



حمید استاد ابراہیمی

فوق تخصص قلب کودکان

ویروس آنفلوآنزا در کودکان یکی از شایع‌ترین ویروس‌های تنفسی فصلی است که هر ساله از پاییز تا اواسط زمستان شیوع پیدا می‌کند و می‌تواند برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند از جمله کودکان و نوزادان خطرناک باشد. انتشار ویروس یک روز پیش از بروز علائم آغاز و ۵ تا ۷ روز پس از شروع علائم می‌تواند به دیگران منتقل شود. افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، ممکن است برای مدت بیشتری و اگر درار باقی بمانند، کودکان نیز به طور معمول ویروس را به مدت بیشتری در بدن خود نگه می‌دارند و بنابراین می‌توانند تا ۱۰ روز بعد از شروع علائم، ناقل ویروس باشند. برای جلوگیری از انتقال ویروس به دیگران، افرادی که به آنفلوآنزا مبتلا شده‌اند باید در خانه بمانند و از تماس با دیگران خودداری کنند. آنفلوآنزا باید با سرماخوردگی اشتباه گرفته شود، در آنفلوآنزا، تب بالا، لرز، بدن درد و درد عضلانی شدید، سردرد، خستگی و بی‌حالی، سرفه خشک، گلودرد و آبریزش بینی و گاهی تب و کاهش اشتها از علائم بارز این بیماری هستند. در حالی که سرماخوردگی معمولاً با علائم خفیف‌تری همراه است. علائم تب و لرز یکی از اولین نشانه‌های این بیماری است و معمولاً ۴ تا ۵ روز بعد از شروع به بیش از ۳۸ تا ۴۰ درجه می‌رسد. این تب می‌تواند بین دو تا پنج روز ادامه پیدا کند و در کودکان خردسال بالرز همراه شود. در صورت عدم درمان به موقع، خطر عفونت گوش میانی و ذات‌الریه در کودکان و نوزادان به وجود می‌آورد. بهترین درمان برای بیماری آنفلوآنزا، استراحت و نوشیدن مایعات از جمله آب، آبمیوه‌های تازه مانند آب سیب و هویج، محلول ORS استفاده از روش‌های سنتی مانند پاشویه و بدن‌شویه با آب ولرم (بدون الکل)، نمک یا مواد افزودنی، و ولی اگر متوجه شدید فرزند شما راحت نیست و درد دارد، با پزشک مشورت و در صورت تأیید، از داروهای مسکن همچون استامینوفن کودکان استفاده کنید ولی هیچگاه بدون مشورت پزشک به فرزندان خود آسپرین ندهید. به دکتر اصرار نکنید که برای کودک مبتلا به آنفلوآنزا، آنتی‌بیوتیک تجویز کند. این دارو فقط باکتری‌ها را از بین می‌برد. آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است و در اثر باکتری‌ها به وجود نمی‌آید. تنها در صورتی که عفونت ویروسی آنفلوآنزا منجر به یک عفونت ثانویه باکتریایی مانند ذات‌الریه یا عفونت گوش شود، آنگاه تجویز آنتی‌بیوتیک توسط پزشک ضروری خواهد بود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

گزینه‌ای جدید برای درمان تنبلی چشم

یک آزمایش تازه نشان می‌دهد که قطع موقت ورودی بینایی چشم ضعیف، جهشی در فعالیت عصبی ایجاد می‌کند و می‌تواند «آمبلیوپ» (تنبلی چشم) را در مدل‌های حیوانی معکوس کند. مطالعات جدید نشان می‌دهد که «به کار انداختن دوباره» شبکه چشم تنبل در حیوانات می‌تواند فرایند فعالیت عصبی را برانگیزد که به بهبود این عارضه منجر می‌شود. متخصصان می‌گویند این روش شاید حتی برای بزرگسالانی که سال‌ها با آمبلیوپ دست‌و‌پنجه نرم کرده‌اند کاربرد داشته باشد.



تزریق داروی بی حسی

برای آزمایش این فرضیه، متخصصان دارویی حساسیت تزودوتوکسین (TTX) را به شبکه‌های موش‌ها تزریق کردند و فعالیت نورون‌های هسته زانویی جانبی را زیر نظر گرفتند. تزودوتوکسین سمی است که در جانورانی از جمله ماهی بادکنکی یافت می‌شود. نتایج نشان داد که غیرفعال کردن هر یک از چشم‌ها همان الگوی شلیک هماهنگ نورونی را در هسته زانویی جانبی ایجاد می‌کند.

قطع موقت ورودی بینایی

در مرحله بعد، تیم تحقیقاتی تنها با قطع موقت ورودی بینایی از چشم تبل به درمان آمبلیوپی دست یافت. برای این منظور، به برخی از موش‌های مبتلا دارو تزریق شد و گروهی دیگر درمان را دریافت نکردند. این تزریق باعث شد شبکیه چشم ضعیف، حدود دو روز هیچ سیگنالی به مغز ارسال نکند. یک هفته بعد، متخصصان دریافتند: موش‌های درمان شده در ورودی بینایی هر دو چشم تعادل بیشتری داشتند. این یافته نشان می‌دهد که قطع موقت ورودی بینایی از چشم ضعیف، به آن فرصت می‌دهد تا عملکردش را به چشم سالم نزدیک کند. نامپسون تاکید می‌کند: شاید در آینده بتوان با روش‌های غیرتهاجمی تحریک مغز، همان الگوی عصبی موثر را بدون نیاز به تزریق تترودوتوکسین ایجاد کرد.

۲ نشانه مهم درد سیاتیک

به دلیل پارگی منیسک که باید مورد بررسی قرار گیرد. وی افزود: در این حالت بی‌حسی و دردی که در ناحیه ساق پا وجود دارد، به‌ویژه اگر در انگشتان و پشت کف پا باشد، غالباً ناشی از مشکلات ستون فقرات و عصب سیاتیک است. ترکمان بیان داشت: توصیه می‌کنم این افراد حتماً به پزشک مراجعه کنند تا از نظر ستون فقرات معاینه شوند و در صورت نیاز MRI و... انجام گیرد.

استاد ارثوپی دی دانشگاه علوم پزشکی ایران
حسی و گزگز کردن پاها را از نشانه های مهم در
صوب سیاتیک و ستون فقرات عنوان کرد. علی
گمان، در برنامه طبیب با بیان اینکه درد زانو معمولا
حسی از آسیب غروف یا پارگی منیسک است، گفت:
حسی و گزگز ساق یا باید به طور دقیق بررسی شود.
یاد امانه داد که مشکلات زانو که در ایجاد می کنند،
معمولا یا به علت آسیب غروف های زانو است یا

معمای لاغری بچه‌های بازیگوش

یک متخصص تغذیه می‌گوید: برخی از مادران، عوارض اشتباهی از حجم معده فرزندشان دارند. سوزناک، ملی‌عسگری بیان داشت: بی‌اشتهایی بیشتر در کودکان زیر ۱۰ سال دیده می‌شود؛ زیرا کودک تازه شروع به مصرف غذای کمکی کرده است. علی‌عسگری ادامه داد: کودکانی که شروع به راه افتادن می‌کنند، معمولاً نسبت به قبل بی‌اشتهایی بیشتری دارند و این مساله کاملاً طبیعی است. بی‌عنوان کرد: برخی مادران تصور می‌کنند هر چقدر

کودک بیشتر غذا بخورد بهتر است، در حالی که این تصور اشتباه است. این متخصص تغذیه تأکید کرد: حجم وعده کودک برخلاف تصور بسیاری از مادران بسیار کم تر است. علی عسگری توضیح داد: وقتی کودک زیاد غذا می خورد، مادران تصور می کنند او لاغر است؛ از زمانی که کودک شروع به راه رفتن می کند تا حدود پنج سالگی، متغیرین اشتها و در عین حال بیضی بدن راغایت دارد. او به همین دلیل عموم اندامی لاغر خواهد داشت.

توصیه‌های متخصصان

شما نمی‌توانید ژنتیک یا سن‌تان را تغییر دهید، اما می‌توانید دت‌هایی بسازید که فرایند سوخت و سازتان را تقویت کنند. ای این کار توصیه می‌شود:

پروتئین را در اولویت قرار دهید: مصرف کافی پروتئین در هر وعده به متابولیسم کمک مهمی می‌کند. اثر حرارتی غذا (TEF) انرژی که بدن برای هضم، جذب و متابولیسم کردن غذا مصرف می‌کند، برای هضم پروتئین بالاتر است.

عضله سازی کنید: تمرین های قدرتی باعث حفظ توده عضلانی می شوند و عضله در حالت استراحت هم نسبت به ریبی، کالری بیشتری می سوزاند.

وعده‌های غذایی منظم داشته باشید: حذف وعده‌ها می‌تواند روی قند خون و متابولیسم اثر بگذارد. یک مطالعه نشان داد که حذف ناهار به مدت دو روز باعث افزایش شدید قند خون بعد از شام می‌شود. خوردن وعده‌های منظم به کنترل و بهتر قند خون کمک می‌کند.

نکته

چه تعداد تخم مرغ در روز بخوریم؟

یک مطالعه جدید با عنوان تأثیر مصرف تخم مرغ غلام کرده ۱۳ سالگی بر عملکرد کبدی و کلیوی در گاوهای نر بالغ (۱۳ سالگی) انجام شد. در مجموع، مصرف تخم مرغ غلام کرده ۱۳ سالگی تأثیر مثبتی بر عملکرد کبدی و کلیوی نداشت. با این حال، مصرف تخم مرغ غلام کرده ۱۳ سالگی تأثیر مثبتی بر عملکرد کبدی و کلیوی نداشت. با این حال، مصرف تخم مرغ غلام کرده ۱۳ سالگی تأثیر مثبتی بر عملکرد کبدی و کلیوی نداشت.

جدول سودو کو

					၁	၂	၃	၄
	၅	၆	၇		၈			၉
	၁	၂		၄	၅		၈	
၉		၁	၃	၅				
၅	၃	၅	၁	၂	၃		၄	၉
		၁			၉		၁	
	၁			၉			၃	
	၈	၅		၁	၃	၄	၉	
၂	၉							၈

افقی

۱- حبوبات- بندری در روسیه- تازیانه ۲-
موترسیادان- کشوری در آمریکای جنوبی ۳- رنگ
طلائی- گشایش طلبیدن- لیدی ۴- چوقه‌قتی؟
نوعی خط شکسته در خوشنویسی- قبیله وحشی
۵- رنگی کن ۶- تکریر و توبیخ- وسیله مورد نیاز
بجای- بزرگاری ۷- تکبیر و توبیخ- دریدوسفر-
خیال پردازی ۸- عدد نخستین- غلبه کردن بر همدون
راستی و درستی- چین و چروک پوست ۸- شهری در
بلند- زمزمه‌کننده ۱۰- امر به رفتن- خشک- فراخی
۱۱- نفس گیر ۱۲- خانه تری- دستور زبان انگلیسی
۱۳- زارها و بیابان ۱۴- سبزه زار- ویژه تر- اصلاح مخابراتی
۱۵- رفق آخر- آقا و مولا- پرتوهای درخشان- حرف
فصله ۱۶- انگشتان دست- شهادت در شمال ایتالیا-
آموزش ۱۷- کارگردان فیلم فریاد آزادی- آموزش
۱۸- ثابت و محکم- وزنه ورزشی- نوس

جدول

۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	ی	و	ا	و	و	ک	و	ب	ک	و	ب	و	ک	ا
م	ا	د	ا	م	ک	و	ب	ک	و	ب	و	ک	ا	ب
پ	ا	ش	ا	ش	ا	ی	ک	ک	م	ک	م	ک	ا	ب
ن	ک	ی	ن	ی	ر	و	ن	ا	ف	ا	ف	ا	ف	ا
ی	س	س	ش	ا	ا	ل	ا	پ	ا	پ	ا	ا	ا	م
ل	ا	ل	ا	ک	ی	ک	ی	ر	ی	ک	ی	ک	ی	ک
ن	ن	ش	ن	ش	ن	س	و	ی	ک	ب	ک	ب	ک	ب
ا	ز	ی	ل	ا	ز	ی	ل	ا	ز	ا	س	ز	ا	ا
ا	س	م	ر	م	ا	ا	ر	ا	ک	ر	ا	ک	ر	ع
ک	م	د	د	ه	ر	و	ن	م	ه	م	ه	م	ه	ج
ر	ت	د	ن	ی	د	ن	ج	ن	و	ق	ر	و	ق	ر
ز	ر	ب	ا	ر	ه	ا	ه	م	و	ا	ه	م	و	ع
د	ی	ل	س	س	ن	ز	ا	ن	ا	ق	ا	ق	ا	ت
م	ر	د	د	ر	ی	د	د	ر	و	ق	ر	و	ق	ر
م	ر	ب	ر	س	ر	د	ن	د	ن	ق	ه	ق	ه	ق

عمودی

[illegible]