افشانه‌هایی با روش‌های جدید است تا بتواند از آنها در حمل و نقل دریایی استفاده کند. در راهبرد مشابه، برای اطمینان از سلامت مواد غذایی، محققان اتحادیه اروپا در پروژه Good Food از نانوحسگرهای قابل حمل برای یافتن مواد شیمیایی مضر، پاتوژن‌ها و سم‌ها در مواد غذایی استفاده می‌کنند. با این کار، دیگر نیازی به فرستادن نمونه‌های مواد غذایی به آزمایشگاه برای تشخیص سلامت و کیفیت محصولات در کشتزارها و کشتارگاه‌ها نیست. ارتش آمریکا در حال ساخت حسگرهای فوق‌العاده‌ای است که از آنها در مقابل حمله کننده‌ها به مواد غذایی استفاده می‌شود. در سیستم های کنونی چندین روز طول می‌کشد تا وجود پاتوژن‌ها در مواد غذایی تشخیص داده شود. تشخیص سریع پاتوژن‌ها به وسیله این حسگرها به زودی باعث فراگیر شدن این فناوری در صنعت مواد غذایی خواهد شد. فناوری نانو علاوه بر بسته بندی، تأثیر زیادی روی گسترش مواد غذایی کاربردی و تعاملی دارد؛ موادی که به نیازهای بدن پاسخ داده، می‌توانند در رانش مواد غذایی مؤثر باشند. گروه‌های تحقیقاتی مختلفی در حال کار روی ساخت مواد غذایی جدید بر اساس تقاضا هستند. این مواد به صورت غیر فعال در بدن باقی می‌مانند و مواد غذایی را در صورت نیاز به سلول‌ها می‌رسانند. عنصر کلیدی این بخش، توسعه نانوکپسول‌هایی است که با استفاده از آنها در مواد غذایی می‌توان کار رسانش را به خوبی انجام داد. از پیشرفت‌های دیگر در فناوری مواد غذایی، افزودن نانوذرات به مواد خوراکی برای افزایش جذب آنها در بدن است. یکی از بهترین نانوالی‌ها در غرب استرالیا در استفاده از نانوکپسول‌هایی که شامل روغن ماهی تن (منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳) بوده‌اند؛ موفق بوده است. این مرکز از نانوکپسول‌ها در پرفروش‌ترین نوع نان خود به نام tip-top استفاده می‌کند و این ذرات فقط هنگامی باز و شکسته می‌شوند که وارد معده شوند، به این ترتیب از مزه ناخوشایند روغن ماهی جلوگیری می‌شود. تعدادی از شرکت‌های شیمیایی در حال تحقیق روی افزودنی‌هایی هستند که بدن به راحتی قادر به جذب آنهاست و می‌توانند عمر مفید محصولات را افزایش دهند. تمامی پیشرفت‌های جدید موجب می‌شود مفهوم مواد غذایی کامل به واقعیت نزدیک شود و انتظار می‌رود تا فواید دیگری در زمینه انرژی، عملکردهای تشخیصی، کاربردهای ایمنی بهتر و توسعه محصولات ضد پیری برای مصرف‌کنندگان وجود داشته باشد. امروزه بسیاری از کشورهای جهان به توانایی فناوری نانو در صنایع غذایی پی برده‌اند و در حال سرمایه‌گذاری قابل توجهی در این راه هستند. مؤسسه استاندارد مواد غذایی انگلستان (FSA) تحقیقاتی برای دستپایی به توانایی استفاده از فناوری نانو در غذا و مشخصاً بسته بندی مواد غذایی ترتیب داده است. همزمان دولت این کشور نیز بودجه بیشتری برای تحقیق و توسعه در زمینه غذاهای کاربردی، سیستم‌های رسانش مواد غذایی و شیوه‌های بهینه‌سازی ظاهر غذا مانند رنگ، مزه و غلظت در نظر گرفته است. با افزایش تأثیرات فناوری نانو در صنایع غذایی و ورود این محصولات به بازار مصرف، اهمیت سلامت این دسته از مواد غذایی بیشتر مطرح می‌شود. این نیاز، پذیرش فناوری نانو را در کاربردهای حسی، قوی‌تر خواهد کرد، و از همین راه می‌توان به سلامت مواد غذایی پی برد. مانند نوعی فناوری که نزدیک بودن تاریخ انقضای مواد غذایی را به خریداران فروشنده‌ها هشدار می‌دهد. پوشش‌های ضد میکروبی جدید و کیفی‌های پلاستیکی دفع‌کننده آلودگی، پیشرفت چشمگیری در اطمینان از سلامت و امنیت غذاهای بسته بندی داشته‌اند. اگرچه توجه زیادی به کاربرد فناوری نانو در صنایع غذایی و محصولات موجود در بازار شده است، اما هنوز هم توانایی‌های استخراج نشده بسیاری مانند آنچه قبلاً در بحث دستکاری ژنتیکی عنوان شد وجود دارد. مؤسسه علوم و فناوری غذایی انگلستان، در گزارشی نشان داده است که داده‌های مطمئن بیشتری مورد نیاز است تا بتوان نانوذرات را به مواد غذایی اضافه کرد. این گزارش اشاره می‌کند که قوانین جاری، شرکت‌ها را برای پرچسبیدن روی اقلیمی که شامل نانوذرات است مجبور نمی‌کند، بنابراین عبید است مشتریان بتوانند از وجود این مواد در اقلام غذایی مطلع شوند. گفته می‌شود برای ارزیابی سلامت این دسته از مواد غذایی باید به تأثیرات اندازه ذرات در کنار نوع ترکیبات توجه شود. سرانجام روزی خواهد رسید که مواد غذایی را از ترکیبات اتمی و مولکولی بسازیم که در اصطلاح به آن تولید مواد غذایی مولکولی گفته می‌شود. امروزه برخی گروه‌های تحقیقاتی در حال بررسی این زمینه هستند، ولی هنوز با روش بالا به پایین، استفاده از سلول‌ها بیش از مولکول‌هاست. اگرچه استفاده کاربردی از این فناوری در آینده دور امکان‌پذیر است، اما انتظار می‌رود این پیشرفت بتواند راه را برای گسترش پرارزش محصولات غذایی مؤثرتر و ماندگارتر باز کند که در این صورت مواد خام کمتری مصرف شده و غذاهایی با کیفیت بالاتر به دست می‌آید.

**موسسه خیریه کهریزک**  
**آسایشگاه معلولین**  
**وسالتمدان کهریزک**  
**استان تهران**

مرکز نگهداری، درمان و آموزش معلولین  
 وسالتمدان - غیردولتی، غیرانتفاعی، مردمی

**عهد مهربان مبارک**

**اطعام نیازمندان در سراسر کشور با اهدای گوسفند قربانی به آسایشگاه خیریه کهریزک**

**تلفن سفارش قربانی: ۰۹۲-۸۸۸۲۶ و ۰۲۱۱۴-۴۲۱۱۴**

**کد ussd: \*۴۴۴\*۷۷۰\***

**نشانی: جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا(س)، بلوار دکتر حکیم زاده**

**باز مهر ... باز مهربانی ...**

**کودکان بی سرپرست تحت پوشش بنیاد خیریه سپهر با همکاری و کمک شما خیرین سال تحصیلی جدید را آغاز خواهند نمود.**

**بانک پاسارگاد:** ۰۲۱-۴۲۱۱۴-۰۱۱۳۹۶۷۷  
**بانک اقتصادنویان:** ۰۲۱-۴۲۱۱۴-۰۱۱۳۹۶۷۷  
**بانک سپهر:** ۰۲۱-۴۲۱۱۴-۰۱۱۳۹۶۷۷  
**شماره کارت اعتبار بانک سامان:** ۰۲۱-۴۲۱۱۴-۰۱۱۳۹۶۷۷  
**پرداخت از طریق تلفن همراه:** ۰۲۱-۴۲۱۱۴-۰۱۱۳۹۶۷۷

**جواب کمک‌های مردمی:** ۰۲۱-۴۲۱۱۴-۰۱۱۳۹۶۷۷  
**شماره پیامک:** ۰۲۱-۴۲۱۱۴-۰۱۱۳۹۶۷۷  
**www.sepehrcharity.com**