

ریفلاکس نوزادان در ماه‌های نخست تولد

استاد گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد بیان اینکه ریفلاکس به ویژه در ماه‌های نخست تولد امری طبیعی است، اظهار کرد: این عارضه در اطفال ممکن است موجب استفراغ‌های مکرر، سرفه و مشکلات تنفسی دیگر شود اما اکثر اطفال تا یکسالگی به تدریج بهبود می‌یابند. دکتر سید علی جعفری اظهار کرد: ریفلاکس یا برگشت غذا به مری، به طور معمول در نتیجه شرایطی ایجاد می‌شود که در پیچه مری به معده در چهار مشکل است. این در پیچه عضلانی که در انتهای مری قرار دارد، هنگام انتقال غذا به داخل معده، باز و سپس بسته می‌شود تا غذا از معده به مری برگشت نکند. زمانی که این ماهیچه‌ها به درستی عملکرد طبیعی خود را انجام ندهند و محتویات معده به داخل مری برگردد، تهوع و سوزش سر دل اتفاق می‌افتد. وی با بیان اینکه این بیماری به بزرگسالان اختصاص نداشته و نوزادان و اطفال نیز با آن مواجه هستند، گفت: بروز این عارضه به ویژه در ماه‌های اول تولد معمولاً طبیعی است و در صورتیکه با مشکلات دیگری همراه نباشد مشکلی برای نوزاد ایجاد نمی‌کند. جعفری ادامه داد: بتدریج و با افزایش سن تا یکسالگی این مشکل در درصد قابل توجهی از کودکان برطرف می‌شود به طوری که کمتر کودک ۲ ساله‌ای را می‌توان یافت که همچنان دچار ریفلاکس باشد. به گفته این فوق تخصص بیماری‌های گوارش اطفال، شایع‌ترین علائم این بیماری در نوزادان درده، بی‌تابی و گریه مداوم یا ناگهانی پس از خوردن غذا (که بسیاری اوقات با دل‌پیچه اشتباه گرفته می‌شود)، بالا آوردن و استفراغ مکرر بعد از وعده‌های غذایی، ادامه یافتن بالا آوردن‌های کودک پس از یکسالگی، خوب خوابیدن کودک، وزن نگرفتن یا کاهش وزن و نیز غذا نخوردن یا کم غذا خوردن علی‌رغم گرسنه بودن است. به گزارش وی، رییس بیمارستان کودکان اکبر مشهد با تأکید بر اینکه اولین مسأله در مواجهه با ریفلاکس نوزاد، حفظ آرامش است، توصیه کرد: در زمان غذا دادن، نوزاد را در وضعیت قائم قرار دهید، بلافاصله بعد از خوردن غذا کودک را به حالت افقی ن خوابانید و حداقل ۳۰ دقیقه صبر کنید، در صورت به خواب رفتن نوزاد، او را با رعایت نکات ایمنی حتی الامکان روی سطحی شیب دار بخوابانید به طوری‌که سر کودک بالاتر از بدن وی قرار گیرد. وی تصریح کرد: در برخی موارد با غلیظ‌تر شدن غذا، از میزان ریفلاکس کودک کاسته می‌شود. در چنین شرایطی با مشورت پزشک می‌توانید تا ۳ تا ۴ قاشق لعاب برنج به هر وعده غذای کودک اضافه کنید که می‌تواند نقش مؤثری در کنترل و درمان این بیماری داشته باشد. جعفری در پایان یکی از نکات مهم در کنترل ریفلاکس را کم کردن مقدار شیر در هر وعده و در عوض افزودن تعداد دفعات خوردن شیر دانست و افزود: در صورت بروز هرگونه علائم مراجعه به پزشک متخصص توصیه می‌شود.

ویتامین‌هایی که هر روز مصرف کنید

یکی از راه‌های مراقبت از خود، اطمینان از دریافت مواد مغذی ضروری توسط بدن است. یک مولتی ویتامین روزانه، به همراه یک رژیم غذایی سالم، می‌تواند کمک‌کننده باشد. همچنین ممکن است بخواهید مکمل‌های غذایی خاصی را بر اساس نیازهای فردی خود یا به دلیل تعلق به جمعیت‌های خاص، مانند افرادی که از رژیم‌های غذایی خاصی پیروی می‌کنند یا باردار یا شیرده هستید، در نظر بگیرید.



مولتی ویتامین روزانه

به طور کلی، در مورد تغذیه، رویکرد اول غذا، ترجیح داده می‌شود. به این معنی که قبل از مصرف مکمل‌ها، تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را از غذا دریافت کنید. فواید انواع غذاهای سالم روزانه بهترین راه برای رفع نیازهای سلامتی و تغذیه‌ای شماست. با این حال، اگر رژیم غذایی شما بهترین نیست یا غذاهای خاص یا گروه‌های غذایی را محدود کرده، ممکن است مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین / مواد معدنی را برای کمک به پوشش شگاف‌های رژیم غذایی خود در نظر بگیرید. مولتی ویتامین‌ها حاوی چندین ویتامین و مواد معدنی در مقادیر مختلف هستند که بستگی به برند و جمعیتی دارند که برای آن طراحی شده‌اند. به عنوان مثال، مولتی ویتامین‌ها و ویتامین‌های دوران بارداری برای زنان معمولاً حاوی آهن و فولات بیشتری در مقایسه با مولتی ویتامین‌های معمولی هستند. همچنین، مولتی ویتامین‌ها برای سالمندان معمولاً دارای آهن کمتر و کلسیم، ویتامین D و ویتامین B۱۲ بیشتری هستند.

ویتامین C

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب با فواید آنتی‌اکسیدانی است. این سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، در تولید کلژن نقش دارد و پوست و بافت سالم را ارتقا می‌دهد. ویتامین C همچنین به بهبود زخم و جذب آهن از منابع گیاهی یا غنی شده کمک می‌کند.

کلسیم

کلسیم برای ساخت و حفظ استخوان‌ها و دندان‌های قوی ضروری است. همچنین برای عملکرد طبیعی ماهیچه‌ها، اعصاب و سیستم گردش خون مورد نیاز است. مقدار کلسیم مورد نیاز بدن بستگی به سن و جنسیت فرد دارد.

شیرینج

میزبیم یک ماده معدنی مهم است که به بیش از ۳۰۰ فرآیند در بدن از جمله سنتز پروتئین، عملکرد عضلات و اعصاب، کنترل کلوز خون و تنظیم فشارخون کمک می‌کند. مکمل‌های میزبیم در اشکال مختلف وجود دارند. میزبیم همچنین جزء اصلی بسیاری از ملین‌ها و داروهای سوزش سردل و ناراحتی معده است. منابع غذایی میزبیم شامل سبزیجات برگ سبز، میوه‌جات، آفیل، دانه‌ها، غلات کامل و غلات صمغ‌مانه غنی شده است.

نکته

باورهای غلط درباره داروهای گیاهی

بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف داروهای گیاهی برخلاف داروهای شیمیایی، عارضه‌ای به همراه ندارد، در صورتی که نه تنها این باور اشتباه است. به گزارش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، فرارز مجاب عضو هیئت علمی و مدیر گروه فارماکولوژی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تأکید بر اینکه داروهای گیاهی هیچ عارضه‌ای ندارند، یک باور اشتباه است. گفت: گیاهان دارویی و داروهای گیاهی، مانند داروهای شیمیایی عوارضی به همراه دارند، زیرا حاوی ترکیبات شیمیایی خاص گیاهی هستند، گرچه ممکن است به دلایل مختلف عوارضشان کمتر باشد یا دیرتر بروز کند. وی افزود: البته بروز عارضه، دلیلی بر استفاده نکردن از دارو نیست، بلکه باید عارضه مدیریت شود، حتی شاید لازم باشد از داروی دیگری استفاده شود. لازم است بیماران در مورد عوارض داروی خود با پزشک یا داروساز مشورت کنند. مجاب ادامه داد: داروهای گیاهی برای مصرف کودکان و مادران باردار و شیرده منع مصرف دارد. برخی داروهای گیاهی همچون برخی داروهای شیمیایی در کودکان، سالمندان، زنان باردار و شیرده منع مصرف دارند، این داروها ممکن است از راه شیر، یا بند ناف به نوزاد یا جنین برسند. لازم است تجویز هرگونه دارو چه شیمیایی و چه گیاهی، با نظر پزشک یا داروساز باشد. وی تصریح کرد: در مورد کودکان و سالمندان هم بخاطر شرایط خاص بدنی و تفاوت متابولیسم داروها در بدن آنها لازم است تا با دقت و بر اساس منابع معتبر پزشکی و دارویی استفاده شود. مجاب در خصوص اهمیت تنظیم دوز مصرف داروهای گیاهی عنوان کرد: به هر حال چون داروهای گیاهی دارای ترکیبات شیمیایی خاصی هستند، تنظیم دوز در این موارد ضروری است تا از دوز کافی برای اثربخشی و عدم بروز عوارض و سمیت اطمینان حاصل شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: داروهای گیاهی مانند سایر داروها بخاطر ترکیبات شیمیایی موجود در آنها، ممکن است با سایر داروهای دیگر تداخل داشته باشند، در منابع علمی، مطالب زیادی در این خصوص وجود دارد. وی با رد این ادعا که روش تهیه داروهای گیاهی در میزان اثربخشی آنها مؤثر نیست، گفت: اینگونه نیست، روش تهیه و عصاره‌گیری در میزان ترکیبات گیاهی اثر می‌گذارد و اگر روش درست، علمی و منطبق با منابع دارویی، تبعیت نکند، اثر درمانی مورد انتظار، ممکن است محقق نشود و عوارضی هم بروز کند. مجاب افزود: داروهای گیاهی نباید به صورت خودسرانه مصرف شود و مصرف باید با نظر پزشک و داروساز باشد و این به دلیل اطمینان از اثربخشی، پیشگیری از عوارض و تداخلات دارویی - غذایی و تنظیم دوز مؤثر آن است. وی در پایان گفت: توصیه می‌شود از داروهای گیاهی رسمی مورد تأیید و تصویب سازمان غذا و داروی ایران استفاده شود و از داروهای غیرمصدق استفاده نشود.

یادداشت

مشکلات گوارشی کودکان



فرید ایمانزاده
متخصص کودکان

شایع‌ترین مشکلات گوارشی کودکان شامل دل‌درد، اسهال، استفراغ، یبوست، رفلاکس و کولیک است. ریفلاکس معده در نوزادان به دلیل نارس بودن عضلات اسفنکتر معده طبیعی بوده و معمولاً تا یکسالگی برطرف می‌شود. کولیک نوزادی نیز به دلیل ناهماهنگی عضلات شکمی و لگنی است که از ۱۵ روزگی شروع شده و تا ۵ ماهگی بهبود می‌یابد. علائم حساسیت غذایی شامل وجود خون یا بلغم در مدفوع، اسهال، استفراغ و التهابات پوستی است. برای تشخیص، آزمایش مدفوع برای بررسی گلبول‌های سفید و قرمز، کال پروتکتین و بررسی تحمل لاکتوز انجام می‌شود. شایع‌ترین عامل حساسیت غذایی در کودکان، پروتئین شیر گاو است، اما تخم‌مرغ، گندم، بادام زمینی، آجیل و غذاهای دریایی نیز ممکن است باعث آلرژی شوند. در موارد شدید، حذف لبنیات و جایگزینی آن با شیرهای بدون لاکتوز یا فرمول‌های هیدرولیز شده توصیه می‌شود. التهاب روده در کودکان با علائمی مانند اسهال مزمن، یبوست، درد شکمی (به ویژه در زیر ناف یا پهلوها)، علائم پوستی، چشمی یا مفصلی همراه است. برای تشخیص، آزمایش مدفوع برای بررسی گلبول‌های سفید و قرمز و کال پروتکتین انجام می‌شود. بیماری‌های ویروسی تنفسی در فصل سرما شایع هستند. بهترین روش پیشگیری، استفاده از ماسک، پرهیز از تماس با افراد بیمار و رعایت بهداشت است. درمان شامل استفاده از سرم‌های شست‌وشوی بینی و حلق است. در صورت اضافه شدن عفونت باکتریایی، مصرف آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند آزیترومایسین ضروری است. عدم تحمل لاکتوز ناشی از کمبود آنزیم لاکتاز است، در حالی که آلرژی به شیر به دلیل واکنش به پروتئین شیر گاو رخ می‌دهد. در صورت عدم تحمل لاکتوز، می‌توان از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کرد. در موارد آلرژی شدید، شیرهای هیدرولیز شده یا آمینواسیدی مانند نتوکیت و آلفامینو توصیه می‌شود. استفاده از شیرسویا تنها برای مدت کوتاه مجاز است، زیرا ممکن است کودکان به آن نیز حساسیت نشان دهند.



با مصرف این گیاه همیشه جوان بنامید!

مصرف جوانه گندم، منبعی غنی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی، می‌تواند به شما کمک کند تا از پیری زودرس جلوگیری کرده و سلامتی خود را حفظ کنید. جوانه گندم سرشار از ویتامین‌ها و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که به مقابله با رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند که سرعت پیری پوست کاهش یافته و پوست شما سالم‌تر و شاداب‌تر باقی بماند. هم چنین جوانه گندم، منبعی غنی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی، می‌تواند به شما کمک کند تا از پیری زودرس جلوگیری کرده و سلامتی خود را حفظ کنید. جوانه گندم سرشار از ویتامین‌ها و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که به مقابله با رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند که سرعت پیری پوست کاهش یافته و پوست شما سالم‌تر و شاداب‌تر باقی بماند. هم چنین جوانه گندم، منبعی غنی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی، می‌تواند به شما کمک کند تا از پیری زودرس جلوگیری کرده و سلامتی خود را حفظ کنید.

فرصت سوزی در درمان کبد چرب

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو با هشدار درباره عوارض مصرف خودسرانه داروهای بویژه در بیماری‌هایی نظیر کبد چرب، تأکید کرد: این اقدام نه تنها می‌تواند روند درمان کبد چرب را مختل کند، بلکه در برخی موارد فرصت درمان مؤثر را از بین می‌برد. دکتر نازیلا یوسفی اظهار داشت: بیماری کبد چرب در اثر ذخیره بیش از حد چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود که علت اصلی

آن سبک زندگی نامناسب، رژیم غذایی پرچرب و کمبود فعالیت بدنی است. وی افزود: متأسفانه تبلیغات برخی فرآورده‌ها در فضای مجازی این تصور نادرست را ایجاد کرده که مصرف دارو بدون تغییر سبک زندگی می‌تواند بیماری را درمان کند. وی توصیه کرد: بیماران نباید با مصرف خودسرانه دارو، فرصت درمان صحیح را از دست دهند. برای کنترل کبد چرب، مراجعه به پزشک و رعایت اصول تغذیه‌ای و زندگی سالم ضروری است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- گور- به سرکردنی بانوان- سال ۳۶۶ روزی ۲- از جانوران زیبا چشم- تحسین فرنگی- شاعر شیرازی ۳- فیلمی به کارگردانی تهیه‌کنندگی مهدی نوربخش- گم‌شده- بیماری جرب ۴- مانند این- مرغ حق- آینده ۵- با فرهنگ- ارجمندی- شهری در پاکستان ۶- خواهرپدر- مانندها و شبیه‌ها- خوش و خرم ۷- نفس بلند- کمتر- پس زدن- شبی که در آنیم ۸- گلابی- قراق و دوزا هم بودن ۹- شاهین بلوچی- شهری در آلمان- نوعی وسیله بازی قدیمی- قورباغه ۱۰- مخترع ساعت دیواری- ثروت‌مندان- سگ گزنده ۱۱- ایزرآلت- روحانی زرتشتی- شکوه و جلال ۱۲- عضو فعال بدن- مسخره‌کردن- گریزان ۱۳- پارچه کهنه- پرشدن- سرزمین سرداران ۱۴- از درختان جنگلی- بخش اساسی سازنده ماده- ذهن و خاطر ۱۵- آرامیدن- قلعه حسن صباح- قسمتی از درخت

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

۱- گیاهی است چتری شکل که برگ و ریشه ندارد و هر دو نوع سمی و خوراکی آن وجود دارد- زن و فرزند- حرف مثلثی شکل یونانی ۲- معادل فارسی پرابس لیست- نخستین امپراتور روم ۳- از زمین سردآورده- هشتمین ماه میلادی- طرف و جهت ۴- پسران- سریالی با بازی مصطفی زمانی- نخستین امپراتوری جهان ۵- پول نامشروع- از القاب امام پنجم (ع)- یاربسال ۶- لزوم سلامتی- پادشاهان- وجود دارد ۷- پیوند شباهت- حزب منحل در عراق- ای دل- گلایی جنگلی ۸- اثری از آرتور شونیتسر- یکی از گوشه‌های سه‌گانه ۹- بشقاب پرنده- لب کلفت- خوب و نیکو- مادعرب ۱۰- گفتار و گفت‌وگو- قطعه‌ای در دوربین- بالای چشم ۱۱- نمای نزدیک در اصطلاح فیلمبرداری- عقیق- شهری در بلژیک ۱۲- مرجان- جمع هدی- جهیدن ۱۳- حرف انتخاب- بیماری اختلال کلیه‌ها- فراوانترین کانی آهن ۱۴- حجار- علف گربه را گویند ۱۵- گل همیشه بهار- خلاق و نوآور- چاکر و غلام

حل جدول ۲۰۴۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودوکو

۷		۱		۸		۴	
۳	۴		۵			۶	
۸			۴	۵	۸		۷
۲		۹	۶	۵		۳	
۴			۳	۲			
۵			۸	۱	۷		
		۷		۴	۶	۳	۸
	۶			۹	۳	۴	
		۵	۳				۶

۵	b	۱	۷	۸	d	n	۱	d
۸	۱	d	n	b	۱	d	۷	۵
۷	d	n	۵	d	۱	۸	b	۱
۱	۸	۱	۷	d	۵	۱	۷	b
d	۵	b	۸	d	n	۷	۱	۱
d	۱	۷	۱	۵	b	d	n	۸
۱	۷	۱	d	n	۵	b	۸	d
n	d	d	b	۱	۵	۸	۱	۵
b	۸	۵	d	۱	۷	۱	d	n