

دانستنی‌ها

آیا آفت دهان کودکان خطرناک است؟

فوق تخصص روماتولوژی کودکان گفت: آفت ممکن است به دلیل کمبود ویتامین، روی، آهن، رژیم غذایی نامناسب، گاز گرفتگی و ضربات ایجاد شود. رضا شیاری، فوق تخصص روماتولوژی کودکان در برنامه «طبيب» در خصوص طیف‌های تب در افراد توضیح داد: تب می‌تواند به‌صورت حاد و مثل یک سرماخوردگی ساده باشد، می‌تواند مرتب قطع و وصل شود و با مزمن و طول کشیده‌باشد و فرد یک هفته تب بکند و همچنین می‌تواند دوره‌ای باشد که به‌عنوان یک نشانه از بیماری‌های روماتیسمی برای ما ارزشمند است. تبی که در عرض شش‌ماه حداقل سه‌بار تکرار شود تب دوره‌ای است و اگر همراه با این تب و بروس، باکتری یا بدخیمی برای تشخیص وجود نداشته باشد ما به روماتیسم شک می‌کنیم. وی ادامه داد: در افرادی که زمینه دارند درجه حرارت‌های بالا ریسک ایجاد تشنج را هم بالا می‌برد، درواقع ضمن اینکه یک نشانه است که ما را متوجه بیماری می‌کند ما باید آن را به درجه معقولی برسانیم که برای بدن خطرناک نباشد؛ به همین دلیل با هر تبی باید به‌دنبال علت آن هم باشیم. این پزشک متخصص با اشاره به اینکه تب دوره‌ای که علت و بررسی یا باکتریایی ندارند، در ردیف بیماری‌های خودالتهابی قرار می‌گیرند، اظهار کرد: در این میان بیماری‌های موروثی داریم مثل تب مدیترانه‌ای که شایع‌ترین تب ارثی دوره‌ای در کودکان است و تب‌های غیرارثی دوره‌ای داریم مثل تب مارشال که از جمله نشانه‌های آن آفت‌های دهانی است که همراه با تب ایجاد می‌شود، دل‌درد، بزرگی غدد لنفاوی و لوزه‌ها نیز می‌تواند از جمله نشانه‌های آن باشد و درمان آن با تک دز کورتون است. شیاری در خصوص تب مدیترانه‌ای نیز عنوان کرد: در ایران شایع‌ترین تب دوره‌ای ارثی تب مدیترانه‌ای است که در نژادها و یاقسمت‌هایی که نژاد آذری و ارامنه هستند و در جنوب کشور که از نژاد عرب هستند بیشتر دیده شده و بیشتر بسته به ژنتیک است، اهمیت شناخت آن یکی به‌دلیل شیوع بالای آن است و دیگر اینکه اگر این بیماری تشخیص داده نشود موجب نارسایی کلیه می‌شود و اما اگر درمان شود نگرانی ندارد، نشانه تب مدیترانه‌ای فقط می‌تواند تب باشد.

کمبود ویتامین، روی و...

این فوق تخصص روماتولوژی کودکان یادآور شد: این بیماری به‌دلیل یک جهش ژنتیکی است اما ما ژن درمانی نداریم و به‌صورت علامتی بیمار را درمان می‌کنیم، امروزه معتقدند برخی از جهش‌های این بیماری بد نیستند و اگر بیماری از جهش‌های خوب باشد، بعد از پنج سال پیگیری و استفاده از دارو درمان شده و اگر جواب آزمایشات مثبت باشد می‌توان دارو را قطع کرد. وی اضافه کرد: تشخیص این بیماری نیز بالینی است، نه آزمایشگاهی؛ یعنی این بیماری علاوه بر تب هر بیماری طول کشنده‌ای را شامل می‌شود، مثل سردردها، پادردها، آفت‌ها یا دل‌دردهای طولانی که همراه با تب باشند. شیاری همچنین آفت‌های دهانی اطفال را نیز به چند دسته تقسیم کرد و گفت: در آفت یک حاشیه خیلی قرمز و داخل آن یک زخم سفید می‌بینیم، در بچه‌ها آفت‌ها را به سه دسته تقسیم می‌کنیم، آفت‌های خفیف، شدید و هرپتی فرم. این فوق تخصص روماتولوژی بیان داشت: البته ۸۰ تا ۸۵ درصد آنها خفیف است، آفت‌های شدید بیشتر از یک سانت هستند و تا بیشتر از یکماه درمان آنها طول می‌کشد، آفت‌ها هیتی فورم هم شبیه تبخال هستند سایز آنها کوچک بوده و چند دانه کنار هم می‌زند و دوره درمان آنها هم کم است. وی گفت: آفت‌ها ممکن است به‌دلیل کمبود ویتامین، روی، آهن، رژیم غذایی نامناسب و گاز گرفتگی و ضربات ایجاد شود، اما علل جدی هم دارند مثل بیماری‌های خودالتهابی مثل مشکل کرون روده. البته تب مارشال هم می‌تواند با آفت همراه باشد؛ پس اگر کودکی به کرات دچار آفت می‌شود حتماً باید به یک روماتولوژیست اطفال مراجعه کرد؛ ضمن اینکه در بزرگسالان نیز باید علت آفت‌های مکرر مورد بررسی قرار بگیرد. این پزشک متخصص ابراز کرد: برای پاشویه اطفال با هیچ وجه از الکل یا آب نمک و آب یخ استفاده نکرده و از آب خالصی استفاده کنند که تنها ۴ درجه کمتر از دمای بدن باشد.

نکته

نقش باکتری‌های روده بر تأثیر داروهای فشار خون

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که باکتری‌های روده می‌توانند اثربخشی برخی از داروهای فشارخون را کاهش دهند. به گزارش ساینس دیلی، فشارخون بالا عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی و سکته‌مغزی است. در میان افراد مبتلا به فشارخون بالا، تخمین زده می‌شود که ۲۰ درصد دارای شرایطی هستند که به‌عنوان فشارخون مقاوم شناخته می‌شود، به این معنی که فشارخون آنها به‌رغم درمان تهاجمی، بالا باقی می‌ماند. تحقیقات جدید نشان داده‌است که باکتری‌های روده می‌توانند اثربخشی برخی داروهای فشارخون را کاهش دهند و به‌طور بالقوه راهی برای ایجاد طرق جدید برای غلبه بر فشارخون مقاوم به درمان فراهم کنند. دکتر «تاتو یانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تولدو آمریکا، می‌گوید: «فشارخون بالا اغلب یک قاتل خاموش نامیده می‌شود، زیرا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند. بااین حال، جمعیت زیادی از افراد وجود دارند که می‌دانند فشارخون بالا دارند اما هنوز نمی‌توانند آن را کنترل کنند، با وجودی که داروهای فشارخون مصرف می‌کنند.» یانگ افزود: «تنها کاری که پزشکان واقعاً می‌توانند در این بیماران انجام دهند، اضافه کردن یا تعویض داروها و افزایش دوز با این امید است که بتوانند چیزی موثر پیدا کنند. تا به حال، ما هیچ نشانه روشنی نداشتیم که مکایسم فشارخون مقاوم چیست. تحقیقات ما می‌تواند اولین گام به سمت شناسایی راه‌های جدید برای غلبه بر فشارخون مقاوم به درمان باشد.» در سال‌های اخیر، محققان با جدیت بیشتری ارتباط بین فشارخون افراد و مجموعه منحصربه‌فردی از باکتری‌هایی که در روده آنها زندگی می‌کنند، بررسی کرده‌اند. تحقیقات یانگ اولین تحقیقی است که تأثیر باکتری‌های روده را بر خود داروهای فشارخون بررسی می‌کند. در این مطالعه، دانشمندان اثربخشی داروی کاهنده فشارخون کوپناپریل را در موش‌های صحرایی دارای باکتری‌های معمولی روده با آنهایی که میکروبیوم‌های روده‌شان با دوزهای بالای آنتی‌بیوتیک‌ها تحلیل رفته بود، مقایسه کردند. محققان تفاوت آشکاری بین این دو گروه پیدا کردند، زیرا حیواناتی که ابتدا آنتی‌بیوتیک دریافت کردند، واکنش بسیار بهتری به کوپناپریل نشان دادند.

چهارشنبه

۱۴۰۱.۰۳.۱۱

۱ ذی‌القعدة ۱۴۴۳ هـ / ۱۷ جولای ۲۰۲۲

سال پنجم

۱۳۸۹

خواص بی نظیر «توت سفید»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

«توت سفید» دارای خواص بی‌نظیری برای بدن است. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف توت سفید می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند، بنابراین خطر حمله قلبی، سکته مغزی را کاهش می‌دهد.



ضد التهاب

توت به‌دلیل داشتن ترکیبات فعال و اسیدهای فرار، خاصیت ضدالتهابی دارد که باعث می‌شود این میوه برای بیماران مبتلا به آرتروز و همچنین کسانی که از التهاب مزمن، نقرس، میگرن یا سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) رنج می‌برند، ایده‌آل باشد.

بهبود سلامت قلب

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف توت سفید می‌تواند به افزایش سطح HDL که چربی‌های مفید هستند و به کاهش کلسترول بد کمک کند، بنابراین خطر آترواسکلروز، حمله قلبی، سکته‌مغزی و بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

فشارخون

آنتی‌اکسیدان موجود در آن یعنی «رزوراترول» با کاهش تولید اکسیدنیتریک رگ‌های خونی را شل کرده و به کاهش فشارخون بالا کمک می‌کند.

درمان کم‌خونی

توت حاوی مقدار زیادی آهن است که برای درمان کم‌خونی مفید است. توت سفید برای درمان بی‌خوابی ناشی از کم‌خونی، نیز موثر است.

رفع خستگی

اگر از خستگی مزمن رنج می‌برید، مصرف یک فنجان توت سفید می‌تواند سطح انرژی جسمی و روانی شما را بهبود بخشد.

کمک به یادگیری

عصاره برگ توت به‌طور گسترده بر حافظه و عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از این عصاره می‌تواند فعالیت عصبی را تحریک و به درمان آلزایمر کمک کند.

دیابت

توت بیشتر به‌دلیل تأثیرات آن بر دیابت مشهور است. ماده موثر در توت سفید، پردازش‌قند را در بدن قطع می‌کند تا با کنترل میزان قندخون، دیابت را تا حد زیادی بهبود بخشد.

پاکسازی کبد

مصرف توت سفید سبب پاکسازی کبد و دفع سموم کبد می‌شود؛ پس از توت سفید تازه برای پاکسازی کبد خود استفاده کنید.

کنترل «دیابت ۲» با مکمل پروتئین

نتایج مطالعه‌ای نشان داد که نوشیدن مقدار کمی پروتئین قبل از غذا به دیابتی‌های نوع ۲ کمک می‌کند تا قندخون خود را کنترل کنند. در این مطالعه، ۱۸ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ یک نوشیدنی کوچک حاوی ۱۵ گرم پروتئین ۱۰ دقیقه قبل از هر وعده غذایی در طول ۷ روز مصرف کردند. دکتر «دانیل وست» گفت: «پروتئین به ۲ صورت عمل می‌کند، اول، با کاهش سرعت عبور غذا از سیستم گوارشی و دوم، با تحریک تعدادی از هورمون‌های مهم که مانع از بالا رفتن قندخون می‌شوند.» به گفته وست، «بررسی پتانسیل جایگزین‌های دارویی مانند مکمل‌های غذایی اهمیت بیشتری دارد.»

پیشگیری از بیماری‌ها با «سبزی»

به گفته متخصصان برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مصرف برخی سبزی‌ها حائز اهمیت است. مدیر برنامه تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: مصرف روزانه سبزی برای پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر موثر و مفید است و مانند سدی در برابر ابتلای افراد به بیماری‌هایی مانند دیابت و سرطان‌ها عمل می‌کند. به گفته «ترابی» تا حد امکان باید سبزی‌ها را به‌صورت خام مصرف کرد؛ زیرا پخت طولانی مدت سبزی سبب کاهش ارزش غذایی و ویتامین‌های موجود در آن خواهد شد. او افزود، افراد از نان‌های حاوی سبوس و برنج قهوه‌ای به‌علت دارا بودن فیبر، بیشتر مصرف کنند.

یادداشت

تفاوت اضطراب و استرس



فرید فدایی

استاد روان‌پزشکی

اضطراب به این مفهوم است که فرد حس می‌کند اتفاق بدی می‌افتد و خبر بدی به او می‌دهند؛ ضمن آنکه همراه با این حالت نشانه‌های جسمی مانند سردرد، سرگیجه، عدم تعادل، تغییرات فشارخون، احساس ناراحتی، گوارشی و تکررادرار و همچنین مسائل عمده دیگر ممکن است فرد داشته باشد که اینها نشانه‌های جسمی اضطراب است. اضطراب می‌تواند یکی از نشانه‌های استرس باشد. وقتی که فرد با یک مساله جدید و عامل فشار روانی روبه‌رو می‌شود، مثلاً تغییرات شغلی، ازدواج و طلاق و... که سازگاری دوباره را ایجاب می‌کند، فرد حالتی پیدا می‌کند که به آن استرس گفته می‌شود. عامل ایجادکننده استرس به استرس‌ور معروف است. استرس ممکن است به شکل اضطراب و افسردگی یا به شکل حالت‌های تحریک‌پذیری و عصبانیت خود را نشان دهد. درواقع استرس یک وضعیت عمده ترس و گسترده‌تر از اضطراب است. به‌رحال زمانی‌که فرد دچار اضطراب است باید بینیم عامل اضطراب وی چه چیزی است. گاهی اضطراب می‌تواند نشانه یک بیماری جسمی باشد؛ برای نمونه افزایش فعالیت تیروئید می‌تواند با اضطراب توأم باشد که در این صورت باید بیماری تیروئید را درمان کرد. به همین دلیل خیلی مهم است که پزشک تشخیص این وضعیت‌ها را بدهد؛ چراکه گاهی اوقات اضطراب می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری روان‌پزشکی دیگر باشد. این نمونه ممکن است یک فرد ضمن اینکه افسرده است دچار اضطراب نیز باشد. گاهی اضطراب یک واکنش طبیعی نسبت به حالت‌های عادی است که به‌طور ناشناخته برای فرد ایجاد نگرانی می‌کند.

ویژه

تغییر مغز در طول دوران «افسردگی»

محققان می‌گویند: مغز در طول درمان افسردگی با تغییر مواجه می‌شود. تقریباً ۴۰ درصد از بیماران مبتلا به افسردگی به داروهای ضدافسردگی پاسخ نمی‌دهند و از افسردگی مقاوم به درمان رنج می‌برند. تحریک مغناطیسی مغز یا به‌طور دقیق‌تر تحریک مغناطیسی مغز از راه مجسمه به یک روش تحریک مغناطیسی عصبی گفته می‌شود که بر روی نواحی کوچک و محدودی از مغز اعمال می‌شود. اکنون محققان در یک مطالعه جدید نحوه تغییر مغز در طول تحریک مکرر مغناطیسی مغز را نقشه‌برداری کرده‌اند. برای تعیین اینکه هنگام ارائه درمان تحریک مکرر مغناطیسی مغز چه اتفاقی برای مغز می‌افتد، دانشمندان یک دور تحریک مغناطیسی مکرر مغز را در حالی که بیماران در داخل یک اسکنر (MRI) بودند اعمال کردند.

«تخم‌مرغ» موجب تقویت قلب می‌شود

محققان نشان دادند که چگونه مصرف متعادل تخم‌مرغ می‌تواند میزان متابولیت‌های سالم برای قلب را در خون افزایش دهد. نتایج مطالعه روی ۵۰۰ هزار نفر نشان داد افرادی که روزانه تخم‌مرغ می‌خورند، به‌طور قابل توجهی کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته هستند. «لانگ‌یان» می‌گوید: «افرادی که مقدار متوسط تخم‌مرغ می‌خورند دارای سطوح بالاتر پروتئینی به‌نام آپولیپوپروتئین A۱ در خون خود بودند که یک واحد سازنده از کلسترول خوب HDL است. این افراد به‌خصوص مولکول‌های HDL بزرگ‌تری در خون خود داشتند که به پاکسازی کلسترول کمک می‌کند و انسدادهایی که می‌تواند منجر به حملات قلبی شود، محافظت می‌نماید.»

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- پایانه مسافربری- معادل فارسی امیرالبحر ۲- کسان‌وفراد- نسیم‌شب- خانه‌زنبور ۳- همکار صندلی- کندذهن- شمامون- عری‌بان ۴- اسب‌سفید- قلعه حکومتی- همچون تندر ۵- پیشوندمنفی- بزرگ‌ترین مفصل که ران را به ساق پا پیوند می‌دهد- پایان ۶- معجزه‌الهی- نام یک مجموعه تلویزیونی با کارگردانی مهران مدیری- حرف ندا ۷- کلریدس‌دیم طبیعی- بی‌حرکت- انبارماشین‌آلات سنگین ۸- از اعضای دوگانه بدن که در «صورت» قرار دارد- نظر کردن به چیزی- خیسی ۹- پارچه مشبک- سوم- معماری درون‌گرایی ۱۰- رودی درفرانسه- مارکی برخودروهای ژاپنی- نیروها ۱۱- غارت- کفایت‌دهنده- کاکل اسب ۱۲- شهری درمازندران- از جشن‌های باستانی- روایت‌کننده ۱۳- بالا‌رماشین- الفبای موسیقی- مزدورودورو- رنج‌وسختی ۱۴- واحد اندازه‌گیری طول در انگلستان- زرده‌ساز- درحال سوختن ۱۵- ارث- پایتخت کامرون

حل جدول ۱۳۸۸

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

شماره ۱۳۸۹

عمودی

۱- بازیگر آمریکایی فیلم دورافتاده- از شهرهای خراسان رضوی ۲- از شاگردان میرعماد- واژگون- از فرشتگان شش‌اول قبر ۳- جای نگه‌داری چیزی- خشت پخته- سیلی- چوب‌خوشبو ۴- حرف‌گزینش- انتخاب کردن- نوعی سلاح کمری ۵- گماشستن- جزو کوچک ماده- اجرام فضایی غیرگردنده ۶- هذیان‌بیمار- شخصیتی در شاهنامه- زندگی‌کن ۷- شهری در اردبیل- دلنتگ- پایان زندگی ۸- سیخ‌ناوایی- علم ژنتیک- گیاهی گرمسیری با برگ‌های باریک ۹- کوره آجرپزی- بریدگی سطحی پوست- از انواع مسابقه دو ۱۰- گل‌سرخ- تاکتیک- غار ۱۱- مورداعتماد- درنگ کردن- سخت‌وشدید ۱۲- باغ افلاطون- سوره ۸۱ قرآن مجید- ضمیرفراسنوی ۱۳- آقای اسپانیایی- نفس‌بلند- حاجت- معادل فارسی جکوزی ۱۴- برروی پاک‌نامه می‌نویسند- حماسی- ایلاژی‌سخت ۱۵- نوعی دستگاه چاپ سریع- دمنشانه

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

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