دنیای پزشکی

مشترک مورد نظر در دسترس نمی باشد!

مینو ضابطیان ـ Minoozabetian83@yahoo.com

سیر از گرسنه خبر ندارد و سواره از پیاده! افراد تندرست هم از هزاران مشکلی که سلامت ایشان را به خطر می اندازند غافل هستند. آنقدر اعمال ارادی و غیرارادی بدن ما از روی نظم و دقیق انجام می شود که فراموش می کنیم برای خواندن کلمه ای از این مقاله چه پیام های عصبی ای منتقل می شوند!

اکثر ما از کوچکترین مشکلاتی که نظم زندگی عادیمان را برهم می ریزد، گله می کنیم. اما فکر کردیم که اگر اختلالی در بخشی از اندام های داخلی مان اتفاق بیفتد، شاهد چه تغییرات نامطلوبی هستیم؟! برای نمونه در شماره قبل، از سرما و گرما و سازش پذیری بدن با تغییرات آب و هوایی صحبت شد. دیدیم که چگونه در حالی که «ما» سرگرم هزاران کار متفاوت هستیم و اصلاً به تنظیم دمای درونی بدنمان فکر هم نمی کنیم، اتفاقات مدبرانه ای در درونمان رخ می دهد؟!

الآن!، همین الآن اگر پیام هایی که در بدن من و شما از سوی مغزمان صادر می شوند، چند درصد هم شبیه ارتباطات ایجاد شده در تلفن های همراهمان باشد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟! در آن صورت مدتی باید منتظر باشیم تا خطوط عصبی آزاد شوند و «Line busy» نباشد، چون قطعاً سایر اعصاب بدن ما درگیر کارهای دیگری هستند. قلب، ریه ها، مثانه، کلیه، کبد و... کار خودشان را متوقف نمی کنند تا چشم های ما روزنامه ای را مطالعه کند اصلاً هم قرار نیست گاه و بیگاه به علت فشاری که در شبکه است و زمان «پیک مصرف» بدن من و شماست، جریان الکتریکی انتقال پیدا نکند!

واقعیت این است که به جرأت می توان گفت از نعمت آنچه داریم غافل غافل غافل هستیم و خدای ناکرده وقتی آن را از دست می دهیم، متوجه وجود موهبتی می شویم که فعل «بودن» آن را باید در گذشته صرف کنیم و حال ساده آن منفی و آینده اش محتمل است!!

همه ما می دانیم که وظیفه دفاع از بدن در مقابل عوامل خارجی را به طور عمده گلبول های سفید به عهده دارند. حالا اگر همین ارتش قوی و منسجم ناگهان تصمیم به یک کودتا بگیرند، چه اتفاقی خواهد افتاد؟!

از بیماری «MS» چه می دانیم؟!

تاریخچه: سال ها پیش آنچه بشر از بیماری های امروزی می دانست بسیار اندک و نادرست بود. اولین اشاره هایی که به این بیماری شده به سال ۱۳۰۰ میلادی بازمی گردد. در آن دوران MS را نوعی بیماری در ارتباط با اعتقادات مذهبی افراد می دانستند و گناهکاران را شایسته ابتلا به آن!!

در سال ۱۸۰۰ برای درمان این بیماری از روش هایی چون زالو انداختن استفاده می کردند!

پس از پیشرفت علم پزشکی، MS از نخستین بیماری هایی بود که بخوبی توصیف شد. در سال ۱۸۶۸ دکتر «Jean - martin charcot» استاد بیماری اعصاب دانشگاه پاریس که پدر عصب شناسی نام داشت، بطور دقیق زن جوانی را با لرزش مختصری که پیش از آن نداشت، مشاهده کرد. در معاینه دقیق او با سایر مشکلاتی چون بریده بریده سخن گفتن و حرکات غیرطبیعی چشم برخورد کرد و او را با سایر بیمارانی که دیده بود، مقایسه کرد. پس از آن با توصیف دقیقی که از این مشاهدات کرد به تغییراتی در مغز اشاره داشت و زخم ها و پلاک های خاص MS را دید.

MSچه نوع بیماری است؟

MSیک بیماری عصبی با علت ناشناخته است. در این بیماری سیستم اعصاب مرکزی فرد که شامل مغز و نخاع است، درگیر می شود.

اطراف فیبر عصبی ما را بافت خاصی به نام «میلین» پوشانده است که به فیبرهای عصبی در انتقال پیام های الکتریکی کمک می کند. در بیماری MS میلین در برخی از مناطق از بین می رود و در جای آن اثر زخمی مشاهده می شود که «اسکلروزیس» نام دارد. گاهی اوقات شدت آسیب دیدگی از میلین هم فراتر رفته، خود فیبر عصبی هم درگیر می شود.

میلین چیست؟

سیستم عصبی از زواید بلند عصبی که امواج عصبی را منتقل می کنند و «اکسون» نام دارند و همچنین بخشی به نام میلین برای پیام رسانی بین مغز و اعضای بدن کمک می گیرد. تحریکات عصبی در طول این فیبرهای عصبی متصل به هم که «اکسون» نام دارند، انتقال پیدا می کند.

برای فهم بهتر می توان اکسون ها را به سیم های برق ساخت انسان ها تشبیه کرد. می دانیم در دستگاه های الکتریکی جریان برق از طریق سیم های روکش داری منتقل شده، نهایتاً وسیله مورد نظر ما را به کار می اندازند. اکسون ها نیز همچون این سیم ها احتیاج به پوشش دارند و بدون این محافظ جریان الکتریکی انتقالی در درون آنها دچار افت شده یا قطع می شود. وظیفه روکش و عایق کردن اکسون ها را لایه محافظی به نام میلین برعهده دارد. میلین ترکیبی از چربی و پروتئین است و به عنوان غلاف اکسون عمل می کند و نه تنها فیبر عصبی را حفظ می کند، بلکه کار آن را بهتر می کند. زمانی که میلین یا فیبر عصبی آسیب دیده، خراب شود، توانایی اعصاب برای هدایت تحریکات عصبی به مغز و خارج از آن بهم می ریزد و اینجاست که علائم مختلف بیماری MS ظهور می کند.

بنابراین می توان این اختلال عصبی را بیماری تخریب میلین دانست.

چه مسأله ای باعث تخریب میلین می شود؟

در MS پروتئین ها و سلول های سیستم ایمنی بدن که بطور معمول ما را در مقابل عفونت ها حفظ می کنند، رگ های خونی مربوط به سیستم عصبی مرکزی را ترک می کنند و به مغز و نخاع می ریزند و میلین را نابود می کنند. اما مکانیسم اصلی که باعث می شود سیستم ایمنی به بافت عصبی حمله کرده آن را نابود کند هنوز ناشناخته است.

عود بیماری MS زمانی شروع می شود که میلین متورم و ملتهب شود. به این ناحیه متورم شده ضایعه گفته می شود و میرگ های آن متورم می شود و همان طور که ذکر شد، گلبول های سفید به دنبال آن به مغز وارد می شوند و در آنجا ماده شیمیایی خاصی به نام Cytokines را ترشح می کنند و ترشح این ماده باعث فعالیت سلول های خاصی به نام «ماکروفاژها» می شود و ماکروفاژ به سلول عصبی حمله کرده میلین آن را تخریب می کند. به همین جهت MS را یک بیماری «اتوایمیون» می نامند. بیماری که در آن گلبول های سفید به اشتباه به سلول های خودی حمله کرده آنها را از بین می برد.

علائم و نشانه های ابتلا به این بیماری

علائم این بیماری گوناگون و غیرقابل پیش بینی است و از شخصی به شخص دیگر تفاوت می کند. برای مثال ممکن است فرد مبتلا خستگی و گرفتگی غیرعادی در خود حس کند. در حالی که شخص دیگر ممکن است مشکلات شدید بینایی داشته باشد (دوبینی) در افراد مبتلا هماهنگی و تعادل عضلات از دست می رود و مشکلاتی در راه رفتن به وجود می آید. در شخص دیگری ممکن است تأثیر اصلی در نحوه سخن گفتن ایجاد شود و فرد مبتلا بریده بریده سخن گوید یا لرزش داشته باشد، بدنش سفت شود و شاید هم مشکلات مربوط به مثانه در او دیده شود. او همچنین به گرما حساسیت پیدا می کند و بدنش بی حس و سست می شود.

برخی از نشانه های ذکر شده طی پیشرفت MS پیدا شده و بعد از مدتی از بین می روند، اما برخی از آنها دائماً باقی می مانند.

MSدر یک کلام!!

MSبیماری مزمنی است که سیستم عصبی مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و غیر قابل پیش بینی است. این بیماری مسری نیست و به طور مستقیم به ارث نمی رسد. نام کامل این بیماری «مولتیپل اسکلروزیس» است که به اختصار MSنامیده می شود. MSکشنده نیست و افراد مبتلا به آن بطور جدی ناتوان و از کارافتاده نمی شوند.

- اکثر افراد مبتلا به MS بین ۵۰ - ۲۰ سال سن دارند. (متأسفانه این بیماری در جوانان بیشتر دیده می شود.)

- خانم ها ۳-۲ برابر آقایان شانس ابتلا به آن را دارند (واقعاً که عجب شانسی!!)

- مطالعات نشان می دهد که فاکتورهای ژنتیکی در افراد خاص آنها را مستعدتر به ابتلا می کند، اما هیچ مدرک مشخصی موجود نیست که نشان دهد MS مستقیماً به ارث می رسد.

- بیش از ۹۰ درصد از بیماران مبتلا به MS در دوره ای از بیماری با اختلال عملکرد مثانه مواجه می شوند.

جیمی هگا (برنده مدال برنز اسکی در سال ۱۹۹۴) می گوید:

«من ام اس دارم، اما ام اس مرا ندارد.»

و چون در زنجیر MS اسیر نیست، موفق تر از افراد به اصطلاح سالم زندگی می کند!

دنبال چه می گردی؟

donchemig@ yahoo.com

- من مدتی است که دنبال یکی از دوستانم در دبیرستان «۲۲ بهمن» خیابان جاویدان - سعدآباد - به نام خانم «آرمیتیس شفیعی» که سال ۱۳۶۴ دیپلم گرفت، می گردم.

ماندانا
gordafarid@ gmail.com

- دنبال یک دوست قدیمی به اسم «هدیه کاشانی جم» هستم. بین سال های ۷۷ تا ۷۹ در دبستان ابرار همکلاس بودیم. لطفاً اگر کسی خبری از او دارد مرا بی اطلاع نگذارد.

زهرا ملکی
Zhr- maleki @ yahoo.com

- من دنبال دوست قدیمی دوران سربازی به نام «رحیم صداقت نیا» از حدود بیست سال پیش تاکنون می گردم.

مصطفی حقیقت جو
Haghighatjou @ yahoo .com

- من دنبال یکی از دوستان دوران راهنمایی ام «الناز صبوری» می گردم، دانشجوی سال آخر زبان انگلیسی دانشگاه آزاد اراک. محل سکونت قبلی او پونک بود. الآن گمش کردم.

ریحانه ماندگار
Pareshi2002@ yahoo.com

- من دنبال دوستم می گردم که در سال ۸۰-۷۹ دانشجوی کاردانی کامپیوتر در دانشگاه آزاد تبریز بود. اسم او «ندا نریمان زاده» است.

امیری
Moam 223@ gmail.com

- من دنبال یک دوست اسفندی می گردم.

مهدا
Green6- 69@ yahoo.com

- در جست و جوی دوستی هستم که بعد از زلزله بم در کمپ بیمارستان آمریکایی ها به کار ترجمه و عکس های رادیولوژی مشغول بودیم. خواهش می کنم او با من تماس بگیرد.

آرشام سلیمی
Lovely words2000@ yahoo.com

چیزی برای امروز

دست دادن جورج بوش، رئیس جمهور آمریکا با فان وان خای، نخست وزیر ویتنام تکان دهنده ترین خبری بود که می شد تصور کرد. بعد از آن همه کشتار در جنگ ویتنام و دشمنی کهنه و تاریخی ویتنامی ها و آمریکایی ها، آدم وقتی می شنود نخست وزیر این کشور به کاخ سفید رفته واقعاً مخش سوت می کشد. از طرف دیگر واقعاً عجیب است دولت آمریکا که همیشه با دولت های کمونیستی دشمن بوده و هنوز کوبا و کره شمالی را خطرناک ترین تهدید علیه خود می داند، حاضر شده با یک مقام کمونیست وارد مذاکره شود. این عکس را در دفتر خاطرات خود نگه دارید و یادتان باشد که سیاست ناجوانمردانه تر از آن چیزی است که ما فکر می کنیم.

کوچه W

مطرب مهتاب روی

از میان وبلاگ های شما:

از اینکه وبلاگ هایتان را برای معرفی به آدرس www.koocheyeW.com می فرستید متشکریم. کوچه W، نگاهی است به سایت ها و وبلاگ های شما با موضوعات اجتماعی، فرهنگی، ادبی و ... سایت ها و وبلاگ ها نباید مغایر شئون ملی و مذهبی باشند و اصلاح مطالب برعهده مسؤولین صفحه جوان است. این هفته، مطلبی از وبلاگ دیار محبت به آدرس www.diaremohabbat.Persianblog.com برایتان انتخاب کرده ایم. بیشتر مطالب این وبلاگ مذهبی است و شامل ادعیه و مناجات نویسنده وبلاگ است. با هم می خوانیم:

دست دعا؛ چشم امید

خدای من!
تو مؤمن به خویش را، معتقد به خویش را، باورمند خویش را تعذیب می کنی؟
تو بر تشنه امیدوار به رحمتت، چشمه عفو خویش را تحریم می کنی؟
تو پناهنده به قله عفوت را به زیر می افکنی؟
نه، نه، نه این از حضور جاودان عفو تو به دور است!
به یأس افکندن، محروم کردن، به خذلان کشیدن با کرّم تو منافیست.
ای کاش می دانستم که مادرم آیا برای شقاوت زاده است مرا؟
و برای رنج و حرمان پرورده است مرا؟
که ای کاش مادرم نمی زادم چنین غایتی را و در دامن نمی پروردم چنین نهایتی را
و ای کاش می دانستم که آیا فخر سعادتمندانم بخشیده ای و همجوار خودت در بوستان نزدیکیت دست کرامت بر سرم کشیده ای که چشمانم روشنی بیابد و دلم آرام و قرار بگیرد....
خدایا! تو چهره ای را که بر خاک عظمتت ساییده است، سیاه می کنی؟
زبانی را که به مجد و جلال تو گویا شده است، فرو می بندی؟
دلی را که با مهر تو عجین شده است، مُهر می زنی؟
خدای من!
تو گوشی را که در دشت فرمان تو، به آوای تو دل خوش کرده است، کر می کنی؟
تو دستهایی را که با هزاران امید به سویت برخاسته است، به زنجیر می کشی؟
تو بدنهایی را که بر قله عبادت تو صعود کرده است، عذاب می کنی؟
بر پرستندگانت درهای رحمت را مبند و حجاب رخسار زیبایت را بر مشتاقانت مپسند.
خدایا!
جانی که به توحید تو عزت یافته است، چگونه خواریش را در هجرانت تحمل می کنی؟
دلی را که در آتش عشقت سوخته است، چگونه در آتش عذابت می سوزانی؟
خدای من!
تو پناهم ده! تو دریابم! تو در کنارمگیر!
از گرداب دهشتناک غضبت و سیل توفنده خشم تو رهاییم بخش.
ای منّت نعمتهای عظیم تو بر ما و تو مر بندگان را دلسوزنده!
ای خیل عام را بخشنده! و خواص را در برگیرنده!
ای از خطایا درگذرنده! ای قهار مهر آکننده! ملجأ هر پناهنده! مأمن هر گریزنده! مشتاق هر شتابنده!
ای مر گناهان را بخشنده و مر عیوب را پوشنده!
به رحمتت که رهایم ساز از عذاب آتش و حرارت نار.

و نجاتم ده از رسوایی ننگ و فضیحت عار، در آن زمان که ابرار را برتری می بخشی بر اشرار، در آن زمان که درون به هم می ریزد و برون به هول می آمیزد.
در آن زمان که نیکوکاران و محسنین به بارگاه رحمتت قرب می یابند و بدکاران و ستمکاران به خویش، به دیار خشمت تبعید می شوند.
درآن زمان که هر کس به دروی کاشته های خویش می نشیند و غبار ظلم بر چهره کسی نمی نشیند.
دوستان سلام.... بازم آپدیتمون با تأخیر شد...
گفتم این داداش محمد یا می شه می آد مطلب می زنه اما انگار دیگه حسابی تنبلی روش اثر گذاشته.... هزار تا بهونه هم فعلاً داره: امتحانات پایان ترم، سرماخوردگی شدید، بی حوصلگی و هزار و یک علت دیگه که دیگه خیلی هم موجه نیست... هست؟؟؟؟؟
این متن از نوشته های سید مهدی شجاعی در مورد ترجمه چند مناجات کوتاه و زیباست. این ترجمه مناجات خائفین از دعاهای خمس عشره هست... ترجمه های زیبا و دلنشینی داره که تصمیم گرفتم اگه دوست داشتین هر چند وقت، یکیش رو بزنم... چطوره؟؟؟؟؟؟
مقصد و مقصود...
بازهم شب شد و گشتم بی تاب...
باز هم کوچه و اشک و مهتاب...
باز صبر تا وقت سحر با شب تاب...
خوش به حالت، اشک، جاری می شوی
در پی راهی نمی گردی..... چرا؟؟
گر که مقصودی نداری از چه راهی می شوی؟؟؟
اشک خاموش ماند، چیزی نگفت
چشم من هم نه تا که گیرد پاسخی، دیری نخفت
بهر اشک خود کشیدم انتظار
ناگهان افتاد چشمم لحظه ای بر عکس یار
دیده تر شد، اشک لغزید و به مژگانها رسید
گفت: «زینجا می روم، چونکه چشمت ناز چشمانش ندید»
بعد هم بر گونه ام جاری شد و ردی کشید
گفت: «گونه او سرخ بود، از شرم تو رنگش پرید
لیک کس بر گونه های تو چنین رنگی ندید»
همچنان لغزید و بر لبها رسید
این چنین گفت و سپس شد ناپدید:
«بر لبت هم نیست جایم، می چکم بر عکس او
چونکه این هم زان پری رو، یک گل بوسه نچید»
مقصدم مقصود داشت ای ناجی از خود رها
در پی راهی نمی گردی..... چرا؟؟؟
سلام دوستان... این همه دیرکرد رو ببخشید... باور کنید کامپیوترم چند وقته که حسابی سر به سرم می داره و اذیت می کنه. امشب گوش شیطون کر، چشمشم کور... تونستم وصل بشم و بیام. این شعر رو داداش محمد گفته... اونقدرقشنگ بود که هرچی منتظر شدم خودش بزنه توی وبلاگ، نیومد و بازم مجبور شدم چشم و گوش شیطون رو دور ببینم و بیام یواشکی براتون بزنم. انصافاً قضاوت کنید... شعرش رو قشنگ نگفته؟
نیومدن منو به حساب کم لطفی و فراموشی نذارین.

وبلاگ دوم، نگاریات نام دارد. برای آشنایی بیشتر با نویسنده وبلاگ می توانید به نشانی: www.negarnr.Persianblog.com مراجعه کنید.

مطرب مهتاب روی من!

هرگز از یاد نخواهم برد: آن شیوه چشم های نیم بسته، آن چار زانوی قرص نشسته بر زمین و آن دست های چسبیده بر تنبور را.
از نور کمرنگ اتاقش می فهمیدم که هست. می فهمیدم که باز شب را بیدار مانده تا دل را بریزد و بپاشد. می رفتم و فال گوش می ایستادم. چنگ بر ساز می زد، انگار که بر دل می زند. در تنهایی خودش و برای دل خودش، شور شکوه و شیدایی را در سازش می ریخت و دل از من می رود.
هرگز از یاد نخواهم برد: هرم نفس های ناشنوده ای که بسختی از جایی زیر آن پیراهن سپید می آمد و دزدانه و رندانه بر زیر و بم مضراب ها می نشست.
هرگز از یاد نخواهم برد و می خواهم که نیرم از یاد...
می خواهم که به آن شنوده ها و دیده ها وفا کنم، گرچه حالا هم می زند. هنوز هم می زند اما نه برای دلش. حالا دیگر سایه لرزان و بی قرارم را دیده و می داند که برای شنیدنش می روم. هنوز هم می زند. منتها برای دل من و نه برای خودش. می خواهد که دلم را ببرد اما سرم را برده است!
به او بگویید برای دل خود بزند.
به او بگویید که چقدر دلم برای حزن و پریشان گویی تنبورش تنگ است.
بگویید که دلم برایش تنگ است... امشب...

هرشب... چونان همیشه.

چاره زنانه

این هم قصه هبوط به روایت پائولوکوئیلو:
حوا در باغ عدن قدم می زد که مار به او نزدیک شد و گفت:
- این سیب را بخور!
حوا که درسش را از خداوند آموخته بود، امتناع کرد.
باز اصرار کرد: این سیب را بخور. چون باید برای شوهرت زیباتر بشوی.
حوا پاسخ داد: نیازی ندارم. او که جز من کسی را ندارد.
مار خندید: البته که دارد!
حوا باور نمی کرد. مار او را به بالای یک تپه، به کنار چاهی برد.
- آن پایین است. آدم او را آن جا مخفی کرده.
حوا به درون چاه نگریست و بازتاب تصویر زن زیبایی را در آب دید.
و سپس سیبی را که مار به او پیشنهاد می کرد، خورد.

نمی شود که بهار از تو سبزتر باشد

...
نمی شود که تو باشی، به مهربانی مهتاب
در آن زمان که روح دردمند ولگردم
بستری می جوید
بالینی می خواهد
تا شاید دمی بیاساید
نمی شود که تو باشی به مهربانی مهتاب
و این روح دردمند ولگرد
باز هم کوله را زمین نگذارد
و سر را بر زانوی مهربانی تو
نمی شود که تو باشی و شعر هم باشد
نمی شود که تو باشی، ترانه هم باشد
نمی شود که تو باشی گلدان یاس هم باشد
نمی شود که تو باشی بلور هم باشد
نمی شود که شب هنگام
عطر نگاه تو باشد
«محبوبه های شب» هم باشند.
نمی شود که تو باشی، من عاشق تو نباشم
نمی شود که تو باشی
درست همین طور که هستی
و من، هزار بار خوب تر از این باشم
و باز، هزار بار، عاشق تو نباشم
نمی شود، می دانم
نمی شود که بهار از تو سبزتر باشد.