



فرزانه معتمد

فوق تخصص گوارش اطفال

دردهای شکمی مساله شایعی در کودکان است و حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد کودکان در سنین ۱۶ تا سه ساله به آن مبتلا می‌شوند و حدود ۲۵ درصد تا ۳۵ درصد مراجعان به متخصصان گوارش اطفال را دل دردهای مزمن تشکیل می‌دهد. این بیماران واقعا در ناحیه شکم احساس درد دارند و در واقع دروغ نمی‌گویند و تمارض به درد نمی‌کنند و دل درد کودکان فعالیت‌های روزمره آنها را مختل می‌کند علت این نوع دل دردها ممکن است آلرژی، حساسیت یا عدم تحمل نسبت به برخی از غذاها باشد به‌عنوان مثال نسبت به پفک و چیپس و یا انواع افزودنی‌ها حساسیت دارند. در دردهای مزمن شکمی بیمار یکسری علائم هشدار دارد مثل رشد کودک مختل شده، کاهش وزن پیدا کرده، استفراغ‌های مکرر دارد، دچار اسهال شده، خونریزی گوارشی دارد، تب دارد، دچار التهاب فمیل است و یا ضایعات پوستی در ناحیه مقعد فیتستول وجود دارد. ما از کودک آزمایش می‌گیریم می‌بینیم هموگلوبین خون کودک کم است و کم‌خون است ESR وی بالا است و علائم و شواهد التهاب در بدنش وجود دارد اینها دیگر نمی‌تواند یک درد فانتکنشال باشد اینها علائم دردهای ارگانیک است و قطعا پزشک باید بررسی‌های بیشتری را انجام دهد. گوارشی باشد که به درمان دارویی جواب نمی‌دهد، باید این بیمار مورد بررسی‌های بیشتری قرار گیرد. بیماری‌های بینیم که توده در شکمش دارد که باید سونوگرافی شود. یک بیماری دل دردها دارد و از سوزش‌ادوار و درد پهلوهواشکی است که ممکن است مشکل عفونت اداری داشته باشد که باید آزمایش‌های گوارشی و بررسی‌های بیمار اسهال دارد که باید آزمایش برایش تجویز شود. اگر لازم شود درمان با آنتی بیوتیک برای وی انجام می‌شود. نوع دیگر دردهای شکمی، میگرن شکمی است که می‌توانند همراه با استفراغ باشند این دردها تبی از میگرن هستند که خانواده سابقه این بیماری وجود دارد. گریز این بیماران علائمی دیگر مثل سردرد، گزین از نور را دارند و دوست دارند در یک جای تاریک استراحت کنند. قریب بیمار به درمان دارویی جواب نمی‌دهد یا با مصرف دارو خوب می‌شود اما بعد از قطع مصرف دارو مجدداً دردهای شکمی وی بیمار برمی‌گردد بیمار باید مورد بررسی بیشتری قرار گیرد.

نشانه‌های مهم کمبود ویتامین K در بدن

مشکلات قلبی



هنگامی که سطح ویتامین K در بدن پایین است، کلسیفیکاسیون (جمع شدن کلسیم در یکی از بافت‌های بدن) رخ می‌دهد. این عارضه یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب است. افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه بیشتر در معرض کلسیفیکاسیون عروقی هستند.

بروز علائم آرتریت



در اثر کمبود ویتامین K، استخوان‌ها و غضروف‌ها تمام مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنند. این وضعیت، خطر ابتلا به استئوآرتریت را افزایش خواهد داد.

کبودی پوست



افرادی هستند که با کمترین ضربه به شدت کبود می‌شوند. انجام یک آزمایش خون ساده برای تعیین میزان ویتامین K بدن برای افرادی که از این مشکل شکایت دارند پیشنهاد می‌شود. تشخیص زودهنگام افت ویتامین K در خون به راحتی قابل کنترل بوده و علائم به سرعت برطرف می‌شود.

پو کی استخوان



کمبود ویتامین K با ابتلا به پوکی استخوان مرتبط است. این ویتامین در ساختن یک نوع پروتئین استخوان به نام استئو کلسین نقش مهمی دارد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

فقر ویتامین K تقریباً در ۳۱ درصد از بزرگسالان دیده می‌شود. فقر ناشی از این ویتامین در استخوان‌ها، مفاصل و قلب تأثیر می‌گذارد بنابراین باید شناخته‌های کمبود این ویتامین در بدن را جدی گرفت. دو نوع ویتامین K₁ و K₂ شناخته شده است. ویتامین K نقش مهمی در لخته شدن خون دارد در حالی که نوع دوم برای سلامت استخوان‌ها، تنظیم رشد سلولی و... موثر است. برای جلوگیری از کمبود این ویتامین، توصیه می‌شود بزرگسالان به میزان کافی سبزیجات تیره رنگ مانند کلم بروکلی، کاهو و اسفناج، کدو و آنان مصرف کنند، اما گوشه‌های جگر و تخم‌مرغ سرشار از ویتامین K₂ هستند. ویتامین K₁ و ویتامین محلول در چربی است بنابراین؛ بهتر است با غذاهای حاوی چربی‌های سالم آن را به بدن برسانید. زنان در سن ۱۹ سال به بالا به روزانه ۹۰ میکروگرم ویتامین نیاز دارند. این میزان برای مردان در همین سنین باید ۱۰۰ میکروگرم باشد.

ارتباط چاقی نوجوان ها بانوشابه

کامبوج، تحقیق جدید دیگری نشان داد هر ۱۰ درصد افزایش در مصرف روزانه نوشابه منجر به افزایش ۳۰۷ درصدی در شیوع نوزادان دارای اضافه وزن و چاق می شود و مطالعات بر نوشابه ها به طور موثری بر این نوشیدنی ها را در بین نوزادان کاهش می دهد. یافته های این تحقیق تأکید دارد کاهش مصرف نوشابه باید یک رویکرد اولویت دار برای همراه هم گیری اضافه وزن و چاقی در بین نوزادان باشد.

تنها زندگی کردن ریسک سرطان را افزایش می‌دهد

داده‌های ۷۳۰۰۰ بزرگسال را بررسی کردند. این داده‌ها ۲۲ سال یا بزرگتر از ۲۲ ساله را شامل می‌شد. این تحقیق نشان داد که به‌تنهایی زندگی می‌کنند بیشتر احتمال دارد مسن تر و مرد باشند، درآمدی کمتر از خطر فقر داشته باشند ناراحتی‌های روانی جدی یا چاقی شدید داشته باشند سیگار بکشند. این مطالعه نشان داد که ارتباط بین تنهایی و خطر مرگ ناشی از سرطان نیز در میان بزرگسالان قوی تر بود.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- از صنایع دستی- رسوا و سرافکنده-۲
- منصب وزیر- بهبود یافتن مریض- نوعی زیرپوش
- ۳- ریز نمرات- ساریان- چرک زخم ۴- کنایه
- ۵- زبیک کردن- کیش و شریعت- قوم تاریخی
- ۶- مریزک ۷- برهنه- زین- اسب- نوعی تفنگ
- ۸- چرخ فرانس ۹- خطا و اشتباه- جمع امت- تکه
- ۱۰- پارچه کهنه ۱۱- سروده- شاعر نوپرداز- بنگه دنیا
- ۱۲- گام- تهمت- زدن- نغمه- ۱۳- غده فوق کلیوی-
- ۱۴- سیاهبرگ- نثر- ۱۵- خاک سپردن- مقابل- باخت-
- ۱۶- فوگر ۱۷- همه- هوو- بین پیچ و مهره- خم کاغذ
- ۱۸- رهاورد زلزله- روانداز- تابستانی- برابر بودن
- ۱۹- طناب- نواز- چسب پلوت- از انواع ماهی ۲۰- ۱۴
- ۲۱- برآورد معروف- است- عمل تجاری- خبرگزاری
- ۲۲- رسمی ایران ۲۳- ۱۵- خط روسی- تقویم

حل جدول ۱۶۸۱

۱۶	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ب	ی	د	ر	د	س	ر	د	س	ر	د	س	ر	د	۱
ر	ا	ک	ن	ی	م	ر	و	ز	ا	س	ی	م	د	۲
د	ر	ا	ب	م	ا	د	ن	ا	و	ا	ر	د		۳
۴	ر	ا	ن	ی	م	ا	ل	ا	ت	س	ر	و		۴
۵	ی	ن	ا	د	و	ر	ی	ا	م	ر	و	ل		۵
۶	س	ی	ل	ا	م	ا	ی	ک	ا	ر	د	س		۶
۷	و	ا	ن	ی	ا	د	ا	و	ا	ا	ن	ی		۷
۸	ر	و	ی	ا	ن	ا	و	ر	ا	ا	د	ا		۸
۹	ق	ا	ر	ه	د	ر	د	ن	ا	ک	د	ر		۹
۱۰	ب	ن	م	ت	ر	ن	م	و	ا	د	د			۱۰
۱۱	ر	س	ی	م	ا	م	ه	ل	ا	ن	ی			۱۱
۱۲	و	ر	و	د	ر	ا	م	ر	م	ر	و			۱۲
۱۳	ن	ی	و	ک	ا	ن	غ	ر	س	ی	ن	ک		۱۳
۱۴	ا	ت	ا	س	ی	ا	ل	م	ا	ی	ط	ی		۱۴
۱۵	و	ر	ا	ف	ک	ی	ل	ا	ق	ب				۱۵

جدول سود و کو

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

l	m	A	b	d	s	t	V	h
b	t	h	m	A	V	s	d	l
s	d	V	t	h	l	m	b	A
m	h	t	l	s	d	b	A	V
A	s	d	V	m	b	h	l	t
V	l	b	A	t	h	s	d	m
t	V	m	s	b	A	l	h	d
d	b	l	h	V	t	A	m	s
h	A	s	d	l	m	V	t	b

نکته

راهی برای کاهش خطر مرگ زودرس

به‌تازگی و برای اولین بار، در یک مطالعه تعداد پهنه‌های گام‌های اکثر افراد بیشترین بهره‌براران زن، شناسایی شد. در این مطالعه نشان داده شد، که هر گام روز، یعنی مسافتی حدود یک کیلومتر در روز، خطر کم‌زودرس را به میزان چشمگیری در کاهش می‌دهد. بر اساس این مطالعه اگر طول متوسط یک گام یا خانم‌ها ۶۷ سانتی‌متر و برای آقایان ۷۶ سانتی‌متر در نظر بگیریم، برداشتن تقریباً ۸ هزار گام در روز، یعنی مسافتی حدود ۶۴ کیلومتر در روز، به افراد توصیه می‌شود. همچنین، در این مطالعه، نشان داده شد که با افزایش تعداد قدم‌های در روز، به مرور می‌توان مزایای چشمگیری در زمینه سلامت دست یافت. برای مثال مزایای که فعالیت بدنی پایه‌ها دارند، هر ۵۰۰ قدم اضافی سلامت می‌ها را بهبود می‌بخشد و این خبر خوبی است، زیرا همه افراد در دست‌نقدار هستند هر روز ۵ هزار گام را برپند، از این‌رو، می‌توان در اهداف کوچک و دست‌یافتنی که توانستیم کرده و به مرور تعداد قدم‌ها را افزایش داد، زمانی که تعداد قدم‌ها به ۸ هزار گام در روز برپیم، آری باید از رفتن دست بکشیم؟ پاسخ یک محقق چنین است: «مطمئن‌خیر. گام‌های بیشتر هرگز مشکل‌ساز و بد نیستند. مطالعه ما نشان داد که حتی ۱۶ هزار قدم در روز خطری ایجاد نمی‌کند و در مقایسه با پیاپی‌دهوی ۷ تا ۸ هزار قدم در روز، مزایای بیشتری نیز دارد.» باید در نظر داشت که هدف در تعداد گام‌های روزانه متناسب با سن آن‌ها باشد. افراد جوان تر باید بتوانند ده‌ها کیلومتر نسبت به افراد مسن‌تر برای خود تعیین کنند.