



فرهاد چویدار

فوق تخصص نوزادان

علت زردی در نوزادان بیلی روبین (حاصل از متابولیسم گلوبول های قرمز آن) (واحد گلوبول قرمز می شکند قسمتی از آن به بیلی روبین تبدیل می شود، بیلی روبین تولید شده به آلبومین موجود در خون متصل می شود و به داخل کبد می ریزد، در کبد تحت فرآیندی تبدیل به بیلی روبین قابل دفع از بدن می شود که از طریق روده ها از بدن خارج می شوند، در سیستم بدن نوزادان سیستم حمل و نقل بیلی روبین قوی نیست که باعث افزایش این ماده در خون نوزاد می شود اگر میزان بیلی روبین در بدن نوزاد به ۲ برسد این ماده در ملتحمه چشم و پوست نوزاد رسوب می کند و زردی در بدن نوزاد قابل رؤیت می شود. خوشبختانه زردی فیزیولوژیک در تمام نوزاد رخ می دهد و صدمه ای ایجاد نمی کند. اگر سطح بیلی روبین در خون نوزاد از میزان مشخصی بالاتر رود در همه اعضای بدن و به خصوص در مغز رسوب می کند که متأسفانه باعث اثرات جبران ناپذیری در مغز می شود، به دلیل کاهش میزان اکسیژن در رحم مادر، تعداد گلوبول های قرمز خون جنین بیشتر است و نیز نیمه عمر این نوع گلوبول های قرمز (هموگلوبین F) در خون نوزادان کمتر است که در نتیجه، با تخریب بیشتر و تولید بیلی روبین بیشتر در خون همراه خواهد بود. نوزادان به دلیل کمتر شیر خوردن در طی ساعات و روزهای اول زندگی، تخلیه روده کمتری دارند که باعث تأخیر در خروج بیلی روبین از بدن نوزاد می شود، اینگونه است که نوزاد مبتلا به زردی فیزیولوژیک می شود، نوزادان نارس بیشترین خطر برای ابتلا به زردی را دارند، نوزادان مادران دیابتی، ناسازگاری بین گروه خونی مادر و نوزاد و همچنین بیماری های فایسزم در دیگه دایلی افزایش زردی در نوزادان است. در این دلایل زردی شیرمادر جزو زردی های خون خیم است که ممکن است طول کشنده باشد. میزان زردی فیزیولوژیک در نوزادان طبیعی و غیر نارس حدود ۱۴ است که با گذشت حدود ۷ روز بهبود می یابد. کم کاری تیروئید، عفونت اداری و کلاکتوز یا دلائل اصلی زردی های طول کشنده در نوزاد محسوب می شوند. تمام مغز جنین از هفته بیست و هشتم زندگی اتفاق می افتد و بعد از تولد تا پایان دو سالگی اندازه مغز دو برابر برابر می شود، افزایش رشد مغز تا دو سالگی به طور مستقیم تحت تأثیر هورمون تیروئید است، بنابراین بررسی اندازه هورمون تیروئید در نوزاد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. عفونت اداری در نوزادان، یک اورژانس محسوب شود، زیرا در نوزادان، کلیه مانند دیگر اعضای بدن در حال رشد است و در صورت ابتلا یی نوزاد به عفونت اداری، امکان تست سلامتی کلیه نوزاد از دست برود.

نشانه‌های پنهان «پیش‌دیابت»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

پیش‌دایات که به‌عنوان عارضه عدم تحمل گلوز نیز شناخته می‌شود، معمولاً هیچ علامت خاصی ندارد. این حالت اغلب قبل از ابتلای جدی به دایات نوع ۲ بروز می‌کند. پزشکان برای تشخیص به‌موقع دایات اهمیت بسیار قائلند؛ برای مثال تشخیص به‌موقع و درمان «بره‌دایات» می‌تواند از بروز دایات نوع ۲ و عوارض مرتبط با آن مانند بیماری قلب و عروق، مشکلات بینایی و... پیشگیری کند. علائم پنهان پیش‌دایات شامل موارد زیر است:



کمبود خواب

کسانی که کمتر از ۶ ساعت خواب در شبانه روز دارند، در معرض خطر بالاتر ابتلا به پیش دیابت هستند. محققان متوجه شدند که چگونه کم خوابی می تواند سبب ابتلا به شرایط پیش دیابت در مردان جوان سالم شود. قطع کافئین در بعداز ظهر، عدم استعمال سیگار و... برای کم خوابی موثر است.

افزایش تشنگی

یکی از شاخه‌های پرکاربردترین در دایات و دبابت است، تشنگی بیش از حد در جواب قند اضافی موجود در خون اتفاق می‌افتد. بدن می‌خواهد قند اضافی را به صورت ادرار خارج کند، به همین دلیل مجبور تان می‌کند بیش از حد معمول آب بنوشید. به همین دلیل دائم احساس تشنگی می‌کنید.

زخمی که دیر خوب می شود

دیر خوب شدن زخم می تواند نشانه هشدار دهنده پیش دیابت باشد. قند خون بالا گردش خون را کند می کند، به همین دلیل طول می کشد تا پوست بتواند خود را ترمیم کند. این وضعیت حتی باعث رشد باکتری ها و قارچ می شود که به معنای دوباره عفونت کردن به خصوص روی پوست است.

تاری دید

ناری دید یکی از نشانه‌های هشدار دهنده ابتلا به پیش‌دبابت است. بالا و پایین رفتن ناگهانی قندخون می‌تواند تاری دید ایجاد کند. تاری دید به معض اینکه سطح قندخون به حالت طبیعی باز گردد از بین می‌رود. هر گونه تغییرات بینایی از جمله تاری دید باید توسط پزشک بررسی شود.

کشف راهی برای افزایش یادگیری مغز

شد. محققان در این پژوهش توانستند انعطاف پذیری و قدرت یادگیری مغز را به طرز چشمگیری بهبود بخشند. برای این تحقیق محققان از ۸۰۰ داوطلب نوار مغز گرفتند و توانستند با شبیه سازی سناریوهای مختلف، فرکانس اصلی مغز هر فرد را تعیین کنند. محققان در این تحقیق نتیجه گرفتند که این آزمایش نوبدبخش بهبود قدرت یادگیری در افراد کم ترکز است و به تعیین ریز کانسی مناسب مغزی، به این امر مهم دست یافت.

تحقیقات جدید محققان نشان می‌دهد که
الس‌های نوری و الگوهای تصویری خاص می‌توانند روی
دردت یادگیری مغز تأثیر بگذارند. محققان می‌گویند:
مغز در حالت استراحت فرکانسی بین ۸ تا ۱۲ هرتز در
حیث موج آلفا دارد. پروفسور «ژوئی کورتزی» گفت:
بگر بخواهید مغز خود را به یادگیری سریع تر وادار کنید
ید الگوهای تصویری با فرکانس خاص را به کار بگیرید.
ن عمل منجر به تسریع بیشتر یادگیری در شما خواهد

خاصیت ضد سرطانی «شلغم»

تنفسی است. سرفه‌های افرادی که مشکلات تنفسی دارند با شلغم کمتر می‌شود. رضایی در پاسخ به اینکه شلغم برای تیروئید بد است، گفت: بله، کلم، ترب، سویا، گردو، شلغم، هنگامی که خام مصرف شوند، مشکل ایجاد می‌کنند؛ اما پخته شود، احتمال بدتر کردن تیروئید را فراهم نمی‌کند. وی اظهار داشت: شلغم، یک سبزی بسیار مفید برای دیابتی‌هاست؛ به خاطر فیبر و ویتامین‌ها؛ اما شلغم خام، ضد سرطان است؛ اما برای نفخ و تیروئید خوب نیست.

یک متخصص تغذیه گفت: در زمستان، بی تحرکی، باعث چاقی و بیبوست می شود و شلغم بهترین راه درمان بیبوست است. منصور رضایی افزود: در زمستان، صرف سبزیجات همچون شلغم، گل کلم، هویج و... خوب است زیرا که حاوی زیادی دارند. شلغم، قاتل بیبوست است. این دکترا تغذیه ادامه داد: همچنین، بوی شلغم می شود تا خشکی هوای زمستان گرفته شود. هوای سرد یک ریه خوب نیست و شلغم قاتل بیماری های

جدول سودو کو

		9	λ			1	6	
	λ	1	μ	4		2		9
	γ			1		μ		
γ			6				μ	
9				λ				
1			2				9	
λ	4	6	5		μ	9	2	
μ	1				9	6	γ	
2	9	γ	1			5	4	μ

ମ	ଅ	ହ	ୱ	ସ	ି	ଈ	ଉ	ଋ
ୱ	ଈ	ଶ	ବ	ଋ	ଅ	ହ	ି	ମ
ି	ଋ	ବ	ମ	ଈ	ହ	ଶ	ଅ	ୱ
ହ	ବ	ଈ	ଅ	ମ	ଋ	ସ	ି	
ଶ	ି	ଅ	ହ	ୱ	ଈ	ଋ	ଉ	
ଋ	ମ	ୱ	ି	ବ	ଶ	ଅ	ହ	ଈ
ଅ	ୱ	ମ	ଶ	ି	ବ	ଋ	ଈ	ହ
ବ	ହ	ଋ	ଈ	ଅ	ମ	ି	ୱ	ଶ
ଈ	ଶ	ି	ଋ	ହ	ୱ	ଉ	ମ	ଅ

قٲى

- ۱- سیر کوهی- نوعی چسب نجاری- ریشه ۲- بلی- مرکز ایالت هوابی- بیان و کلام ۳- ذهن خاطر- فارغ های اقل هندوچو- نشات پد ۴- دست مالیدن- نشود- فصل چهار ۵- هم بازی «یت»- مرخص کریم ۶- یونگر سیمانی ۶- شجره- ۷- مقابل هزینه- سیر ۸- شخص مفرد ۷- از گیاهان- سوزن- سنگ زنده ۹- قوم کی- تاریخ- از عهده کاری بر آمدن- دسته گروه ۱۰- صدای بلندواض- پایتخت سوریه- چوب گازران ۱۱- بار گندم- آدرس- بر پیشان ۱۲- قرابت- دسته ۱۳- کس- چوب خوشبو ۱۴- سوره ۱۰۱ قرآن کریم- بنده ۱۵- خرید- از حروف فارسی ۱۶- استانی در شمال اسپانیا- دمه دیده- امر به آمدن ۱۴- پیام آسمانی- سریالی از ۱۷- راه- مرض ربوی ۱۵- توان ونیر- رفیق وهم کلام- چاه

حل جدول ۱۴۹۲

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱
۲	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۲
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۳
۳	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۳
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۴
۴	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۴
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۵
۵	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۵
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۶
۶	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۶
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۷
۷	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۷
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۸
۸	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۸
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۹
۹	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۹
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۰
۱۰	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۰
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۱
۱۱	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۱
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۲
۱۲	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۲
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۳
۱۳	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۳
	و	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۴
۱۴	ا	ع	ط	ب	ا	ج	ا	و	ک	ج	ا	و	ن	ا	۱۴

ودی

نماینده‌ی بابت مردگی - گوشت ۳ - بیه شمسیر -
پوشاننده - دندان‌های نیش ۵ - نژاد روسیه - شکل قیافه -
پوشاک - جمع و دیده‌ی ماعرب - نوعی خودرو - پوشاک
مطلوب تر ۸ - تقویت اوجبار - دیده‌ی پیشوا -
پوشاننده - سقف گچبری شده ۱۰ - آبکی -
از اراض سجادی حسینی - فیلمی از نیکو کریمی - شدید
گیر ۱۳ - شجاعت و دلوری - ورقه چاپی تبلیغاتی - مایه
دارای خط ۱۵ - چهره‌ی باشاش دارد - جنگ در راه خدا -

[illegible]