

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

قارچ و شیر دشمن بیماری‌های متابولیکی

ایسنا | شیر و قارچ هر دو قند خون را تنظیم می‌کنند. این ویژگی مهمی است که پژوهندگان برای پیشگیری و کنترل دیابت نوع دوم پیشنهاد می‌کنند. متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیای آمریکا در یافته‌اند که قارچ نوعی مواد پروبیوتیک دارد و این مواد با باکتری‌های درون روده حمایت می‌کند. این متخصصان اثر قارچ در تولید گلوکز را در بدن موش مطالعه کرده‌اند. اما تنها قارچ سفید نیست که سبب رشد باکتری‌هایی خاص در روده می‌شود. محققان دانشگاه گولف و تورنتو در کانادا در یافته‌اند که شیر هم بر تنظیم سطح قند خون در بدن تأثیر مثبت دارد زیرا کسانی که در وعده صبحانه خود شیر می‌نوشند، سطح قند خون خود را در طول روز پایین نگاه می‌دارند. این محققان در یافته‌اند که پروتئین‌های خاصی در شیر سبب آزاد شدن بعضی هورمون‌ها در روده می‌شوند که کارشان تاخیر در هضم غذاست و همچنین سبب افزایش احساس سیری در انسان می‌شوند.

آلوپسی

«آلوپسی آره‌اتا» یا طاسی منطقه‌ای به اختلالی گفته می‌شود که با ریزش موها در بعضی نواحی بدن، به خصوص کف سر و ریش همراه است. طاسی‌های ناشی از این بیماری معمولاً بیضی شکل با گرد و به اندازه یک سکه هستند. در بعضی افراد نیز طاسی، کل بدن را می‌گیرد. این بیماری ممکن است با استرس و اضطراب تشدید شود اما افراد مبتلا به آن معمولاً از سلامت کلی برخوردار هستند. آلوپسی ممکن است دائمی، عودکننده یا موقت باشد. این بیماری به دلیل نوعی نقص در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود و در ژنتیک ریشه دارد. برای مثال در صورت ابتلای یکی از دو قلوهای همسان، دیگری نیز به احتمال ۵۰ درصد به آلوپسی دچار می‌شود. در آلوپسی، بدن قادر به شناخت سلول‌های فولیکول مو نیست. در نتیجه به آنها حمله می‌کند و باعث از بین رفتن موها می‌شود. در حال حاضر درمانی برای این بیماری وجود ندارد، اما با روش‌هایی مثل تزریق کورتیزون می‌توان سرعت رشد مجدد موها را افزایش داد.

گریوز

گریوز نوعی اختلال در سیستم ایمنی است که باعث تولید بیش از حد هورمون‌های تیروئید (پرکاری تیروئید) می‌شود. پرکاری تیروئید می‌تواند عوامل مختلفی داشته باشد، اما بیماری گریوز یکی از شایع‌ترین دلایل آن است. از آنجایی که هورمون‌های تیروئید بر دستگاه‌های مختلف بدن تأثیر گذار هستند، علائم گریوز می‌تواند طیف وسیعی داشته باشند و بر سلامت کلی بدن تأثیر بگذارند. این بیماری میان خانم‌ها قبل از ۴۰ سالگی شیوع بیشتری دارد. اهداف اولیه از درمان گریوز، مهار تولید بیش از حد هورمون‌های تیروئید و کاهش شدت علائم ناشی از آن است. علائم این بیماری، اضطراب و تحریک‌پذیری، لرزش خفیف دست و انگشت‌ها، حساسیت به گرما و تعریق زیاد، گرم و مرطوب شدن پوست، کاهش وزن با وجود اشتها، بزرگ شدن تیروئید، اختلال در عادت ماهانه، اختلال نعوظ، کاهش میل جنسی، اجابت مزاج مکرر، بیرون زدگی چشم، خستگی، قرمزی و ضخیم شدن پوست، تپش قلب، ضریان نامنظم، مشکلات بینایی، احساس درد یا فشار در چشم، یف پلک، چشم‌های قرمز و ملتهب، حساسیت به نور و دوربینی است.

فنیل کتونوری (PKU)

فنیل کتونوری یک بیماری ارثی نادر است که باعث تجمع نوعی اسید آمینه به نام فنیل آلانین در بدن می‌شود. مبتلایان به این بیماری قادر به تولید آنزیم مورد نیاز برای تجزیه فنیل آلانین نیستند و با مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین یا آسپارتام (نوعی شیرین‌کننده مصنوعی) در نهایت دچار مشکلات جدی سلامت می‌شوند. این افراد باید تا پایان عمر از رژیم با محدودیت فنیل آلانین و پروتئین پیروی کنند. فنیل کتونوری در بسیاری از کشورها از جمله ایران در بدو تولد نوزاد مورد غربالگری قرار می‌گیرد. با تشخیص زودرس می‌توان از ایجاد عوارض جدی برای بدن پیشگیری کرد. بوی شبیه ترشیدگی یا یک در دهان، عرق یا ادرار، اختلالات مغز و اعصاب مثل تشنج، حساسیت‌های پوستی مثل اگزما، پوست روشن، موهای بور و چشم‌های آبی، کوچکتر بودن سر از حد طبیعی، بیش فعالی، ناتوانی ذهنی، تأخیر در رشد، مشکلات رفتاری، عاطفی و اجتماعی و اختلالات روانی، جزو علائم این بیماری به شمار می‌روند.

لوپوس

لوپوس نوعی بیماری سیستمیک خودایمنی است که به دلیل حمله سیستم ایمنی به بافت‌ها و ارگان‌های بدن ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند بسیاری از ارگان‌ها از جمله مفاصل، پوست، کلیه‌ها، مغز، قلب و ریه‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. به دلیل تشابه علائم لوپوس با بیماری‌های دیگر، تشخیص این بیماری معمولاً دشوار است. مهم‌ترین علامت لوپوس نوعی حساسیت پوستی روی صورت و گونه‌هاست که شکلی شبیه بال پروانه دارد. البته همه بیماران دچار این حساسیت نمی‌شوند. بدن بعضی افراد از بدو تولد مستعد ابتلا به لوپوس است و با قرار گرفتن در معرض عفونت‌ها، بعضی داروها و نور آفتاب نسبت به بروز علائم آن تحریک می‌شود. درمان‌های موجود تنها می‌توانند به کنترل علائم آن کمک کنند. لوپوس بر اساس نوع درگیری می‌تواند باعث علائمی مثل خستگی، تب، درد، سفتی و ورم مفاصل، حساسیت‌های پوستی تشدیدشونده با نور آفتاب، سفید یا آبی شدن انگشت‌ها در سرما یا زمان استرس، تنگی نفس، درد قفسه سینه، خشکی چشم، سردرد، گیجی و فراموشی شود.



دیستروفی عضلانی

دیستروفی عضلانی به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که با ضعف و تحلیل بیش‌رونده عضلات همراهند. در این بیماری‌ها ژن‌های معیوب روند تولید پروتئین و عضله‌سازی را مختل می‌کنند. علائم دیستروفی عضلانی معمولاً از کودکی آغاز می‌شود و در پسرها شیوع بیشتری دارد، اما بعضی از انواع این بیماری بعد از بلوغ خود را نشان می‌دهند. در حال حاضر علاجی برای دیستروفی عضلانی وجود ندارد اما با دارو و درمان‌های کمکی مثل فیزیوتراپی می‌توان علائم را کنترل کرد و سرعت پیشرفت بیماری را کاهش داد. ضعف عضلانی پیش‌رونده در گروه‌های عضلانی مختلف، افزایش دفعات زمین خوردگی، دشواری در بلند شدن از حالت نشسته یا خوابیده، درد و گرفتگی عضلانی، مشکل در راه رفتن، دویدن و پریدن از علائم این بیماری است.



نشانه‌های بهجت

بهجت نوعی بیماری نادر است که باعث التهاب عروق خونی در سراسر بدن می‌شود. علائم این بیماری از جمله زخم‌های دهانی، التهاب چشمی، حساسیت‌ها، ضایعات پوستی و زخم‌های تناسلی، ممکن است ابتدا بی‌ربط به نظر برسند. نشانه‌های بهجت در افراد مختلف تأثیر گذاری متفاوتی دارد و در بعضی موارد، خودبه‌خود رفع می‌شود. درمان‌های دارویی می‌توانند از شدت علائم بیماری بکاهدند و عوارض جدی مثل نابینایی پیشگیری کنند. نشانه‌های بیماری با توجه به محل درگیری می‌تواند متفاوت باشد، از جمله زخم‌های در دناک دهانی شبیه آفت، زخم‌های آکنه مانند ندول‌های قرمز، سفت و برجسته به‌خصوص در قسمت‌های پایین پا، زخم‌های تناسلی، زخم‌های باز، دردناک و قرمز رنگ روی کیسه بیضه یا فرج، التهاب، قرمزی، درد و تیزی در یک پا و چشم، ورم و درد مفاصل به‌خصوص در ناحیه زانو، آرنج و مچ دست و پا، التهاب عروق خونی، قرمزی و درد در دست و پا در صورت ایجاد لخته، درد شکمی، اسپهال، خون در مدفوع، التهاب مغز و سیستم اعصاب، سردرد، تب و تعادل ضعیف.

بیماری کرون

کرون نوعی بیماری التهابی روده (IBD) است که می‌تواند منجر به درد شکمی، اسپهال شدید، خستگی، کاهش وزن و سوء تغذیه شود. التهاب ناشی از بیماری کرون می‌تواند نواحی متفاوتی از مسیر گوارش را در افراد مختلف تحت تأثیر قرار دهد. این التهاب اغلب به اعماق لایه‌های بافت درگیر روده منتشر می‌شود. کرون هم می‌تواند دردناک و هم ناتوان‌کننده باشد و گاهی منجر به عوارض تهدیدکننده حیات شود. اگرچه درمانی برای این بیماری وجود ندارد، در زمان‌های موجود به کاهش علائم و بهبود طولانی مدت بیماری کمک می‌کنند. اسپهال، تب، خستگی، درد شکمی، وجود خون در مدفوع، زخم‌های دهانی، کاهش اشتها و وزن، درد و ترشح در اطراف مقعد به دلیل وجود التهاب و فیستول، التهاب کبد و مجرای صفراوی، تأخیر در رشد و التهاب پوست، چشم و مفاصل علائم این بیماری است.



گزارش «شهروند» از ۱۱ بیماری عجیب و نادر در ایران

بیماران رانده شده

شهروند عجیب‌اند و ناشناخته. آن قدر ناشناخته که نه تنها اسمشان به گوش خیلی‌ها نخورده که حتی آمار رسمی از تعداد مبتلایان به آن وجود ندارد. هر چه هست، بررسی‌ها و گزارش‌هایی است که به انجمن‌های علمی و سازمان‌های مردم‌نهاد حوزه سلامت، محدود شده که نشان می‌دهد از هر ۱۰ هزار نفر، دوفتر مبتلا به یکی از بیماری‌های نادر هستند. مشکل اما آنجاست که خیلی از این بیماران از شناسایی نشده‌اند، هزینه‌های درمانشان را ندارند و هر روز به وخامت حالشان اضافه می‌شود.

بیماران نادر با کمپاب شدن لوازم بهداشتی و دارویی، حالا خیلی بیشتر از قبل، به دلیل بُر هز بنه بودن و غیر قابل درمان بودن بیماری، دچار مشکل شده‌اند؛ بیماری که از کمترین حمایت‌ها برخوردارند و امتیاز ویژه‌ای برای پیگیری در مان‌شان وجود ندارد. آنها از مبتلایان به سلپاک و دیستروفی گرفته تا پروانه‌های هاکه در سال‌های گذشته عکس‌های تکان‌دهنده‌ای از بیماری‌شان منتشر شده، در درگیری همیشگی با مشکل‌شان فرسوده می‌شوند و در نهایت ناامید از بهبودی، به حاشیه کشیده می‌شوند. در حال حاضر بر اساس آمارهای غیر رسمی اعلام‌شده از سوی انجمن‌ها و بنیادهای مردمی حمایتگر، نزدیک به ۱۰ هزار بیمار مبتلا به نقص ایمنی، ۳۵ هزار بیمار مبتلا به دیستروفی و هزاران کودک پروانه‌ای (ای‌بی) شناسایی شده‌اند. این سه بیماری، شایع‌ترین «نادر»ها در ایران هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهد از دواهای فامیلی یکی از دلایل ابتلا به این نوع بیماری هاست، هر چند که تعداد قابل توجهی از والدین این بیماران، نسبت فامیلی با هم ندارند. با این حال گفته می‌شود ۸۵ درصد این بیماری‌ها، ریشه اختلالات ژنتیکی دارند. پیش از این، مدیر عامل بنیاد بیماری‌های نادر گفته بود که در ایران ۵۸ نوع بیماری نادر شناسایی شده که بیشترین شیوع را داشته‌اند. در این بنیاد برای ۱۵۰۰ نفر از این بیماران، کارت‌های مخصوص صادر شده است.

ای‌بی (اپیدرمولیز بولوزا)

اپیدرمولیز بولوزا به گروهی از بیماری‌های نادر گفته می‌شود که با شکنندگی و تاول‌های پوستی همراه هستند. این تاول‌ها با کوچکترین تحریکات و جراحات پوستی، ساییده شدن پوست، خارش، تماس با نورهای جسی و حتی گرمای زیاد ایجاد می‌شوند. در موارد شدید بیماری، تاول‌ها داخل بدن از جمله مخاط دهان و معده نیز به وجود می‌آیند. بیشتر انواع اپیدرمولیز بولوزا ارثی هستند و معمولاً در دوران نوزادی یا ابتدای کودکی خود را نشان می‌دهند، اما بعضی افراد نشانه‌های آن را تا زمان بلوغ تجربه نمی‌کنند. این بیماری علاج‌نارداموارد خفیف آن ممکن است با افزایش سن بهبود یابند. درمان‌های موجود برای این بیماری بیشتر بر مراقبت از تاول‌ها و پیشگیری از تاول‌های جدید تمرکز دارند. نازکی و شکنندگی پوست، تاول‌های پوستی به‌خصوص در نواحی دست و پا، ضخیم شدن ناخن‌ها یا شکل نگرفتن ناخن، تاول داخل دهان و گلو، ضخیم شدن پوست کف دست و پا، تاول کف سر، زخم و ریزش مو در محل تاول، برجستگی‌ها یا جوش‌های سفید رنگ کوچک روی پوست، خارش و دردهای پوستی، مشکلات دندان‌های مثل پوسیدگی دندان به دلیل از بین رفتن مینای دندان و مشکل در قورت دادن غذا از علائم این بیماری است.



سلپاک

بیماری سلپاک به دلیل واکنش سیستم ایمنی بدن و حساسیت روده با ریک نسبت به خوردن گلوتن ایجاد می‌شود. گلوتن، پروتئینی است که در گندم، جو و چاودار وجود دارد. این واکنش به تدریج به لایه پوشاننده روده با ریک آسیب می‌رساند و از جذب بعضی مواد مغذی جلوگیری می‌کند. آسیب روده با ریک اغلب باعث اسهال، خستگی، کاهش وزن، نفخ و کم‌خونی می‌شود و می‌تواند با عوارض جدی همراه باشد. سوء جذب ناشی از سلپاک، رشد کودکان را هم دچار اختلال می‌کند. این بیماری بدون درمان قطعی است اما با پیروی از رژیم بدون گلوتن می‌توان به کنترل علائم و بهبود آسیب‌های روده کمک کرد. علائم این بیماری اسهال، خستگی، کاهش وزن، نفخ، درد شکمی، حالت تهوع، استفراغ، بی‌بوست، کم‌خونی ناشی از فقر آهن، کاهش تراکم استخوان، حساسیت‌های پوستی خارش دار و ناولی، آسیب مینای دندان، زخم‌های دهانی، سردرد، در مفاصل، ریفلاکس، تأخیر در بلوغ و کاهش عضله‌سازی و سرعت رشد در کودکان است.

ریفلاکس معده، اختلال در جذب مواد مغذی و اختلال عملکرد قلب، ریه و کلیه، از علائم این بیماری است.



اسکلرودرمی با توجه به محل درگیری می‌تواند متفاوت باشد. این بیماری زنان را بیشترین مردان درگیر می‌کند و در سن ۳۰ تا ۵۰ سالگی شایع‌تر است. اگرچه هنوز راه درمانی برای اسکلرودرمی وجود ندارد، گروهی از درمان‌ها می‌توانند از شدت علائم بکاهدند و کیفیت زندگی مبتلایان را بهبود ببخشند. سفتی و ضخیم شدن قسمت‌هایی از پوست به شکل بیضی یا خطوط صاف یا مناطق وسیعی از بالاتنه و دست و پا، ظاهر براق پوست، محدودیت حرکت در محل درگیری، واکنش انگشتان نسبت به سرما و ناراحتی‌های عاطفی به صورت بی‌حسی یا درد و تغییر رنگ در انگشتان،

اسکلرودرمی

وقتی بافت همبند درگیر می‌شود، اسکلرودرمی به گروهی از بیماری‌های نادر گفته می‌شود که باعث سفتی پوست و بافت‌های همبند می‌شوند. بافت‌های همبند، فیبرهایی هستند که بافت‌ها و ارگان‌های مختلف را به هم پیوند می‌دهند و از آنها محافظت می‌کنند. این بیماری در بعضی موارد فقط پوست را درگیر می‌کند، اما در بسیاری از افراد، ساختارهای زیرین پوست مثل عروق خونی، ارگان‌های داخلی و مسیر گوارش را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. علائم