آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۹۹۶
یکشنبه
۱۴۰۳•۰۹•۲۵
۱۳ جمادی الثانی ۱۴۴۶/ ۱۵ دسامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

درمان فلج مغزی و اوتیسم در دوران نوزادی

دبیر علمی کنگره نورومتابولیک گفت: تشخیص به موقع می‌تواند فلج مغزی و اوتیسم را درمان کند. چهاردهمین کنگره بیماری‌های نورومتابولیک ایران با حضور سیدعلی حسینی رئیس دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی برگزار شد. حسینی در ابتدای کنگره بیان داشت: انجمن نورومتابولیک در راستای تکمیل چرخه خدمات به شکل علمی، توانبخشی نیز به همایش‌ها اضافه شود تا بتوانیم خدمات تخصصی مرتبط با درمان افراد مبتلا به نورومتابولیک را به لحاظ تشخیصی، درمانی و توانبخشی مدیریت کنیم و در همین جهت جلسات سخرانی و کارگاه‌های تخصصی، راه‌اندازی کردیم تا در نهایت مراجعین از خدمات ما راضی باشند. پروانه کریم‌زاده گفت: بیماری‌های نورومتابولیک ارثی در حیطه متابولیک کودکان قرار می‌گیرد. عنوان اصلی کنگره اختلال تکامل عصبی با علل نورومتابولیک زمینه‌ای است. وی ادامه داد: روز اول در کنگره سه کارگاه برگزار می‌شود، روز دوم موضوع به بیماری‌های فلج مغزی اختصاص دارد، روز سوم به بیماری اوتیسم مربوط است. اوتیسم یک معضل در جوامع بشری است. اوتیسم روز به روز رو به افزایش است. اوتیسم یک علامت است و تشخیص نیست یعنی علامتی است که ممکن است در پشت آن علل ژنتیکی وجود داشته باشد. رئیس کنگره نورومتابولیک اذعان کرد: سه اختلال به اعم از تنبلی تیروئید و فنیل کتونوری به صورت رایگان غربالگری آن در بیمارستان‌های مجهز صورت می‌گیرد. محمود رضا اشرفی دبیر علمی کنگره در ادامه گفت: موضوع مهم در بررسی روز دوم کنگره پنج تا ۱۰ درصد کودکان دچار اختلالات تکاملی هستند. اگر در حیطه حرکتی اختلال باشد فلج مغزی است و اگر در حیطه تکاملی اگر در ارتباطی اختلال داشته باشیم اوتیسم می‌شود. وی ادامه داد: فلج مغزی یک اختلال تکاملی است که تعدادی از این بیماران ممکن است در تشخیص بیمار اگر منشأ آن متابولیک باشد از دایره فلج مغزی خارج می‌شوند، اما اگر منشأ ژنتیکی باشد در دایره فلج مغزی هستند. اگر منشأ فلج مغزی ژنتیکی باشد قطعا ارثی خواهد بود. دبیر علمی کنگره افزود: ابتدا باید گفت که تشخیص به موقع بیماری اتیسم و فلج مغزی خانواده می‌تواند فرزند سالم‌تری داشته باشد، همچنین در بارداری مجدد نیز دیگر نوزاد با علائم اوتیسم و فلج مغزی در ژن خانواده متولد نخواهد شد. راه‌های پیشگیری برای مادر این است که انجام آزمایش‌های ژنتیکی است که قابل درمان و پیشگیری است، همچنین اگر مادر بتواند بهداشت را رعایت کند، ذهن آرام، تغذیه، مراقبت تحت نظر پزشک، حضور در بیمارستان‌های مجهز و جلوگیری از حوادث می‌تواند از تولد این نوع نوزادان جلوگیری شود. ساسان ساکت دبیر اجرایی کنگره نورومتابولیک اظهارکرد: از سال ۱۳۹۰ این مجموعه به شکل سمیناری تشکیل و اجرا شده است.

نکته

میان‌وعده‌هایی برای کنترل قندخون

مدیریت دیابت ممکن است دشوار به نظر برسد، زیرا هر وعده غذایی و میان وعده می‌تواند بر سطح قند خون شما تاثیر بگذارد. به همین دلیل برای حمایت از سلامت کلی و ثابت نگه‌داشتن سطح قند خون انتخاب میان وعده‌های مناسب به جای استفاده از تنقلات شیرین و فرآوری شده ضروی به نظر می‌رسد.

آووکادو و خیار

آووکادو به دلیل داشتن چربی‌ها و فیبر مفید برای قلب یک میان وعده عالی برای بیماران دیابتی است. همراه با خیار، که یک سبزی کم کالری است، به یک میان وعده بسیار با طراوت و ترد تبدیل می‌شود. نصف آووکادو را برش بزنید و روی آن را با حلقه‌های خیار پر کنید. کمی نمک و کمی آب لیمو به آن اضافه کنید. آووکادو به تثبیت قندخون کمک می‌کند، در حالی‌که خیار بدون کربوهیدرات باعث آبرسانی و ایجاد حس تردی می‌شود.

چیا با بادام

دانه چیا سرشار از فیبر و امگا ۳ است. این دانه‌ها به خوبی با شیر بادام شیرین نشده و یک قاشق کره بادام مخلوط می‌شوند که آن را به یک پودینگ خامه‌ای و سیرکننده تبدیل می‌کنند. برای ایجاد طعم شیرین، کمی دارچین یا چند عدد توت روی آن بپاشید. این میان‌وعده با استفاده از فیبر دانه‌های چیا و چربی‌های سالم موجود در کره بادام، شما را سیر می‌کند و در عین حال به حفظ تعادل سطح قند خون کمک می‌کند.

نخود تفت داده

نخود تفت داده شده ترد، خوش طعم یک جایگزین عالی برای چیپس با کربوهیدرات کم است. می‌توانید نخود را در خانه با روغن زیتون، پودر سیر و ادویه‌های مورد علاقه خود تفت دهید. نخود سرشار از فیبر و پروتئین است و برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون عالی است. علاوه بر این، شاخص گلیسمی پایینی دارد، به این معنی که نمی‌تواند باعث افزایش سریع قند خون شود.

ماست با گردو و دارچین

ماست ساده سرشار از پروتئین و پروبیوتیک است که آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای یک میان وعده مناسب افراد مبتلا به دیابت تبدیل می‌کند. روی کاسه ماست را با گردوی پودر شده که سرشار از چربی‌های سالم و آنتی اکسیدان هست، بپوشانید. مقداری دارچین بپاشید، این ادویه به دلیل توانایی آن در کمک به کاهش سطح قند خون شناخته شده است، در این صورت یک میان وعده دارید که نه تنها طعم عالی دارد، بلکه از سلامت متابولیک نیز پشتیبانی می‌کند.

سیب با کره بادام زمینی

یک سیب همراه با یک وعده کوچک کره بادام زمینی می‌تواند ترکیبی عالی از شیرینی و خوش طعم باشد. سیب منبع عالی فیبر و آنتی اکسیدان است و کره بادام زمینی سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین است. حتما کره بادام‌زمینی طبیعی را بدون قند اضافه شده یا روغن هیدروژنه انتخاب کنید.

علل پوسته پوسته شدن پا

علل پوسته پوسته شدن پا می‌تواند شامل خشکی پوست، اگزما، پسوریازیس، آفتاب سوختگی و عفونت‌های قارچی باشد. دلایل مختلفی برای پوسته شدن پاهای شما وجود دارد. به عنوان مثال: پاها ممکن است دچار آفتاب سوختگی شوند یا اگر بدن شما با کم‌آبی روبه‌رو شود، می‌تواند سد پوستی را به روش‌های مختلف مهار کند، یکی از آنها پوسته پوسته شدن پوست است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

خشکی پوست

اگر پوست شما تمایل به خشکی دارد، می‌تواند منجر به پوسته پوسته شدن پوست شود. برای کمک به درمان خشکی و پوسته پوسته شدن پوست «پا» روی مرطوب‌کننده مناسب پوست خود تمرکز کنید. روزانه با تمیزکردن پوست خود با آب و صابون شروع کنید. سپس، از یک مرطوب‌کننده مناسب استفاده کنید. اما حداقل قبل از خواب این کار را انجام دهید.

آفتاب سوختگی

پاهای شما ممکن است دچار آفتاب سوختگی شوند به خصوص در ماه‌های گرم‌تر. در این صورت کرم ضدآفتاب را روی پاها بمالید. در وهله اول، مطمئن شوید که از ضدآفتاب - SPF 30 یا بالاتر استفاده می‌کنید.

کم آبی بدن

اگر بدن شما با کم‌آبی روبه‌رو شده است، می‌تواند سد پوستی را به روش‌های مختلف مهار کند، یکی از آنها پوسته پوسته شدن پوست است. خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل و نوشیدن آب کافی در طول روز می‌تواند کمک زیادی به جلوگیری از کم آبی بدن کند.

اگزما

اگزما می‌تواند یک بیماری التهابی زمینه‌ای پوستی باشد که باعث خشکی و خارش پوست حتی روی پاها می‌شود. در حالی که داشتن یک مرطوب‌کننده خوب برای کنترل اگزما ایده خوبی است، ممکن است لازم باشد با متخصص پوست و مو در مورد افزودن یک داروی موضعی مانند استروئیدها نیز صحبت کنید.

یادداشت

علل دندان درد کودکان

نیلوفر فلاح
دندانپزشک کودکان

رشد دندان‌های شیری، مرحله‌ای طبیعی در زندگی کودکان است که در برخی کودکان با درد و ناراحتی‌هایی همراه است. اگرچه این علائم طبیعی و قابل کنترل هستند و معمولا جای نگرانی ندارند، اما می‌توانند منجر به بدخلقی، اختلال در خواب و حتی بی‌اشتهایی در کودک شوند. برای والدین، این دوران چالش‌های خاص خود را به همراه دارد و شناخت روش‌های مؤثر در کاهش درد دندان در حال رشد می‌تواند به آرامش کودک و والدین کمک کند. علائم: زمانی‌که کودکان برای اولین بار دندان در می‌آورند، علائمی نشان می‌دهند که می‌توانند نشانگر رشد دندان‌های شیری باشند که عبارتنداز: بدخلق شدن و گریه‌های بی‌دلیل بدغذایی و پرهیز از خوردن غذا، افزایش بزاق دهان، آبریزش دهان و تحریک پوست اطراف دهان در اثر بزاق، سرخی گونه‌ها، التهاب و ورم لثه‌ها، ایجاد برجستگی زیر لثه یا نمایان شدن بخشی از دندان، دست بردن بیش از اندازه نوزاد به داخل دهان، کاهش ساعت یا کیفیت خواب کودک، تمایل کودک به گازگرفتن اشیاء و جویدن، تمایل کودک به مالش صورت یا گرفتن گوش خود، تب (زیر 38 درجه)، ایجاد لکه‌های قرمز روی صورت کودک و سرفه یا استفراغ به دلیل ترشح بیش از اندازه بزاق. علل: درد رویش دندان هنگام رشد اولین دندان‌های شیری کودک بیشتر نمایان می‌شوند. دلایل مختلفی باعث ایجاد درد رویش دندان می‌شوند که از جمله این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: فشار ناشی از شکافته شدن لثه توسط دندان: زمانی‌که دندان شیری رشد می‌کند، فشاری به لثه وارد می‌کند و با پاره‌کردن لثه، به‌تدریج نمایان می‌شود که این مساله باعث ایجاد درد می‌شود. التهاب لثه: آسیب لثه در اثر رشد دندان باعث ایجاد پاسخ التهابی، ورم و حساس شدن بافت لثه می‌شود و می‌تواند درد رویش دندان را ایجاد کند. فشار به اعصاب فک و دهان: دندان در حال رشد باعث ایجاد فشار فیزیکی به اعصاب موجود در زیر لثه‌ها و فک می‌شود که باعث ایجاد درد می‌شود. ترشح بیش از اندازه بزاق: زمانی‌که دندان‌های شیری کودک شروع به رشد می‌کنند، بزاق بیشتری توسط غدد بزاقی ترشح می‌شود. ترکیبات موجود در بزاق می‌توانند باعث تحریک پوست اطراف دهان شده و باعث ایجاد درد و ناراحتی شوند.

چربی شکمی عامل ایجاد آلزایمر

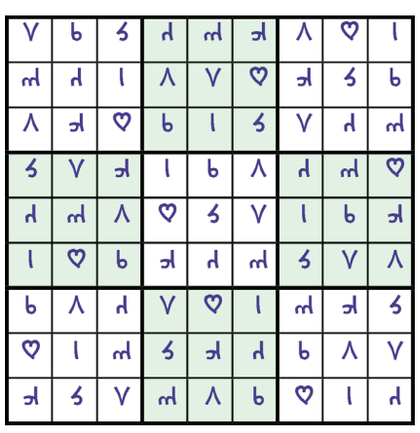
تحقیقات نشان می‌دهد تجمع چربی در اطراف اندام‌های افراد چاق به‌شدت با تجمع پروتئین‌های مرتبط با آلزایمر در مغز مرتبط است. دکتر «مهسا دولتشاهی» محقق ارشد توضیح داد که تجمع این چربی احشایی در میانسالی ممکن است باعث افزایش سطح دو پروتئین مخرب مغز به نام آمیلوئید و تاو شود. مطالعه نشان داد که چربی احشایی بالاتر با بیماری آلزایمر مرتبط است.» محققان روی ۸۰ فرد میانسال متمرکز کردند. آزمایش‌هایی برای اندازه‌گیری سطح کلسترول، قندخون و انسولین انجام شد. این یافته نشان داد: سطوح آمیلوئید و تاو مرتبط با آلزایمر در مغز افراد ارتباط تنگاتنگی با میزان تجمع چربی در اطراف اندام‌های آنها دارد. تیم تحقیق دریافتند که این چربی احشایی عامل ۷۷ درصد افزایش سطح آمیلوئید مرتبط با چاقی است. دولتشاهی خاطرنشان کرد میانسال‌ها می‌توانند اقدامات زیادی برای کاهش سطح چاقی و چربی احشایی خود انجام دهند.

با رژیم غذایی دردهای مزمن را کاهش دهید

تحقیق محققان استرالیایی نشان داد که اتخاذ یک رژیم غذایی سالم می تواند شدت درد مزمن را کاهش دهد. «سو وارد»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «خوب غذاخوردن برای سلامتی و آرامش روان مفید است. اما دانستن اینکه تغییرات ساده در رژیم غذایی شما می‌تواند درد مزمن را جبران کند، می‌تواند زندگی را تغییر دهد.» مطالعه جدید نشان داد که مصرف بیشتر غذاهای اصلی- سبزیجات، میوه‌ها، غلات، گوشت بدون چربی و لبنیات- بدون در نظر گرفتن وزن فرد، درد مزمن را کاهش می‌دهد. این مطالعه نشان داد که تأثیر رژیم غذایی سالم در کاهش درد مزمن برای زنان بیشتر از مردان بود. وارد افزود: «این امکان وجود دارد که خواص ضدالتهابی گروه‌های غذایی اصلی باعث کاهش درد شود، اما تیم تحقیقاتی نمی‌تواند با قطعیت بگوید که آیا رژیم‌های غذایی با کیفیت پایین منجر به درد بیشتر می‌شود.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

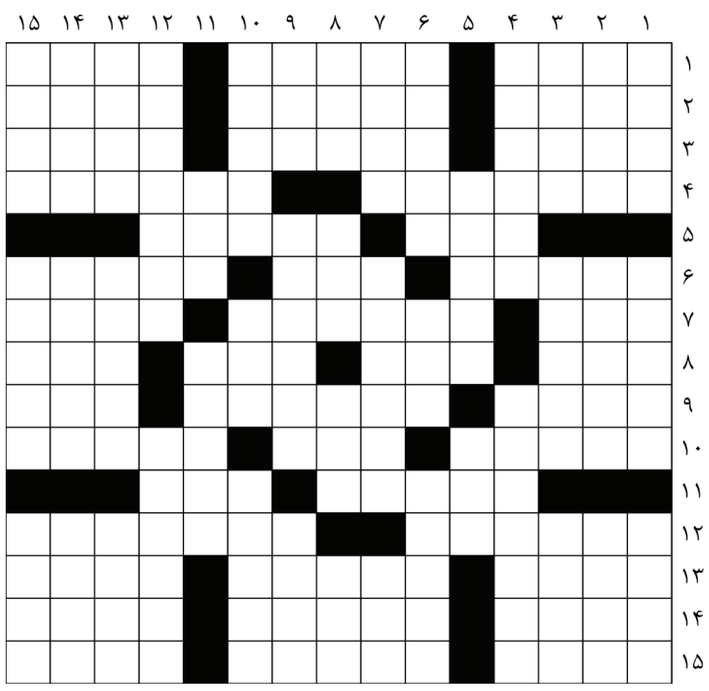
شماره ۱۹۹۶

افقی

۱- قسمتی از گل- قطعه‌ای در خودرو- واحد پول انگلستان ۲- شبیه به نی- آزادی‌ونجات- نیکو روی و خوبرو ۳- آشوبگر و فتنه‌انگیز- متقی و پرهیزکار- خوش قد و قامت ۴- یکی از سازهای ابداعی محمدرضا شجریان- لباس زمستانی گشاد و بلند ۵- جلو- زن گندمگون ۶- نام قدیم بوشهر- لطیفه- مغازه شیرینی‌فروشی ۷- حق ناحق سازمان ملل متحد- صاحب گله- بیزاری جستن ۸- بنای مرتفع- کناره هرچیز- مسابقات سراسری- از امپراتوری‌های باستان ۹- نقش‌ها- راه‌رفتن در تاریکی- بینی ۱۰- چهره خود را در آن می‌بینیم- گله گوسفندان- پولی که پزشک در ازای معاینه فرد دریافت می‌کند ۱۱- چاه فاضلاب- پیشوند ده‌تایی ۱۲- فیلمی از عباس مرادیان- تاجر ۱۳- نوعی ماشین راهسازی- سرکرده قوم- پیشین ۱۴- واحد طول انگلیسی- نماد عدالت- سرپیچی کردن ۱۵- مقابل آمدن- ورقه گوشت گاو- نی‌نواز

عمودی

۱- ترکیب رنگ آبی با قرمز- فروغ و تابش- شجاع ۲- رنگ مشکی- نگهبان و کشیکچی- زیلوباف ۳- مقابل رویه لباس- کشور فروپاشیده- نیرو ۴- مبلی برای نشستن چند نفر- یکی از تفریحات تابستان ۵- شجاع و دلیر- بخشش ۶- مقنعه زنان- جیوه- امتداد ۷- بخشنده- نوعی حکومت- رود مرزی ایران ۸- سال گذشته- مقابل ضرر- راز نهفته- بی‌سروپا ۹- سرخورده- با هم سخن گفتن- مورد علاقه کودکان ۱۰- پشت‌سرهم- تظاهر به نیکی- قورباغه درختی ۱۱- برگ- ماده قندی در اغلب میوه‌ها ۱۲- حق دلالی- توانستن ۱۳- گشادگی- بیان کردن- از اشعه‌ها ۱۴- طفل شیرخوار- قسمتی از گوش- هوای بارانی ۱۵- خروشنده- رایگان- مقابل نسیه‌ای



حل جدول ۱۹۹۵