ورزش،ناجی سلامت روان کودکان

بسیاری از مطالعات قبلی نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم و ورزش،سلامت روان را افزایش می‌دهد و برای سلامتی افراد مفید است اما بسیاری از این موارد بر رابطه بین فعالیت و سلامت روان در کودکان یا نوجوانان تمرکز نکرده‌اند.

محققان فعالیت بدنی ۴۷۵۵ کودک ۱۱ ساله که معمولاً به عنوان پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری تعریف می‌شود همچنین فعالیت شدیدی که ضربان قلب و تنفس را افزایش می‌دهد و آهسته دویدن یا شناست را ثبت کردند.

علاوه بر این،شرکت‌کنندگان جوان و والدین آنها سطوح علائم افسردگی را در سنین ۱۱ و ۱۳ سال گزارش کردند. والدین و معلمان شرکت‌کنندگان نیز پرسشنامه‌هایی را درباره مشکلات رفتاری یا عاطفی که جوانان تجربه کرده بودند،تکمیل کردند.

نتایج منتشر شده نشان می‌دهد که پسران ۱۱ ساله به طور متوسط تنها ۲۹ دقیقه فعالیت‌بدنی متوسط تا شدید در روز داشتند و البته فعالیت دختران حتی کمتر بود. نتایج برای دختران ۱۱ ساله نشان داد که آنها میانگین ۱۸ دقیقه این نوع فعالیت‌بدنی

در روز را داشتند و این کمتر از حداقل ۶۰ دقیقه توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی است.

محققان دریافتند که سطوح بالاتر فعالیت‌بدنی متوسط و شدید،ارتباط کوچک اما قابل تشخیصی با کاهش علائم افسردگی و مشکلات عاطفی دارد. علاوه بر این،افرادی که فعالیت بدنی بیشتری داشتند،کاهش اندک اما قابل تشخیصی در مشکلات رفتاری نشان دادند.

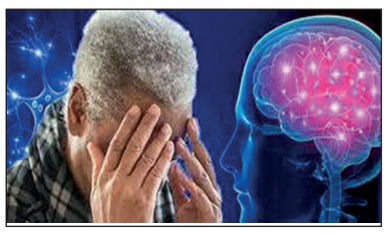
به‌طور کلی،این نتایج نشان می‌دهد که فعالیت‌بدنی متوسط تا شدید معمولی ممکن است تأثیر محافظتی کوچکی بر سلامت روان در اوایل نوجوانی داشته باشد.

این مطالعه نشان داد که انجام این فعالیت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشند و در مدرسه بهتر عمل کنند.

دکتر جوزی بوث از دانشگاه ادینبورگ انگلستان گفت: حمایت از جوانان برای داشتن زندگی فعال سالم باید در اولویت قرار گیرد.

محققان اظهار کردند که این مطالعه اولین مطالعه‌ای است که چنین رویکرد جامعی را برای بررسی سلامت روان و ورزش در جوانان ارائه می‌دهد و نتایج نشان می‌دهد که باید تمام تلاش‌ها برای تشویق افراد در این گروه سنی به شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم باشد.

ابداع یک ترکیب غیر سمی برای جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر



دانشمندان روسی یک ترکیب غیر سمی برای مبارزه با آلزایمر ایجاد کردند.

تیمی از دانشمندان روسی به سرپرستی دانشمندان دانشگاه فدرال اورال موفق به ابداع ترکیبی غیرسمی شدند که می‌تواند پیشرفت بیماری آلزایمر را بدون تأثیرگذاری بر سایر اندام‌های بدن سرکوب کند.

این دانشمندان کشف کرده اند که ماده "تاکرین" از مرگ سلول‌های عصبی در مغز جلوگیری می‌کند،اما سمی است و سلول‌های کبد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بر این اساس،محققان مواد فعالی را با خواصی مشابه تاکرین انتخاب کرده اند که هیچ خطری برای بدن ندارند.

برای محققان مشخص شد که نتیجه مطلوب را می‌توان از ترکیب بین تاکرین و اسید سالیسیلیک به دست آورد،زیرا آن‌ها فعالیت آنزیم مورد نیاز برای سرکوب را مهار می‌کنند و دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند،همچنین این ترکیب از تشکیل اسیدهای چرب و پلاک‌های بتا آمیلوئید در سلول‌های مغزی جلوگیری می‌کند.

ماریا اولیتکو،رئیس دپارتمان بیولوژی و پزشکی پایه می‌گوید: «وظیفه ما بررسی تأثیر ترکیب‌های تاکرین و اسید سالیسیلیک بر سلول‌های کبدی بود،زیرا مانع اصلی استفاده از تاکرین سمیت کبدی بسیار قوی آن است. اکثر ترکیباتی که تیم تحقیقاتی ابداع کردند،۵.۱ تا ۴ برابر کمتر از تاکرین خالص برای سلول‌های کبد سمی است.

اولیتکو خاطرنشان کرد که داروهای آینده در حال حاضر تحت آزمایش‌های بالینی هستند. علاوه بر این،تیم تحقیقاتی در حال بررسی خواص «بسته تاکرین» و اسید سالیسیلیک هستند. ممکن است در آینده معلوم شود که چنین ترکیبی می‌تواند پیشرفت بیماری آلزایمر را بدون اثرات سمی روی کبد کند کند.

نکاتی درباره «تالاسمی»

تالاسمی نام گروهی از اختلالات خونی است که باعث می‌شود بدن فرد مبتلا به آن نتواند هموگلوبین (پروتئین حاوی آهن که اکسیژن را در خون حمل می‌کند) به اندازه کافی تولید کند و در نتیجه،پایین بودن سطح هموگلوبین به عوارضی چون کم‌خونی،خستگی و تنگی‌نفس در بیماران منجر می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندیپندنت،عوارض دیگر این بیماری ممکن است شامل ضعف،کندی رشد و نیز بروز تغییراتی در استخوان‌های صورت باشد که از انبساط بیش از حد مغزاستخوان ناشی می‌شود و ظاهر را تغییر می‌دهد.همچنین ممکن است پوست چهره و بدن رنگ‌پریده یا زرد و ادرار تیره شود. افزون بر این،افراد مبتلا به تالاسمی ممکن است بیشتر در معرض خطر بیماری‌های عفونی باشند.تالاسمی زمانی ایجاد می‌شود که فرد جهش‌های ژنی خاصی را به ارث ببرد.

در عین حال ازدواج‌های فامیلی (اقوام نزدیک) اغلب باعث افزایش احتمال ابتلا به تالاسمی می‌شود زیرا احتمال بیشتری وجود دارد که همسران،دارای ژن‌های مشابه باشند. چنین ازدواج‌هایی،احتمال بچه‌دار شدن دو ناقل با یکدیگر را افزایش می‌دهد.

همچنین مطالعات نشان می دهد که تالاسمی در میان شهروندان خاورمیانه،آفریقا،مدیترانه و جنوب،جنوب شرق یا شرق آسیا شایع تر است.

در بررسی سال ۲۰۲۰ که در «مجله بیماری‌های نادر اورفنت» (Orphanet Journal of Rare Diseases) به چاپ رسید،تالاسمی از شایع ترین ناهنجاری‌های ژنتیکی توصیف شد که تعداد ناقلان آن در سطح جهان بین یک تا پنج درصد برآورد شده است.

به گفته سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس،افراد مبتلا به تالاسمی «ماژور بتا» که شدیدترین شکل این بیماری است،ممکن است به تزریق ماهیانه خون نیاز داشته باشند و بیمارانی که به انواع خفیف‌تر این بیماری دچارند،ممکن است نیاز کمتری به تزریق خون داشته باشند.از سوی دیگر خود این بیماری و نیز انتقال خون،ممکن است به تجمع بیش از حد آهن در خون فرد منجر شود که گاهی به قلب،ریه‌ها و سیستم غدد درون‌ریز در سراسر بدن آسیب می‌رساند.برای مبارزه با این موضوع،بیماران ممکن است به درمان «کیلاسیون» (chelation) نیاز داشته باشند. کیلاسیون یک درمان مبتنی بر بیولوژیک است که در آن از یک دارو برای چسباندن و حذف مقدار اضافی یا سمی فرضی یک فلز یا ماده معدنی (مانند سرب،مس،آهن،کلسیم) از جریان خون استفاده می‌شود.

به گفته متخصصان دانشگاه نظام بهداشتی پنسیلوانیا در ایالات متحده،هرچند انواع خفیف‌تر تالاسمی ممکن است امید به زندگی را کم نکند اما افراد مبتلا به تالاسمی ماژور بتا اغلب در دهه ۲۰ زندگی خود می‌میرند زیرا تجمع آهن در خون باعث نارسایی قلبی می‌شود.در سال‌های اخیر متخصصان در تلاش برای ساخت داروهای جدیدتر برای کنترل هرچه بهتر و کم‌خطرتر این بیماری هستند.

چرایی افزایش مبتلایان کرونا در کشور

احتمال بالا رفتن فوتی‌ها

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت از افزایش موارد کرونا در کشور و افزایش شهرهای قرمز و نارنجی خبر داد و گفت: زمانیکه موارد سرپایی بیماری افزایش می‌یابد،حتما موارد بستری هم افزایش خواهد داشت و از آنجایی که برخی بیماران که به کرونا مبتلا می‌شوند،بیماری‌های زمینه‌ای هم دارند،در نتیجه احتمال افزایش فوتی‌های ناشی از کرونا نیز وجود دارد.

دکتر بابک عشرتی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت کرونا در کشور و چرایی افزایش شهرهای نارنجی و قرمز،گفت: در دی ماه اعلام کرده بودیم که از اواخر دی ماه و اوایل بهمن ماه افزایش موارد کرونا را در کشور خواهیم داشت که همین اتفاق هم رخ داد. در واقع روند افزایشی که در حال حاضر شاهدیم،همان افزایشی است که انتظار داشتیم در بهمن ماه اتفاق افتد و همان روند ادامه پیدا کرد. در عین حال تصور می‌کردیم که افزایش موارد شیب تندتری خواهد داشت،اما موارد به صورت کندتر افزایش یافت.

چرایی افزایش شهرهای قرمز و نارنجی

وی با بیان اینکه بر اساس همین افزایش موارد کرونا برخی از شهرها به حد شهرهای قرمز و نارنجی کرونایی رسیده‌اند،افزود: به طور کلی زمانیکه موارد سرپایی‌مان افزایش می‌یابد،حتما موارد بستری هم افزایش می‌یابد. در عین حال برخی بیماران که به کرونا مبتلا می‌شوند،مشکلات و بیماری‌های زمینه‌ای هم دارند و در نتیجه احتمال افزایش فوتی‌های ناشی از کرونا هم وجود دارد. به هر حال این افزایش قابل پیش‌بینی بود و به نظر می‌رسد که این روند افزایشی هم در چند هفته آتی ادامه داشته باشد و در چند هفته آینده این افزایش موارد را داشته و روند افزایشی بماند.عشرتی با بیان اینکه این افزایش موارد در ادامه پیک هشتم است،گفت: منتها در پیک هشتم موارد آنقدر و به اندازه بهمن ماه سال گذشته بالا نرفته است و در عین حال هنوز هم زود است که بگوییم آیا افزایش موارد به حد سال گذشته می‌رسد یا خیر. بر همین اساس هم باید مراقب باشیم؛ چراکه کرونا بیماری است که بعید می‌دانم که به این زودی‌ها تمام شود و احتمالا با بشر می‌ماند.

وی درباره دو رقمی شدن فوتی‌ها در روز دهم اسفند ماه نیز گفت: البته این افزایش فوتی به دلیل تاخیر در گزارش‌دهی‌ها بود،نه به دلیل افزایش موارد. به این معنا که پاسخ آزمایشات با تاخیر گزارش شده بود و همه فکر کردند که تعداد فوتی‌های روزانه افزایش یافته؛ درحالی که همکاران گزارش فوتی چند روز را به دلیل تاخیر در پاسخ با هم ارائه کرده بودند.

فعلا پیک جدید کرونا نداریم

عشرتی با بیان اینکه بنابراین در ادامه پیک قبلی،افزایش موارد را شاهدیم که به صورت کند پیش می‌رود،گفت: به ویژه در دو سه هفته اخیر نمودار افزایش موارد در همان حد بالا ثابت مانده است. منتها نسبت به دی ماه مواردمان بالاتر است و در همان حد بالا ثابت مانده است و هنوز موج و پیک جدید خاصی اتفاق نیفتاده است. ما معمولا زمانی اعلام می‌کنیم که یک پیک جدید ایجاد می‌شود که آنقدر تعداد موارد کرونا بالا رود که سیستم درمان‌مان دچار گرفتاری می‌شود،وگرنه روند افزایشی را طی پیک‌های مختلف بارها تجربه کرده‌ایم.

احتمال افزایش موارد کرونا بعد از نوروز ۱۴۰۲

وی درباره پیش بینی‌ها از شرایط کرونا در نوروز ۱۴۰۲ نیز گفت: طی چند سالی که با کرونا پیش رفته‌ایم،معمولا بعد از عید و تعطیلات افزایش موارد کرونا را تجربه می‌کنیم که قابل انتظار است. به جز عید ۱۳۹۹ که همه مردم در خانه ماندند،در عید ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ این افزایش بعد از عید رخ داد.

بنابراین ممکن است که این اتفاق مجددا هم بیفتد و مقداری افزایش را داشته باشیم. البته از آنجایی که ماه رمضان را هم در نوروز داریم،شاید مسافرت‌ها مانند سابق نباشد و کمتر باشد،اما به هر حال باید آماده بوده و مراقب باشیم.

علامت‌دار شدید در خانه بمانید

عشرتی تاکید کرد: افرادی که علامت‌دار می‌شوند و علائم‌شان در حد علائم سرماخوردگی است،مانند سوزش گلو،آبریزش بینی،تب،لرز،تا علائم شدیدتر که به سمت تنگی نفس و ... می‌رود،حتما باید در منزل بمانند. همچنین توصیه می‌کنیم که در فضاهای سربسته ماسک استفاده شود. در عین حال اگر طبق دستورالعمل موعد تزریق دز یادآور واکسن افراد رسید،حتما آن را تزریق کنند. به ویژه افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند.وی درباره سویه غالب کرونا در کشور نیز به ایسنا گفت: در دی ماه سویه BXB۱ غالب بود و اکنون هم یکی از سویه‌های جدید که قبلا شناسایی شده بود،غالب است که البته طبیعی است و سویه‌ها معمولا به سرعت منتشر می‌شوند.عشرتی گفت: افزایشی که در حال حاضر رخ داده است،می تواند نگران کننده هم باشد،اما به طور کلی اکنون برای قضاوت زود است و نمی‌توان به صورت مطمئن پیش‌بینی کرد،بلکه باید ببینیم در ادامه چطور پیش می‌رود.

تأثیر دور از انتظار قهوه بر پیشگیری و بهبود بیماری‌های کبدی

کبد یک اندام ضروری است که بسیاری از عملکردهای پیچیده لازم برای حفظ سلامت عمومی را انجام می‌دهد.

کبد علاوه بر سم زدایی خون،در متابولیسم نیز نقش دارد. تجمع چربی در کبد می‌تواند باعث آسیب‌های داخلی شود.

تجمع چربی در کبد منجر به بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) می‌شود که می‌تواند باعث ایجاد اسکار در اندام و کاهش عملکرد آن شود.

در مراحل اولیه،که به عنوان استئاتوز شناخته می‌شود،چربی "بی ضرر" در نظر گرفته می‌شود.

با این حال،هنگامی که کبد ملتهب است،این وضعیت به عنوان "جدی تر" توصیف می‌شود. اگر التهاب ادامه یابد،بافت اسکار می‌تواند در اطراف کبد و رگ‌های خونی مجاور ایجاد شود.

پس از سال‌ها التهاب،کبد زخمی و توده‌ای کوچک می‌شود و بیماری کبد چرب غیر الکلی می‌تواند منجر به نارسایی کبد و سرطان کبد شود.

در حالی که این بیماری در مراحل اولیه که زخم و التهاب رخ می‌دهد تا حد زیادی بدون علامت است،مبتلایان ممکن است این موارد را تجربه کنند:

درد مبهم یا دردناک در سمت راست بالای شکم (در سمت راست پایین دنده ها)

خستگی مفرط

کاهش وزن بی دلیل

ضعف

چگونه از کبد خود محافظت کنیم

در ژورنال Clinical And Experimental Hepatology،محققان بیمارستان Indraprastha Apollo در هند فواید سلامتی قهوه را برجسته کرده اند.

نویسندگان در سال ۲۰۱۶ اشاره کردند که "مصرف قهوه برای سلامتی،به طور کلی و سلامت کبد به طور خاص مفید است. "

آن‌ها گفتند: "مصرف قهوه با بهبود آنزیم‌های کبدی (AST،TAL و GGTP) به ویژه در افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی هستند،مرتبط است.به نظر می‌رسد شرکت کنندگانی که بیماری کبدی قبلی داشتند از مصرف قهوه سود می‌بردند.

شرکت‌کنندگانی که بیش از دو فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند کمتر در معرض ابتلا به سیروز و مشکلات کبدی بودند.

محققان توضیح دادند: بروز فیبروز پیشرفته و سیروز کبدی در میان مصرف کنندگان قهوه کمتر است.

The British Liver Trust هشدار داده است: "اگرچه نوشیدن قهوه ممکن است از شما در برابر بیماری کبد محافظت کند،عوامل زمینه‌ای دیگری نیز برای این بیماری وجود دارد. "

در حالی که نوشیدن قهوه می‌تواند برای کسانی مفید باشد که "درجاتی از آسیب کبدی دارند،اما این تنها یک اقدام پیشگیرانه است. "سلامت کبد همچنان به "عدم مصرف الکل،خوردن یک رژیم غذایی مناسب،نوشیدن آب فراوان،ورزش منظم و حفظ وزن سالم بستگی دارد. "

محققان می‌گویند که مصرف متوسط قهوه با کاهش خطر ابتلا به بیماری کبدی مرتبط است.

بر اساس بررسی سازمان ایمنی غذای اروپا در مورد ایمنی کافئین،مصرف متوسط قهوه معمولاً سه تا پنج فنجان در روز تعریف می‌شود.

تشخیص کم خونی کودکان با استفاده از گوشی هوشمند

محققان با استفاده از مجموعه‌ای تصاویر گوشی‌های هوشمند با موفقیت پیش بینی کردند که آیا کودکان کم خونی دارند یا خیر.مطالعه ای در PLOS ONE منتشر شده است ،محققان و پزشکان غنا را گرد هم آورد تا یک تکنیک تشخیصی جدید غیرتهاجمی را با استفاده از عکس‌های تلفن هوشمند از چشم و صورت بررسی کنند.این پیشرفت می‌تواند غربالگری کم خونی را برای کودکان در غنا (و سایر کشورهای با درآمد پایین و متوسط) که در آن نرخ‌های بالایی از این بیماری به دلیل کمبود آهن وجود دارد،به طور گسترده در دسترس قرار دهد،زیرا ابزار غربالگری بسیار ارزان‌تر از گزینه‌های موجود است و نتایج را ارائه می‌دهد.در یک جلسه این مقاله بر اساس تحقیقات موفقیت آمیز قبلی انجام شده توسط همان تیم انجام شده است که در حال بررسی استفاده از یک برنامه - neoSCB - برای تشخیص زردی در نوزادان تازه متولد شده است.کم خونی وضعیتی است که باعث کاهش غلظت هموگلوبین در خون می‌شود،به این معنی که اکسیژن به طور مؤثر در بدن منتقل نمی‌شود.

این بیماری دو میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند بر پیامدهای رشدی کودکان قابل توجه باشد،حساسیت آن‌ها را به بیماری‌های عفونی افزایش دهد و رشد شناختی آن‌ها را مختل کند.شایع ترین علت کم خونی در سطح جهان کمبود آهن است،اما شرایط دیگری مانند از دست دادن خون،مالاریا و بیماری سلول داسی شکل نیز در این امر نقش دارند.نویسنده اول توماس ویمیس گفت: تلفن‌های هوشمند در سطح جهانی محبوب هستند،اما تحقیقاتی که با تصویربرداری از گوشی‌های هوشمند برای تشخیص بیماری‌ها انجام می‌شود،روند کلی دشواری هنگام انتقال نتایج به گروه‌های مختلف مردم نشان می‌دهد.یک روش مقرون به صرفه و قابل اعتماد برای غربالگری کم خونی با استفاده از تلفن هوشمند می‌تواند باعث بهبود درازمدت کیفیت زندگی بسیاری از مردم شود.به طور سنتی،تشخیص کم خونی نیاز به نمونه‌گیری خون دارد که می‌تواند برای بیماران و سیستم‌های مراقبت بهداشتی پرهزینه باشد.همچنین می‌تواند نابرابری‌های مربوط به هزینه سفر به بیمارستان برای آزمایش خون ایجاد کند.

اغلب خانواده‌ها به دلیل انتقال نمونه‌ها بین کلینیک و آزمایشگاه برای تجزیه و تحلیل،نیاز است دوبار مراجعه به مراکز درمانی داشته باشند،یکبار برای دادن نمونه‌ی خون و بار دوم برای دریافت نتایج آزمایش.

در دهه ۱۹۸۰ یک دستگاه دستی به نام هوم کیو (HemoCue) ساخته شد تا نتایج را سریعتر ارائه دهد،اما این کار هزینه‌های اولیه و مستمر قابل توجهی را به همراه داشت و همچنان به نمونه خون نیاز بود.

محققان می‌دانستند که هموگلوبین به دلیل جذب نور،رنگ بسیار مشخصی دارد،بنابراین قصد داشتند روشی برای گرفتن عکس‌های گوشی هوشمند و استفاده از آن‌ها برای پیش‌بینی وجود کم خونی ایجاد کنند.

آن‌ها عکس‌های گرفته شده از ۴۳ کودک زیر چهار سال را که برای شرکت در این مطالعه سال ۲۰۱۸ انتخاب شده بودند،تجزیه و تحلیل کردند.

این تصاویر از سه منطقه بود که کمترین رنگدانه پوست در بدن را داراست یعنی سفیدی چشم،لب پایین و پلک پایین.

بیماری نقرس چیست؟

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: نقرس معمولاً زمینه ژنتیک دارد و علت آن،عدم دفع اسیدچرب اوریک مناسب از بدن است.

عبدالرحمان رستمیان،در برنامه ضربان شبکه سلامت،در پاسخ به این سوال که نقرس چگونه بیماری است،گفت: نقرس نوعی بیماری روماتیسمی شایع است که به دلیل تجمع بیش از حد اسید اوریک در بدن ایجاد

می‌شود.

وی ادامه داد: این بیماری التهابی با حملات مکرر،درد و تورم مفاصل همراه با سوزش،التهاب و قرمزی تظاهر می‌یابد.

رستمیان افزود: در اغلب موارد التهاب در مفاصل انگشت شست پا دیده می‌شود اگرچه ممکن است سایر مفاصل همچون آرنج،زانو،دست،پا،بازو و شانه نیز دچار التهاب و سایر علائم بیماری شوند.

وی در پاسخ به این سوال که اسید اوریک چیست،گفت: اسید اوریک به عنوان ماده زائدی است که در نتیجه سوخت و ساز پروتئین‌ها در بدن ایجاد می‌شود،در صورتی که این ماده به مقدار زیادی تولید شود و یا کلیه‌ها توانایی دفع آن را به طور کامل نداشته باشند در بدن تجمع یافته و منجر به بروز نقرس می‌شود.

این فوق تخصص روماتولوژی افزود: رسوب کریستال‌های اسید اوریک در مفاصل و همچنین بافت‌ها و تاندون‌های بدن،باعث تحریک سیستم ایمنی و بروز التهاب و درد در مفاصل بدن می‌شود.

رستمیان افزود: آرتریت‌هایی (التهاب‌های مفصل) وجود دارند که ناشی از بیماری‌های متابولیک فرد است. (بیماری‌هایی که ژنتیک در بروز آن‌ها نقش دارد)

وی تاکید کرد: اگر فردی تنها با درگیری یک عضو مراجعه کند،ابتدا باید از احتمال درگیری عفونی مفصل مطمئن شویم،در صورت وجود عفونت،درمان باید سریع تر انجام شود،زیرا عفونت باعث تخریب مفصل در همان ناحیه می‌شود.

رستمیان در پاسخ به این سوال که تشخیص سریع این بیماری چگونه امکان پذیر است،گفت: از مایع مفصلی نمونه برداری می‌کنیم،در صورت وجود کریستال در این مایع (در زیر میکروسکوپ) بیماری تشخیص داده می‌شود.

وی در پاسخ به این سوال که دلیل بالا رفتن اسیداوریک در بدن چیست،گفت: گاهی نقایص ژنتیکی باعث بالا رفتن این ماده در بدن می‌شود همچنین در صورت بالا بودن مصرف مواد غذایی و تولید بیشتر اسید اوریک و یا حتی دفع کمتر آن از بدن،اسید اوریک به حدی بالا می‌رود که از سطح اشباع بدن بیشتر و در این صورت باعث رسوب در مفاصل و اندام‌های بدن می‌شود.

رستمیان افزود: در بعضی از بیماری‌ها مانند پسوریازیس (صدف)،میزان اسید اوریک در بدن بالا می‌رود که در این صورت باید علل ثانویه این بیماری (پسوریازیس)،درمان و کنترل شود.

وی ادامه داد: نقرس در آقایان شایع تر است و سن شیوع آن ۳۰ الی ۵۰ سال است،اما اگر این بیماری در سن کمتر از ۳۰ سال و یا بالای ۵۰ سال رخ دهد بیشتر علل متابولیک دارد.

این استاد دانشگاه گفت: نقرس معمولاً زمینه ژنتیک دارد و علت آن،عدم دفع اسیدچرب اوریک مناسب از بدن است.

وی افزود: اسید اوریک ممکن است در کلیه‌ها رسوب کند که با درد همراه نخواهد بود. یکی از علائم اسید اوریک بالا وجود سنگ‌های اسید اوریکی در کلیه‌ها است.

رستمیان،مردان مبتلا به سندروم متابولیک را مستعد بیماری نقرس دانست و به آن‌ها توصیه کرد به طور منظم و دوره‌ای،میزان اسید اوریک خود را کنترل کنندااین استاد دانشگاه یادآور شد: خوشبختانه بیماری نقرس به راحتی درمان می‌شود اگر میزان اسید اوریک در فرد بالا باشد،با درمان به موقع،به خوبی از بروز عوارض آن جلوگیری می‌شود.

رستمیان تاکید کرد: گوشت قرمز و غذاهای دریایی (ماهی سالمون و ساردین) میزان اسید اوریک بالاتری دارند و به این افراد توصیه کرد در مصرف این غذاها محدودیت قائل شوند.

وی ادامه داد: آبمیوه‌های مصنوعی و به طور کلی دریافت میزان زیاد غذا با کالری بالا،اسید اوریک خون را بالا می‌برد.

رستمیان توصیه کرد با مصرف نکردن این گونه خوراکی‌ها و اضافه کردن لبنیات کم چرب به غذای روزانه خود به پایین آوردن میزان اسید اوریک خون خود کمک کنند.

وی،مصرف بعضی از داروها مانند هیدروکلروکین را با بالا رفتن میزان اسید اوریک خون همراه دانست به همین جهت توصیه کرد مصرف این گونه داروها باید حتماً تحت نظر پزشک متخصص صورت پذیرد.