

با پزشکان

یوگا؛ ورزشی موثر برای مبتلایان به ام اس

دکتر مهرداد دخت مزده |

رئیس انجمن ام اس استان همدان |



مبتلایان به بیماری ام اس ورزش یوگا انجام دهند.

فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به بیماری ام اس بسیار مهم بوده که در این زمینه یوگا فارغ از نوع و شدت اختلال عملکردی ناشی از بیماری، نقش بسیار مهمی را بازی می کند.

انواع یوگا مانند آسانا (تناسب حالت بدن)، پرانا یاما (کار روی تنفس) و مدیتیشن موجب افزایش آمادگی بدن، رفع تنش های عضلانی (از طریق از بین بردن اسپاسم)، هماهنگی اندام و تعادل بدن، انعطاف پذیری و استقامت، کنترل و کاهش خستگی، افزایش تحمل در برابر گرما، بهبود گردش خون و تنفس، بهبود عملکرد اندام (روده و مثانه) و کاهش استرس و احساس شادایی خواهد شد.

بیماری ام اس یک بیماری دستگانه عصبی مرکزی بوده که در این بیماری پوشش محافظ اعصابی که در مغز و نخاع قرار دارند، تخریب می شود. ام اس هنگامی آغاز می شود که گلوبول های سفید به میلین که حفاظتی برای رشته های عصبی است و به انتقال پیام های الکتریکی با سرعتی چندین برابر کمک و به جای یک عامل بیگانه حمله کرده و هر سال که این گلوبول ها به رشته های اعصاب مربوط به یکی از اندام های بدن بیمار حمله می کنند، آن اندام دچار مشکل می شود.

نشانه های این بیماری بی حسی یا گزگز کردن اندام، ضعف، ناهماهنگی بین اندام و عدم تعادل، مشکل در راه رفتن، تاری دید یا دوبینی، اختلال عملکرد دروده و مثانه و حساسیت به گرما است.

روان

به رفتارهای زشت کودک خود نخطید

فرنانا امیراصلاتی | روانشناس |



به والدین توصیه می شود به رفتارهای نامناسب کودکان کم سن وسالی که در خانه دارند، نخطند.

نزد برخی کودکان در خانه دیگران را با القاب نامناسبی صدا می کنند و رفتارهای ناشایستی دارند، در این صورت والدین باید توجه داشته باشند که خندیدن آنها کودک را تشویق می کند تا این رفتار را منع شوخی و سرگرمی بداند.

والدین باید به جای تنبیه و فریاد، به کودک آموزش داده و از او بخواهند به دلیل رفتار نامناسب خود عذر خواهی کند. به طور مثال، می توانند به فرزند خود بگویند: «پرخاشگری کار خوبی نیست و اگر چنین کاری انجام دادی باید بگویی ببخشد.» در صورتی که کودک تلاش می کند پدر و مادر را عصبانی کند، بهترین توصیه این است که بی تفاوت بوده و به کودک توجه نکنند، سپس در فرصتی مناسب درباره این موضوع با او حرف بزنند. همچنین می توان از جملاتی مانند «هر وقت رفتار خوب باشه، مامان خوشحال می شه» استفاده کرد. به علاوه والدین باید هر موقع فرزندشان رفتار خوبی دارد، او را تحسین کنند.

درواقع والدین باید الگوی رفتاری خوبی باشند و در صورتی که نتوانند یا یکدیگر درست صحبت کنند، نباید از کودک خود انتظار رفتار مؤدبانه داشته باشند.

تابلوی سلامت

کسانی که پیول را در راس فهرست اولویت های خود قرار می دهند، بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب و عزت نفس پایین هستند. این امر در ملل و فرهنگ های گوناگون یکسان است. هر قدر بیشتر رضایت را در کالاهای مادی بجوییم کمتر آن را می یابیم.

پزشکان بر مبنای تحقیقات صورت گرفته معتقدند که آینده های موجود در هوا به طور مستقیم بر سلامتی افراد تأثیر می گذارد و عوارضی ایجاد می کند که تا سالین طولانی گریبانگیر آنها می شود. طبق نتایج تحقیقات سازمان های بین المللی، آلودگی ها به ویژه آلودگی هوا در بروز انواع بیماری های غیرواگیر و در مواردی صعب العلاج مانند سرطان ها نقش موثری دارد.

علاوه بر این، به گفته متخصصان و دستاورد کاران بهداشت و سلامت جامعه، پدیده آلودگی هوا بر دستگانه های داخلی بدن همچون دستگانه قلبی و عروقی و همچنین اندام های خارجی مانند چشم و پوست که به طور مستقیم در معرض آلودگی هوا قرار می گیرند، اثرات مخربی دارد.

آلودگی هوا و سرطان

به گفته دکتر محمد اسماعیل اکبری، رئیس مرکز تحقیقات سرطان، آلودگی هوا عامل بروز سرطان است؛ سازمان بهداشت جهانی در اکتبر سال ۲۰۰۶ پس از ۱۵ سال تحقیقات اعلام کرد که آلودگی هوا در بروز سرطان موثر است.

وی می افزاید: مشکل کنونی آلودگی هوا در ایران وجود ذرات معلق هوا است که یکی از عوامل ایجاد کننده آن مصرف سوخت غیر استاندارد در خودروها و نیروگاه ها است.

اکبری می گوید: طبق نتایج یکی از مطالعات صورت گرفته در ایران روی افراد شاغل در چهار راه که ساعتی از عمر خود را در این مکان ها می گذرانند، مشخص شده که حتی برخی زن های این افراد به دلیل آلودگی هوا تغییر یافته و حتی خلقیات آنها نیز تغییر کرده است. به گفته وی، به طور کلی ۵ مورد به عنوان عامل بروز ۸۹ درصد از مرگ و میرها در ایران شناخته شده است که به ترتیب شامل بیماری های قلبی - عروقی، حوادث (تصادفات رانندگی، غرق شدگی و سوختگی ها)، سرطان ها، بیماری های هنگام تولد و بیماری های ریوی است که بر این اساس یکی از علل بروز در صد بالایی از مرگ و میرها بیماری های ریوی است که تعداد قابل توجهی از آن بر اثر آلودگی های هوا بروز می کند.

میزان مرگ و میر ناشی از سرطان

به گفته دکتر علی قنبری مطلق، رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر اساس اعلام آمار شده، ۲۲٫۲ نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت مردان جهان و ۷۹ نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت زنان در جهان سالانه به سرطان مبتلا می شوند. میزان مرگ

سرطان در ایران نیز بین هر ۱۰۰ هزار جمعیت مردان ۱۲۲ نفر و در هر ۱۰۰ هزار نفر زنان ۱۳۲ نفر است.

مطلق می گوید: میزان مرگ و میر ناشی از سرطان نیز رو به افزایش است و به طور کلی ۱۲ درصد از کل علل مرگ و میر در زنان و مردان در جهان به علت سرطان است. میزان ۶٫۷ میلیون نفر در سال ۲۰۰۸ بر اثر ابتلا به سرطان جان خود را از دست داده اند و این میزان در سال ۲۰۱۲ به ۸٫۲ میلیون نفر رسید.

مطلق در مورد آمار مرگ و میر ناشی از سرطان در ایران نیز اظهار کرد: ۱۴ درصد مرگ و میرها در ایران به دلیل سرطان اتفاق می افتد این در حالی است که این آمار در جهان ۱۲ درصد است. همچنین به گفته دکتر مسعود اسلانی، دبیر انجمن آترو اسکروز ایران (تصلب شریان)، بر اساس آمار مرگ ناشی از آلودگی هوا در سال ۱۳۹۱ در تهران با سقوط هواپیما مسافری در هر هفته برابری می کند؛ در این سال بین ۲ هزار ۴۰۰ تا ۴ هزار ۸۰۰ نفر بر اثر آلودگی هوافوت کرده اند.

اسلانی می گوید: در رابطه با تاثیرات ژنتیکی آلودگی هوا در دوران جنینی مطالعات زیادی صورت نگرفته اما مطالعات نشان داده است آلودگی هوای تولد زن مسئول بیماری اوتیسم را فعال کند و سبب بروز این بیماری در افراد شود. در همین دلیل در سال های اخیر شاهد افزایش ابتلای کودکان به بیماری اوتیسم ناشی از آلودگی هوا بودیم.

اسلامی همچنین در مورد تاثیرات آلودگی هوا در بروز عوارض قلبی اظهار کرد: عوارض قلبی ناشی از آلودگی هوا به صورت تنگی عروق کرونر، سکنه های قلبی، نارسایی های قلبی و تشدید ضریان بروز می کند که در مواردی می تواند منجر به مرگ شود.

آلودگی هوا و بیماری های قلبی - عروقی

آلودگی هوا بر دستگانه قلبی - عروقی همچون سایر دستگانه های داخلی بدن اثرات مخرب کوتاه و درازمدتی دارد به گونه ای که به گفته پزشکان و محققان گاهی احتمال بروز بیماری های قلبی را تا چند برابر افزایش می دهد.

آلودگی هوا و ذرات ریز کمتر از ۲٫۵ میکرون قادرند با برهم زدن نظم عملکرد قلب، موجب بروز ضریان های نابجا و ایجاد اختلال در ضریان قلب شوند.

به گفته دکتر مسعود قاسمی، رئیس انجمن آتروسکلروز، آلودگی هوا سبب افزایش احتمال بروز سکنه های قلبی تا ۴ برابر در افراد می شود و این احتمال دست کم تا ۱۰ هفته پس از پایان آلودگی هوا به فوت خود باقی خواهد ماند.

آلودگی هوا و تأثیر آن بر سلامتی افراد جامعه

تغییر زن ها، چهره ها و بیماری ها

آلودگی هوا و دستگانه تنفسی

سایر دستگانه های بدن انسان نیز از طریق سیستم تنفسی آلودگی هوا را وارد ریه می کنند و به طور مستقیم عامل انتقال این ذرات و آلودگی به جریان خون می شوند که برای سلامتی بسیار مضر است. دستگانه تنفسی که با ذرات معلق در هوا از تباط مستقیم دارد، نخستین مرکز تماس با آلودگی های مرتبط با هوا به شمار می رود. آلودگی هوای تواند سبب تشدید بیماری های تنفسی در افراد مبتلا یا ایجاد درخی بیماری های تنفسی در افراد سالم جامعه شود.

در زمان آلودگی هوا ساختار گرده گیاهان معلق در هوا که در شرایط تهران دارای غلایم بیماری اسم هستند، تغییر یابد و آلودگی ناشی از این شرایط افرادی که آلرژی نداشته اند نیز ممکن است به دلیل تغییر ساختار گرده ها نسبت به آنها آلرژی پیدا کنند.

به گفته دکتر دل آرا بابایی فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، هوای آلوده دارای ذرات هیدروکربن، گوگرد و ذرات معلق است که پوست به ویژه پوست کودکان و افراد مسن را تحریک می کند و در این میان قسمت هایی مانند پوست سر، دست ها و صورت به ویژه دور چشمها بیشتر از سایر نقاط بدن آسیب می بیند. به گفته متخصص پوست، تیریگی و بسته شدن روزه های سطح پوست، خشکی پوست، خارش، اگزما، حساسیت و صورت، اگزماهای حاد، تشدید جوش های آکنه ای صورت، خشکی حاشیه لب ها و بینی و نمایان شدن لکه های تیره در سطح پوست از جمله مشکلاتی است که در شرایط آلودگی هوا بروز بیشتری پیدا می کند.

بروز چین و چروک و پیری زودرس پوست به دلیل تولید رادیکال های آزاد در هوای آلوده و ریزش مواز دیگر عوارض ناشی از آلودگی هوا به شمار می رود. مقاومت به انسولین را در کودکان و نوجوانان ایجاد و آنها را مستعد ابتلا به دیابت در سنین بالاتر می کند. به گفته وی، همچنین تحقیقاتی در زمینه پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، پوکی استخوان و فوق تخصص قرنیه، آلودگی هوا عارضه خطرناکی برای اجزای داخلی چشمها ندارد اما سطح چشم در ناحیه قرنیه و پلکها را ملتهب می کند و سبب سوزش، آبریزش و قرمزی چشم ها می شود.

وی می افزاید: همچنین ذرات معلق موجود در هوا چشمها را از جمله اندام های خارجی بدن است که در زمان آلودگی هوا در معرض مستقیم با ذرات آلوده قرار می گیرد و دچار مشکلات زیادی همچون سوزش و آبریزش می شود. به گفته دکتر احمد سلامت اردجراح و فوق تخصص قرنیه، آلودگی هوا عارضه خطرناکی برای اجزای داخلی چشمها ندارد اما سطح چشم در ناحیه قرنیه و پلکها را ملتهب می کند و سبب سوزش، آبریزش و قرمزی چشم ها می شود.

وی می افزاید: همچنین ذرات معلق موجود در هوا چشمها را از جمله اندام های خارجی بدن است که در زمان آلودگی هوا در معرض مستقیم با ذرات آلوده قرار می گیرد و دچار مشکلات زیادی همچون سوزش و آبریزش می شود. به گفته دکتر احمد سلامت اردجراح و فوق تخصص قرنیه، آلودگی هوا عارضه خطرناکی برای اجزای داخلی چشمها ندارد اما سطح چشم در ناحیه قرنیه و پلکها را ملتهب می کند و سبب سوزش، آبریزش و قرمزی چشم ها می شود.

منبع: ایرانا

سلامت



تغذیه

«باقلا» پار کینسون را درمان می کند

نتایج تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی نشان داده است که گیاه باقلا نقش موثری در درمان پار کینسون دارد. به گزارش مهر، دکتر کریم نیکخواه عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و یکی از محققان این طرح افزود: پژوهش تأثیر باقلا بر پار کینسون توسط محققان دانشگاه علوم پزشکی مشهد و روی ۳۰ بیمار مبتلا به این بیماری انجام شده است.

این متخصص مغز و اعصاب افزود: بیماری پار کینسون از بیماریهای مغز و اعصاب نسبتا شایع است که معمولا بعد از دهه پنجاه زندگی مشاهده می شود.

دکتر نیکخواه با بیان این که باقلا مخصوصا باقلای جوانه زده حاوی میزان زیادی دوپامین است، افزود: در مغز بیماران مبتلا به پار کینسون ماده «دو پامین» کاهش می یابد و فرد مبتلا باید این دوپامین مورد نیاز را دریافت کند.



وی ادامه داد: هم اکنون دوپامین به صورت داروی خوراکی از کشورهای خارج برای درمان بیماران پار کینسون وارد می شود اما با تولید عصاره باقلای می توان دوپامین را به صورت دارویی برای بیماران مبتلا تولید کرد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در پایان گفت: به توجه به فواید بسیار گیاه باقلا در درمان بیماری پار کینسون، می توان از این ظرفیت برای تولید عصاره خوراکی باقلا به صورت دارو و در جهت پیشرفت طب سنتی و اقتصاد مقاومتی در کشور استفاده کرد.

تندرستی

کاهش فشار خون به شرط کاهش مصرف نمک

عصمت عباسی* | کاهش فشار خون در گرو کاهش مصرف نمک است، چرا که غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد می تواند فشار خون را افزایش دهد.

فشارخون در واقع همان نیروی خون است که به رگها وارد می شود. قلب خون را به درون رگها پمپاژ می کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می شود. فشار خون بالا به افزایش خون بسنجشوی بالاتر یا مساوی ۱۴۰ میلی متر جیوه، فشارخون دیاستولی بالاتر یا مساوی ۹۰ میلی متر جیوه یا یکی از هر دو حالت اطلاق می شود.

امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. فشار خون بالا سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می شود. خطر این عوارض در صورت وجود

بیماری دیابت افزایش می یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری های قلبی و عروقی کاهش می یابد. همچنین با کاهش مصرف نمک، رعایت رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم می توان از میزان پیشرفت فشار خون

افزایش وزن بدن باعث افزایش فشارخون می شود. همچنین کاهش میزان مصرف چربی می تواند از کاهش فشارخون بالا پیشگیری کند. درحقیقت وقتی که مقدار زیادی از غذاهای شور و پر نمک خورده شود، مقدار زیادی سدیم وارد بدن می شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی از جذب می کند تا موازنه سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسئله باعث افزایش فشارخون در برخی افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار قلب و رگهای خونی می شود. طبق توصیه های استاندارد، بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۳۰۰ میلی گرم کمتر از ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری) نمک نباشد که متاسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز سدیم دریافت می کنند. توصیه شده است بیماران قلبی، افرادی که فشارخون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است، مصرف کنند.

توصیه می شود، از غذاهای متنوع استفاده کنید، به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات و پروتئین ها) به مقدار توصیه شده مصرف کنید. همچنین از غذاهای سرشار از فیبر نظیر (نان سنگک و جو) از نوع کم نمک، ماکارونی یا کتاب بخوانید. می توانید خاطر های که کودک آن را دوست دارد، مثل رفتن به پارک بازی با توگه کنید یا یکی دو تا از عروسک هایش را کنار او بنشانید و با اجرای یک نمایش غذای کودک را به او بدهید. برای فرزندتان نقاشی بکشید. عکس خودش را بکشید و با خوردن هر قاشق یکی از اعضای آن را کامل کنید. کودک کنار با بغل کنید و او را راه برید. این کار به خصوص برای دادن غذا یا مایعات به یک کودک بیمار موثر است.

توصیه هایی درباره کودکان بد غذا

دکتر جواد فیض | فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان |



بازی شان برید. شریاطی فراهم کنید که فرزند شما با کودکی که اشتها خوبی دارد و خوب غذا می خورد، همراه شود. بیمار موثر است.

شریاطی فراهم کنید که فرزندتان با کودکی که اشتهای خوبی دارد و خوب غذا می خورد، همراه شود زیرا بچه ها اغلب از یکدیگر تقلید می کنند و ممکن است فرزند شما هم برای امتحان کردن غذا تشویق شود.

شیوه های مناسبی برای مقابله با بدغذایی کودکان وجود دارد. زیر نظر داری برای کودک پهن کنید و اجازه دهید خودش غذایش را بخورد. او ابتدا با غذا بازی و اطرافش را هم کثیف می کند، اما غذایش را نیز می خورد.

برای کودک، بشقاب کاسه و لیوان مخصوص به خودش را بخرید. بهتر است او را همراه خود ببرید و اجازه دهید خودش ظرف هایش را انتخاب کند.

هر از چند گاهی محل غذا خوردن را تغییر دهید؛ گاهی در آشپزخانه، اتاق یا در فضای آزاد به کودک غذا دهید. وقتی که بچه ها با هم هستند، بهتر غذا