



۱۲
اسفند
۱۳۹۴
چهارشنبه

پیامبر گرامی اسلام (ص):
مبادا ترس مردم سبب شود حقّی را که می دانی (متعلّق به چه کسی است)، از بین ببری .
نهج الفصاحه ، ترجمه علی اکبر میرزایی، چاپ هفتم ۱۳۹۳

۷
شماره
۱۶۳۱
سال بیست و یکم



انواع کم خونی و روشهای درمان آن

دکتر محمدباقر بهاری مقدم

دکتر لادن هاشمی

۴/۱۶۱۱

عارضه کم خونی زمانی بروز می کند که خون فاقد هموگلوبین کافی است. هموگلوبین به گلبولهای قرمز خون در حمل اکسیژن از ریه‌ها به تمام اندامهای بدن کمک می کند.

دلایل کم خونی:

۱ - کم خونی ناشی از فقر آهن (IDA): این نوع کم خونی از شایعترین انواع این بیماری است. فقر آهن زمانی بروز می کند که بدن فاقد آهن کافی است.

بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد. این حالت معمولا در اثر از دست دادن خون به دلیل مشکلاتی همچون عادت ماهانه طولانی و سنگین، زخم‌های داخلی، پولیپ‌های روده یا سرطان روده بروز می کند.

همچنین، رژیم غذایی فاقد آهن کافی می‌تواند منجر به بروز این حالت شود. در دوره بارداری نیز عدم وجود آهن کافی برای مادر و جنین موجب کم خونی از نوع فقر آهن می‌شود.

بدن می‌تواند با مصرف مود غذایی مانند گوشت گاو، صدف‌های خوراکی، اسفناج، عدس، سیب زمینی کباب شده یا پوسـت و تخمه گل آفتابگردان، آهن مورد نیاز خود را به دست آورد.

۲- کم خونی مگالوبلاستیک یا فقر ویتامین: این نوع کم خونی معمولا در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B-۱۲ بروز می‌کند. این ویتامین‌ها به بدن در سالم نگهداشتن خون یا سیستم عصبی کمک می‌کنند. در این نوع کم خونی، بدن گلبول‌های قرمز خونی تولید نمی‌کند که نمی‌توانند اکسیژن را به خوبی تحویل دهند.

قرص‌های مکمل حاوی فولیک اسید می‌توانند این نوع کم خونی را درمان کنند. فولیک اسید را همچنین می‌توان از مصرف دانه‌ها و بنشن‌ها، مرکبات و آب میوه‌ها، سبوس گندم و سایر غلات،

سبزیجات برگ پهن و سبز تیره، گوشت طیور، صدف و کبد به دست آورد.

۳- بیماری‌های نهفته: بیماری‌های خاصی وجود دارند که می‌توانند به توانایی بدن در تولید گلبول‌های قرمز خونی آسیب برسانند. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی به ویژه بیمارانی که دیالیز می‌شوند، در معرض ابتلا به کم خونی قرار دارند. کلیه‌های این بیماران قادر به ترشح هورمونهای کافی برای تولید گلبول‌های خونی نبوده و در هنگام دیالیز نیز آهن از دست می‌دهند.

۴- بیماری‌های خونی ارثی: اگر در خانواده سابقه بیماری خونی وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به آن در افراد دیگر نیز افزایش می‌یابد. یکی از امراض خونی ارثی، کم خونی گلبول‌های داسی شکل است. به جای تولید گلبول‌های قرمز خونی طبیعی که به راحتی درون رگ‌های خونی حرکت می‌کنند، گلبول‌های داسی شکل حرکت سختی داشته و دارای لبه‌های خمیده هستند. این گلبول‌ها نمی‌توانند در رگ‌های خونی ظریف به آسانی حرکت کنند و در نتیجه مسیر رسیدن خون به اعضای بدن را مسدود می‌کنند. بدن گلبول‌های قرمز داسی شکل را نابود می‌کند، اما نمی‌تواند با سرعت کافی انواع طبیعی و سالم جدیدی را تولید کند. این امر موجب بروز کم خونی می‌شود. نوع دیگری از کم خونی ارثی، تالاسمی است. تالاسمی زمانی بروز می‌کند که بدن

ژن‌های ویژه‌ای را از دست می‌دهد و یا ژن‌های غیرطبیعی مختلف از والدین به کودک ارث می‌رسد که به نحوه تولید هموگلوبین تاثیر منفی می‌گذارند. ۵- کم خونی آپلاستیک: نوع نادری از کم خونی است و زمانی بروز می‌کند که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی‌کند. از آنجا که این امر بر گلبول‌های سفید نیز تاثیر می‌گذارد، خطر بالای بروز عفونت‌ها و خونریزی‌های غیر قابل توقف نیز دیده می‌شود. این حالت دلایل مختلفی دارد که عبارتند از: الف- روش‌های درمانی سرطان‌ها (پرتودرمانی و شیمی درمانی)

ب- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده در برخی حشره‌کش‌ها، رنگها، پاک کننده‌ها و شوینده‌های خانگی)

پ - برخی داروها (مانند داروهای مخصوص درمان روماتیسم مفصلی)

ت- بیماری‌های خود ایمنی (مانند لوپوس)

ث - عفونت‌های ویروسی که بر تراکم استخوانی تاثیر می‌گذارد.

نوع درمان بستگی به میزان حاد بودن کم خونی دارد. این بیماری را می‌توان با تعویض خون، مصرف دارو و یا پیوند مغز استخوان، درمان کرد. کم خونی برای پیشرفت در بدن به گذر زمان احتیاج دارد. در آغاز ممکن است هیچ علایمی بروز نکند و یا علائم بیماری بسیار خفیف باشد، اما با پیشرفت بیماری می‌توان شاهد علایمی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پریدگی رنگ پوست، ضربان قلب سریع، کتاهی تنفس‌ها، درد سینه، سرگیجه، تحریک پذیری، کرحی و سردی دست‌ها و پاها و سردرد بود. تشخیص این بیماری با انجام یک آزمایش خون امکانپذیر است. در صورت مثبت بودن جواب آزمایش و ابتلا به کم خونی، انجام آزمایشات دیگری نیز برای تشخیص نوع آن ضروری است. انتخاب نوع درمان کم خونی بستگی به علت بروز آن دارد. برای مثال، نحوه درمان کم خونی ناشی از رژیم غذایی فاقد آهن یا فولیک اسید، متفاوت است. از این رو برای کشف بهترین روش معالجه باید به متخصص مربوطه مراجعه کرد.

به روش‌های گوناگون می‌توان مانع از بروز برخی انواع کم خونی شد که مجموعه‌ای از آنها در زیر آمده است؛

۱- مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، میوه‌های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله‌های حاوی آهن غنی شده.

۲- مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد، مانند آب پرتقال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C.

۳- خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با

وعده‌های غذایی، چرا که این نوشیدنی‌ها جذب آهن در بدن را دشوار می‌کنند.

۴- کلسیم، جذب آهن را مشکل می‌کند؛ لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.

اسید و ویتامین B-۱۲ در رژیم غذایی ۶- مشاوره با پزشک برای خوردن قرص‌های مکمل آهن؛

چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص، صحیح نیست. این قرص‌ها در دو نوع فروس و فریک ارایه می‌شوند. جذب فروس در بدن بهتر صورت می‌گیرد؛ اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال در پی دارد. با این حال این اثرات جانبی را می‌توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد، از آن جمله اینکه ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به دوز کامل رساند.

قرص را همراه با غذا مصرف کرد و اگر نوعی از قرص آهن مشکلاتی ایجاد می‌کند با متخصص مربوطه برای مصرف نوع دیگر مشورت کرد.

۷- زنانی که باردار نبوده‌اند در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش‌ها باید از زمان نوجوانی آغاز شود. ۸- همچنین زنانی که باردار نیستند و در سن بارداری قرار دارند، در صورت داشتن علایمی چون عادت ماهانه شدید و طولانی، مصرف آهن کم و یا تشخیص قبلی ابتلا به کم خونی باید هر سال آزمایش خون بدهند. اکثر افراد از طریق یک رژیم غذایی سالم و منظم می‌توانند از غذاهای سرشار از آهن استفاده کنند؛ اما برخی افراد نمی‌توانند آهن کافی بدست آورند که مهمترین این افراد دختران نوجوان و زنان در سن بارداری هستند که یا در هر عادت ماهانه خون زیادی را از دست می‌دهند و بیش از یک بچه دارند و یا از IUD استفاده می‌کنند.

چون کات نوپا و زنان باردار نیز در این گروه هستند. این افراد باید به طور دوره‌ای آزمایش کم خونی بدهند و در صورت فقر آهن حتما باید با مشورت پزشک از مکمل‌های آهن استفاده کند که نحوه درمان مشکل آنها، بر عهده پزشک است.

پیتزا با طعم سرقت مسلحانه

دو پسر جوان وقتی دیدند غذایی برای پذیرایی از مهمانان ناخوانده خود ندارند، تصمیم عجیبی گرفتند. آنها با کشاندن یک پیتزافروشی به محله‌ای، او را با چاقو تهدید و پیتزاهایش را سرقت کردند.

دو شب پیش مردی با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ شهر اراک تماس گرفت و برای دستگیری مرد در سارق کمک خواست. ماموران با حضور در محل و مشاهده مالباخته، به تحقیق از وی پرداختند.

او در اظهارتش به پلیس گفت: پیک پیتزافروشی هستم. مردی در تماس با محل کارم شش عدد پیتزا سفارش داد. من هم نشانی را گرفتم و برای رساندن پیتزاها و دریافت پول، به آنجا رفتم. اما هر چه محله را جست‌وجو کردم خانه موردنظر



درباره جزئیات و انگیزه قتل همسرش به بازپرس پرونده، گفت: من و مهری عکاس هستیم و هر دو در یکی از غرفه‌های ادارات دولتی، نماینده جداگانه‌ای داشتیم و هیچ مشکلی نیز با هم نداشتیم تا اینکه من به رفتارهای همسرم مشکوک شدم؛ وی گاهی اوقات به بهانه‌های مختلف محل کارش را ترک می‌کرد و بیرون می‌رفت تا اینکه یک روز وی را تعقیب کردم و دیدم مهری با مرد جوانی ملاقات می‌کند، من از این موضوع بسیار ناراحت بودم تا اینکه مدتی بعد یک بار دیگر همسرم را با این مرد جوان دیدم به همین خاطر در تماس با پدر همسرم از وی خواستم به منزلمان بیاید و تکلیفمان را روشن کند.

فرهاد ادامه ماجرا را اینگونه شرح داد: پس از اینکه پدر مهری به منزل ما آمد؛ من ماجرا را برایش تعریف کردم، پدر مهری نیز بعد از شنیدن حرف‌های من، دست مهری را گرفت و وی را به همراه خودش از منزلمان برد؛ بعد از مدتی از وی خواستم غرفه‌اش را تعطیل کند و به غرفه من بیاید، مهری نیز درخواست من را پذیرفت، بعد از این ماجرا نیز در حالیکه نشان می‌دادم با مهری مشکلی ندارم، از وی خواستم که برای نهار به منزلمان بیاید که وی این درخواست را قبول کرد؛ بعد از نهار زمانیکه همسرم قصد داشت به دستشویی برود ما برداشتن کارد آشپزخانه به سمتش حمله‌ور شدیم و یک ضربه به پهلویش زدم که وی نقش بر زمین شد.

پس از اعتراف متهم این پرونده به قتل همسرش، وی به دستور بازپرس پرونده بازداشت و با صدور قرار بازداشت موقت، راهی زندان شد.

اکنون با گذشت بیش از یک سال از این قتل و ابراز پشیمانی متهم پرونده، وی با رضایت



دوستانمان به عنوان مهمان به خانه‌مان آمدند. آن شب پولی نداشتیم و موادغذایی‌مان هم تمام شده بود. برای این که آبرویمان پیش مهمان‌ها حفظ شود، تصمیم گرفتیم با یک پیتزافروشی تماس گرفته و شش عدد پیتزا سفارش بدهیم و بعد با کشاندن پیک آنجا به محله‌ای حوالی خانه‌مان، او را تهدید و پیتزاها راسرقت کنیم. طبق نقشه با مشاهده پیک موتوروی کتکش زدیم و پیتزاها را زدوده و از مهمان‌ها پذیرایی کردیم. اما با این اشتباه، گرفتار شدیم.پرونده متهمان پس از تحقیقات در اختیار مقام قضایی قرار گرفت.

بخشش مردی که همسرش را کشت

درباره جزئیات و انگیزه قتل همسرش به بازپرس پرونده، گفت: من و مهری عکاس هستیم و هر دو در یکی از غرفه‌های ادارات دولتی، نماینده جداگانه‌ای داشتیم و هیچ مشکلی نیز با هم نداشتیم تا اینکه من به رفتارهای همسرم مشکوک شدم؛ وی گاهی اوقات به بهانه‌های مختلف محل کارش را ترک می‌کرد و بیرون می‌رفت تا اینکه یک روز وی را تعقیب کردم و دیدم مهری با مرد جوانی ملاقات می‌کند، من از این موضوع بسیار ناراحت بودم تا اینکه مدتی بعد یک بار دیگر همسرم را با این مرد جوان دیدم به همین خاطر در تماس با پدر همسرم از وی خواستم به منزلمان بیاید و تکلیفمان را روشن کند.

فرهاد ادامه ماجرا را اینگونه شرح داد: پس از اینکه پدر مهری به منزل ما آمد؛ من ماجرا را برایش تعریف کردم، پدر مهری نیز بعد از شنیدن حرف‌های من، دست مهری را گرفت و وی را به همراه خودش از منزلمان برد؛ بعد از مدتی از وی خواستم غرفه‌اش را تعطیل کند و به غرفه من بیاید، مهری نیز درخواست من را پذیرفت، بعد از این ماجرا نیز در حالیکه نشان می‌دادم با مهری مشکلی ندارم، از وی خواستم که برای نهار به منزلمان بیاید که وی این درخواست را قبول کرد؛ بعد از نهار زمانیکه همسرم قصد داشت به دستشویی برود ما برداشتن کارد آشپزخانه به سمتش حمله‌ور شدیم و یک ضربه به پهلویش زدم که وی نقش بر زمین شد.

پس از اعتراف متهم این پرونده به قتل همسرش، وی به دستور بازپرس پرونده بازداشت و با صدور قرار بازداشت موقت، راهی زندان شد.

اکنون با گذشت بیش از یک سال از این قتل و ابراز پشیمانی متهم پرونده، وی با رضایت

حوادث

انتقام عروس از خواهر شوهر در شبکه های اجتماعی



زن جوانی که به خاطر انتقام از خانواده شوهر خود، تصاویر خصوصی خواهرشوهرش را در فضای سایبری منتشر کرده بود، شناسایی و دستگیر شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس فتا، رئیس پلیس فتا استان کرمانشاه، گفت: خانمی با در دست داشتن مرجوعه قضایی به این پلیس مراجعه و بیان داشت شخصی ناشناس مرا در خیابان مشاهده و مدعی شده تعدادی از عکس های خصوصی مرا در اختیار دارد.

این زن ادامه داد: زمانی که پرسیدم آن را چگونه به دست آورده، بیان داشت این تصاویر را از طریق یکی از شبکه های اجتماعی دریافت کرده و جهت تایید حرف های خود، یکی از عکس ها را از طریق شبکه اجتماعی تلگرام برایم ارسال کرد که متوجه شدم حقیقت را می گوید و به توجه به اینکه این موضوع باعث هتک حیثیت اینچانب شده، لذا درخواست پیگیری دارم.

سرهنگ علی شفیعی افزود: با توجه به گفته های شاکی، تیمی از پلیس فتا برای بررسی موضوع وارد عمل شدند که پس از یک سری تحقیقات فنی در فضای سایبری شخصی در خصوص انتشار تصاویر خصوصی این زن جوان، شناسایی و به پلیس فتا احضار شد.وی ادامه داد: متهم در بازجویی های به عمل آمده

انهدام دوباند سرقت درون خودرو

با ۴۲ فقره سرقت در «شیراز»

فرمانده انتظامی شهرستان شیراز، گفت: با انهدام دو باند سارق درون خودرو، ۴۲ فقره سرقت از آنها کشف شد و ۳۵ پایگاه خبری پلیس، گفت: فرمانده انتظامی شیراز اظهار داشت: دو باند، راز بسیاری از سرقت های درون خودروی در شهرستان شیراز، رمز گشایی شد.

به صورت باندى در سطح شهر شیراز کشف کنند. وی ادامه داد: در پی افزایش سرقت های درون خودرو در جنوب شرقی شیراز، موضوع در دستور کار ماموران کلاترئى ۲۰ گلسرخ قرار

فرمانده انتظامی شهرستان کازرون از شناسایی فردی خبر داد که در استان خراسان رضوی از طریق فضای مجازی، اقدام به سرقت آدرس اینترنتی یکی از شهروندان کازرونی کرده و کلیه مستندات، جهت سیر

سارق اطلاعات شخصی در فضای مجازی، در کازرون شناسایی و احضار شد

فرمانده انتظامی شهرستان کازرون از شناسایی فردی خبر داد که در استان خراسان

رضوی از طریق فضای مجازی، اقدام به سرقت آدرس اینترنتی یکی از شهروندان کازرونی کرده و کلیه مستندات، جهت سیر

سرهنگ «مهرداد مشوق» در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، گفت: در پی شکایت یکی از شهروندان با عنوان سرقت آدرس اینترنتی از طریق شبکه های اجتماعی، موضوع در دستور کار کارشناسان پلیس فتا شهرستان کازرون قرار گرفت.

وی ادامه داد: با بررسی های فنی و اطلاعاتی و احصای IP