

علائم و درمان «آپنه خواب» در کودکان

کودکان به لحاظ جسمی فعال تر هستند و نسبت به بزرگسالان بهتر و عمیق تر می خوابند اما با افزایش سن، ساعت زیستی بدن تغییر می کند و به طور طبیعی کیفیت خواب کاهش می یابد. با این حال، همه کودکان آن طور که ما انتظار داریم خواب آرامی ندارند. کودکانی که از عارضه آپنه خواب رنج می برند در خواب بی قراری دارند، زیاد خروپف می کنند و وحشت شبانه دارند. کمبود خواب موجب کسل شدن آنان در طول روز شده و منجر به مشکلات عدم تمرکز در کلاس درس می شود که بر روند یادگیری و رشد آنها تاثیر نامطلوب می گذارد. امروزه کودکان پیش از گذشته به عارضه آپنه خواب دچار می شوند که دلیل آن سبک زندگی کم تحرک، شیوع چاقی و عادات غذایی نامناسب است. بزرگ شدن لوزه ها و چاقی، شایع ترین علل آپنه انسدادی خواب در دوران کودکی است. همچنین این عارضه در نوزادان نارس یا کودکانی که دارای اختلالات تک کوچک یا عصبی - عضلانی هستند، شایع است. آپنه خواب که منجر به انسداد کامل یا نسبی دستگاه تنفسی فوقانی می شود، زمانی اتفاق می افتد که ماهیچه های پشتیبان بافت های نرم گلو در طول خواب شل شده که باعث می شود مجرای هوایی به طور جزئی یا حتی به طور کامل بسته شود و تنفس در فرد با مشکل روبه رو شود.

علائم

خروپف کردن، مشاهده مشکل تنفسی حین خواب، احساس خواب آلودگی در طول روز، بیش فعالی مشکلات رفتاری یا یادگیری، در صورتیکه مشاهده کردید کودک در طول شب به اندازه کافی نمی خوابد و هنگام مطالعه تمرکز ندارد یا در هنگام خواب مشکل تنفسی دارد باید با مراجعه به متخصص در پی درمان این عارضه باشید. عارضه آپنه انسدادی خواب را باید جدی گرفت زیرا عدم درمان آن می تواند منجر به عوارض مانند فشارخون بالا، چاقی، دیابت، اختلال کم توجهی - بیش فعالی، افسردگی یا تاخیر در رشد کودک شود.

درمان

درمان عارضه آپنه خواب امکان پذیر است و بسته به علت اصلی بیماری، روش های درمانی و داروهای آن در دسترس است. در صورتیکه این عارضه ناشی از اضافه وزن باشد تغییر در سبک زندگی و ورزش کردن راه حل موثرتری است.

نکته

طولانی شدن علائم شبیه سرما خوردگی را جدی بگیرد

یک فوق تخصص خون و آنکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: نمای کلی سرطان خون ممکن است شبیه سرما خوردگی یا بیماری های عفونی باشد؛ به شکلی که روند بیماری طولانی می شود و بیمار به درمان های معمول پاسخ نمی دهد. دکتر سیدامیر شیخ الاسلامی با بیان اینکه سرطان خون انواع مختلفی دارد، افزود: به طور کلی در سرطان خون، مغز استخوان به صورت غیرعادی، مقدار بسیار زیادی سلول خونی تولید می کند، این سلول ها با سلول های خون نرمال و عادی متفاوت هستند و درست عمل نمی کنند. وی ادامه داد: زمانی که فرد به سرطان خون مبتلا می شود تولید طبیعی سلول های سفیدخون متوقف می شود و توانایی فرد برای مقابله با بیماری ها از بین می رود. این بیماری بر اساس رده های مختلف می تواند مبتلایان را درگیر کند. درگیری سلول های سازنده خونی به خصوص در مغز استخوان ساز، با نام لوسمی ها شناخته می شود. لوسمی بر اساس نوع گویچه سفیدخون که دچار تراریختگی و سرطان شده به دو دسته لنفئوئیدی یا لنفوبلاستی و میلوئیدی تقسیم می شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی اظهار داشت: دو دسته لوسمی به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می شود. لذا چهار نوع شایع لوسمی داریم که شامل مزمن میلوئیدی، لوسمی حاد میلوئیدی، لوسمی مزمن لنفئوئیدی و لوسمی حاد لنفئوئیدی است. وی با تاکید بر اینکه بسته به نوع بیماری نشانه ها در مبتلایان متغیر است، خاطر نشان کرد: لوسمی های حاد و مزمن بر اساس طیف، شدت و سرعت پیشرفت روند بیماری باهم متفاوتند. لوسمی ها از جمله بیماری های پرسر و صداست و نوع حاد آن ظرف چند روز و در نهایت چند هفته علامت های اختصاصی از خود بروز می دهند. شیخ الاسلامی گفت: لوسمی های مزمن نیز معمولاً به تدریج پیشرفت می کنند، ولی در سیر بیماری معمولاً نشانه های حاد از خود نشان می دهند. اکنون شایع ترین نشانه های لوسمی های لنفئوئیدی مزمن (CLL) است و در این بیماری لنفوسیت های خون دچار تغییر شکل، ساختار و کارکرد می شوند و در ادامه به فرم های بدخیم تبدیل می شوند.

عوامل ابتلا

این فوق تخصص خون و آنکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با تاکید بر اینکه لوسمی لنفوبلاستی حاد، شایع ترین نوع لوسمی در اطفال و سنین زیر ۲۰ تا ۲۵ سال تظاهر می کند، ادامه داد: گروه سنی ۶۰ سال به بالا گروه دیگری هستند که در مقابل این بیماری بیش از بقیه آسیب پذیر هستند. وی اظهار داشت: نمای کلی مبتلایان به این بیماری می تواند شبیه سرما خوردگی یا بیماری عفونی باشد. معمولاً این علائم همزمان است و مبتلایان به درمان های معمول پاسخ نمی دهند و یا بیماری بسیار طولانی می شود. طولانی شدن علائم ها می تواند در تشخیص بیماری کمک کننده باشد. سرطان خون ضمن اختلال در عملکرد گلبول های سفید، مبتلایان را با ضعف سیستم ایمنی روبه رو می کند. خطر عفونت به خصوص عفونت های غیر معمول و فرصت طلب در مبتلایان به سرطان خون افزایش می یابد. شیخ الاسلامی کم خونی های زمینه ای، ضعف، رنگ پریدگی، افت پلاکت خون، ریسک ابتلا به بیماری های خونریزی دهنده، خونریزی زیر پوستی، خون داغ یا افزایش خونریزی های قاعدگی را از جمله نشانه های ابتلا به سرطان خون دانست و گفت: بزرگ شدن غدد لنفاوی، طحال و کبد نیز نمای تشخیص این بیماری به حساب می آید که در معاینات اولیه دیده می شود. وی افزود: لمس غدد لنفاوی در ناحیه زیربغل، کتاله های ران یا گردن نیز می تواند در مراحل ابتدایی ابتلا به سرطان خون ایجاد شود؛ هر چند بزرگ شدن غدد لنفاوی معمولاً جنبه های خوش خیم دارد و در صورت ایجاد حتماً باید با پزشک معالج مشورت شود. اختلال شناخته شده ای در این سرطان تا به امروز شناسایی نشده است، ولی به نظر می رسد مواردی مثل سیگار کشیدن، سابقه ژنتیکی، تماس با سموم و مواد شیمیایی خطر ابتلا به سرطان های خون را بالا می برد.

خوراکی های مضر در صبحانه

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

مواد غذایی ای وجود دارد که خوردن آنها در وعده صبحانه به سلامت افرادی لطمه می زند. براساس تحقیقات نباید آب پر تقال را با معده خالی بنوشید؛ زیرا اسیدمرکبات پوشش معده را تحریک می کند و می تواند باعث گاستریت شود. قبل از مصرف مرکبات، ابتدا باید صبحانه بخورید. همچنین نباید این آمیبه رو را هر روز بنوشید.



گوشت قرمز

گوشت قرمز پر از پروتئین های پیچیده است و بدن برای تجزیه آن به قدرت نیاز دارد. برای یک وعده صبحانه، این گوشت بسیار سنگین است.



موز

موز حاوی مقدار زیادی منیزیم است که اگر با معده خالی خورده شود به سلامت قلب و عروق خونی آسیب می رساند. مصرف مداوم موز با معده خالی می تواند منجر به اختلال در تعادل کلسیم و منیزیم در بدن شود.



گوجه فرنگی

اسیدهای موجود در گوجه فرنگی برای معده خالی در اوایل صبح نامطلوب است. زخم های می توانند به دلیل اسید تانیک ایجاد و روند هضم طولانی شود، زیرا در اوایل صبح شیر معده کمی در معده وجود دارد.



شیرینی ها

در اوایل صبح، لوزالمعده فعال تر است و غذاهای حاوی قند بالا می توانند منجر به عدم تعادل اسید و باز شوند؛ همچنین تولید انسولین را مختل می کنند.



محصولات لبنی

ماست، کفیر و شیر ضرر زیادی ندارند؛ اما هیچ فایده ای هم نخواهد داشت، زیرا تمام باکتری های زنده توسط آب معده از بین می روند.



کلم

سلاد کلم برای صبحانه ایده بسیار بدی است؛ این سبزیجات سخت هضم شده و باعث ایجاد گاز و ناراحتی معده می شوند.



قهوه

قهوه با معده خالی مخاط معده را تحریک می کند و ترشح شیره معده را افزایش می دهد. همه اینها به سرعت منجر به گاستریت و درد معده می شود. قبل از نوشیدن قهوه، باید صبحانه بخورید.



گلایه

گلایه هم برای بدن انسان بسیار مفید است، اما نه با معده خالی. گلایه حاوی فیبرهای درشتی است که می تواند به مخاط معده آسیب برساند. بهتر است گلایه را به عنوان دسر مصرف کنید.



یادداشت

ریتینوپلاستی دیابتی



بهرام بخرانی

فوق تخصص شبکه چشم

ریتینوپلاستی دیابتی یکی از عوارض متعدد دیابت است که در اثر آسیب عروق شبکه به وسیله قندخون بالا ایجاد می شود و اگر تشخیص و اقدامات مورد نیاز در زمان مناسب انجام نشود متأسفانه می تواند موجب نابینایی شود. در سنین ۲۴-۷۴ سالگی علت اصلی نابینایی در سراسر جهان ریتینوپلاستی دیابتی است. بسیاری از افراد دیابتی در مراحل اولیه درگیری ریتینوپلاستی دیابتی علامتی ندارند و وقتی علامت دار می شوند معمولاً آسیب شدید شبکه دارند. همین موضوع اهمیت ویزیت دوره ای بیماران دیابتی را حتی بدون ایجاد علامت چشمی نشان می دهد. توصیه می شود اولین معاینه چشم پزشکی در بیماران دیابتی نوع یک، پنج سال بعد از تشخیص دیابت و در بیماران نوع ۲ بلافاصله بعد از تشخیص انجام شود. پس براساس شدت درگیری شبکه معاینات چشم پزشکی از هر چند ماه تا یکسال مجدداً صورت گیرد تا اگر اقدامی موردنیاز است به موقع انجام شود تا از کاهش دید بیشتر و یا از عوارض غیر قابل بازگشت جلوگیری شود. عدم کنترل قندخون، بالا بودن چربی، بالا بودن فشارخون، کشیدن سیگار و بارداری احتمال ایجاد ریتینوپلاستی دیابتی را افزایش می دهد. بنابراین همزمان با کنترل قندخون، کنترل فشارخون، چربی خون و کشیدن سیگار اهمیت زیادی در جلوگیری از ایجاد و همچنین بدتر شدن ریتینوپلاستی دیابتی دارد. درگیری شبکه به صورت درگیری اولیه و پیشرفته تقسیم بندی می شود. در درگیری اولیه جدار عروق ضعیف شده و خون از طریق جدار ضعیف شده عروق خارج می شود و وارد بافت شبکه می شود و همچنین ممکن است به دلیل انسداد عروق آسیب دیده خون رسانی به بافت شبکه مختل شود و دید بیمار را کاهش دهد. در مراحل پیشرفته برای جبران انسداد عروق آسیب دیده، عروق جدیدی تشکیل می شود که این عروق شکننده و غیرطبیعی هستند و احتمال خونریزی داخل چشم را افزایش می دهند که ممکن است نیاز به جراحی داخل چشمی داشته باشند. اغلب این عروق جبرانی همراه با بافت غشاماندی هستند که این بافت می تواند با کشیدن شبکه باعث کندی شبکه از قسمت های زیرین شوند و نیاز به جراحی پیدا کنند. گاهی این عروق جبرانی روی عنبیه تشکیل شده و موجب افزایش فشار چشم شوند که جزو اورزانس های چشم پزشکی در بیماران دیابتی محسوب می شوند. در زمان هایی که در ریتینوپلاستی دیابتی استفاده می شدند براساس شدت و نوع آسیب می توانند متفاوت باشد از تریفات داخل چشمی، لیزر شبکه و عمل جراحی ویتروکتومی برای درمان عوارض ریتینوپلاستی دیابتی استفاده می شود.

تأثیرات منفی «سیگار الکترونیکی»

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد سیگار الکترونیکی با افزایش خطر شکستگی استخوان مرتبط است. به نظر می رسد سیگار الکترونیکی خطر شکستگی لگن، ستون فقرات و مچ دست را تا ۴۶ درصد افزایش می دهد. دکتر «دایاوا. آگونز» می گوید: «سیگار الکترونیکی ممکن است آنطور که برخی فکر می کنند بی خطر نباشد.» محققان در این مطالعه داده های ۵۵۰۰ نفر را مورد بررسی قرار دادند. مشخص نیست که چرا سیگار الکترونیکی ممکن است خطر شکستگی را افزایش دهند. آگونز افزود: «سیگار الکترونیکی مقدار بیشتری نیکوتین دارد.

مکمل غذایی ای که سرطان زاست

مطالعه ای جدید نشان می دهد که برخی از مکمل های غذایی می توانند به شدت سرطانزا باشند. مصرف مکمل غذایی «سلنیوم» با ویتامین E خطر ابتلا به سرطان پروستات را در مردان افزایش می دهد. سلنیوم برای افرادی که در ابتدا سطوح پایینی از این ماده معدنی در بدن خود داشتند، خطرناک نیست. با این حال، بیماری هایی که غلظت بالای سلنیوم در دوزهای اضافی، شانس ابتلا به سرطان پروستات در آنها افزایش یافت. دکتر «آن کریستال» عضو مرکز تحقیقات سرطان «فرید. هاجینسون»، یکی از شرکاء کنندگان توصیه کرد که مصرف سلنیوم با ویتامین E را متوقف کنید.

کاهش فشارخون با این مواد غذایی

مطالعات نشان می دهد که افزودن انواع جاشنی از جمله سبزی های معطر و ادویه می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. بیماری های قلبی و عروقی عامل اصلی مرگ و میر است و فشارخون نیز یکی از مهمترین عوامل این عارضه است. براساس مطالعات افزودن ۶.۵ گرم ادویه یا سبزی معطر به غذا نقش مهمی در کاهش فشارخون دارد. وقتی غذا با ادویه و سبزی معطر طعم دار می شود، مصرف موادمضرمانند شکر، نمک و روغن کاهش می یابد و همین امر در کاهش فشارخون نقش دارد. از طرفی انواع ادویه مانند فلفل، زردچوبه و سبزی های معطر نیز حاوی مواد مغذی هستند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- از سوغات یزد - رهبر قوم هون - بی شک ۲ - بلندمرتبه - از شهرهای استان اصفهان - بی حس ۳ - توانایی بالقوه برای رشد - مبهوت - خوش پوش ۴ - همگی - رشته کوهی در آسیای مرکزی - شهر تفریحی ایتالیا ۵ - انبار ماشین آلات سنگین - فیلمی از فرد، زینمان ۶ - ظالم - محرمانه و مخفی - خدای ما ۷ - پسندیده - رایگان - از شهرهای قم ۸ - خرس آسمانی - کاهو - همسر زن - عدما ۹ - آدمی و بشتر - تفحص و کاوش - زمان بی آغاز ۱۰ - فقیر و بی چیز - قدرومرتبه - از شهرهای استان کردستان ۱۱ - شهری در انگولا - میوه ریزوشیرین ۱۲ - ناطق - از پرندگان - پراکندگی ۱۳ - تظاهر به نیکویی - ستیزه - نام قبلی کرمانشاه ۱۴ - پشتیبان - بی همتا - از وسایل خنک کننده ۱۵ - قلوب - پاک کردن - فریاد تشویق

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

حل جدول ۱۱۶۵

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	و	ا	ت	ج	ق	ک	خ	ز	س	د	ر	ی	ن
۲	ا	ر	ب	پ	ر	و	ت	ر	و	ت	ر	و	ت	ر
۳	ز	ا	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی
۴	ا	ب	ز	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا
۵	ا	ب	ز	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا
۶	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا
۷	ا	ب	ز	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا
۸	ن	ر	ی	ن	ر	ی	ن	ر	ی	ن	ر	ی	ن	ر
۹	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی	ر
۱۰	ا	ب	ز	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا	و	ی	ر	ا
۱۱	ل	ش	ر	ع	ش	ر	ع	ش	ر	ع	ش	ر	ع	ش
۱۲	م	س	ی	ر	ع	ش	ر	ع	ش	ر	ع	ش	ر	ع
۱۳	ک	ا	ی	ر	ع	ش	ر	ع	ش	ر	ع	ش	ر	ع
۱۴	و	ر	ن	ی	ا	ز	د	و	ا	م	ر	ز	ش	ک
۱۵	پ	ا	پ	ف	ی	ک	ن	س	ی	ا	ه	س	ی	ا

جدول سودوکو

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

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