

تأثیر مصرف خوراکی های مضر بر ابتلا به آلزایم در کودکان

به گفته محققان، مصرف زیاد خوراکی های مضر موسوم به جانک فودها (هله هوله ها) عامل بروز آلزایم های غذایی در کودکان است. به گزارش مهر، محققان دریافته اند مصرف زیاد محصولات "AGEs" (advanced glycation end) یا AGEs "به میزان بالا در جانک فودهای نظیر مواد قندی، در کودکان مرتبط است." AGEs "به میزان بالا در جانک فودهای نظیر مواد قندی، خوراکی های فرآوری شده، و گوشت های کبابی وجود دارند.

گفتگو

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص اطفال بررسی کرد علائم بیماری رینیت آلرژیک در کودکان

تشخیص داده می شود. وی اظهار داشت: در کودکانی که مادران آنها حتی قبل از زایمان و مخصوصاً در سال اول زندگی ۴۰ درصد از کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد. علامت این بیماری که به نام رینیت آلرژیک یا حساسیت فصلی نیز نامیده می شود، می تواند کیفیت زندگی کودک را تحت تأثیر قرار دهد و او را با مشکلات بسیاری درگیر نماید لذا برای داشتن کودکی سالم که کیفیت زندگی رینیت آلرژیک بیشتر از دیگران است.

این متخصص اطفال عنوان کرد: در بسیاری از موارد تشخیص بیماری رینیت آلرژیک با عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی اشتباه می شود به طور مثال خیلی از مادران شکایت از اینکه کودکشان دائم سرما خورده است و همیشه آبریزش بینی دارد را ذکر می کنند که متأسفانه در تعداد زیادی از این موارد درمان های خودسرانه ی دارویی و همچنین آنتی بیوتیکی وی ابراز داشت: از جمله علائم بیماری رینیت آلرژیک در کودکان سن بالاتر این است که مرتب بینی خود را بالا می کشند و در کودکان کوچک تر شکایت از خرخر بینی مشاهده می شود.

دکتر کرباسیان اضافه کرد: در کودکان مبتلا به بیماری رینیت آلرژیک خارش بینی و شکلیک در آوردن در جهت کاهش خارش مشاهده می شود. وی راه درمان بیماری رینیت آلرژیک در کودکان را اینگونه تشریح کرد: قدم اول درمان درمان بیماری رینیت آلرژیک در کودکان، پیدا کردن و حذف عمل آلرژی زاست و قدم بعدی شست و شوی بینی، استفاده از اسپری های بینی و داروهای خوراکی با تجویز پزشک است.

در کودکانی که مادران آنها حتی قبل از زایمان و مخصوصاً در سال اول زندگی سیگار می کشند، ریسک ابتلا به بیماری رینیت آلرژیک بیشتر از دیگران است

قدم اول درمان درمان بیماری رینیت آلرژیک در کودکان، پیدا کردن و حذف عمل آلرژی زاست و قدم بعدی شست و شوی بینی، استفاده از اسپری های بینی و داروهای خوراکی با تجویز پزشک است

در بسیاری از موارد تشخیص بیماری رینیت آلرژیک با عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی اشتباه می شود

خوبی را تجربه کند، تشخیص زودهنگام بیماری رینیت آلرژیک می تواند کمک کننده باشد. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر فرشته کرباسیان، متخصص اطفال و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بررسی کرد.

وی در اینباره می گوید: بیماری رینیت آلرژیک یکی از اختلالات التهابی در مخاط بینی است که با گرفتگی بینی، آبریزش بینی و خارش همراه می باشد. همچنین عطسه و التهاب و قرمزی ملتحمه چشم (کونژکتیویت) از جمله مواردی هستند که همراه با آن دیده می شوند. دکتر کرباسیان خاطرنشان کرد: از آنجایی که شیوع بیماری رینیت آلرژیک در کودکان بسیار است می تواند بر سبک زندگی و عملکرد کودکان در مدرسه نیز اثر گذار باشد که نتیجه توجیه به آن از اهمیت بالایی برخوردار است. این متخصص اطفال عنوان کرد: در کودکان مبتلا به بیماری رینیت آلرژیک ابتلا به سینهوزیت، عفونت گوش میانی، ازگما بزرگ شدن لوزه ها و کونژکتیویت در ارتباط با این اختلال می باشد.

وی ادامه داد: طبق تحقیقات انجام شده در ۵۰ سال گذشته افزایش ابتلا به این اختلال در سطح جهانی دیده شده است و ۲۰ تا ۴۰ درصد کودکان از ابتلا به بیماری رینیت آلرژیک رنج می برند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عنوان کرد: ممکن است علائم بیماری رینیت آلرژیک از زمان شیرخوارگی در کودک ظاهر شود و معمولاً تا سن ۶ سالگی

نکته

آنچه باید در درمان انگشت شست پای منحرف بدانید

فوق تخصص جراحی پا و مچ پا توضیحاتی در ارتباط با درمان انگشت شست منحرف به داخل ارائه داد. به گزارش مهر، دکتر محمدرضا معیاد، اظهار داشت: این مشکل به صورتی است که انگشت شست به سمت سایر انگشتان پا انحراف می یابد و دلیل آن می تواند ارثی یا استفاده از کفش های نامناسب باشد البته تأثیر دو عامل قبض صورتی توماس نیز می تواند عامل ابتلا به این مشکل شود. وی افزود: رفع این مشکل از طریق انجام جراحی، صورت می گیرد و اگر این مشکل با علامت هایی همچون درد همراه باشد باید سریعاً نسبت به درمان آن اقدام کرد چرا که ممکن است بر روی سایر انگشتان تأثیر گذارند و یا در هنگام پوشیدن کفش فرد و هنگام راه رفتن اختلال ایجاد کند. وی در ارتباط با عوارض جراحی انگشت شست منحرف به خارج گفت: تکنیک های متفاوتی برای جراحی این مشکل انجام می گیرد و به طور کلی ۱۵۰ نوع روش جراحی در این زمینه وجود دارد و ممکن است عوارضی همچون محدودیت حرکت انگشت



یافته

اهدای خون زنان با سابقه بارداری بی خطر است

محققان در مطالعه جدید دریافته اند اهدای گلبول های قرمز خون توسط زنانی که سابقه بارداری داشته اند، نمی تواند واکنش های کشنده ای را در بیماران دریافت کننده خون به همراه داشته باشد. به گزارش ایسنا، در این مطالعه پزشکان مشاهده کردند در مرگ ناشی از دریافت خون از زنانی که سابقه بارداری داشتند، زنانی که تاکنون تجربه بارداری نداشته اند و نیز دریافت خون از مردان تفاوت چشمگیری وجود ندارد. محققان این مطالعه اظهار داشتند: یافته های بدست آمده تأکید می کند بقای عمر بیمارانی که خون دریافت می کنند با این موضوع



یک فوق تخصص خون و سرطان گفت: سارکوما سرطان های شایعی نیستند و تنها حدود یک درصد سرطان های بدخیم را تشکیل می دهند. دکتر صنمبر صدیقی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به اینکه سرطان سارکوما، استخوان و بافت های نرم مانند عضلات، بافت چربی، جدار احشا و بافت های عصبی، ... را درگیر می کند و گاهی منشأ بافت طبیعی مشخصی در بدن ندارد، گفت: تومورهای نسج نرم اغلب خوش خیم و بدون درد هستند و از آنجایی که

مشاهده هر نوع توده در بدن را جدی بگیرد

است در مراحل امکان جراحی محدود و حفظ ارگان نباشد. وی افزود: از آنجایی که سارکوماها تومورهای ناشیابی هستند، نیاز به گروه های خبره پزشکی برای تشخیص و درمان بیماران مبتلا وجود دارد. صدیقی با اشاره به این نکته که سرطان های سارکوما ناشیاب هستند، گفت: در بسیاری از موارد درمان بر اساس هنر و تجربه تا شواهد محدود کارآزمایی های بالینی استوار است. با توجه به پیچیدگی های تشخیصی و درمانی این تومورها، درمان، اهمیت فوق العاده دارد.

تومورهای بدخیم نسج نرم ناشیاب هستند، مدت ها علامتی را در بیمار ایجاد نمی کنند. در همین راستا ممکن است فرصت های طلایی برای درمان از دست بروید. گفته وی، افراد نباید با مشاهده هر توده ای، تصور کنند که چون درد ندارد و لاغر نشده اند، مهم نیست و نسبت به آن بی توجه باشند. خصوصاً توده هایی که رشد سریع دارند حتی اگر علامتی ایجاد نمی کنند، نیاز به بررسی پزشکی دارند؛ چراکه اگر سارکوما دیر تشخیص داده شود ممکن

تخم آفتابگردان

تحقیقات متعدد نشان داده اند که مصرف دانه های آفتابگردان اثری مشابه اثرات تنباکو بر روی ذهن فرد می گذارد. همچنین این دانه ها باعث افزایش ترشح آدرنالین می شود. ویتامین های ب کمپلکس موجود در آنها به تغذیه سیستم عصبی کمک می کنند. البته به دلیل محتوای چربی بالا، مصرف بیش از حد این دانه ها توصیه نمی شود.

شش گزینه غذایی مفید برای ترک سیگار!



استعمال دخانیات به اشکال مختلف، برای بیش از پنج قرن، به یک عادت غیر قابل جایگزین برای بشر تبدیل شده است. این در حالی است که امروزه به خوبی ثابت شده که اعتیاد به دخانیات در کنار ناباروری، منجر به اختلالات در سیستم عصبی، ضعف بینایی و البته سرطان می شود. به گزارش آوای سلامت، با این حال مصرف منظم برخی از غذاها و نوشیدنی ها برای کسانی که قصد کنار گذاشتن این نوع اعتیاد را دارند، خالی از لطف نیست:

شیر

بعد از نوشیدن شیر، فرد سیگاری نسبت به سیگاری بی میل می شود. همچنین زمانی که فرد به دلیل کاهش انرژی به نیکوتین اشتیاق پیدا می کند، پروتئین موجود در شیر می تواند انرژی مورد نیاز این فرد را تامین کند. هر زمان که احساس کردید به سیگار نیاز دارید، یک جرعه شیر بنوشید و یا سراغ ماست یا پنیر بروید تا از سیگار صرف نظر کنید.



آجیل

آجیل ها منبع خوبی از مواد مغذی هستند و بسته به نوع آن ها از طعم متفاوتی برخوردار خواهند بود. تعداد انگشت شماری از انواع آجیل مانند بادام و پسته، دهن شما را از سیگار کشیدن منحرف خواهند کرد. همچنین این نوع از آجیل میان وعده ای بزرگ با مقادیر زیادی از مواد مغذی و پروتئین ها هستند که مصرف آن برای سلامتی مفید است.



هویج

سیگار رابطه تنگاتنگی با ابتلا به سرطان دارد. هویج یک ماده ضد سرطان است. کاروتنوئیدهای موجود در آن نه تنها به ترک سیگار کمک می کنند بلکه از شما در برابر سرطان نیز محافظت می نمایند. پس هر وقت تمایل به سیگار کشیدن داشتید، سراغ مصرف هویج بروید تا به وسیله میل کردن آن خوردنی خوشمزه از فواید آن به طور کامل بهره مند شوید.

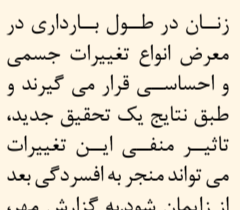
آب

برای کسانی که سخت در تلاش هستند تا سیگار را ترک کنند، نوشیدن آب اهمیت زیادی خواهد داشت. آب باعث می شود تا افراد احساس سیری کامل کنند و تمایلی به استعمال سیگار نداشته باشند. علاوه بر این، افراد سیگاری اغلب از کمبود آب رنج می برند و این نوشیدنی برای آنها ساده ترین راه برای غلبه بر عوارض سیگار مانند خشکی پوست است.



ارتباط تغییرات دوران بارداری با افسردگی در زنان

زنان در طول بارداری در معرض انواع تغییرات جسمی و احساسی قرار می گیرند و طبق نتایج یک تحقیق جدید، تأثیر منفی این تغییرات می تواند منجر به افسردگی بعد از زایمان شود. به گزارش مهر، در این مطالعه محققان دریافته اند احساسات زنان باردار در مورد تغییرات بدنی شان می تواند به پیش بینی وضعیت مادر و سلامت روانی اش بعد از زایمان کمک کند. «کاترین پرستون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «زنان در طول بارداری و بعد از زایمان به طور مداوم در مورد ظاهرشان تحت استرس هستند. از اینرو لازم است نه تنها به سلامت جسمی مادر و سلامت جنین توجه شود، بلکه باید به سلامت روان زنان هم



مبارزه با سل با استفاده از قارچ صدفی

ویتامین D دارد، اما پس از قرار گرفتن در برابر نور خورشید مقادیر زیادی از این ویتامین توسط قارچ تولید می شود. در یک آزمایش کنترل شده، ۳۲ بیمار مبتلا به سل به مدت ۴ ماه هر روز صبح علاوه بر داروی سل، ۱۴۶ میلی گرم ویتامین D به دست آمده از قارچ صدفی را به صورت نان غنی شده مصرف کردند. پس از این دوره، مشخص شد ۹۷ درصد از داوطلبان کمترین شدت سل را در نظام ۵ امتیازی اندازه گیری شدت این بیماری دارند، در مقابل تنها ۲۱.۵ درصد از بیماران یک گروه کنترل ۳۲ نفری که ویتامین D را مصرف نکرده بودند، چنین بهبودی را نشان می دادند. اکنون محققان در حال بررسی مناسب ترین روش های خشک کردن قارچ در برابر نور خورشید به منظور به دست آوردن بیشترین میزان ویتامین D هستند.

محققان دریافته اند مصرف قارچ های صدفی که در برابر نور آفتاب قرار داشته اند، روش موثری برای مبارزه با بیماری سل محسوب می شود. به گزارش ایسنا، دسترسی به ویتامین D برای افرادی که مبتلا به بیماری سل هستند امری ضروری است، زیرا این ویتامین ترکیباتی را ایجاد می کند که با باکتری عامل سل مبارزه می کنند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید موجب تولید طبیعی مقداری ویتامین D در بدن می شود. اما معمولاً مقادیر بیشتر این ویتامین با مصرف مکمل های صنعتی تامین می شود. این در حالی است که در کشورهای توسعه نیافته دسترسی به چنین مکمل هایی دشوار است. اکنون محققان دریافته اند قارچ صدفی که در برابر نور خورشید قرار داشته است، منبع مناسبی برای تامین ویتامین D محسوب می شود. در واقع این نوع قارچ وقتی تازه است مقادیر اندکی

لنزهای دائمی، احتمال زخم قرنیه را افزایش می دهند

ایجاد عفونت ها می کند که می تواند به زخم قرنیه منجر شود. این زخم ها گاهی به قدری شدید هستند که به درمان نیز پاسخ نمی دهند و می توانند به پیوند قرنیه و حتی تخلیه چشم نیز منجر شوند. جباروند درباره استفاده از لنزهای رنگی نیز خاطرنشان کرد: من لنزهای رنگی را به هیچ عنوان توصیه نمی کنم. هر کسی رنگ چشم خودش را دارد؛ مگر اینکه کسی به علت ضربه ها دچار آسیب های عنبیه شود که در آن صورت مجبوریم لنزهای رنگی نیز برای آن ها تجویز کنیم. استفاده از لنزهای رنگی نیز شرایط خاص خودش را دارد و باید از انواع مرغوب آن استفاده کرد. وی تصریح کرد: استفاده از لنزهای

بیماری های پلک و سطح چشم، خشکی چشم و سایر اجزای چشم معاینه شود و سلامت آن اجزا تایید شود، بعد از تایید اجازه دارند که از لنزهای مناسب به عنوان جایگزین عینک استفاده کنند. این چشم پزشک درباره شرایط استفاده از لنز توضیح داد: لنز باید طبق نظر چشم پزشک استفاده شود. از استفاده طولانی مدت خودداری شود و به چشم استراحت داده شود. وی ادامه داد: اگر چشم شخصی دچار التهاب و عفونت است به هیچ وجه نباید از لنز استفاده کند. همچنین در محیط هایی که گرد و غبار وجود دارد استفاده از لنز ممنوع است، چون باعث خراش اپی تلیوم قرنیه می شود و آن را مستعد

نقش جراحی کاهش وزن بر احتمال کاهش ابتلا به آلزایمر

پژوهش جدیدی نشان می دهد که جراحی کاهش وزن می تواند با تغییر فعالیت در بخشی از مغز از احتمال ابتلا به آلزایمر بکاهد. به گزارش مهر، مطالعات قبلی نشان داده است که احتمال ابتلا افراد دارای اضافه وزن به آلزایمر تا ۳۵ درصد بیش از افراد با وزن معمولی است. حال در مطالعه ای جدید، رابطه بین جراحی کاهش وزن و احتمال ابتلا به آلزایمر مورد بررسی قرار گرفت. در این مطالعه، برخی از قسمت های مغز تعدادی از زنان پیش و پس از جراحی کاهش وزن مورد بررسی قرار گرفت. در آن آزمایشات پیش از جراحی مشخص شد که سوخت و ساز و وزن فرد در بررسی قرار گرفت. در آزمایشات قند در قسمت هایی از مغز این زنان، بیشتر از زنان سالم و بدون اضافه وزن است. در واقع



مخاطرات مصرف داروهای ضد اسید در نوزادی

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد، نوزادانی که در نخستین سال تولد از داروهای ضد اسید استفاده می کنند در دوره کودکی بیش از سایرین در معرض خطر شکستگی استخوان قرار می گیرند. امروزه پزشکان مهارکننده های پروتون پمپ و مهارکننده های H2 که برای مقابله با اسید بیش از اندازه معده در بزرگسالان مورد استفاده قرار می گیرد، برای درمان رفتارهای طبیعی چون پنیرک بالا آوردن و کولیک (شکم درد) در نوزادان که معمولاً در مبتلایان به رفلاکس اسید به مرینیز دیده می شود، رواج یافته است. پژوهشگران با هدف بررسی ارتباط میان مصرف داروهای ضد اسید و خطر شکستگی استخوان در کودکان، سوابق پزشکی بیش از ۸۰۰ هزار نوزاد را که در بازه ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۳ متولد شده و به مدت حداقل دو سال و حداکثر ۱۴ سال تحت درمان بودند، مورد بررسی قرار دادند. از