

## بدانیم

## درمان پروستات‌هایپرتروفیک

## خوش خیم

برای مدیریت BPH سه راه وجود دارد:

- انتظار مراقبانه (پیگیری منظم زیر نظر پزشک)
- دارودرمانی
- جراحی

در مورد انتخاب بهترین راه، با پزشکتان صحبت کنید. علامت شما شاید در طول زمان تغییر نکند، بنابراین حتما با پزشک در مورد هر تغییر جدید، صحبت کنید.

**انتظار مراقبانه:** مردان مبتلا به BPH که علامت برای آنها مشکل ساز نیست، اغلب این راه را انتخاب می‌کنند. انتظار مراقبانه به معنی انجام بررسی‌های سالانه است. بررسی‌ها معمولا شامل معاینه پروستات از راه مقعد و آزمایش‌های دیگر است که در صورت شدیدتر شدن علامت درمان آغاز می‌شود. اگر شما این روش درمانی را انتخاب کرده‌اید، این نکته‌های ساده به شما کمک می‌کنند:

- ❖ محدود کردن نوشیدن حاوی کافئین در عصرها.
- ❖ تخلیه کامل مثانه، وقتی ادرار می‌کنید.
- ❖ به‌طور منظم دستشویی بروید. برای مدت طولانی ادرار خود را نگه ندارید.

«من و پزشک معالجم، در هر ملاقات، در این باره که چه مدت باید انتظار مراقبانه برای BPH داشته باشم، تصمیم می‌گیریم.»

بعضی داروها علامت BPH را بدتر می‌کنند، بنابراین، با پزشک یا داروساز خود در مورد هر دارویی که مصرف می‌کنید، صحبت کنید. مثل:

- ❖ داروهای ضد سرماخوردگی و سرفه (به ویژه آنتی‌هیستامین‌ها)
- ❖ آرام‌بخش‌ها
- ❖ داروهای ضد افسردگی
- ❖ داروهای پایین‌آورنده فشار خون

**دارو درمانی:** دو نوع داروی اصلی برای درمان BPH وجود دارد. یک نوع ماهیچه‌های اطراف پروستات را شل می‌کند، در حالی که نوع دیگر غده پروستات را کوچک می‌کند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که مصرف همزمان دو نوع دارو اثرات بهتری برای رفع علامت BPH دارد. **مسدودکننده‌های آلفا:** این داروها با شل کردن ماهیچه‌های اطراف پروستات به روان‌تر شدن جریان ادرار کمک می‌کنند اما قادر به کوچک کردن اندازه پروستات نیستند. در بسیاری از مردان، این دارو جریان ادرار را بهتر کرده و طی چند روز، علامت را کاهش می‌دهد. عوارض جانبی محتمل شامل سرگیجه، سردرد و خستگی است.

**مهارکننده ۵ آلفا - ردوکتاز:** این دارو، که نام آن فیناستراید است، باعث کوچک‌تر شدن غده پروستات می‌شود. این دارو با مسدود کردن آنزیمی که برای عملکرد تستوسترون (هورمون مردانه) لازم است، علامت را تسکین می‌دهد. با کوچک‌تر شدن پروستات، نیاز به عمل جراحی هم کمتر می‌شود. مصرف این دارو برای حداقل از ۶ ماه تا یک سال، معمولا جریان ادرار را افزایش و علامت شما را کاهش می‌دهد. به‌نظر می‌رسد این دارو در مردانی با پروستات خیلی بزرگ، بهتر عمل می‌کند. شما باید برای جلوگیری از برگشت علامت، به مصرف دارو ادامه دهید.

این دارو همچنین، برای درمان طاسی در مردان نیز مصرف می‌شود. این دارو می‌تواند عوارض جانبی زیر را در درصد کمی از مردان ایجاد کند:

- ❖ کاهش میل جنسی
- ❖ مشکلات رسیدن (به) و نگه داشتن حالت نعوظ
- ❖ مقدار کمتر منی در انزال

توجه به این نکته مهم است که مصرف این دارو سطح PSA خون شما را پایین می‌آورد. همچنین، شواهدی مبنی بر اثر فیناستراید بر کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات وجود دارد اما اینکه آیا این دارو خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات را کاهش می‌دهد یا نه، هنوز روشن نیست. ■

منبع: NCII



دست دادن آنها و تقسیم شدن، فرایندهای التهابی اتفاق می‌افتد که برآیند آن می‌تواند بیماری مانند آلزایمر باشد. محققین تصور می‌کنند که دستکاری متابولیسم سرامید که منجر به تولید سرامیدهای طولیل یا مفید شود، می‌تواند به مژه‌زایی مجدد کمک کند و سلول‌های مغزی را مجددا وارد کند تا وارد مرحله خفتگی شوند. محققین براین باورند که تصویب بودجه‌ای با این مقدار می‌تواند به آنها کمک کند که دریابند چگونه می‌توانند از سرامید مناسب برای درمان بیماری مانند آلزایمر استفاده کنند. ■

منبع: SP



دریافتند که عدم وجود این چربی مفید (سرامید) می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند التهاب‌های مزمن و بیماری‌هایی مانند آلزایمر شود. در مغز سالم، این مژه‌ها فاکتورهای رشدی را حس می‌کنند که سلول‌های مغزی را به حالت خاموش نگه می‌دارد، در نتیجه آنها نمی‌توانند تقسیم شوند و برای این سلول‌های مغزی تعیین تکلیف می‌کنند که در جایی باشند که نورون‌ها به فعال‌ترین حالت وجود دارند. این حمایت برای نورون‌ها که خود به صورت مستقیم خون‌رسانی نمی‌شوند، بسیار حیاتی است. زمانی که این سلول‌های مغزی مژه‌ها را داشته باشند، تقسیم صورت نمی‌گیرد و در صورت از

## چگونگی عملکرد داروهای ضد افسردگی را بشناسیم

## درست و حسابی درمان شوید



موارد زیر توجه کنید:

- ❖ مزایای شیردهی
- ❖ چه مقدار از دارو وارد شیر شما می‌شود
- ❖ خطر عود مجدد بیماری، اگر داروی ضد افسردگی‌تان را بعد از زایمان تغییر دهید
- ❖ در نظر گرفتن شرایط نوزادان نارس یا دارای مشکلات جسمی

## ❖ در مورد نوزاد چطور؟

مقدار ناچیزی از داروهای ضد افسردگی از طریق شیرمادر به نوزاد منتقل می‌شود. نوزادان پس از چند هفته اول تولد به علت کارابودن کلیه‌ها و کبدشان، همانند بزرگسالان، قادر هستند که داروهای ضد افسردگی دریافت شده را از طریق شیر تجزیه و دفع کنند، بنابراین خطر جدی متوجه نوزاد نیست. بعضی داروهای ضد افسردگی، مانند آمی‌تریپتیلین و نورتریپتیلین به مقدار بسیار کمی در شیر ترشح می‌شوند. در این مورد می‌توانید از پزشک یا

دکتر داروساز خود سوال کنید. با توجه به اثرات مفید شیردهی، به نظر می‌رسد بهتر است حتی در مواردی که مادر داروی ضد افسردگی مصرف می‌کند، به شیردهی ادامه دهد.

## ❖ ضد افسردگی‌ها چگونه باید مصرف شوند؟

با پزشکتان در چند هفته اول شروع مصرف در تماس باشید. برای برخی داروهای سه‌حلقه‌ای قدیمی‌تر، شروع با دوز کمتر و بالا بردن آن در عرض چند هفته بهتر است. بنابراین اگر با پزشکتان در تماس نباشید، دوز دارویی کافی را دریافت نخواهید کرد. اما در مورد مهارکننده‌های بازجذب انتخابی سروتونین معمولا نیازی به افزایش دوز نیست. دوزی را که شروع می‌کنید، معمولا دوزی است که آن را ادامه خواهید داد. مصرف دارو را به علت عوارض جانبی قطع نکنید، بسیاری از این عوارض در عرض چند روز از بین خواهند

## تازه‌ها

## کمک به درمان دیابت نوع دو و از دست رفتن استخوان

دیابت نوع دو را، علاوه بر ماهیت بیماری‌زا، می‌توان شرایطی نامید که می‌تواند منجر به شکستگی‌های استخوانی شود و به نوعی خطر شکستگی‌های استخوانی را تا دو برابر افزایش می‌دهد. از آن بدتر، برخی داروهای که به عنوان ضد دیابت استفاده می‌شوند نیز این خطر را افزایش می‌دهند

و این عارضه جانبی گزیننده‌های درمانی را محدود می‌کند. پروفوسور گریفین در انستیتو تحقیقاتی Scripps کلاس دارویی جدیدی را معرفی کرده که توده استخوانی را با افزایش تشکیل استخوان و رسوب استخوان جدید

افزایش می‌دهد و به جایگزینی استخوان پیر کمک می‌کند. تعادل طبیعی بین این دو فرایند یعنی تشکیل استخوان جدید و تغییر و تبدیل استخوانی برای حفظ استخوان ضروری است و دیابت این تعادل را دچار انحراف می‌کند. این داروی جدید گیرنده‌های راه‌هدف

قرار می‌دهد که تنظیم‌کننده‌های کلیدی برای سلول‌های بنیادی است و تشکیل استخوان و بازجذب آن را کنترل می‌کند. اما داروی ضد دیابتی متداول، به نام گلیتازون (TZDs) نیز پروتئین مذکور را هدف قرار می‌دهد، اما

این برهمکنش منجر به از دست رفتن شدید استخوان و افزایش شکستگی استخوان می‌شود. سلول‌های بنیادی موجود در مغز استخوان می‌توانند به سلول‌های استخوان یا سلول‌های چربی تمایز یابند و گلیتازون

آنها را با هزینه کردن استخوان، به چربی تمایز می‌دهد. اما همان طور که گفته شد این دارو برای ریه‌ز از این مشکل طراحی شده و در مدل‌های جانوری که با این دارو درمان شدند، تشکیل چربی در مغز استخوان با موفقیت بلوکه شد. این دارو توده استخوانی را با حفاظت و افزایش فعالیت سلول‌های

استخوانی، بدون توجه به شاخص توده بدنی، افزایش می‌دهد. ■

منبع: SP

## تیروئید و علایم چشمی آن



## تیروئید چیست؟

تیروئید غده‌ای است واقع در جلوی گردن که زیر حنجره قرار گرفته و کار آن جذب ید از خون و تولید دو هورمون تیروکسین و تری‌یودوتیرونین است. این دو هورمون نقش مهمی در تنظیم متابولیسم بدن دارند.

## منظور از کم کاری و پرکاری تیروئید چیست؟

به سطح طبیعی هورمون تیروئید در خون یوتیروئید (euthyroid) گفته می‌شود. هنگامی که در عملکرد غده تیروئید اختلالی رخ می‌دهد، می‌تواند به صورت ترشح بیش از حد هورمون (پرکاری تیروئید) یا ترشح کم هورمون (کم کاری یا هیپوتیروئید) باشد. این عدم تعادل می‌تواند منجر به علائم مختلفی در بدن شود. ترشح غیرنرمال هورمون‌ها همراه با یک آنتی‌بادی غیرطبیعی می‌تواند باعث بروز علائم چشمی و ایجاد بیماری گریوز شود. در برخی موارد پرکاری تیروئید می‌تواند بدون درگیری چشمی نیز باشد.

## علائم پرکاری و کم کاری تیروئید چیست؟

علائم شایع پرکاری تیروئید عبارتند از: خستگی، افزایش ضربان قلب، کاهش وزن، عدم تحمل گرما، نازک شدن مو و اسهال.

کم کاری تیروئید نیز ممکن است با علائمی همچون خستگی، کاهش ضربان قلب، افزایش وزن و یبوست

همراه باشد.

**چه کسانی در معرض بیماری‌های چشمی تیروئید قرار دارند؟**

اگرچه اختلالات تیروئیدی چشم در هر سنی رخ می‌دهد، به طور متوسط سن شروع این علائم ۴۵ سال است. اختلالات تیروئید در زنان ۳ برابر بیش از مردان است.

**علت عوارض چشمی تیروئید چیست؟**

سیستم ایمنی در بدن سالم، به وضوح بافت‌های بدن را از بافت‌ها یا موارد خارجی تشخیص می‌دهد. در اختلالات خودایمنی، آنتی‌بادی علیه بافت طبیعی بدن تولید می‌شود. علت بیماری گریوز حمله یک آنتی‌بادی

رفت. داروها را قطع نکنید، مگر اینکه اثرات جانبی واقعا ناخوشایند باشند. اگر چنین بود، بلافاصله پزشک خود را مطلع کنید. اگر احساس می‌کنید افسردگی‌تان بدتر شده، به پزشک خود اطلاع دهید، چراکه ممکن است نیاز باشد داروی دیگری برای شما تجویز شود. همچنین اگر دچار اضطراب یا بی‌قراری شده‌اید باید پزشکتان را در جریان امر قرار دهید.

داروی ضد افسردگی خود را هر روز و مرتب مصرف کنید، در غیر این صورت، موثر نخواهد بود.

داروهای ضد افسردگی سریع اثر نمی‌کنند، کمی تحمل داشته باشید. در بیشتر افراد ۲-۱ هفته طول می‌کشد تا اثرات قرص معلوم شود ولی گاهی ممکن است برای مشاهده‌های کامل تا ۶ هفته زمان نیاز باشد.

در مصرف دارو استقامت داشته باشید، چرا که قطع زود هنگام دارو، شایع‌ترین علت عدم بهبود یا بازگشت افسردگی است.

الکل مصرف نکنید. الکل می‌تواند افسردگی شما را تشدید کند، ضمن اینکه مصرف آن با داروهای ضد افسردگی تداخل دارد (باعث افت سطح هوشیاری و خواب‌آلودگی می‌شود) این امر منجر به مشکلاتی در رانندگی یا هر چیزی که نیاز به تمرکز دارد، می‌شود.

داروهای ضد افسردگی را از دسترس اطفال دور نگه دارید.

اگر سوسه شدید یا مصرف یک باره تعداد زیادی قرص خودکشی کنید، سریعاً پزشکتان را در جریان بگذارید و قرص‌هایتان را به فرد دیگری بدهید تا برایتان نگه دارد. اگر هنگام تغییر دوز دارویتان، دچار تغییرات عمده احساسی شدید، پزشکتان را در جریان بگذارید.

## ❖ چه مدت باید دارو مصرف شود؟

ضد افسردگی‌ها لزوماً عامل افسردگی را درمان نمی‌کنند. بدون هیچ درمانی، بیشتر افسردگی‌ها بعد از ۸ ماه بهتر می‌شوند. اگر قبل از ۸ یا ۹ ماه دارو را قطع کنید، احتمالاً علائم افسردگی بازمی‌گردد. در حال حاضر توصیه می‌شود، حداقل تا شش ماه بعد از احساس بهبودی، مصرف داروهای ضد افسردگی ادامه یابند. گاهی یافتن علت افسردگی می‌تواند بسیار مفید باشد و باعث شود احتمال بازگشت افسردگی به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یابد. اگر دو یا بیش از دو حمله افسردگی داشته‌اید، درمان را باید حداقل برای دو سال ادامه دهید. ■

منبع: گروه آموزش کالج سلطنتی روانپزشکی بریتانیا

## استفاده از چربی کرم پوست برای درمان آلزایمر

پرفروش‌ترین چربی جهان که اغلب به صورت

کرم‌های پوست یا شامپو استفاده می‌شود، ممکن است درمانی برای آلزایمر باشد. شکلی طولیل از سرامیدوم همانند شبه‌چربی برای کمک به سلول‌های مغزی حیاتی است و بدین ترتیب از بقای نورون‌ها حمایت می‌کند.

در این مطالعه جدید که انستیتو ملی سلامت آمریکا بودجه‌ای را معادل ۴ میلیون دلار برای آن در نظر گرفته، محققین به دنبال راهی برای استفاده از این سرامید مفید برای مقابله با پلاک‌های منخرب