

مطب

کاهش تنوع رفتاری علت شیوع انحرافات ستون فقرات در نوجوانان

از هر ۱۰۰ کودک و نوجوان حدود ۶ نفر از آنها به نوعی دارای انحرافات ستون فقرات هستند. دکتر مجتبی کامیاب دکترای تخصصی ارتروز و پروتز و سخنران مدعو در یازدهمین کنگره سراسری ارتوز و پروتز ایران که از ۲۴ تا ۲۶ آبان ماه در مرکز همایش‌های رازی تهران برگزار می‌شود، در آستانه برگزاری این کنگره با اعلام این خبر گفت: از آنجایی که تنوع رفتاری و عملکردی نوجوانان نسبت به نسل‌های قبل بسیار کمتر شده است و به جای پرداختن به فعالیت‌های متنوع ورزشی یا انجام بازی‌های پر جنب‌وجوش، تمایل دارند ساعات طولانی از وقت خود را در مقابل رایانه، تبلت یا موبایل سپری کنند، این کم‌تحرکی در وهله اول ضعف عضلات را در پی دارد و در وهله دوم سبب خم نگه‌داشتن ستون فقرات به سمت پایین (به منظور ندانم‌نگاه به صفحه موبایل، تبلت و...) برای ساعات طولانی خواهد شد که این دو عامل در کنار هم باعث افزایش موارد انحرافات ستون فقرات در نوجوانان می‌شود.

وی گفت: اگر انحرافات ستون فقرات بدون درمان باقی بماند به دلیل خصوصیت پیش‌رونده



بودن، مقدار آن به تدریج افزوده می‌شود و متأسفانه هر چه شدت آن بیشتر باشد، سرعت پیشرفت آن نیز افزایش پیدا می‌کند. بنابراین لازم است هر زودتر برای درمان اقدام انجام شود تا درمان ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر باشد. هزینه در این جا شامل تمامی دروس‌های مرتبط با درمان از جمله درد، استرس، خطر، نگرانی و... است و تنها به هزینه‌های درمان اکتفا نمی‌کند.

عضو هیأت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران عوارض انحرافات ستون فقرات را در ظاهر ایستادن و نشستن، کوتاهی قد (یعنی بخشی از قد در این اختنا غایب باقی می‌ماند)، کاهش ظرفیت تنفسی، خستگی زودرس، احساس دردهای شدید در ناحیه کمر یا پشت و در موارد خیلی شدید تأثیر بر سیستم قلبی-عروقی عنوان کرد و گفت: برای این که به این مرحله نرسیم بهترین راه پیشگیری است به گونه‌ای که مابین کودک و کتاب بخواهیم که در دست بنشینند، سطحی که کتاب مورد مطالعه روی آن قرار می‌گیرد باید زوایای مناسبی داشته باشد تا کودک برای مطالعه لازم نباشد خم شود و باید تا نشستن در ساعت‌های طولانی مقابل رایانه، تبلت و موبایل اجتناب کرد و از کودک‌دکان و نوجوانان خواست در فواصل زمانی هنگام استفاده از رایانه و موبایل حرکات ورزشی و کششی انجام دهند.

معاون پژوهشی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران خاطر نشان کرد: فعال بودن، اشتغال به ورزش، در یافت آفتاب و تغذیه مناسب همه عواملی هستند که می‌توانند باعث پیشگیری یا کاهش شدت انحرافات ستون فقرات شوند.

تحقیق

قبل از عمل جراحی، آدامس بجوید!

بر اساس تحقیقات جدید، جویدن آدامس، قبل از عمل جراحی با وجود ناشناختن بودن خوب است. در حالی که به بیماران گفته می‌شود قبل از عمل جراحی برای پیشگیری از عوارض بیهوشی چیزی نخورید و نیناشامید اما جویدن آدامس مشکلی در این مورد ایجاد نمی‌کند. در این تحقیق، محققان ۶۷ بیمار را که تحت لاپاروسکوپی دستگاه گزارش قرار داشتند مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که قبل از عمل جراحی آدامس جویده بودند در مقایسه با دیگر بیماران حجم مایعات درون معده آنان افزایش یافته بود. همچنین محققان اظهار کردند: جویدن آدامس برای آرامش قبل از عمل و بیهوشی موثر است.

دکتر سایونا گودرا، استاد هوشبری بالینی دانشکده پزشکی برلین دانشگاه نینسبولینا و سرپرست این تحقیق اظهار کرد: تأثیر جویدن آدامس زمان ناشناختن بودن هنوز بحث برانگیز است و در بیماران که قبل از عمل جراحی آدامس می‌جویند ممکن است برخی مراحل عمل حذف یا با تأخیر انجام شود. ما در یافتیم جویدن آدامس موجب افزایش سزاق و افزایش حجم مایعات موجود در شکم شده، اما بر اسید معده تأثیر ندارد و موجب افزایش عوارض دیگری نخواهد شد.

خوردن و آشامیدن قبل از بیهوشی به کاهش خطر ابتلا به آسیراسیون ریوی کمک می‌کند و فقط در موارد شدید ممکن است مواد موجود در معده بالا آمده و موجب حمله تنفسی شود. به همین دلیل بسیاری از پزشکان موافق خوردن و نوشیدن قبل از بیهوشی نیستند و با وجود این که جویدن آدامس خوب است آن را به بیماران پیشنهاد نمی‌کنند.

نتایج این تحقیق در نشریه آمریکایی انجمن هوشبری در نیویورک منتشر شده است.



جلوگیری از پر خوری بامیوه‌ها و سبزیجات

راهی برای لاغری

کم می‌کنند اما پوست سبب نباید کنده شود. این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین اسید اورسولیک موجود در پوست سیب و خطر چاقی رابطه‌ای معکوس وجود دارد.

شاه‌بلوط

شاه‌بلوط از همه خواص آجیل‌ها برخوردار است. بی‌آن که کالری یا چربی موجود در آنها را داشته باشد. شاه‌بلوط همچنین منبع خوبی برای پروتئین، الیاف و ویتامین B است. اما برخلاف دیگر آجیل‌های درختی، از ویتامین C هم به حد وافر برخوردار است. گفته می‌شود که ویتامین C در سوخت‌وساز چربی می‌کند و همین عامل مانع از پر خوری می‌شود.

کلم بروکسل

تنها مصرف ۲۲۶ گرم از این خوراکی فوق‌العاده مغذی روزی ۴ گرم الیاف و بیش از میزان لازم ویتامین C وارد بدن می‌کند. بنا به گزارش مجله معتبر ژورنال تغذیه، هر چه ویتامین C در بدن بیشتر باشد به سوخت چربی بیشتر کمک می‌کند.

کدولوی

حتی پس از پختن، ۸۸ درصد وزن کدولوی را آب تشکیل می‌دهد. بنابراین معده را پر کرده و جای کمی برای کالری‌های اضافی می‌گذارد. از آن جا که ۳ درصد آن را الیاف تشکیل می‌دهد، پس منبع خوبی برای کسب الیاف مورد نیاز بدن است.

تخمه کدو

تخمه کدو مقدار زیادی پروتئین، چربی مفید و الیاف را در پوسته کوچک خود ذخیره کرده است. هر ۳ این مواد به آهستگی هضم و جذب بدن می‌شوند. آهستگی این روند هضم برای مدت طولانی به انسان احساس سیری می‌دهد و میزان قند خون را ثابت نگاه می‌دارد.

شلغم

شلمم جزو سبزیجات ریشه‌ای است که ۳ ماده مغذی مفید برای کم کردن وزن را یک جا داراست: الیاف، کلسیم و ویتامین C. تنها الیاف موجود در شلمم (بیش از ۲ درصد) آن راگزینمای طبیعی برای کم کردن وزن می‌کند.

دانه کاج

اسیدهای چرب موجود در هسته کاج موجب افزایش ترشح هورمونی در بدن می‌شود به نام کولیسستو کینین که بنا بر برخی از گزارش‌ها، حس سیری به انسان می‌دهد. به علاوه، کسانی که اهل آجیل خوردن هستند به طور کلی از کسانی که آجیل نمی‌خورند کمتر چاق می‌شوند.

گلای

گلای سرشار از الیاف و ملو و ویتامین C است. نتایج گزارش‌های اخیر حاکی از آن است که مواد مغذی موجود در گلای همچنین قابلیت متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. به علاوه، مصرف گلای خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می‌دهد.

انجیر

انجیر تازه یا خشک سرشار از الیاف است، به میزان ۴ گرم در هر ۱۰۰ کالری. انجیر همچنین کلسیم زیادی دارد که برای سوخت و ساز بدن بسیار مفید است. انجیر در ضمن اشتیاق به مصرف قدر را کاهش می‌دهد.

انتقال هیپاتیت B با لکه خون آلوده

ارمین حدیدی | کارشناس بیماری‌های واکسیناسیون استان کرمانشاه

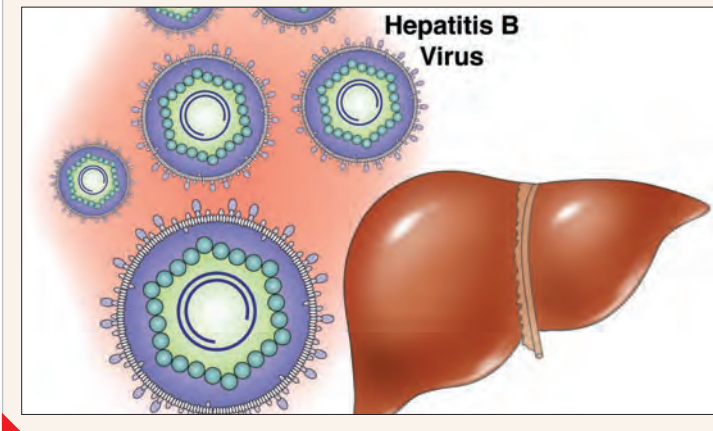
هیپاتیت‌ها ۴ نوع هستند که نوع A آنها از طریق آب و غذای آلوده و هیپاتیت‌های نوع B و C از طریق خون و فرآورده‌های خونی منتقل می‌شوند. هیپاتیت‌های ویروسی یکی از عوامل مرگ زودرس انسان است. سالانه، یک تا ۱/۵ میلیون نفر در جهان به علت عوارض انواع هیپاتیت جان خود را از دست می‌دهند. شایع‌ترین نوع هیپاتیت‌ها، هیپاتیت نوع B است. بر اساس تخمین سازمان جهانی بهداشت (WHO) در حال حاضر ۵۵ درصد جمعیت جهان ناقل این ویروس هستند.

۱/۵ میلیون نفر در کشور به انواع ویروس هیپاتیت مبتلا هستند که از این تعداد ۲۵ درصد را زنان و ۶۵ درصد را مردان تشکیل می‌دهند. استان کرمانشاه جزو استان‌های با آلودگی متوسط کشور است. در حال حاضر میزان آلودگی به ویروس هیپاتیت B ۶/۶ درصد تا ۱۴ درصد در هر ۱۰۰ هزار نفر است که متأسفانه با شرایط موجود و افزایش رفتارهای پرخطر احتمال افزایش آن وجود دارد. انواع ویروس هیپاتیت به دو شکل مزمن و حاد می‌تواند بروز یابد، تهوع، استفراغ، تب، درد شکم و گاهی بی‌نوراد جلدی، زردی ناگهانی، بی‌اشتهایی، ضعف و درد و حساسیت در قسمت بالا و راست شکم از جمله علائم هیپاتیت حاد است.

هیپاتیت مزمن - از طریق آزمایش مشخص می‌شود که در آن یکی از آنزیم‌های کبدی به میزان ۱/۵ برابر افزایش پیدا می‌یابد.

هیپاتیتی که بدون علامت زردی باشد خطر مزمن شدن آن بسیار است. مزمن شدن هیپاتیت از آن جا اهمیت دارد که این گروه بیشترین انتقال هیپاتیت انجام می‌دهند.

اغلب موارد هیپاتیت در کودکان و بزرگسالان



تغذیه

غذاهایی که از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کنند

اسید حسین داودی |

متخصص تغذیه در امور سرطان

گوشت‌های قرمز فراوری شده، مصرف بالای پروتئین، چربی و روی باعث ابتلا به سرطان می‌شود که باید در مصرف آنها احتیاط کرد. بدن نیازمند پروتئین برای ترمیم و نگهداری بافت‌ها و میزان توصیه شده آن در مردان زیر ۵۰ سال روزانه ۵۶ گرم و برای مردان بالای ۵۰ سال روزانه ۵۳ گرم است. مطالعات اخیر نشان داده که در یافت زیاده پروتئین از طریق فرآورده‌های لبنی مانند پنیر ممکن است در افزایش خطر سرطان پروستات نقش داشته باشد، بنابراین بهتر است پروتئین از مواد غیر لبنی مثل ماهی، مغزها و لوبیا، عدس و پروتئین سویا تأمین شود. گوشت‌های قرمز فرآوری شده مانند همبرگر، سوسیس و کالباس نیز ممکن است در افزایش خطر سرطان پروستات نقش داشته باشند. این گوشت‌ها اغلب دارای مقادیر زیادی نمک و نیترات هستند که می‌توانند فاکتور مهمی در خطر ابتلا به سرطان پروستات باشند.



باید سعی شود مصرف اینگونه گوشت‌ها کاهش پیدا کند و به جای آن از گوشت قرمز بدون چربی استفاده شود. همچنین بهتر است از سس‌های تهیه‌شده از گوجه‌فرنگی به جای خامه استفاده شده و در زمان پخت غذا از چربی کمتری استفاده شود و از روش‌های سالم‌تر مانند کبابی، تنوری یا بخار پز کردن به جای سرخ کردن استفاده شود. ماده معدنی روی برای عملکرد سیستم ایمنی بدن لازم است و این ماده در گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، مغزها و فرآورده‌های لبنی یافت می‌شود اما باید در مصرف بیش از حد آن احتیاط کرد.

توصیه

کش‌های بنددار بیوشید

دکتر محمدرضائیکو | متخصص ارتوپد

کش‌های بنددار موجب تنظیم سایز پا می‌شود بنابراین توصیه می‌شود کش‌های بنددار استفاده نشود. پوشیدن کش‌های تنگ موجب به وجود



آمدن بیماری‌های مختلفی مانند رفو فرتو ناخن به داخل گوشت شست‌پا شده و ممکن است ایجاد عفونت کند که گاهی با عمل جراحی این بیماری رفع می‌شود. یکی از عوارض کش تنگ، به وجود آمدن ناهنجاری‌های انگشتان و بد شکل شدن استخوان‌های پا است. کش‌های طبی بهترین نوع کش‌هایی هستند که پیشنهاد می‌شود برای افرادی که کش‌ها استفاده کنند. همچنین کش‌هایی که برای ورزش کردن استفاده می‌شوند، بستگی به نوع ورزش مورد نظر، متفاوت است. برخی به بیماری خار پاشنه مبتلا بوده و برخی دیگر نیز کف پای صاف دارند که هر یک از این افراد باید از کش‌های مخصوص استفاده کنند. کش برای تعادل بدن هنگام حرکت در دویدن است، بنابراین باید هنگام خرید دقت بسیار داشته باشیم. هنگام خرید کش باید دقت داشته باشیم که جلوی کش‌ها به اندازه کافی جا داشته و انگشتان به جلوی کش نخیزند. همچنین ناحیه پشت پا به اندازه یک انگشت باید جا داشته باشد.

طبعت

ماده معدنی مفید برای بدن

شاید به نظر نرسد که عنصر «بور» از مفیدترین املاح در جهان است اما این عنصر یک ماده معدنی معجزه‌گر برای استخوان‌های شکننده و کندی ذهن است. عنصر بور ماده‌ای است که به طور طبیعی در گیاهانی با برگ‌های سبز همچون کلم و اسفناج وجود دارد. این عنصر برای رشد صحیح استخوان‌ها ضرورت دارد و به بدن کمک می‌کند تا ویتامین‌ها و مواد معدنی را به درستی سوخت‌وساز کند و همچنین بر سطح استروژن و تستوسترون تأثیر می‌گذارد. بررسی‌ها حاکی از آن است که عنصر بور در عملکرد بهتر مغز نقش دارد و ماده مغذی ضروری برای حفظ سلامت بدن انسان به حساب می‌آید. همچنین کمبود عنصر بور در بدن در عملکرد بدن همچون موتور محرکت، حافظه کوتاه‌مدت و تمرکز تأثیر می‌گذارد. بررسی‌ها همچنین حاکی از آن است که عنصر بور در پیشگیری از پوکی استخوان نقش دارد اما لازم است مطالعات بیشتری برای اثبات آن انجام شود.