

با پزشکان

دبیر اجرایی دهمین کنگره اورژانس‌ها و بیماری‌های شایع طب کودکان:

عفونت‌های مستانی چالش‌برانگیزترین بیماری‌های کودکان هستند

دبیر اجرایی دهمین کنگره اورژانس‌ها و بیماری‌های شایع طب کودکان، عفونت‌هایی را که در زمستان حادث می‌شوند یکی از مباحث چالش‌برانگیز در بیماری‌های کودکان خواند و گفت: عفونت‌های دستگاه تنفسی و اسم‌به‌ویژه در فصل زمستان یکی از بیماری‌های شایع در کودکان هستند.

دکتر رضا شیاری، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دبیر اجرایی دهمین کنگره اورژانس‌ها و بیماری‌های شایع طب کودکان ضمن بیان برخی از بیماری‌های شایع کودکان گفت: به طور شایع عفونت‌های دستگاه تنفسی و آسم یکی از مباحث چالش‌برانگیز در کودکان است. همچنین حوادثی که اطفال به آن دچار می‌شوند به دلیل عدم رعایت سیستم‌های ایمنی در منزل و مراکز عمومی صورت می‌گیرد یا مسائلی که ناشی از مسمومیت و تصادف است نیز از موارد شایع به شمار می‌آید.

این فوق تخصص روماتولوژی کودکان در این‌باره گفت: در حیطه ماتیسم اطفال و دردهای عضلانی و التهاب مفصل را داریم که



به دلایل متعدد از قبیل عفونت‌های ویروسی یا گاهی در زمینه ژنتیکی قابل انتقال است. در زمینه بیماری‌های اعصاب، با تشنج کودکان مواجه هستیم که می‌تواند با تب یا بدون تب باشد. بیماری‌های دستگاه گوارش و همچنین معضل چاقی کودکان را داریم که به تازگی حادث شده است و نیاز به ارزیابی دارد. همچنین دیابت کودکان می‌تواند با عوارض همراه باشد.

شیاری خاطر نشان کرد: در مورد بیماری‌های ریوی هم اسم بسیار شایع است که عمدتاً در فصل سرما به آن مبتلا می‌شوند.

این فوق تخصص کودکان درباره بیماری‌هایی که ممکن است کودکان در زمستان به آن مبتلا شوند، عنوان کرد: این موضوع بستگی به این دارد که کودکان در سنین مختلف کودکی واکسن‌های مورد نیاز را دریافت کرده باشند یا نه. در سنین قبل از مدرسه به دلیل تکامل سیستم ایمنی عفونت‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد. سیستم ایمنی به دو صورت تقویت می‌شود: یکی از طریق مصنوعی که توسط واکسن صورت می‌گیرد و دیگری به صورت طبیعی است که به علت ابتلا به بیماری‌های مختلف صورت می‌گیرد.

وی ادامه داد: ابتلا به برخی بیماری‌ها باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. یک‌سری بیماری‌ها هم مثل برونیته‌ها، کورپ، اوریون و آنفلوآنزا به صورت متداول صورت می‌گیرد. برخی از این عفونت‌ها به صورت خود به خود بهبود می‌یابند و برخی نیز نیاز به مداخله دارویی دارند، برخی هم در بدن می‌مانند و می‌توانند بعدها برای فرد مشکل‌ساز شوند.

دکتر شیاری کمیود نقی ایمنی در کودکان را به دو دسته طبقه‌بندی کرد و گفت: یک دسته به علت مادرزادی اتفاق می‌افتد و یک دسته اکتسابی است. بیماری‌هایی که به صورت مادرزادی است به صورت ژنتیکی به فرد انتقال پیدا می‌کند. این نقی ایمنی در سیستمی است که پادتن تولید می‌کند و یک گروه از بیماری‌ها که سلول‌های دفاعی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهند و گروه دیگر مربوط به قسمت‌های دیگر سیستم ایمنی بدن است.

آسیب

سیگار و نابودی کروموزوم‌های مردانه

پزشکان در یک مطالعه جدید به رابطه بین سیگار با آسیب‌دیدگی کروموزوم Y در مردان پی بردند. متخصصان دانشگاه اوپسالا، سوئد در مطالعات پیشین به رابطه بین سیگار و نابودی کروموزوم Y در سلول‌های خونی و افزایش خطر ابتلا به سرطان پی بردند. مطالعات جدید نیز به دنبال یافتن عوامل دخیل در کاهش تعداد این کروموزوم‌ها انجام گرفت. این عوامل از سبب زندگی گرفته تا بیماری‌های مختلف را شامل می‌شوند. در میان عوامل مختلف بررسی شده مانند سن، فشارخون، دیابت، مصرف الکل و سیگار معلوم شد که کاهش کروموزوم Y در خون افراد سیگاری بیش از مردانی است که سیگار نمی‌کشند.

به گزارش ساینس ورد رپورتر، در این تحقیق بیش از ۶ هزار نمونه خونی از مردان بررسی شد و یافته‌ها نشان داد، ۱۵ درصد از مردان بالای ۷۰ سال به میزان قابل توجهی با سیگار و کروموزوم Y در خون مواجه شدند.



درباره آپاندیس و آپاندیسیت

علائمی که نمی‌توان نادیده گرفت

آپاندیسیت یعنی تورم آپاندیس. آپاندیسیت می‌تواند مزمن یا ناگهانی باشد. آپاندیسیت رایج‌ترین وضع پزشکی اورژانس در ایالات متحده است. سالانه بیش از ۲۵۰ هزار عمل جراحی آپاندیسیت در این کشور انجام می‌شود. آپاندیسیت بیشتر در سنین بین ۱۰ تا ۳۰ بروز می‌یابد و در مردان رایج‌تر از زنان است. بی‌توجهی به درمان آپاندیسیت می‌تواند موجب مرگ فرد مبتلا شود.

آنا تومی آپاندیس

آپاندیس برآمدگی کوچک و انگشت‌مانندی در روده بزرگ است. آپاندیس در یک چهارم پایین و سمت راست ناحیه شکمی واقع شده است. دلیل وجود آن در بدن مشخص نیست.

چه عاملی موجب بروز آپاندیسیت می‌شود؟

دانشمندان معتقدند این عارضه به دلیل نوعی انسداد در آپاندیس ایجاد می‌شود. این انسداد ممکن است نسبی یا کامل باشد. انسداد کامل آپاندیس همان اتفاقی است که موجب مراجعه اورژانس بیمار به بیمارستان و نیاز به جراحی می‌شود. انسداد اغلب به علت انباشت مدفوع ایجاد می‌شود. اما ممکن است دلایل دیگری هم داشته باشد:

بزرگ شدن فولیکول‌های نفاغی

-کرم
-ضربه
-تومور

زمانی که آپاندیس مسدود می‌شود، امکان تکثیر باکتری در آن ایجاد شده و این امر موجب ایجاد عفونت می‌شود. فشاری که در اثر این عفونت ایجاد می‌شود درد راور است. این عارضه می‌تواند موجب فشرده‌گی رگ‌های خونی آن ناحیه هم بشود. عدم وجود جریان خون در آپاندیس می‌تواند باعث ایجاد قانقار یا بشود.

بر اساس یک مطالعه جدید کودکان خجالتی بیشتر در معرض خطر چاقی هستند. مطالعات متخصصان دانشگاه علوم پزشکی اموری در آمریکا نشان می‌دهد، کودکان خجالتی که تعاملات و مهارت‌های اجتماعی کمتری دارند بیشتر در معرض افزایش وزن هستند و در فعالیت‌های ورزشی کمتری شرکت می‌کنند. در واقع کودکانی که از تباطات و فعالیت‌های اجتماعی کمتری در نواز موقعیت‌های اجتماعی فاصله می‌گیرند، سبک زندگی بی‌تحریکی دارند. این موضوع موجب عدم تعادل در انرژی‌های موجود در بدن این کودکان شده و این سبک زندگی بی‌تحریک، افزایش وزن را در آنها موجب

مطالعه

خطر چاقی برای کودکان خجالتی

می‌شود. به گزارش ساینس ورد رپورتر، در این مطالعه متخصصان داده‌های به دست آمده از ۸۳۴۶ کودک ۹ تا ۱۱ ساله را تحلیل کردند. در این بررسی علاوه بر عوامل ژنتیکی مانند قد و وزن، میزان تعامل کودکان با همسالانشان نیز اندازه‌گیری شد. میزان فعالیت اجتماعی این کودکان از طریق پرسش‌هایی در خصوص دوستی‌های آنها سنجیده شد و یافته‌ها نشان داد فعالیت‌های اجتماعی کمتر در کودکان، خطر افزایش وزن و رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم را افزایش می‌دهد. علاوه بر این یافته‌ها نشان داد، فعالیت‌های اجتماعی کمتر کودکان ۹ ساله بیشتر از ۱۱ ساله‌ها منجر به چاقی شده است.



اگر آپاندیس پاره شود، مدفوع به شکم وارد می‌شود و این وضعیت اورژانسی ایجاد می‌کند. پریتونیت یکی از پیامدهای احتمالی پارگی آپاندیس خواهد بود. پریتونیت تورم بافتی است که دیواره شکمی را می‌پوشاند. در نتیجه پارگی آپاندیس، سایر ارگان‌ها هم متورم خواهند شد. از جمله ارگان‌هایی که تحت تاثیر پارگی آپاندیس قرار خواهند گرفت می‌توان به سکوم، مثانه و کولون سیگموئید اشاره کرد.

در صورتی که آپاندیس به جای پارگی و ترکیدگی، فقط نشسته داشته باشد، به آبسه چرکی خواهد افتاد. این اتفاق باعث می‌شود عفونت در ناحیه کوچکی محدود شود. با این حال ورم چرکی هم می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

در صورتی که آپاندیس به جای پارگی و ترکیدگی، فقط نشسته داشته باشد، به آبسه چرکی خواهد افتاد. این اتفاق باعث می‌شود عفونت در ناحیه کوچکی محدود شود. با این حال ورم چرکی هم می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

از جمله علایم آپاندیسیت می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

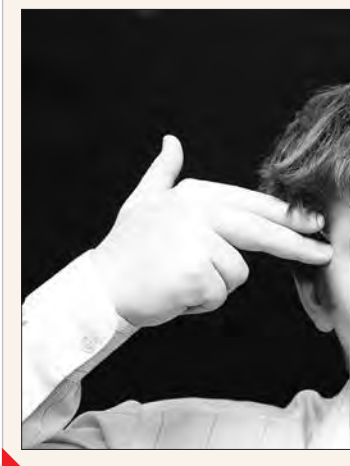
-درد در ناحیه پایین و سمت راست شکم
-از دست دادن اشتها
-تهوع
-استفراغ
-اسهال
-بی‌بوست
-تائوتانی در دفع گاز
-تورم شکم
-تب خفیف
-احساس این که بعد از اجابت مزاج حس بهتری خواهید داشت.

آپاندیسیت با درد‌های شکمی ملایم آغاز می‌شود. معمولاً با گذشت زمان شدیدتر، یکنواخت و ثابت می‌شود. ممکن است بیمار الزاماً در عادت‌های روزه‌های خود تغییر احساس نکند. با این حال ممکن است گاهی آپاندیسیت موجب ایجاد تغییراتی

روان

کلید طلایی رهایی از قفس افکار منفی

روانپزشکان آمریکایی تأکید دارند خوابیدن زودهنگام در شب عامل کلیدی و مهم برای شاد بودن در طول روز است. در یک نظرسنجی متخصصان آمریکایی از ۱۰۰ دانش‌آموز در مورد تعداد دفعاتی که افکار منفی و خودآیند را در طول روز تجربه می‌کنند و این که هنگام شب به موقع خواب می‌روند یا تا دیروقت بیدار می‌مانند، پرسش‌هایی مطرح کردند. این متخصصان در بررسی‌های خود مشاهده کردند افرادی که مدت کوتاهی را در طول شب می‌خوابند و اغلب دیروقت به رختخواب می‌روند نسبت به افراد دیگر تعداد دفعات بیشتری در طول روز گرفتار افکار و قضاوت‌های منفی و آزاردهنده زندگی هر روز به کام‌شان تلخ شده است.



تغذیه

کاهش وزن با سبزی مینی

متخصصان در یک بررسی جدید دریافتند عصاره سبزی مینی خام می‌تواند به میزان قابل توجهی در کاهش وزن اضافی فرد تاثیرگذار باشد.

در این بررسی متخصصان رژیم غذایی با میزان بالای کربوهیدرات و چربی را که عامل چاقی است به مدت ۱۰ هفته متوالی در تعدادی موش آزمایشگاهی مورد مطالعه قرار دادند. در حقیقت این موش‌ها نسبت به شروع زمان مطالعه وزن بیشتری به دست آوردند اما همه موش‌ها وزنشان دوباره نشد. همچنین این متخصصان در بررسی دیگری رژیم غذایی مشابهی را در تعداد دیگری موش بررسی کردند با این تفاوت که عصاره سبزی مینی خالص به آن اضافه شد. در پایان این دوره مشاهده شد میزان وزن اضافه شده نزدیک به ۱۶ گرم موش‌ها تنها ۷ گرم بوده است در حالی که در گروه نخست میزان وزن اضافه شده نزدیک به ۱۶ گرم بوده است. «لوتیس آگلون» یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: از نتایج به دست آمده در پایان مطالعه شگفت‌زده شدیم و تصور نمی‌کردیم نتایج حاصل صحیح باشد به همین دلیل این



آزمایش مجدد انجام شد هر چند با همان نتایج روبه‌رو شدیم.

آگلون و همکارانش معتقدند، فواید عصاره سبزی مینی می‌تواند به دلیل انباشت بالای پلی‌فنول در آن باشد. این ترکیب شیمیایی مفید در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود. طبق بررسی‌های انجمن سرطان آمریکا، پلی‌فنول‌ها فواید بسیاری برای سلامتی دارند چرا که می‌توانند به حذف رادیکال‌های آزاد کمک کنند و در کاهش ابتلا به فشارخون، بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی پایین آوردن رشد تومور موثر باشند. هر چند دلیل دقیق آن که چرا این ماده شیمیایی برای بدن مفید است ناشناخته باقی‌مانده و شواهد قطعی ناچیزی برای تأیید این ادعا وجود دارد. به گزارش نیچر ورلدهلدینگ، «استان کوبو» یکی دیگر از محققان این مطالعه گفت: میزان عصاره‌ای که در این مطالعه مورد استفاده قرار گرفت برابر با ۳۰ سبزی مینی بوده است. همچنین به افراد توصیه نمی‌شود روزانه این تعداد سبزی مینی مصرف کنند چرا که میزان بالای کالری وارد بدن می‌کنند. به همین دلیل متخصصان به دنبال آن هستند تا عصاره سبزی مینی به عنوان مکمل غذایی استفاده کنند.

تحقیق

مشاغل سرطان‌زا

۲ سید حسین داودی |

| متخصص تغذیه در امور سرطان

۵۵ درصد سرطان در جوامع صنعتی و پیشرفته به دلیل عوامل شغلی است. مشاغلی مثل نقاشی، رنگرزی و آرایشگری در معرض خطر بیشتری برای سرطان هستند.

علاوه بر تغذیه نامناسب تا تحرک ناکافی که از دلایل ابتلا به سرطان محسوب می‌شوند، حدود ۴ تا ۵ درصد از کل سرطان‌ها در جوامع پیشرفته به دلیل عوامل شغلی است.

اولین گزارش در زمینه وجود ارتباط بین سرطان و تماس شغلی در قرن ۱۸ زمانی منتشر شد که متوجه شدند سرطان پوست در افرادی که در دودکش‌های بخاری تمیز می‌کردند و سرطان مثانه در کارگرانی که با رنگ تماس داشتند، ارتباط معناداری داشته است. سرطان شغلی اغلب موارد در ریه ایجاد می‌شود البته مواردی نیز در پوست، سیستم ادراری و حفره‌های بینی نیز دیده شده است. مثلاً بعضی مشاغل مثل نقاشی، رنگرزی و آرایشگری در معرض خطر بیشتری برای سرطان هستند.

نکته مهم این است که تماس شغلی با مواد سرطان‌زا در کشورهای در حال توسعه به دلیل پیشرفت صنعتی رو به افزایش است چون کارگاه‌های کوچک، ساختمان‌های غیرایمن، کارگران آموزش‌ندیده و تجهیزات ایمنی مانند لباس‌های محافظ، تهویه، دستکش و... به راحتی در دسترس نیستند.

در این میان این نکته را نباید فراموش کرد که نقش عواملی مثل سبک زندگی به‌ویژه نوع رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی و مصرف الکل در سال‌های اخیر بیشتر شناخته شده است و عوامل ژنتیکی می‌توانند خطر عوامل محیطی را تغییر دهند.

امروزه ثابت شده که حداقل ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری و ۴۰ درصد نیز قابل درمان هستند.