

اشاره

آلرژی در بهار

فصل بهار فصل گل کردن، شکوفه دادن گیاهان و درختان و زیبایی‌های چشم‌نواز حاصل از آنها است. اما گل‌ها و شکوفه‌ها در واقع اندام‌های تولیدمثل گیاهان هستند و برای تولید دانه گرده‌افشانی می‌کنند. باران‌های بهاری و رطوبت بالا همچنین امکان رشد قارچ‌ها و لیچک‌ها را فراهم می‌آورد و این جانداران نیز برای تکثیر خود دانه‌های ریزی با نام هاگ یا اسپور را از خود رها می‌کنند. اما گرده‌ها یا هاگ برای افرادی که به آنها حساسیت دارند، سفیران بیماری هستند و بهار را برای آنها به فصلی آزاردهنده بدل می‌کنند.

گرفتگی، آبریزش بینی، عطسه‌های مکرر، قرمزی، خارش چشم‌ها، خس‌خس سینه و سردرد از علائمی است که در نتیجه این آلرژی فصلی به وجود می‌آیند. از طرف دیگر آلرژی ممکن است زمینه‌ساز بیماری‌های دیگری شود. التهاب مخاط بینی در نتیجه حساسیت یا دینیت آلرژیک ممکن است فرد را مستعد ابتلا به سینوزیت عفونی کند. علائم آلرژی که در ابتدا محدود به چند هفته در فصل بهار است ممکن است در سال‌های متوالی طولانی‌تر شود و در همه فصول فرد را ناراحت کند. افراد دچار حساسیت با رعایت برخی نکات می‌توانند باعث پیشگیری از بروز علائم در خود شوند از جمله:
■**بسته نگه داشتن پنجره‌ها در وسط صبح و اول غروب که میزان گرده‌ها در هوا در حداکثر میزان خود است.**
■**استفاده از دستگاه‌های تهویه مطبوع و سایر وسایل تصفیه هوا.**

■**بالا بردن شیشه اتومبیل ضمن مسافرت در جاده.**
■**به چشم زدن عینک آفتابی برای جلوگیری از ورود گرده‌ها و هاگ‌ها به چشم.**
■**استفاده از ماسک برای استنشاق نکردن مواد حساسیت‌زا.**



■**محدود کردن فعالیت‌های خارج از خانه در صورت امکان و دوش گرفتن پس از برگشتن از بیرون برای زدودن گرده‌ها و هاگ‌هایی که به بدن چسبیده‌اند.**
اما بسیاری از مبتلایان به آلرژی مجبورند برای رفع علائم از داروهای مختلف ضدحساسیت استفاده کنند. رایج‌ترین این داروها آنتی‌هیستامین‌ها هستند که به اشکال و نام‌های مختلف در بازار دارویی موجودند. مشکلی که داروهای آنتی‌هیستامین قدیمی‌تر ایجاد می‌کردند عوارض جانبی ناراحت‌کننده آنها و مهم‌تر از همه خواب‌آلودگی و اختلال در تمرکز بود که افراد را در انجام کارهای روزانه دچار مشکل می‌کرد و احتمال سوانح و تصادفات را افزایش می‌داد. خوشبختانه با به بازار آمدن نسل جدید داروهای آنتی‌هیستامین این مسئله تا حد زیادی برطرف شده است. به غیر از این داروها، انتخاب‌های درمانی دیگر از جمله داروهای کورتونی استنشاقی هم برای رفع علائم حساسیت در اختیار قرار دارند. متخصصان آلرژی در برخی از بیماران دچار آلرژی از روش ایمنی درمانی یا حساسیت‌زدایی استفاده می‌کنند. در این شیوه ابتدا با انجام تست‌های پوستی نوع ماده آلرژی‌زا مشخص می‌شود و سپس مانند واکسیناسیون، آن ماده را تدریجاً از مقادیر کم به طور متوالی به فرد تلقیح می‌کنند تا دستگاه ایمنی فرد نسبت به آن مقاوم شود به این ترتیب نه علائم آلرژی بلکه خود آن درمان می‌شود.

هفدهمین کنگره بین‌المللی جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران

شرق : با حضور قریب به دو هزار متخصص و فوق تخصص داخلی، جراح و پزشک عمومی هفدهمین نوع ماده آلرژی‌زا مشخص می‌شود و سپس مانند واکسیناسیون، آن ماده را تدریجاً از مقادیر کم به طور متوالی به فرد تلقیح می‌کنند تا دستگاه ایمنی فرد نسبت به آن مقاوم شود به این ترتیب نه علائم آلرژی بلکه خود آن درمان می‌شود.

هفدهمین کنگره بین‌المللی جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران
شرق : با حضور قریب به دو هزار متخصص و فوق تخصص داخلی، جراح و پزشک عمومی هفدهمین نوع ماده آلرژی‌زا مشخص می‌شود و سپس مانند واکسیناسیون، آن ماده را تدریجاً از مقادیر کم به طور متوالی به فرد تلقیح می‌کنند تا دستگاه ایمنی فرد نسبت به آن مقاوم شود به این ترتیب نه علائم آلرژی بلکه خود آن درمان می‌شود.



عکس روز

دلفکی از سازمان Magic Hospital (گروهی

از دولطیان با هدف نقش آفرینی درمانی برای کودکان) در یک بیمارستان کودکان در پکن پایتخت چین. (عکس : آسوشیتدپرس)

از دولطیان با هدف نقش آفرینی درمانی برای کودکان)



عادت‌ی که باید ترک کرد

زنان و سیگار کشیدن

ماندانا سلحشور

سیگار کشیدن در بین زنان و مردان بیماری‌ها و مشکلات

فراوانی ایجاد می‌کند که برای همگان شناخته شده هستند. طی ۱۰ سال گذشته تعداد زنان سیگاری رشد چشمگیری داشته است، طوری که اگر تعداد زنان سیگاری نسبت به مردان سیگاری ۱ به ۲ بوده است، متأسفانه امروزه تعداد آنان تقریباً مساوی تعداد مردان سیگاری شده است. البته این آمار در بین جوامع و فرهنگ‌های گوناگون فرق می‌کند؛ اما آنچه مسلم است آن‌است که این مشکل در همه نقاط جهان یک بحث عمومی و مشترک است.

■ عوارض سیگار کشیدن در زنان

■ زنان سیگاری، چه هم مردان سیگاری در معرض بیماری‌های قلبی – عروقی، اختلالات تنفسی و انواع سرطان‌ها هستند. علاوه بر آن، درصد پوکی استخوان در بین زنان سیگاری بسیار بالاتر است.
■ در دو دهه گذشته، تعداد مبتلایان زن سیگاری به سرطان سینه روند صعودی داشته است و همین امر موجب مرگ زودرس آنان می‌شود. همین طور تعداد مبتلایان زن سیگاری به بیماری‌های ریوی ۶ برابر شده است.

■ سیگار کشیدن زنان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی را در آنان دو برابر می‌کند و احتمال ابتلا به سرطان ریه را در آنها ۸۰ درصد افزایش می‌دهد.

■ عوارض جانبی سیگار کشیدن در زنان موجب سقط جنین، پاتسگی زودرس، ناباروری و تولید نوزادان کم وزن می‌شود که متأسفانه به‌رغم دانستن این موضوع، بازهم از هر ۵ نفر زن یک نفر سیگار می‌کشد.

■ زنانی که در دوران بارداری سیگار می‌کشند، احتمال تولد کودکان معلول و بروز رفتارهای ضد اجتماعی را در فرزندان‌شان افزایش می‌دهند.
■ شایع‌ترین تأثیرات نیکوتین این است که بر تکامل مغز جنین تأثیری منفی می‌گذارد و موجب نقص سیستم عصبی کودک می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند تولد کودکان معلول و نارسا در زنان سیگاری ۳ برابر بیشتر از زنان غیرسیگاری است.

■ اختران جوان‌با کشیدن حداقل ۵ سیگار در روز موجب تضعیف عملکرد دستگاه تنفسی خود می‌شوند و این ناراحتی در دختران بیشتر از پسران جوان بروز می‌کند. ادامه این روند تا سن ۲۰ سالگی موجب اختلالات تنفسی و کاهش کارایی ریه آنها می‌شود.

■ متأسفانه دختران و زنان سیگاری، وابستگی بیشتری به سیگار پیدا می‌کنند و هنگام ترک مشکلات بیشتری دارند.

■ آمار مربوط به مرگ و میر سیگاری‌ها بیش از آمار مربوط به بیماری‌های مثل ایدز و یا حتی اعتیاد است.

■ تریش هورمون استروژن (هورمون تخمدان‌ها) در زنان سیگاری به شدت کاهش می‌یابد و موجب بروز پیری زودرس، کهولت و ناتوانی‌های جنسی می‌شود.

■ از خودتان مراقبت کنید

یکی از روش‌هایی که موجب سلامتی، نشاط و طول عمر افراد می‌شود پذیرش مسئولیت‌رسدگی به امور بهداشتی و سلامت جسم و روان توسط خود شخص است. اغلب مردم برای این که

چاقی کودکان در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. همه‌گیری چاقی، به‌ویژه در کشورهای صنعتی که تحرک

در زندگی روزمره بسیاری از مردم کمتر نقشی دارد، و مردم به غذاهای راحت‌ی می‌پردازرس (که طبعاً از کالری بالا و ارزش غذایی ناچیزی برخوردارند) روی آورده‌اند، چشمتکثیر است. طرف تنها دو دهه، شیوع چاقی در کودکان ۶ تا ۱۱ سال در ایالات متحده دو برابر و در نوجوانان تا ۲۰ سال تا سه برابر افزایش یافته است. در مطالعه‌ای که در مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها صورت گرفت، معلوم شد که حدود یک‌سوم کودکان آمریکایی وزنی بیشتر از طبیعی دارند، یا خطر تهدیدشان می‌کند. در مجموع حدود ۲۵ میلیون کودک و نوجوان آمریکایی وزن‌شان بالا یا نزدیک به بالا است. از کجا بدانیم که اضافه‌شدن وزن کودک، طبیعی یا نگران‌کننده است؟ کودکان (برخلاف بزرگسالان) برای رشد نیاز به مواد غذایی و انرژی بیشتر دارند. لذا اگر در حدود نیاز خویش برای فعالیت‌های روزمره، رشد و سوخت و ساز پایه کالری دریافت کنند، وزن‌شان در حدود طبیعی افزایش خواهد یافت. ولی کودکانی که بیشتر از حد نیاز غذاهای پراقری مصرف می‌کنند، اضافه وزن غیرطبیعی پیدا می‌کنند، که طبیعی است و خطر چاقی و بروز مشکلات در سلامتی کودک را به دنبال خواهد داشت. چاقی در کودکان، به‌ویژه مشکل‌زا است، چه، این وزن اضافی در بزرگسالی و پس از خامه یافتن رشد طبیعی بدن، منشاء بروز مشکلاتی چون بیماری قند، فشار خون و کلسترول بالا خواهد بود. یکی از بهترین و مؤثرترین راه‌های مبارزه با چاقی در کودکان بهبود کیفیت و مقدار رژیم غذایی و فعالیت‌های ورزشی همه اعضای خانواده است. به این ترتیب، کمکی نیز به بهبود سلامتی کودکان در حال و آینده خواهد شد.

■ علل

اگرچه چاقی دوران کودکی چندین علت ژنتیک یا هورمونی دارد، ولی بیشتر موارد به وزن زیاد مربوط می‌شوند به‌صرف غذای بسیار و فعالیت جسمی ناچیز. اگر قرار باشد کودکان بیشتر از آنچه که از راه فعالیت‌های ورزشی و محیط فیزیکی طبیعی کالری از دست می‌دهند، مصرف کنند، بر وزن‌شان افزوده خواهد شد. نقش بیماری‌های ژنتیکی، که می‌توانند کودک را در معرض خطر چاقی قرار دهند، بسیار کمتر است. این بیماری‌ها مانند سندرم‌های پراذر – ویلی و باردت – ییدل به ندرت دیده می‌شوند. در کل، نقش ورزش و عادات غذایی بسیار بیشتر است.

■ عوامل خطر

عوامل بسیاری (معمولاً در همکاری با یکدیگر) خطر چاقی را در کودکان افزایش می‌دهند.
■ رژیم غذایی : مصرف روزمره مواد غذایی پرکالری مانند غذاهای آماده و انواع سرخ‌کردنی‌های آماده که تنها با انداختن چند سنت پول خرد در دستگاه‌هایی که حالا دیگر همه جا دیده می‌شوند، می‌توانیم آنها را تهیه کنیم، نقش زیادی در افزایش وزن دارند. غذاهای پرچرب، کالری فراوان دارند. مصرف بیش از اندازه نوشابه‌های غیرالکلی و انواع شکلات و دسرها در چاقی نقش دارند. این گونه خوراکی‌ها و نوشابه‌ها سرشار از قند و کالری‌اند.
■ کم‌فعالی: کودکانی که فعالیت ندارند، احتمالاً بیشتر وزن اضافه می‌کنند، زیرا راهی برای سوختن کالری‌های اضافی بی‌حرکتی در خارج از مدرسه مانند صرف ساعت‌ها زمان

پزشکی



کمک‌های خودیاری: افراد سیگاری، برای ترک سیگار و مقاومت در برابر شروع مجدد آن بهتر است با انجمن و یا گروه‌هایی که به همین منظور تشکیل می‌شوند، ارتباط برقرار کنند. آنها پس از ارائه اطلاعات و راهنمایی لازم افراد سیگاری را نسبت به روش‌های گوناگون ترک سیگار آشنا می‌کنند.

حمایت‌های گروهی: افراد سیگاری می‌توانند با سایر دوستان و آشنایان خود که قبلاً موفق به ترک شده‌اند، ملاقات‌هایی داشته باشند و از تجارب آنها استفاده کنند.

مشاوره‌های فردی: اینگونه مشاوره‌ها با پزشکان، روانشناسان و پرستارانی که در این زمینه تجارب ارزشمند و زیادی دارند، صورت می‌گیرد.

دارو درمانی: گروهی از افراد برای ترک سیگار کشیدن به دارو درمانی روی می‌آورند که البته به مراتب ریايش از سیگار کشیدن کمتر است. این داروها دو نوع هستند، قرص‌های نیکوتین دار و قرص‌های بدون نیکوتین. گروه اول، قرص‌هایی هستند که مقدار مشخصی نیکوتین به مغز می‌رسانند و گروه دوم، قرص‌هایی هستند که علائم رفتاری ناشی از سیگار کشیدن را (مثل بی‌قراری، کج خلقی، افسردگی و . . .) در فرد کاهش می‌دهند.

■ چگونه فشار ناشی از سیگار نکشیدن را تحمل کنید؟

همه می‌گویند ترک سیگار آسان است، در حالی‌که شاید ترک سیگار مشکل و سخت باشد ولی تلاشی ارزشمند است. اگر سیگاری‌ها بداندن در ۳۳ ثانیه یک سیگاری بر اثر عارضه قلبی، فشار خون و ناراحتی ریوی و سرطانی که ناشی از سیگار کشیدن است، می‌میرد به راحتی درصدد ترک آن بر خواهند آمد. افراد سیگاری و به‌ویژه زنانی که سیگار می‌کشند می‌توانند برای مقابله با تنش‌های ناشی از ترک سیگار کشیدن به نکات ساده و عملی زیر توجه کنند؛

۱ – دلایل خود را برای ترک سیگار بر روی یک کاغذ بنویسید و مرتباً یادداشت‌تان را بخوانید.

۲ – هیچگاه دربراه شروع مجدد سیگار کشیدن فکر نکنید. هر وقت به خودتان گفتید، «فقط یکی دیگر»، همان لحظه فکرتان را متوقف کنید و با استفاده از محرک‌های جایگزین دیگر، میل به سیگار کشیدن را در خود از بین ببرید. برای مثال، می‌توانید به پیاده‌روی بروید و یا کار جدیدی را شروع کنید.

۳ – نسبت به اوقاتیکه تمایل به سیگار کشیدن در شما زنده

می‌شود، حساس و هوشیار باشید. برای مثال، اگر عادت داشتید بعد از نوشیدن جای و یا قهوه، سیگاری بکشید، تا مدتی نوشیدن آنها را به تعویق بیندازید تا مجبور نشوید قول‌تان را زیر پا بگذارید.

۴ – یکسری از عادات روزمره خود را تغییر دهید. برای مثال به جای سیگار بعد از غذا، مسواک بزنید و یا برای پیاده‌روی چند دقیقه به حیاط بروید.

۵ – به جاهایی بروید که افراد سیگاری حضور نداشته باشند. برای مثال، زمانی که به رستوران می‌روید در قسمت غیرسیگاری‌ها بنشینید.

۶ – با افرادی معاشرت کنید که سیگاری نیستند. یافتن یک دوست و یا همکاری صمیمی که سیگار نمی‌کشد و در اغلب موارد در دسترس شما باشد، می‌تواند بسیار مفید باشد. در مواقع دشوار او می‌تواند به

کمک شما بیاید و مشکلات ترک را برایتان کم کند.

۷ – هر روز و هر هفته‌ای که سیگار نکشیدید، به خودتان جایزه بدهید. خودتان را به دیدن فیلم و نمایشی دعوت کنید و یا پولی که از راه سیگار نخریدن، صرفه‌جویی کرده‌اید، برای خودتان یک کادوی مخصوص بخرید.

■ نقش آرامش عضلانی

نفس‌اش عمیق بکشید.
هوا ی دم خود را ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس با یک بازدم قوی آن را ریه‌های خود بیرون دهید. این کار را روزانه چندین بار انجام دهید و هر بار ۱۰ – ۵ بار تکرار کنید.
– روزی ۲۰ دقیقه به ماهیچه‌های بدن‌تان آرامش بدهید. به این ترتیب که چشم‌هایتان را ببندید، ماهیچه‌هایتان را رها کنید و به یک کلمه آرامش بخش (مثل دریا، بهار، گل و . . .) فکر کنید. این کلمه را ضمن تمرین آرام‌سازی عضلانی خود تکرار کنید. به این موضوع فکر کنید، «چقدر خوب شد که سیگار را ترک کردید، . . . مزه‌غذاها را بهتر می‌فهمید، . . . صبح‌ها کمتر سرفه می‌کنید، . . . دیگر دندان‌هایتان بر اثر سیگار کشیدن زرد و دهان‌تان بد بو نمی‌شود.»

– مثبت اندیشی و افکار سازنده را در ذهن خود پرورش دهید.

■ نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی

– پیاده‌روی و نرمش‌های سبک روزانه، فشار و تنش ناشی از ترک سیگار را در شما کاهش می‌دهد و آرامش عضلانی به همراه دارد. ورزش موجب شادی، نشاط، سرزندگی و خوش اخلاقی شما می‌شود.

– ورزش شما را در مقابل وسوسه سیگار کشیدن مجدد، حفظ می‌کند.

– ورزش شما را در حفظ رژیم غذایی‌تان کمک می‌کند.

– ورزش موجب کاهش وزن شما می‌شود.

– ورزش موجب بازسازی توان بدنی شما می‌شود.

– پیاده‌روی و نرمش‌های سبک روزانه، فشار و تنش ناشی از ترک سیگار را در شما کاهش می‌دهد و آرامش عضلانی به همراه دارد. ۶ ماه ترک سیگار، نصف ناراحتی‌های مختلف جسمی – روانی در افراد سیگاری به میزان کاهش پیدا می‌کند. یادتان باشد زمانی که سیگار را ترک می‌کنید تنها سیگار کشیدن را ترک نکرده‌اید، بلکه هویت خود را به عنوان یک سیگاری تغییر می‌دهید. از آن جایی‌که اغلب زنان سیگاری اسیر رابطه با دوستان سیگاری هستند، ممکن است این بخش از ترک سیگار برای شما از همه مشکل‌تر باشد.

چاقی در کودکان در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. همه‌گیری چاقی، به‌ویژه در کشورهای صنعتی که تحرک

در زندگی روزمره بسیاری از مردم کمتر نقشی دارد، و مردم به غذاهای راحت‌ی می‌پردازرس (که طبعاً از کالری بالا و ارزش غذایی ناچیزی برخوردارند) روی آورده‌اند، چشمتکثیر است. طرف تنها دو دهه، شیوع چاقی در کودکان ۶ تا ۱۱ سال در ایالات متحده دو برابر و در نوجوانان تا ۲۰ سال تا سه برابر افزایش یافته است. در مطالعه‌ای که در مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها صورت گرفت، معلوم شد که حدود یک‌سوم کودکان آمریکایی وزنی بیشتر از طبیعی دارند، یا خطر تهدیدشان می‌کند. در مجموع حدود ۲۵ میلیون کودک و نوجوان آمریکایی وزن‌شان بالا یا نزدیک به بالا است. از کجا بدانیم که اضافه‌شدن وزن کودک، طبیعی یا نگران‌کننده است؟ کودکان (برخلاف بزرگسالان) برای رشد نیاز به مواد غذایی و انرژی بیشتر دارند. لذا اگر در حدود نیاز خویش برای فعالیت‌های روزمره، رشد و سوخت و ساز پایه کالری دریافت کنند، وزن‌شان در حدود طبیعی افزایش خواهد یافت. ولی کودکانی که بیشتر از حد نیاز غذاهای پراقری مصرف می‌کنند، اضافه وزن غیرطبیعی پیدا می‌کنند، که طبیعی است و خطر چاقی و بروز مشکلات در سلامتی کودک را به دنبال خواهد داشت. چاقی در کودکان، به‌ویژه مشکل‌زا است، چه، این وزن اضافی در بزرگسالی و پس از خامه یافتن رشد طبیعی بدن، منشاء بروز مشکلاتی چون بیماری قند، فشار خون و کلسترول بالا خواهد بود. یکی از بهترین و مؤثرترین راه‌های مبارزه با چاقی در کودکان بهبود کیفیت و مقدار رژیم غذایی و فعالیت‌های ورزشی همه اعضای خانواده است. به این ترتیب، کمکی نیز به بهبود سلامتی کودکان در حال و آینده خواهد شد.

چاقی کودکان در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. همه‌گیری چاقی، به‌ویژه در کشورهای صنعتی که تحرک

در زندگی روزمره بسیاری از مردم کمتر نقشی دارد، و مردم به غذاهای راحت‌ی می‌پردازرس (که طبعاً از کالری بالا و ارزش غذایی ناچیزی برخوردارند) روی آورده‌اند، چشمتکثیر است. طرف تنها دو دهه، شیوع چاقی در کودکان ۶ تا ۱۱ سال در ایالات متحده دو برابر و در نوجوانان تا ۲۰ سال تا سه برابر افزایش یافته است. در مطالعه‌ای که در مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها صورت گرفت، معلوم شد که حدود یک‌سوم کودکان آمریکایی وزنی بیشتر از طبیعی دارند، یا خطر تهدیدشان می‌کند. در مجموع حدود ۲۵ میلیون کودک و نوجوان آمریکایی وزن‌شان بالا یا نزدیک به بالا است. از کجا بدانیم که اضافه‌شدن وزن کودک، طبیعی یا نگران‌کننده است؟ کودکان (برخلاف بزرگسالان) برای رشد نیاز به مواد غذایی و انرژی بیشتر دارند. لذا اگر در حدود نیاز خویش برای فعالیت‌های روزمره، رشد و سوخت و ساز پایه کالری دریافت کنند، وزن‌شان در حدود طبیعی افزایش خواهد یافت. ولی کودکانی که بیشتر از حد نیاز غذاهای پراقری مصرف می‌کنند، اضافه وزن غیرطبیعی پیدا می‌کنند، که طبیعی است و خطر چاقی و بروز مشکلات در سلامتی کودک را به دنبال خواهد داشت. چاقی در کودکان، به‌ویژه مشکل‌زا است، چه، این وزن اضافی در بزرگسالی و پس از خامه یافتن رشد طبیعی بدن، منشاء بروز مشکلاتی چون بیماری قند، فشار خون و کلسترول بالا خواهد بود. یکی از بهترین و مؤثرترین راه‌های مبارزه با چاقی در کودکان بهبود کیفیت و مقدار رژیم غذایی و فعالیت‌های ورزشی همه اعضای خانواده است. به این ترتیب، کمکی نیز به بهبود سلامتی کودکان در حال و آینده خواهد شد.

چاقی کودکان در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. همه‌گیری چاقی، به‌ویژه در کشورهای صنعتی که تحرک

چاقی کودکان در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. همه‌گیری چاقی، به‌ویژه در کشورهای صنعتی که تحرک

چاقی کودکان در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. همه‌گیری چاقی، به‌ویژه در کشورهای صنعتی که تحرک

چاقی کودکان در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. همه‌گیری چاقی، به‌ویژه در کشورهای صنعتی که تحرک

سه شنبه ۵ اردیبهشت ۱۳۸۵

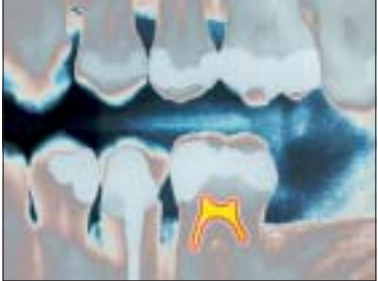
خیرها

بیماری‌های قلبی

شایع‌ترین علت مرگ ایرانی‌ها

ایستنا : شایع‌ترین علت مرگ در ایران بیماری‌های قلبی – عروقی است که روزانه بین ۳۰۰ تا ۸۰۰ نفر به علت این بیماری‌ها در کشور جان خود را از دست می‌دهند. راه‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی عبارتند از: استفاده از روغن‌های مایع مثل روغن‌های زیتون و آفتابگردان به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد. تهیه غذاها به صورت کبابی، تنوری، آب‌پز یا بخارپز و در صورت سرخ کردن، استفاده از روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی، اجتناب از مصرف بی‌رویه شیرینی‌های خامه‌دار که دارای مقادیر زیادی چربی هستند و کاهش مصرف شیرینی، چیس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله‌پاچه، مغز، دل و قلوب. مصرف حداقل دو بار ماهی در هفته به دلیل چربی مفید آن و جلوگیری از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی. جدا کردن چربی قابل رویت گوشت قرمز و پوست مرغ قبل از طبخ.

بهرتر است دندان عقل را از دهان خارج کنید



ایستنا : «با بالا رفتن سن عوارض وجود و جراحی دندان عقل بیشتر می‌شود.» دکتر شاهرخ رئیسبان متخصص فک و صورت و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی چندی شاپور اهواز در این مورد گفت: «دندان عقل از ۹ سالگی در فک پایین و بالا وجود دارد اما از ۱۴ و ۱۵ سالگی شروع به جوانه زدن می‌کند و ممکن است تا ۲۵ سالگی رویش آن ادامه پیدا کند.» وی احتمال تبدیل بافت‌های نرم اطراف دندان عقل را به تومور و کیست تا پنج درصد عنوان کرد و اظهار داشت: «این تومورها یا کیست‌ها ممکن بدون درد هستند، اطلاع از وجود آنها کاملاً اتفاقی و بزرگ شدن آنها بدون علامت است که در صورت رشد بیش از اندازه موجب شکستن استخوان فک می‌شوند.» این متخصص فک و صورت با بیان اینکه ممکن است دندان عقل عملکرد مناسبی در دهان نداشته باشد، گفت: «وجود دندان عقل در برخی موارد سبب شلوعی و روی هم قرار گرفتن دندان‌های دیگر نیز می‌شود.» رئیسبان با اشاره به رابطه مستقیم نحوه عمل جراحی و دردهای بعد از عمل و عوارض جراحی دندان عقل بیان کرد: «بهرتر است دندان عقل توسط جراح متخصص فک و صورت و یا افرادی که تبحر لازم را دارند، خارج شود و یادآور شد: «مسواک کردن دندان‌های عقل باید با فشار بیشتر ایجاد شود و استفاده از دهان‌شویه برای پاک‌سازی این ناحیه الزامی است. البته تمام این کارها فقط جراحی را به تعویق می‌اندازد.»

احیا کردن قلب قلبی پس از خارج کردن قلب پیوندی

آژانس فرانس پرس : در یک عمل جراحی بی‌سابقه در لندن قلب پیوندی یک دختر ۱۲ ساله که بدن او داشت آن را رد می‌کرد، خارج شد و قلب قبلی‌اش که ده سال بود بدون فعالیت درون بدن او باقی مانده بود دوباره به کار گهای او پیوند قلب او به دو برابر حد معمول رسیده بود و بعدد بود بیش از یک سال دیگر بتواند به کار خود ادامه دهد. دکتر یاکوب توضیح می‌دهد که به‌طور معمول پس از پیوند قلب، قلب خود بیمار درون بدن بیمار به‌جا گذاشته نمی‌شود اما به‌جود دارد که دکتر او در صورت عدم فعالیت بتواند تدریجاً پیوند قلب او را بکشد و قلب را یاکوب می‌گوید: «این ایده از آزمون زمان موفق بیرون آمد و اکنون هانای ۱۲ ساله با قلب طبیعی خودش زندگی می‌کند و هیچ مشکلی ندارد.» الیزابت کلارک مادر هانا می‌گوید که در ابتدا جراحان در بیمارستان «گیت ارموند استریت» از خارج کردن قلب پیوندی و اکتفا مجدد قلب نهفته خود بیمار آگاه داشتند چون چنین کاری پیش از آن هرگز انجام نشده بود. هفته‌ها طول کشید تا گروه پیوند قلب مقاومت کردند این عمل پیچیده را با کمک دکتر یاکوب که دوران بازنشستگی‌اش را می‌گذرانید انجام دهند. پرفسور پتر وایزبرگ مدیر پزشکی «بنیاد قلب بریتانیا» (BHF) این عمل را واقع‌ای مهیج و مهم شمرده و گفت: «جراحانی مانند پرفسور سرمگوی یاکوب از مدت‌ها پیش از این معتقد بودند که اگر قلبی را که به علت التهاب حاد دچار نارسایی شده است به حال استراحت قرار دهیم امکان دارد بتواند بهبود یابد. در مورد هانا دقیقاً چنین پدیده‌ای رخ داده است.» به نظر دکتر وایز برگ قلب پیوندی این امکان را فراهم آورد که قلب خود بیمار امکان داشته باشد یک دوره استراحت را بگذراند. او می‌گوید: «این رویداد منجر شده با یک دوره استراحت و سپس با یک مشکل پزشکی می‌تواند به نتایجی غافلگیرکننده منجر شود. در گذشته افراد دچار التهاب قلبی که به نارسایی قلبی مبتلا شده‌ای به دو برابر حد معمول قلب‌های خود بزرگتر بودند و یک دوره استراحت را بگذراندن. این عمل جراحی این است که او دیگر مجبور نخواهد بود داروهای قوی ضلرد پیوند را که قبلاً به خاطر قلب پیوندی‌اش مصرف می‌کرد، دریافت کند. هانا کلارک چند سال گذشته را همچنین با یک سرطان بافته‌های لنفاوی دست و پنجه نرم کرده بود و پس از یک دوره شیمی‌درمانی موفق در ژانویه امسال بیماری‌اش فروکش کرده بود.