آیا می توان بدون طحال زندگی کرد؟

پزشکی

غده طحال، عضوی از دستگاه لنفاوی محسوب می شود. بزرگ شدن طحال مشکلی است که بسیاری از ما متوجه علایم و علل آن نمی شویم و زمانی که نیاز به جراحی و برداشتن طحال پیدا می کنیم، نمی دانیم که باید مراقب چه چیزهایی باشیم و آیا می توان بدون طحال زندگی کرد؟ ادامه مطلب را بخوانید...

وقتی طحال بزرگ می شود، سلول های قرمز نرمال خون را در کنار سلول های آسیب دیده فیلتر می کند که این به کاهش تعداد سلول های سالم در جریان خون منجر می شود. طحال بزرگ شده در عین حال باعث به دام افتادن بیش از حد پلاکت ها می شود.

چند وظیفه طحال

*سلول های کهنه، آسیب دیده و تخریب شده را فیلتر و از بدن خارج می کند.

*با ایجاد سلول های سفید خون (لنفوسیت ها) و عمل به عنوان یک خط مقدم دفاعی در برابر ریزذرات مسبب بیماری (میکروارگانیسم ها)، از عفونت ها پیشگیری می کند.

*سلول های قرمز خون و پلاکت ها را که به لخته شدن خون کمک می کنند، ذخیره می کند.

اسپلنومگالی (بزرگ شدن طحال) به تمامی این عملکردهای حیاتی آسیب می زند.

علایم بزرگ شدن طحال

-فرد به سرعت دچار خون ریزی می شود.

-درد در قسمت چپ شکم که ممکن است تا قسمت شانه هم احساس شود.

-احساس سیری بدون این که غذا خورده باشید. گاهی اوقات هم با خوردن اندک ماده غذایی به فرد احساس سیری غیر عادی دست می دهد.

-کم خونی

-احساس خستگی

-عفونت های مکرر

-سکسکه

-بی اشتهایی

-تنگی نفس

-احساس سردی و تعریق پوست

علل بزرگ شدن طحال

- عفونت های ویروسی مانند مونونوکلئوز (انتقال از طریق رابطه جنسی ،تنفس و غذای آلوده)

-عفونت های باکتریایی مانند سیفلیس یا عفونت لایه داخلی قلب (اندوکاردیت)

-عفونت های انگلی مانند مالاریا

-سیروز و سایر بیماری های کبدی

-کم خونی همولیتیک (نوعی کم خونی است که طی آن گلبول های قرمز خون دچار تخریب زودرس می شوند)

-سرطان های خون مانند لوسمی

-اختلالات متابولیکی

بزرگ شدن طحال قابل پیشگیری است؟

متاسفانه باید گفت که این بیماری به خودی خود قابل پیشگیری نیست زیرا بیماری های زمینه ای سبب بروز آن می شود.

راه های تشخیص طحال بزرگ

-معاینه پزشکی

-آزمایش خون

درمان بزرگ شدن طحال

اگر بزرگ شدن طحال تشخیص داده شود، ممکن است پزشک روش جراحی را برای درمان آن پیشنهاد کند. افرادی که مجبور به برداشتن طحال شده اند بیشتر از افراد عادی در معرض ابتلا به انواع عفونت ها قرار دارند و باید تمام نکاتی را که پزشک به آن ها توصیه می کند، رعایت کنند تا مشکل خاصی پس از عمل نداشته باشند.

در نبود طحال

بدون طحال هم می توان به زندگی ادامه داد اما باید نکاتی را رعایت کرد از جمله: با مشورت پزشک یک سری واکسن ها را قبل و بعد از عمل جراحی برداشتن طحال تزریق کنید. بعد از برداشتن طحال به تشخیص پزشک متخصص، باید آمپول پنی سیلین تزریق شود.

از مسافرت به مناطقی که بیماری در آن جا زیاد است، خودداری کنید مثل مناطق مالاریا خیز. بهداشت فردی خود را حفظ و تا حد امکان سعی کنید از افراد بیمار دوری کنید تا دچار بیماری نشوید.

نکات مراقبتی

افرادی که دچار بزرگ شدن طحال شده اند، باید از ورزش کردن (به طور حرفه ای و شدید) اجتناب کنند.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سهیلا خزاعی
فوق تخصص بیماری های عفونی اطفال

چند روز پیش، زنبور من را نیش زد. هنوز قسمت گزش دردناک است. لطفا توضیح دهید چه کار کنم تا درد کمتر شود؟

درباره نیش زنبور عسل، برداشتن سریع نیش از روی زخم، برای جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است. علایم زنبور گزیدگی معمولاً در عرض چند ساعت ناپدید می شود. اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه کند. چنان چه گزش زنبور در نقاط مختلف و آن هم در ناحیه گردن و سر بروز کند جدی تر است و می تواند تهدید کننده زندگی باشد. روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یک بار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قرار دادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب کنید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.

چند نکته مراقبتی

برای پیشگیری از گزش حشرات، می توان علاوه بر نصب توری در پنجره ها، پوشیدن لباس های محافظت کننده و آستین بلند در محیط های باز غیر شهری، از پشه بند و مواد حشره کش در شب استفاده کرد. نگهداری حیوانات خانگی باعث تجمع بیشتر حشرات می شود بنابراین لازم است نگهداری حیوانات اهلی توام با رعایت بهداشت باشد. اگر در محل زندگی تان درختان زیادی وجود دارد، باید برای پنجره های خانه از توری استفاده شود و در پارک ها از آویختن لباس ها روی درخت خودداری شود.

ترفندها

ترفند های تهیه خوراکی های تابستانی برای بچه ها

تعطیلات طولانی بچه ها شروع شده است و شما در تدارک تنقلات سالم و انواع و اقسام نوشیدنی ها، کیک ها و... هستید تا بتوانید دور همی بعد از ظهر های طولانی را با خوراکی های مناسب پر کنید. در ادامه به نکاتی برای تهیه ژله و کیک اشاره می کنیم تا بتوانید به بهترین نحو از بچه ها پذیرایی کنید.

ژله بستنی

یک بسته ژله را با یک پیمانه آب جوش مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا ذرات ژله حل شود. بعد بگذارید ژله خنک شود. یک پیمانه بستنی را که به دمای محیط رسیده به ژله سرد اضافه کنید. ظرف ژله را قبل از این که بستنی را اضافه کنید، داخل یخچال بگذارید. اگر ژله گرم باشد باعث می شود ژله بستنی تان دورنگ شود. هیچ گاه از آناناس تازه برای تهیه ژله استفاده نکنید. آناناس شامل آنزیمی است که مانع از بسته شدن ژله خواهد شد.

ته چین مناسب

اگر ته چین شما شامل می شود حتما نسبت مواد اصلی که برنج و مرغ و ماست است، بیشتر از تخم مرغ شما ست یا این که زمان پخت کم است و مواد خودش را نگرفته است.

هم زدن تخم مرغ

اگر سفیده تخم مرغ را به محض بیرون آوردن از یخچال بزنید، سفیده تخم مرغ به اندازه کافی کف نمی کند. بنابراین ابتدا آن را در دمای محیط قرار دهید سپس هم زدن را شروع کنید.

بانوان

ارتباط بین خوابیدن جلوی تلویزیون روشن و اضافه وزن در زنان

شیوا رضایی | مترجم

پیش از این، ارتباط بین کم خوابی و اضافه وزن در مطالعات متعددی تایید شده بود اما در مطالعه ای جدید، محققان از تایید ارتباط بین خوابیدن در اتاقی با چراغ یا تلویزیون روشن و اضافه وزن در زنان می گویند.

در مطالعه ای که نتایج آن به تازگی منتشر شده است، محققان متوجه شدند خوابیدن در اتاقی با چراغ یا تلویزیون روشن، با افزایش وزن به میزان ۵ کیلوگرم در طول پنج سال ارتباط دارد. در این پژوهش بیش از ۴۳ هزار زن بین ۳۵ تا ۷۴ سال شرکت داشتند و سبک زندگی آن ها در پنج سال بررسی شد. در این مطالعه اطلاعات مربوط به عادات خوابیدن این زنان، از نظر میزان نور اتاق خواب در کنار تغییرات وزنی آن ها در این چند سال، بعد از کنترل کردن متغیر های موثر دیگر بر وزن مانند سبک تغذیه و میزان فعالیت بدنی ارزیابی شد. نتایج مشخص کرد زنانی که عادت به خوابیدن در اتاق تاریک یا خوابیدن با چشم بند دارند، کمترین میزان افزایش وزن در این مدت را داشته اند. متخصصان این حوزه معتقدند هر چند این پژوهش با محدودیت هایی روبه روست اما نتایج آن با سایر مطالعات هم خوانی دارد و تاکیدی دوباره بر اهمیت داشتن خواب با کیفیت و به اندازه برای داشتن بدنی سالم است چرا که نداشتن خواب به اندازه و با کیفیت، می تواند به تغییرات در میزان سوخت و ساز بدن منجر شود.

منبع: CNN

خوابیدن در اتاقی با چراغ یا تلویزیون روشن، با افزایش وزن به میزان ۵ کیلوگرم در طول پنج سال ارتباط دارد.

آشپزی من

نوشیدنی

آب طالبی و قهوه سرد، نوشیدنی روزهای گرم

- آب لیمو- یک قاشق غذاخوری
- عسل- یک قاشق غذاخوری
- ظرف محتوی تکه های خرد شده یخ

- قهوه آماده- یک و نیم فنجان
- شیر سرد- نصف فنجان
- پودر دارچین - نصف قاشق چای خوری

طالبی را در یخچال بگذارید تا خنک شود. سپس آن را برش بزنید و گوشت آن را از پوست جدا کنید و درون مخلوط کن بریزید. عسل و آب لیمو را اضافه و حدود ۵ دقیقه مخلوط کن را روشن کنید و نوشیدنی آماده را داخل لیوان های مناسب بریزید و زمان پذیرایی درون سینی یا کاسه مناسب لابه لای تکه ای یخ قرار دهید و چند دقیقه بعد میل کنید. چند تکه یخ کوچک هم داخل نوشیدنی بیندازید.

قهوه آماده را در ظرف مناسب داخل فریزر قرار دهید. بعد از بیرون آوردن، دارچین و شیر را اضافه کنید. فنجان های قهوه را درون سینی یا ظرف حاوی تکه های یخ قرار دهید. چند تکه یخ کوچک داخل فنجان بیندازید.

سلامت

شادابی با گل های خانگی

نگه داشتن گل و گیاه اگر چه کمی زحمت دارد اما باعث می شود احساس شادی و سرزندگی بیشتری داشته باشید. به همین دلیل، نگهداری بهتر گلدان ها در خانه به دوام شادمانی ما کمک می کند. در ادامه مطلب به مواردی برای نگهداری گل ها در منزل اشاره می کنیم.

- برای آب دادن به گل های بهاری از آب ولرم استفاده کنید. آب سرد برای ریشه این گیاهان مضر است.
- یک تکه زغال در گلدان بیندازید تا از بو گرفتن آب گل جلوگیری کنید.
- استفاده از کمی سرکه طبیعی در آب به طولانی تر شدن عمر گل ها کمک موثری می کند.
- اگر دسته ای گل بهاری خریده اید و می خواهید در خانه در گلدان نگهداری کنید، به آن اسپری مو بزنید تا شکل و رنگ اش به مدت طولانی تری حفظ شود.
- برای تازه ماندن گل های چیده شده، ساقه آن را در روزنامه خیس بپیچید و در فضای خنکی مثل یخچال نگه دارید.
- انداختن یک قرص آسپرین یا سکه مسی، باعث طولانی تر شدن عمر گل های چیده شده در گلدان می شود.
- اگر محیط نگهداری گل هایتان رو به آفتاب مستقیم و گرم است، هر صبح مقداری یخ در گلدان بگذارید، در این صورت گل هایی شاداب خواهید داشت.
- گل های بهاری مقاومت های گوناگونی به کم آبی دارند. میزان آب لازم هر کدام از گل های بهاری تان را بدانید و با آب دادن بیش از حد باعث پوسیدگی ریشه شان نشوید.
- نباید گل ها را در کنار میوه ها قرار داد، چون میوه گاز اتیلن متصاعد می کند و این گاز باعث تکامل سریع گل ها و زودتر پژمرده شدن آن ها می شود.
- گل های پژمرده نیز چنین گازی تولید می کنند پس آن ها را نیز از بقیه گل ها جدا کنید.
- کودهای طبیعی را که برای گل هایتان استفاده می کنید، حتما با قارچ کش ضدعفونی کنید.
- هفته ای یک بار گلدان را بچرخانید تا گیاه تان صاف قد بکشد و بد فرم نشود.
- برای تنفس بهتر گل و گیاهانتان هفته ای یک بار با دستمال تمیز روی برگ های آن را پاک کنید.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۱۳۹۸۰۴۰۰۶۲۲۰۰۰۰۰۱۷ (۹۸۰۰۰۴۸)
بدینوسیله به محسن هادی جاغرق نام پدر: حسین تاریخ تولد: ۱۳۶۳/۰۹/۲۸ شماره ملی: ۰۹۴۳۷۷۵۸۵۱ شماره شناسنامه: ۷۴ به نشانی: طرقبه جاغرق محله هاشم آباد منزل شخصی بدهکار پرونده کلاسه ۱۳۹۸۰۴۰۰۶۲۲۰۰۰۰۰۱۷ با توجه به اینکه آدرس اعلامی متن سند شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج: شماره سند: ۷۳۸، تاریخ سند: ۱۳۸۷/۰۶/۲۱ ، دفترخانه صادرکننده: دفترخانه ازدواج شماره ۱ و طلاق شماره ۱ روستای حصار بخش طرقبه استان خراسان رضوی بین شما و اکرم مقدم چشمه چنار نام پدر: ابراهیم تاریخ تولد: ۱۳۷۰/۰۴/۲۸ شماره ملی: ۰۹۲۱۴۱۴۰۱۳ شماره شناسنامه: ۰۹۲۱۴۱۴۰۱۳ به نشانی: طرقبه جاغرق محله هاشم آباد منزل شخصی مبلغ یکصد و چهل عدد سکه تمام بهار آزادی بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی بشما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۱۲۵- مسئول واحد اجرای اسناد رسمی طرقبه شاندیز ۹۸۰۳۳۹۸۷/م

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۱۳۹۸۰۴۰۰۶۲۲۰۰۰۰۰۰۵ (۹۸۰۰۰۱۳)
بدینوسیله به وحید رستم زاده جاغرق نام پدر: قاسم تاریخ تولد: ۱۳۶۴/۰۱/۲۴ شماره ملی: ۰۹۴۵۰۶۵۵۷۴ شماره شناسنامه: ۳۵۵۶ به نشانی: طرقبه جاغرق کوچه شهید رحمانی منزل شخصی بدهکار پرونده کلاسه ۱۳۹۸۰۴۰۰۶۲۲۰۰۰۰۰۰۵ باتوجه به اینکه آدرس شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج: شماره سند: ۲۰۲، تاریخ سند: ۱۳۸۵/۰۴/۱۴ ، دفترخانه صادر کننده: دفترخانه ازدواج شماره ۱ و طلاق شماره ۱ روستای حصار بخش طرقبه استان خراسان رضوی بین شما و آرزو شکوهی تبار نام پدر: علی تاریخ تولد: ۱۳۷۰/۰۶/۲۱ شماره ملی: ۰۹۲۱۵۱۳۳۴۸ شماره شناسنامه: ۰۹۲۱۵۱۳۳۴۸ به نشانی: طرقبه جاغرق کوچه شهید پور حمزه منزل شخصی مبلغ ۱۵۰ عدد سکه بهار آزادی بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی بشما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۱۲۲- مسئول واحد اجرای اسناد رسمی طرقبه شاندیز ۹۸۰۳۳۴۷۲/م

آگهی دعوت از مجاورین
حسب درخواست مالکین ششدانگ پلاک ۷۹ فرعی واقع در اراضی قدرت آباد پلاک ۹۵- اصلی بخش ۶ مشهد، مبنی بر نقشه برداری وصدور سند مالکیت تک برگ، با توجه به اعلام عدم امکان دسترسی به مجاورین پلاک، بدین وسیله در اجرای کد ۹۱۴م. ب. ثبتی و بخشنامه شماره ۹۰/۴۶۸۶۹- ۹۰/۳/۱۱ سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، به اطلاع مالکین مجاور و سایر مالکین مشاعی پلاک فوق الذکر به آدرس حاشیه بلوار رضا شاندیز - دست چپ - بین ۲۸ و ۲۶ که عبارتند از: پلاکهای ۸۰ و باقیمانده ۱۱ و ۱۰ فرعی میرساند: نماینده و نقشه بردار این اداره در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۴/۵ در محل وقوع پلاک جهت انجام معاینه محل و نقشه برداری حضور خواهند یافت، شایسته است مالکین پلاک های مزبور در روز و ساعت مقرر جهت جلوگیری از تضییع حقوق احتمالی خویش در محل حضور بهم رسانند، عدم حضور مجاورین مانع از ادامه عملیات ثبتی نخواهد شد.
م الف ۱۲۳- رییس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز ۹۸۰۳۴۰۳۸/م