

نکته پزشکی

در مورد گرفتگی بینی

دکتر ابراهیم رزبه‌یا

■ یکی از علایم شایعی که باعث شکایت بسیاری از مراجعه‌کنندگان به درمانگاه‌ها می‌شود، گرفتگی بینی است که در این حالت بیمار احساس می‌کند بینی او باز نیست و عبور هوا از بینی به طور ناقص انجام می‌شود و در این حالت در بینی، یا انسداد کامل پیش می‌آید یا به طور نسبی بسته می‌شود. این مساله ممکن است دو طرفه باشد و همچنین ممکن است یک بینی بسته باشد و دیگری باز باشد و بعد از چند ساعت همان بینی که بسته بود، باز باشد و بینی دیگر بسته باشد و این سیکل تکرار شود و بالعکس. این حالت اخیر، که خیلی از افراد از آن شکایت دارند، بیماری نیست، بلکه سیکل طبیعی و سیکل فیزیولوژیک بینی است و افراد نباید از این بابت نگران باشند.

حدود هر یک تا چهار ساعت یکبار در هر فرد طبیعی یکی از سوراخ‌های بینی به طور نسبی بسته می‌شود و یکی باز می‌شود و آن بینی که بسته بود، بازتر عمل می‌کند. بعضی از افراد می‌خواهند در این حالت با قدرت زیاد و سریع از بینی نفس بکشند و اظهار می‌دارند که نمی‌توانند این عمل را انجام دهند، در اینجا باید عنوان شود که این کار، انتظار درستی از بینی نیست و بینی وظیفه‌اش این است که هوا را به آرامی از بین شاخک‌هایی که داخل بینی قرار دارند، هدایت کند. هوا به آرامی از بین اینها عبور می‌کند و در این مدتی که هوا از این شاخک‌ها عبور می‌کند، گرم و مرطوب می‌شود تا بتواند به حنجره و ریه برسد. علاوه بر گرم و مرطوب کردن هوا، بینی وظیفه دارد که ذرات معلق موجود در هوا را بگیرد. از طرفی چون مخاط بینی مرطوب است، برخی از میکروب‌ها و ذراتی که در هوا موجود است، در هنگام عبور از بینی، به مخاط بینی می‌چسبند، یعنی بینی یک وسیله دفاعی است و مخاط بینی باعث می‌شود که این میکروب‌ها و ذرات به ریه نرسند.

یکی دیگر از کارهای بینی علاوه بر تنفس و دفاع بدن، نقش در عمل بویایی است. با رسیدن مولکول‌های ماده بوآر به مخاط بویایی فرد بو را حس می‌کند اما عوامل ایجادکننده گرفتگی بینی کدام است؟ و در چه افرادی گرفتگی بینی به طور معمول دیده می‌شود؟

در گرفتگی بینی چندین عامل می‌تواند دخیل باشد، ولی مهم‌ترین علت در حال حاضر آلرژی و حساسیت بینی است که تقریبا در همه افراد و در تمام سنین دیده می‌شود. اغلب گرفتگی بینی در بهار یا پاییز تشدید می‌شود، البته علایم دیگری نیز



به همراه گرفتگی ممکن است وجود داشته باشد مثل عطسه، خارش بینی و ترشح مایع زلال از بینی.

از علل دیگر، انحراف دیواره بین دو حفره بینی یا انحراف سیئوم بینی است. در بعضی از افراد، دیواره بین دو حفره بینی کاملا صاف نیست و در نتیجه ممکن است گرفتگی بینی ایجاد شود. یا ممکن است در اثر تکامل، طوری استخوان و غضروف‌های داخل بینی رشد و تکامل پیدا کند که به صورت صاف نباشد و کج باشد. از علل دیگر می‌توان به ضریات وارده به بینی اشاره کرد که در اثر ضربه، چه در کودکی و چه در بزرگسالی، ممکن است به یک طرف بینی فشار وارد شود و به انحراف بینی و در نهایت باعث گرفتگی بینی شود. همچنین در کودکانی که دچار بزگی لوزه سوم هستند(چون لوزه سوم در انتهای بینی وجود دارد)، عبور هوا ممکن است به بینی وجود

اما علایم گرفتگی بینی کدام است؟ چه علایمی همراه گرفتگی بینی می‌تواند وجود داشته باشد؟

از مهم‌ترین علایم گرفتگی در بینی، عدم عبور هواست. علاوه بر آن ترشح نیز از بینی وجود دارد، مانند تورم مخاط بینی به خاطر آلرژی که می‌تواند باعث ترشح آبیکی از بینی شود. اگر یک تورمور بدخیم در بینی باشد، علاوه بر گرفتگی می‌تواند ترشح خون‌لود (نه آبیکی و زلال) هم دیده شود. گیر کردن جسم خارجی (که از علل کمتر شایع است)، مانند دانه حیوانات یا قطعه‌ای از مواد پاک‌کن در داخل بینی می‌تواند باعث گرفتگی بینی و عدم عبور هوا شود.

در مواردی ممکن است فرد دارای تورمور خوش خیم به نام آنژیوفیروم باشد که در این صورت هم گرفتگی بینی رخ می‌دهد. البته می‌تواند باعث خونریزی هم شود و با ترشح زلال یا چرکی و خون‌آلود و خونریزی از بینی، تورم بینی، تورم صورت و بدفرم شدن صورت همراه باشد. در موارد شدید ممکن است این علت‌ها باعث بد شکل شدن ظاهر بینی شوند، مانند کسائی که دارای پولیپ یا یک توده خوش‌خیم در داخل بینی هستند که در اثر کم‌توجهی و عدم درمان آن، حجمش زیاد می‌شود و ظاهر بینی را پهن می‌کند.

شاید در طول روز به این حالت دچار شده باشید که در ناحیه زانو یا دست‌ها پتان احساس خستگی و سستی کنید. باید بدانید رماتیسم مفصلی، بیماری است که در ابتدا نشانه‌ها کوچکی از درد در نواحی دست یا پا و مفاصل دارد اما به مرور زمان این درد جزئی به معضلی بزرگ‌تر تبدیل می‌شود. **آقای دکتر احمدرضا جمشیدی** فوق تخصص و روماتولوژی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و همچنین رییس مرکز تحقیقات روماتولوژی ما را با توضیحات کاملی درباره رماتیسم مفصلی راهنمایی می‌کند. **با ما در خواندن مطالب زیر همراه شوید تا جواب سوالات‌تان را بگیرید**

■ ■ ■

■ علایم رماتیسم مفصلی چیست؟

بیماری رماتیسم مفصلی یا در اصطلاح آرتريت روماتوئید در میان بیماری‌های رماتیسمی تقریبا جزو شایع‌ترین بیماری‌های التهابی رماتیسمی است. به طور کلی بیماری‌های رماتیسمی را به دو دسته تقسیم می‌کنیم: بیماری‌های مکانیکی و بیماری‌های التهابی. در مورد بیماری مکانیکی ناراحتی‌هایی مثل آرتروز، کم‌درد و چنین نمونه‌هایی در این دسته نام برده می‌شوند و رماتیسم مفصلی یا آرتريت روماتوئید نیز سر دسته بیماری التهابی قرار دارند. شیوع این بیماری در دنیا حدود یک درصد کل جمعیت اعلام شده و بر اساس مطالعاتی که در مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم‌پزشکی تهران انجام شده شیوع این بیماری در ایران ۲۵ درصد ذکر شده است که تقریبا نسبت به آمار در کل دنیا در رده پایین‌ترین قرار دادیم و با دیگر کشورهای شرقی مثل هندوستان در یک سطح هستیم.

■ علایم رماتیسم مفصلی چه مواردی هستند؟

همان‌طور که اشاره کردیم این بیماری جزو بیماری‌های التهابی رماتیسمی محسوب می‌شود و درد و تورم در مفاصل کوچک شروع می‌شود. معمولا این درگیری به صورت درد فرینه در مفاصل دو دست ایجاد می‌شود. این درد در مفاصل کوچک شامل مفاصل بین انگشتی مچ، دست، آرنج و انگشتان پا شروع می‌شود و به تدریج می‌تواند به تمام بدن گسترش پیدا کند و در نتیجه باعث تورم و درد در این نواحی شود و به کمر، لگن و زانو نیز سرایت پیدا می‌کند. یکی از خصوصیت‌های این بیماری این است که بیمار با خشکی صبحگاهی و احساس درد روبرو شده؛ یعنی وقتی بیمار از خواب بیدار می‌شود نمی‌تواند به راحتی مفاصل اش را تکان دهد و احساس سفتی و خشکی شدید در این نواحی می‌کند که ممکن است تا یک ساعت بعد هم طول بکشد. معمولا بیماران به همراه این بیماری احساس ضعف و خستگی و همچنین دردهای عضلانی هم می‌کنند.

■ رماتیسم مفصلی بیشتر افراد را در چه گروه سنی درگیر می‌کند؟

شایع‌ترین سن شیوع این بیماری دوره جوانی تا میانسالی است، اما باید به این نکته مهم نیز اشاره کنیم که رماتیسم مفصلی حتی در بین کودکان هم اتفاق می‌افتد که آن را رماتیسم مفصلی نوجوانان می‌نامیم که معمولا در افراد بسیار جوان و حتی کودکان نیز دیده می‌شود. البته به طور کلی در همه سنین رماتیسم مفصلی دیده می‌شود اما شایع‌ترین سن همان دوران میانسالی است و در افراد بالای ۵۰ یا ۶۰سال کمتر شاهد شروع بیماری رماتیسم مفصلی هستیم.

■ دلیل اصلی رماتیسم مفصلی چه چیزی است؟

در اینجا می‌توان گفت که علت اصلی این بیماری موضوع ژنتیکی است. در حقیقت در زمینه ژنتیکی سیستم ایمنی بدن نسبت به محرک‌های خاصی که از محیط می‌گیرد پاسخ نامناسب

سلامت

مصاحبه با دکتر احمدرضا جمشیدی

رماتیسم مفصلی و راه‌های درمان آن

شیوا بامداد



کسب‌وکار

که چه غذاهایی برای ما خوب است اما باید بگویم در اصل خود غذا در این موضوع تاثیر ندارد البته به جز روغن کبد ماهی که در بهبود وضعیت بیماری موثر است. از سوی دیگر خود بیماری رماتیسم مفصلی و عوارض دارویی که دارد، ممکن است مشکلاتی را برای بیمار ایجاد کند. برای مثال بیماری که از کورتون استفاده می‌کند، ممکن است افزایش قند پدیدآید کند؛ بنابراین در چنین مواردی توصیه می‌کنیم از خوردن قند بیش از حد اجتناب کنند یا در مواردی مصرف دارو باعث افزایش فشار خون بیماران می‌شود بنابراین به آنها توصیه می‌کنیم کمتر از نمک استفاده کنند. باید این مساله را هم اضافه کنم که در مواردی بیماران در اثر مصرف دارو یا خود بیماری دچار ضعف یا پوکی استخوان مواجه می‌شوند، بنابراین استفاده از ویتامین‌ها، مکمل‌های غذایی، لبنیات و مواد غذایی که حاوی کلسیم هستند مثل ماهی که دارای ویتامین «D» نیز هست را تاکید می‌کنیم. **■ آیا درست است که سیگار روند بیماری را بدتر می‌کند؟** مصرف سیگار یکی از علل اصلی پیشرفت بیماری رماتیسم مفصلی است. همانطور که می‌دانید همه کسانی که زمینه ژنتیکی دارند، به رماتیسم مفصلی مبتلا نمی‌شوند اما در مورد کسانی که زمینه ژنتیکی مثبت دارند، وقتی سیگار مصرف می‌کنند احتمال ابتلا به بیماری رماتیسم مفصلی در آنها چندین برابر می‌شود. با توجه به آزمایش‌هایی که در این رابطه صورت گرفته، رابطه علت و معلولی سیگار با بیماری رماتیسم ثابت شده است؛ بنابراین به افرادی که به صورت ژنتیکی زمینه مساعدی یا سابقه خانوادگی برای این بیماری دارند، تاکید می‌کنیم از مصرف سیگار پرهیز کنند.

■ آیا حرکات ورزشی برای بیماران رماتیسم مفصلی مناسب‌است؟

از آنجا که بعد از مرحله حاد بیماری رماتیسم مفصلی منجر به تغییر شکل و بدفرمی مفاصل‌ها می‌شود، تمرینات ورزشی باید زیرنظر فیزیوتراپ یا پزشک مربوطه انجام شود. پدروماری برای بیمارانی که دچار پوکی استخوان شده‌اند، بسیار مفید است؛ البته اگر رماتیسم جزو دسته التهابی باشد، از آنجا که مفاصل متورم می‌شود یا آب می‌آورند، حرکات ورزشی سنگین اصلا مجاز نیست بلکه حرکات ورزشی که در اصطلاح به آن محدوده حرکت می‌گوییم و بیشتر به صورت نرمش هستند، توصیه می‌شود. بیماری رماتیسم مفصلی اگر در مرحله حاد نباشد، ورزش مثل شنا نیز می‌تواند مفید واقع شود.

■ رماتیسم در اطفال هم به وجود می‌آید؟

خوشبختانه حدود سه سال است که رشته روماتولوژی اطفال در ایران راه‌اندازی شده است ولی از آنجا که تعداد آنها به حدی نیست که تمام بیماران را تحت پوشش قرار دهند، به والدینی که کودکان‌شان دچار این بیماری شده‌اند، پیشنهاد می‌کنیم در صورت بروز علائم به روماتولوژیست یا متخصص اطفال مراجعه کرد کوشان را تحت نظر چنین متخصصانی درمان کنند.

■ و حرف آخر؟

بیماری رماتیسم مفصلی، بیماری‌ای است که باید به آن توجه بسیاری شود، چون در صورت عدم درمان باعث تخریب و تغییر شکل خاصی می‌شود؛ بنابراین درمان در این نوع بیماری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. باید توجه داشته باشید که در صورت بروز هرگونه علائم به متخصص روماتولوژی یا متخصص داخلی مراجعه و درمان را تحت نظر آنها شروع کنید. قطع ناگهانی درمان باعث عود بیماری و پیشرفت آن شده و در نتیجه درمان بیماری نیز سنگین‌تر می‌شود، البته با توجه به آنچه در چند سال اخیر دیده شده، عوارض بیماری رو به کاهش است.

■ تغذیه و رژیم‌های غذاییچه تجویز می‌کند؟ رماتیسم مفصلی دارد؟

این سوال خوبی است چون خیلی از بیماران از ما می‌پرسند

مورد نیاز استفاده کنند. داروهای مختلفی در این زمینه تجویز می‌شود. برای تنظیم کننده سیستم ایمنی یکی از داروهای هستند که برای رماتیسم مفصلی به کار می‌رود. یکی از این داروها هیدروکسید کلروکین یا کلروکین نام دارد که البته این دارو برای درمان مالاریا استفاده می‌شود؛ اما تحقیقات نشان داده که این دارو باعث تنظیم سیستم ایمنی بدن در بیماران رماتیسمی نیز می‌شود. استفاده از کورتون به میزان و دز پایین پیشنهاد می‌شود و در کنار آن داروهای دیگری مثل پرتوتکسلاسد نیز توصیه می‌شود البته این دارو برای درمان سرطان نیز به کار می‌رود اما برای بیماران رماتیسم مفصلی نیز در دزهای خیلی پایین و به صورت مصرف هفتگی تجویز می‌شود.

■ تغذیه و رژیم‌های غذاییچه تجویز می‌کند؟ رماتیسم مفصلی دارد؟

این سوال خوبی است چون خیلی از بیماران از ما می‌پرسند

این یک هشدار جدی است

لطفا با نمک نباشید

ترجمه: علیرضا سردشتی

تا بتوانید گزینه‌های مختلف را مقایسه کنید و آنچه سدیم کمتری دارد را بردارید. از آنجا که قصد دارید روزانه بیشتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم مصرف نکنید برای هر غذا ۵۰۰ میلی‌گرم با کمتر در نظر بگیرید. اگر غذاهای بسته‌بندی شده یا منجمد مصرف می‌کنید ۶۰۰ میلی‌گرم سدیم معقول به نظر می‌رسد. هنگام خرید میان‌وعده‌هایی مثل چیپس و پفک و خریدهای جانبی مثل برنج، سبب زمینی و سبزیجات ترکیب شده محصولات را انتخاب کنید که در هر وعده بیشتر از ۱۵۰ میلی‌گرم سدیم نداشته باشند. تازه‌تازهای بخورید. به خاطر داشته باشید که غذاهای کنسروی سدیم زیادی را وارد رژیم غذایی ما می‌کنند پس سعی کنید تا آنجا که ممکن است مواد غذایی را تازه و خام مصرف کنید. گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی در مقایسه با انواع دیگر پخت‌پزایی که باشند نمک است. هر نوع نمکی، چه نمکی که سر سفره می‌گذاریم، چه نمک دریایی از سدیم کلراید ساخته شده و روی بدن تاثیرات مشابه می‌گذارد. پس فریب تبلیغات گول‌زننده را نخورید. مثلا برخی تولیدکنندگان به چیپس نمک دریایی می‌زند تا سالم‌تر و طبیعی‌تر به نظر برسد، اما باید دید مقدار نمکی که اضافه می‌کنند، نه نوع آن، روی سلامت چه تاثیری دارد. پس همیشه برچسب ارزش غذایی پشت بسته‌بندی کالاها را بررسی کنید.

اما هنگام آستیزی در خانه در این میان با تفاوت‌هایی روبرو می‌شویم. نمک‌های دانه درشت مثل نمک دریایی به اندازه نمک‌های نانه ریز به هم نمی‌چسبند، در نتیجه در هر قاشق‌خوری جوی بین ۱۵ تا ۵۰ درصد سدیم کمتری

در خود جای می‌دهند. پس هرگاه خواستید میزان نمک را برای طبخ غذای خاصی اندازه‌گیری کنید از نمک‌های دانه درشت به جای نمک‌های ریز استفاده کنید تا مقدار سدیم مصرفی روزانه‌تان را کاهش داده باشید.

تشخیص و تجویز

تیرگی دور چشم را

چگونه از بین ببریم

دکتر مریم ملکی

■ یکی از شایع‌ترین شکایات در مورد مشکلات دور چشم، تیرگی دور چشم بوده که علت آن اغلب ناشناخته

است. باید دانست که تیرگی دور چشم می‌تواند:

۱- علامتی از زمینه آلرژی در فرد باشد.

۲- افراد آتوپیک، یعنی افرادی که مستعد آلرژی‌های پوستی و حتی تنفسی (مثل آسم) هستند، یکی از ویژگی‌های پوستی‌شان تیرگی دور چشم است. واقعیت این است که تیرگی دور چشم اغلب زمینه ژنتیکی دارد و داروهای موضعی تاثیر خیلی زیادی در بهبود آن ندارند اما داروهای متعددی به عنوان ضدتیرگی دور چشم وجود دارند که گاه می‌توانند درجه تیرگی را تا حدی بهبود بخشند.
بیشتر کرم‌های ضدتیرگی دور چشم حاوی رتینول به عنوان یک ماده لایه‌بردار خفیف و نیز یک ماده ضدلک و بهبوددهنده وضعیت گردش خون پوست ناحیه هستند. ویتامین K به صورت موضعی یکی از مواردی است که در بسیاری از کرم‌های ضدلک دور چشم به‌کار می‌رود و مقالات علمی متعددی در مورد تاثیر آن وجود دارد. از گیاهان مختلف نیز جهت کاهش تیرگی دور چشم استفاده شده است، مانند گیاه آرینکا و شاه‌بلوط.

هر چه پوست افراد تیره‌تر باشد، معمولا تیرگی دور چشم هم شایع‌تر است. گاه مشکلات داخلی مثل بیماری‌های تیروئید یا کم‌خونی و فقر آهن، خستگی و کم‌خوابی نیز به تشدید تیرگی دور چشم کمک می‌کنند و در بررسی این بیماران باید به این مسائل هم توجه کرد. حلقه‌های تیره زیر چشم معمولا ربطی به ناراحتی‌های فیزیکی یا میزان خواب ندارند. این عارضه به چند فاکتور تشریحی بستگی دارد و ممکن است از خصوصیات خانوادگی باشد. پوست پلک‌ها نازک بوده و حاوی بافت چربی کمی است.

خونی که در عروق بزرگ نزدیک پوست پلک جریان دارد، از بیرون پوست پیدا بوده و در پوست ایجاد رنگ تیره مایل به آبی می‌کند. همچنین ممکن است همان موقع از عروق نشت خون به وجود آمده باشد، مثل واریس وریدهای اندام تحتانی باشد. حلقه‌های تیره هنگام خستگی یا پریدگی رنگ، در طول مدت فعالیت و در ماه‌های آخر بارداری شدیدتر و ممکن است با بالا رفتن سن تغییر رنگ آشکارتر شده و به صورت دائمی در آید. حلقه‌های تیره معمولا با کرم‌های استنتر که اکثر تولیدکنندگان لوازم آرایشی در خط تولیدشان دارند، محو می‌شوند. با فروشدنگی لوازم آرایشی روزانه و طرز استفاده از آن مشورت کنید. کسانی که عینک دارند، می‌توانند از شیشه‌های رنگی کمک بگیرند زیرا رنگ تیره، زیر عینک کمتر آشکار می‌شود.

راه‌حل

اولین و بهترین راه، حل مشکلات یاد شده است. هر چند در موارد مادرزادی حل مشکل چندان آسان به نظر نمی‌رسد. استفاده از ماسک‌های شبانه علاوه بر فراهم‌آوردن محیطی مغذی و مرطوب برای پوست صورت، باعث ایجاد آرامش مضاعف برای شما می‌شود. این امکان را برای پوست شما مهیا می‌کند که پس از یک روز خسته‌کننده کاری پوست خود را در بهشت میوه‌ها با گل و بلبل تنها بگذارد. زمانی این تاثیرات دوچندان می‌شود که در ماسک خود از مواد آنتی‌اکسیدان یا ضد پیری نیز کمک گرفته شود.

روش‌های خانگی

۱- مصرف پوست خیار و گذاشتن آن روی پوست به صورت روزانه

۲- چای، پف و تیرگی زیر چشم را کاهش می‌دهد. پنبه را به چای آغشته کنید و به مدت ۲۰ دقیقه به پوست پلک کمبرس کنید.

۳- مصرف آب سیب زمینی به صورتی که آن را به پوست زیر چشم بمالید. پنبه را به سیب‌زمینی آغشته کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست زیر چشم بگذارید.
۴- مصرف سبزیجات و قرص آهن در صورت وجود فقر آهن

۵- خواب کافی، هفت، هشت ساعت خواب در شب
۶- شست‌وشو با آب خنک صبح که از خواب بیدار می‌شوید، صورت‌تان را با آب خنک بشوید. این باعث می‌شود، گره‌های خونی زیر چشمان شما به یک باره بر اثر سردی آب منقبض و پس از چند دقیقه به صورت واکنشی متورم شود. افزایش خون‌رسانی درمان اصلی کودکی زیر چشم است.

روش‌های پزشکی

۱- مزوتراپی، امروزه روش جدیدی به نام مزوتراپی با بهره‌گیری از جدیدترین و مؤثرترین داروهای موجود توانسته است در درمان کودکی و پف زیر چشم گام مؤثر بردارد.از بین این داروهای می‌توان به ویتامین K، رتینول، ویتامین C، داروهای کندنده عروق خونی مثل آرئی شوک، انواع اسیدهای میوه‌ای مثل گلیکولیک اسید و مواد مغذی برای سلول‌های پوستی شامل اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری برای فعالیت سلول‌های پوستی اشاره کرد. البته این مواد بیش از این در انواع کرم‌ها و لوسیون‌های دور چشم به کار رفته و امتحان خود را پس داده‌اند اما از آنجایی که جذب این مواد از روی پوست با محدودیت‌هایی روبرو است، تزریق نیز پوستی آنها به روش مزوتراپی درمان را بسیار مطمئن‌تر کرده است.

۲- شب قبل از خواب کرم دور چشم مناسب استفاده کنید

۳- یکی دیگر از داروهای پرمصرف در تیرگی زیر چشم، مواد پرکننده و آبرسان است که قادر است خشکی و گودافتادگی پوست زیر چشم‌ها را به شکل قابل قبولی ترمیم کند.

۴- تزریق چربی در کودی زیر چشم باعث می‌شود تیرگی کمتر جلب توجه کند. شاید تزریق چربی در زیر پوست باعث شود خون جاری در عروق زیر پوست کمتر از روی پوست نمایان شود.