

# ۱۴ زندگی سلامت

### کلینیک چاقی

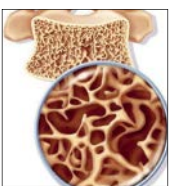
## همه چیز در مورد

## جراحی لاپاراسکوپي

ﻻﭘﺎﺭﺍﺳﻜﻮﭘﻰ ﻳﺎ ﻋﻤﻞ ﺟـﺮﺍﺣـﻰ ﺑـﻪ ﻣـﻮﺭﺕ ﻛﻢ ﺗﻬﺎﺟﻢ ﻛﻪ ﺑﻪ ﻏﻠﻂ ﺩﺭ ﺑﯿﻦ ﻣﺮﺩﻡ ﺑﻪ ﺍﻋﻤﺎﻝ ﺟﺮﺍﺣﻰ ﻟﯿﺰﺭﻯ ﻣﺼﻄﻠﻊ ﺍﺳﺖ، ﻳﻚ ﺗﻜﻨﯿﻚ ﺧﺎﺹ ﺟـﺮﺍﺣـﻰ ﺍﺳﺖ. ﻻﭘﺎﺭﺍﺳﻜﻮﭘﻰ ﺭﻭﺵ ﺩﺭﻭﻥ ﺑﯿﻦ ﻭ ﻛﻢ ﺗﻬﺎﺟﻤﻰ ﺩﺭ ﺟﺮﺍﺣﻰ ﻣﺤﺴﻮﺏ ﻣﻰ ﺷﻮﺩ ﻛﻪ ﺑﻪ ﻃﻮﺭ ﺗﻘﺮﯨﺒﻰ ﺍﺯ ﺣﺪﻭﺩ ۲۰ ﺗﺎ ۳۰ ﺳﺎﻝ ﭘﯿﺶ ﺭﺍﻳﺞ ﺷﺪﻩ ﻭ ﻣﻮﺭﺩ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﻭﺳﯿﻊ ﻗﺮﺍﺭ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺍﺳﺖ. ﺩﺭ ﺭﻭﺵ ﺟﺮﺍﺣﻰ ﺑﺎﺯ ﻳﻚ ﺑﺮﺵ ﺑﺰﺭﮔ ﺩﺭ ﭘﻮﺳﺖ ﺍﻳﺠﺎﺩ ﻣﻰ ﺷﻮﺩ ﻛﻪ ﻣﻤﻜﻦ ﺍﺳﺖ ﻃﻮﻝ ﺁﻥ ﺑﯿﻦ ﺩﻩ ﺗﺎ ۱۵ﺍﺳﺎﻧﺘﻰ ﻣﺘﺮ ﺑﺎﺷﺪ، ﺍﻣﺎ ﺩﺭ ﺭﻭﺵ ﺟﺮﺍﺣﻰ ﻻﭘﺎﺭﺍﺳﻜﻮﭘﻰ ﺍﺯ ﺑﺮﺵ ﻫﺎﻱ ﺑﯿﺴﻴﺎﺭ ﻛﻮﭼﻜﻰ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﻣﻰ ﺷﻮﺩﻛﻪ ﻣﻌﻤﻮﻻ ۱۲ﻣﯿﻠﻰﻣﺘﺮ ﻫﺴﺘﻨﺪ. ﺟﺮﺍﺣﻰ ﻻﭘﺎﺭﺍﺳﻜﻮﭘﻰ ﮔﺎﻫﻰ ﺑﺎ ﻧﺎﻡ ﺟﺮﺍﺣﻰ ﺑﺴﺘﻪ ﻧﯿﺰ ﺷﻨﺎﺧﺘﻪ ﻣﻰ ﺷﻮﺩ. ﺩﺭ ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺵ ﺑﺎ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﺍﺯ ﻳﻚ ﺍﺑﺰﺍﺭ ﺑﻪ ﻧﺎﻡ ﻻﭘﺎﺭﻭﺳﻜﻮﭖ، ﺍﻧﺪﺍﻡ ﻫﺎﻱ ﺩﺍﺧﻠﻰ ﺷﻜﻢ ﺭﺍ ﻣﻮﺭﺩ ﺑﺮﺳﺮﻯ ﻗﺮﺍﺭ ﻣﻰ ﺩﻫﻨﺪ. ﻻﭘﺎﺭﻭﺳﻜﻮﭖ ﻳﻚ ﻟﻮﻟﻪ ﺑﻠﻨﺪ ﻭ ﻧﺎﺯﻙ ﺑﻮﺩﻩ ﻛﻪ ﺩﻭﺭﺑﯿﻨﻰ ﺑﺎ ﻭﺿﻮﺥ ﺑﺎﻻ ﺩﺭ ﻗﺴﻤﺖ ﺟﻮﻟﻰ ﺁﻥ ﻗﺮﺍﺭ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺍﺳﺖ. ﺍﯾﻦ ﻭﺳﯿﻠﻪ ﺍﺯ ﻃﺮﯨﻖ ﺑﺮﺷﻰ ﻛﻮﭼﻚ ﺩﺭ ﺩﯨﻮﺍﺭﻩ ﺷﻜﻢ ﻭﺍﺭﺩ ﺑﺪﻥ ﻣﻰ ﺷﻮﺩ. ﺳﯿﺲ ﺩﻭﺭﺑﯿﻦ ﺗﺼﺎﻭﯨﺮ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺷﺪﻩ ﺭﺍ ﺑﻪ ﻳﻚ ﻣﺎﻧﯿﺘﻮﺭ ﺍﺭﺳﺎﻝ ﻣﻰ ﻛﻨﺪ.

ﺍﺯ ﺟﻤﻠﻪ ﻣﺰﺍﻳﺎ ﻭ ﺑﺮﺗﺮﻯ ﻫﺎﻱ ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺵ ﺩﺭ ﻣﻘﺎﻳﺴﻪ ﺑﺎ ﻋﻤﻞ ﻫﺎﻱ ﺑﺎﺯ ﻗﺪﯨﻤﻰ ﻣﻰ ﺗﻮﺍﻥ ﺩﺭﺩ ﻛﻤﺘﺮ ﺑﻌﺪﺍﺯ ﻋﻤﻞ، ﺑﺎﺯﮔﺸﺖ ﺳﺮﯨﻊ ﺑﻪ ﻛﺎﺭ ﻭ ﻓﻌﺎﻟﯿﺖ ﺭﻭﺯﻣﺮﻩ، ﻃﻮﻝ ﻣﺪﺕ ﺑﺴﺘﺮﻯ ﺑﯿﺴﺎﺭ ﻛﻮﺗﺎﻩ ﺗﺮ، ﺍﻣﻜﺎﻥ ﺑﺮﺳﺮﻯ ﺗﻤﺎﻡ ﺣﻔﺮﻩ ﺷﻜﻢ، ﺯﯨﻴﺎﺑﯿﻰ ﻃﺎﻫﺮﻯ ﺑﻬﺘﺮ ﻭ ﺍﺳﻜﺎﺭ (ﺟﺎﻱ ﺯﺧﻢ) ﻛﻤﺘﺮ، ﺣﺪﺍﻗﻞ ﺭﺳﯿﺪﻥ ﺩﺳﺘﻜﺎﺭﻯ ﺩﺍﺧﻞ ﺷﻜﻢ ﻭ ﭼﺴﺒﯩﻨﺪﮔﻰ ﺭﻭﺩﻩ ﻛﻤﺘﺮ ﻭ ﺍﺣﺘﻤﺎﻝ ﻛﻤﺘﺮ ﻓﺘﻖ ﻫﺎﻱ ﺟﺪﺍﺭ ﺷﻜﻢ ﻧﺎﻡ ﺑﺮﺩ ﻛﻪ ﺑﺎ ﺗﻮﺟﻪ ﺑﻪ ﻣﻮﺍﺭﺩ ﺫﻛﺮ ﺷﺪﻩ ﺍﻣﺮﻭﺯﻩ ﺍﯾﻦ ﻧﻮﻉ ﺍﻋﻤﺎﻝ ﻣﻮﺭﺩ ﺍﺳﺘﻘﺒﺎﻝ ﺑﯿﺸﺘﺮﻯ ﻗﺮﺍﺭ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺍﺳﺖ. ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺵ ﻧﯿﺎﺯ ﺑﻪ ﻣﺮﺍﻛﺰ ﻣﻬﺠﺰ ﻭ ﺗﻬﺠﯿﺰﺍﺕ ﮔﺮﺍﻥ ﻗﯿﻤﺖ ﺩﺍﺭﺩ. ﺍﺯ ﻋﻮﺍﺭﺽ ﻋﻤﻞ ﻻﭘﺎﺭﺍﺳﻜﻮﭘﻰ ﻣﻰ ﺗﻮﺍﻥ ﺗﻬﻮﻉ ﺧﻔﯿﻒ ﻭ ﺩﺭﺩ ﺷﺎﻧﻪ ﻭ ﮔﺮﺩﻥ ﺑﻪ ﻋﻠﺖ ﻭﺟﻮﺩ ﮔﺎﺯ ﺩﺍﺧﻞ ﺷﻜﻢ ﻭ ﺩﺭﺩ ﻣﺨﺘﺼﺮ ﻣﻌﻞ ﻋﺒﻮﺭ ﻭﺳﺎﻳﻞ ﺍﺯ ﺟﺪﺍﺭ ﺷﻜﻢ ﻧﺎﻡ ﺑﺮﺩ ﻛﻪ ﺍﻟﺒﺘﻪ ﺍﯾﻦ ﻣﻮﺍﺭﺩ ﻣﺤﺪﻭﺩ ﻭ ﮔﻨﺰﺍﺭ ﻫﺴﺘﻨﺪ.

ﺍﻧﺠﺎﻡ ﻻﭘﺎﺭﺍﺳﻜﻮﭘﻰ ﺩﺭ ﺻﻮﺭﺗﻰ ﻛﻪ ﺑﻪ ﺩﺳﺖ ﺍﻓﺮﺍﺩ ﻛﻢ ﺗﺠﺮﺑﻪ ﻭ ﺁﻣﻮﺯﺵ ﻧﺪﯨﺪﻩ ﺍﻧﺠﺎﻡ ﺷﻮﺩ ﺧﻄﺮﻧﺎﻙ ﺑﻮﺩﻩ ﻭ ﮔﺎﻫﻰ ﺟﺎﻥ ﺑﯿﻤﺎﺭ ﺭﺍ ﺑﻪ ﺧﻄﺮ ﻣﻰ ﺍﻧﺪﺍﺯﺩ. ﺍﻣﻜﺎﻥ ﺁﺳﯿﺐ ﻧﺎﺧﻮﺍﺳﺘﻪ ﺑﻪ ﻋﺮﻭﻕ ﺑﺰﺭﮔ ﻭ ﺍﺣﺸﺎﻱ ﺷﻜﻢ ﺩﺭ ﺍﯾﻦ ﺭﻭﺵ ﺗﻮﺳﻂ ﺍﻓﺮﺍﺩ ﻏﯿﺮﻣﺠﺮﺏ ﻭﺟﻮﺩ ﺩﺍﺭﺩ ﻛﻪ ﻣﻰ ﺗﻮﺍﻧﺪ ﻋﻮﺍﻗﺐ ﺟﯿﺮﺍﻥ ﻧﺎﭘﺪﯨﺮﻯ ﺩﺍﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ. ﮔﺮﭼﻪ ﺍﻋﻤﺎﻝ ﻻﭘﺎﺭﺍﺳﻜﻮﭘﻰ ﺩﺭ ﺩﯨﺪ ﺍﻭﻝ ﮔﺮﺍﻥ ﺗﺮ ﺍﺯ ﺍﻋﻤﺎﻝ ﺑﺎ ﺯﺑﻪ ﻧﻈﺮ ﻣﻰ ﺭﺳﺪ، ﻭﻟﻰ ﺩﺭ ﻭﺍﻗﻊ ﺑﺎ ﺍﺣﺘﺴﺎﺏ ﻃﻮﻝ ﺑﺴﺘﺮﻯ ﻛﻮﺗﺎﻩ ﺗﺮ ﻭ ﺑﺎﺯﮔﺸﺖ ﺳﺮﯨﻊ ﺗﺮ ﺑﯿﻤﺎﺭ ﺑﻪ ﻛﺎﺭ ﻭ ﻓﻌﺎﻟﯿﺖ ﻭ ﻋﻮﺍﺭﺽ ﺩﺭﺍﺯ ﻣﺪﺕ ﺑﯿﺴﺎﺭ ﻛﻤﺘﺮ ﺩﺭ ﻧﻬﺎﻳﺖ ﺑﻪ ﺻﺮﻓﻪ ﺗﺮ ﺍﺯ ﻋﻤﻞ ﺑﺎﺯ ﺍﺳﺖ. ﻻ



### ﺑﻬﺒﻮﺩ ﺗﺮﺍﻛﻢ ﺍﺳﺘﺨﻮﺍﻧﻰ ﺯﻧﺎﻥ ﻳﺎﺋﺴﻪ ﺑﺎ ﺗﻤﺮﯨﻦ ﻭﺭﺯﺷﻰ

ﺗﻨﺎﻳﻊ ﻳﻚ ﭘﺰﻭﻫﺸ ﻧﺸﺎﻥ ﻣﻰ ﺩﻫﺪ ﻧﻮﻋﻰ ﺧﺎﺹ ﺍﺯ ﺗﻤﺮﯨﻨﺎﺕ ﻣﻘﺎﻭﻣﺘﻰ ﺑﻪ ﻧﺎﻡ ﺑﺎﺩﻯ ﻳﺎﻣﭗ ﻣﻰ ﺗﻮﺍﻧﺪ ﺑﺮ ﺣﻔﻆ ﻭ ﺑﻬﺒﻮﺩ ﺗﺮﺍﻛﻢ ﺍﺳﺘﺨﻮﺍﻧﻰ ﻭ ﺗﻌﺎﺩﻝ ﺯﻧﺎﻥ ﻳﺎﺋﺴﻪ ﻣﻮﺛﺮ ﺑﺎﺷﺪ. ﺗﻤﺮﯨﻨﺎﺕ ﺑﺎﺩﻯ ﻳﻤﭗ ﺷﺎﺧﻪﺎﻱ ﺍﺯ ﺗﻤﺮﯨﻨﺎﺕ ﻣﻘﺎﻭﻣﺘﻰ ﺍﺳﺖ ﻛﻪ ﺑﻪ ﺻﻮﺭﺕ ﺩﺳﺘﻪ ﺟﻤﻌﻰ ﺍﺟﺮﺍ ﻭ ﺩﺭ ﺁﻥ ﺍﺯ ﻭﺯﻧﻪ ﻫﺎﻱ ﺁﺯﺍﺩ ﺑﺎ ﺷﺪﺕ ﻛﻢ ﻭ ﺣﺠﻢ ﺯﻳﺎﺩ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ



# گوگرد با بدن چه می کند؟

## گوگرد موجود در بنزین اختلالات تنفسی و قلبی ایجاد می کند

چند وقتی است وجود گوگرد در بنزین ها خبرساز شده است. خیلی ها زیر بار این حرف و حدیث ها نمی روند. اما بعضی که داعیه سلامت مردم را دارند، روی حرف شان ایستاده اند و کوتاه نمی آیند. وجود گوگرد حتی اگر شایعه هم باشد، باز هم زنگ خطری است که نباید به آن بی توجه بود. این ماده می تواند سلامت خیلی از افراد به ویژه افراد حساس را در معرض خطر قرار دهد. گوگرد، عنصری شیمیایی است که در تمام بافت های زنده وجود دارد و بعد از کلسیم و فسفر فراوان ترین ماده معدنی در بدن انسان است و در سیر پیاز و بروکلی نیز یافت می شود. با وجود تمام فوایدی که گوگرد دارد، اما مانند هر ماده مفید دیگری، وقتی بدن بیش از حد در معرض آن قرار گیرد، می تواند خطرناک و مضر باشد.

گوگرد، ماده ای طبیعی در نفت خام است که در بنزین و سوخت های دیزلی یافت می شود که معمولاً آن را از مواد سوختی جدا می کنند. گوگرد موجود در بنزین اثر بخشی سیستم های کنترل انتشار سوخت را دچار آسیب کرده و به آلودگی هوا منجر می شود. کاهش حجم گوگرد موجود در بنزین طبیعتاً باعث عملکرد بهتر سیستم کنترل انتشار سوخت

شده و در نتیجه آلودگی هوا هم کاهش می یابد. در سال ۲۰۰۰ میلادی، برنامه ای جهانی با هدف کاهش گوگرد بنزین تصویب شد و به مورد اجرا درآمد که بنابرآن، حدود ۹۰ درصد از میزان گوگرد موجود در بنزین کاهش یافت و از فناوری های کنترل انتشار سوخت در خودروها و کامیون ها استفاده کردند که آلودگی هوا را کاهش داد.

می شود. پژوهشگران معتقدند با توجه به این که این تمرینات باعث افزایش قابل توجه تعادل در آزمودنی ها شده است، می توان از این تمرینات به منظور بهبود، حفظ و تثبیت تراکم استخوانی، افزایش تعادل و کاهش خطر افتادن و شکستگی های ناشی از آن در افراد مسن، به خصوص در زنان بهره برد و

### مشکلات تنفسی و چشمی

گوگرد موجود در سوخت بنزین علاوه بر تأثیری که می تواند روی آلوده کردن هوا بگذارد، به طور قطع اثرات منفی را هم متوجه انسان می کند. بنزین بعد از احتراق وارد هوا شده و انسان با قرار گرفتن در محیط، آن را استنشام می کند. در صورتی که میزان گوگرد موجود در بنزین بالا باشد، هنگام تنفس وارد بدن شده و مشکلاتی را ممکن است برای بدن ایجاد کند. معمولاً محققان بر این باورند که گوگرد سمیت پایینی دارد. مسمومیت با گوگرد معمولاً استنشاقی است و از طریق تنفس آن رخ می دهد و تماس مداوم با گوگرد، تحریک های غشاهای مخاطی را به دنبال دارد. بسیاری از افراد که ساعت های طولانی در معرض این ماده قرار می گیرند، مبتلا به برونشیت و دچار سرفه های متعدد و ناراحتی های تنفسی می شوند. آسم شایع ترین مشکل تنفسی واز بیماری های مزمن ریوی است که ممکن است به دنبال تنفس گوگرد در بدن ایجاد شود و باعث تحریک راه های هوایی و سرفه، خس خس سینه، گلودرد و کوتاه شدن حجم تنفس شده و دی اکسید گوگرد سنگین تر از هواست و وقتی بدن در محیطی بسته و مملو از آن قرار می گیرد، در مواردی حتی می تواند باعث خفگی و مرگ شود. از دیگر مشکلات تنفسی حاصل از تنفس گوگرد می توان به آمفیزم اشاره کرد. در مبتلایان به آسم، قرار گرفتن در معرض گوگرد، علاوه بر این که می تواند باعث سفتی ماهیچه های ریه در آنها شود، ممکن است باعث بروز واکنش های آنافیلاکتی شود که جان آنها را به خطر می اندازد. ترکیب دی اکسید گوگرد با دیگر آلاینده های هوا ممکن است حتی بیماری های قلبی را هم به دنبال داشته باشد.

### مشکلات چشمی و پوستی

معمولاً مسمومیت های ناشی از قرار گرفتن در معرض گوگرد عوارض و مسمومیت های پوستی حادی به دنبال ندارد، بلکه بیشتر در تماس با بدن، موجب تحریک پذیری چشم ها و واکنش های پوستی می شود. علاوه بر این، گوگرد، غشاهای مخاطی را هم تحریک می کند. بسیاری از کارگران معدن که در معرض دی اکسید گوگرد قرار دارند، دچار اختلالات چشمی و تنفسی، برونشیت مزمن و اثرات سینوسی مزمن می شوند. گوگرد همچنین با اثر روی چشم ها، ممکن است تاری دید ایجاد کند. تماس پوست با دی اکسید گوگرد، درد، قرمزی و ایجاد تاول های پوستی را هم به ویژه در غشاهای مخاطی به دنبال دارد.

### مشکلات مغزی

گوگرد زمانی که در حجم بالا استنشاق شود، می تواند منجر به

## کاهش خطر سرطان سینه با مصرف سیر و پیاز

نتایج مطالعات نشان می دهد زنانی که زیاد سیر و پیاز مصرف می کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. سرطان سینه شایع ترین نوع سرطان بین زنان است. محققان دانشگاه بوفالوی آمریکا دریافتند زنان رده سنی ۳۰ تا ۷۹ سال که سیر و پیاز زیاد مصرف می کنند در مقایسه با زنانی که هرگز چنین سبزیجاتی مصرف نمی کنند ۶۷ درصد کمتر با ریسک ابتلا به سرطان سینه روبه رو هستند. طبق اعلام موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، سیر و پیاز غنی از آنتی اکسیدان فلاوونوئید و اس-آلیل سیستئین حاوی گوگرد بوده که هر دو دارای خواص ضدسرطانی است. / مهر



### دستچین

## بهبود دردهای بدن باتای ماساژ!

فاخره بهبهانی سلامت اولین بار در حاشیه یکی از گزارش هایم، تای ماساژ را از زبان یک متخصص طب سنتی شنیدم که می گفت این ماساژ در کشور تایلند محبوبیت زیادی دارد و یکی از مواردی است که باعث شده هر ساله تعداد گردشگران ها در این کشور بیشتر شود. او می گفت در

کشورهای دیگر و همچنین ایران هم در برخی ساله ها این ماساژ ارائه می شود و این طور که توضیح می داد این ماساژ تا حدودی مشابه کار دلاک ها در حمام های عمومی قدیم است که البته حرکات اصولی تر و متناسب تر صورت می گیرد. به تازگی نام این ماساژ را در یکی از سریال های ایرانی شنیدم و کنجکاو شدم در مورد این ماساژ اطلاعات بیشتری کسب کنم و در گفت وگو با دکتر سیدمهدی میرغضنفری، پزشک و متخصص فیزیولوژی توضیحاتی را دریافت کردم.

ماساژ سنتی تایلند یا تای ماساژ دارای حرکات فشاری، کششی و مالشی است و از نوک انگشتان پا تا فرق سر (به جز ناحیه شکم و قفسه سینه) را شامل می شود که با افزایش گردش خون به بهبود دردهای بدن کمک می کند. این نوع ماساژ به کمک روغن با رایحه های متناسب با مشکل هر شخص و روی تشک و زمین انجام می شود و با کمک به افزایش گردش خون به رساندن اکسیژن و مواد غذایی بیشتر به عضلات و تقویت آنها منجر می شود و می تواند موجب بهبود درد زانو و کمر شده و کوفتگی و سفتی و کشیدگی عضلات و تاندون ها و رباط ها را رفع کند. همچنین این ماساژ می تواند به بهبود سردردهایی که ریشه عصبی دارد کمک کند و حمله های میگرنی را به تعویق اندازد و افسردگی و اضطراب و استرس را التیام بخشد.

این متخصص در گفت وگو با جام جم افزود: تای ماساژ با افزایش جریان خون در سطح پوست باعث تقویت و تحریک غدد چربی زیر پوستی و نرم و لطیف تر شدن پوست می شود و با فعال کردن غدد مترشح عرق سبب خروج بیشتر توکسین و اوره و دیگر مواد زائد بدن و روشنی پوست می شود. البته باید به یاد داشته باشید این ماساژ برای برخی افراد ممنوعیت هایی دارد و مبتلایان به سرطان و بیماری های خودایمنی، سالمندان دچار پوکی استخوان و آرتریت، افراد دچار روماتوئید و ناراحتی های قلبی، کسانی که مبتلا به تب های ویروسی و عفونی هستند و مبتلایان به بیماری های پوستی مسری بهتر است از انجام این ماساژ پرهیز کنند. ﻻ

به عنوان روشی پیشگیرانه در زمینه پیشگیری از آسیب های جدی ناشی از استئوپروز از قبیل شکستگی های استخوانی مورد توجه قرار گیرد. کاهش تراکم استخوان در دهه های سوم و چهارم زندگی در مردان و زنان شروع می شود و به طور خاص در زنان یائسه افزایش می یابد. ایسا

مرگ سلول های مغزی شود که در نهایت آسیب های مغزی را ایجاد می کند.
علائم مرتبط با آسیب مغزی که باید جدی گرفته شود عبارتند از ناپایدایی، ناهماهنگی بین عضلات، وقوع صرع و حتی مرگ.

### عوارض گوارشی

معمولاً بلع دی اکسید گوگرد امر شایعی نیست، چرا که به صورت گاز در محیط وجود دارد. اما در مواردی که غذا یا نوشیدنی در محیطی حاوی این گاز وجود داشته باشد و فرد به ویژه افراد مبتلا به آسم آن را بخورند، باعث سفت شدن ماهیچه های ریه در آنها می شود. در مواردی هم ممکن است حالت تهوع، استفراغ و دردهای شکمی رخ دهد.

### تماس طولانی مدت با گوگرد

گوگرد معمولاً بوی تندی دارد و چنانچه مدتی طولانی در معرض آن قرار گرفته باشید ممکن است حس بویایی شما را تغییر دهد که در نتیجه می تواند عفونت های تنفسی، علائم برونشیت مزمن و کاهش عملکرد ریوی را به دنبال داشته باشد. این حالت برای کودکان خطر بیشتری دارد.

### ئ ن ها را تغییر نمی دهد

بسیاری بر این باورند که شاید قرار گرفتن در معرض عنصر گوگرد موجود در بنزین و استنشاق آن می تواند خطر ابتلا به سرطان را هم ایجاد کند، اما مطالعات نشان می دهد که گوگرد از این نظر بی خطر است و توانایی ایجاد تغییرات ژنتیکی و بروز انواع سرطان ها را ندارد و حتی از نظر باروری هم نمی تواند مشکلی را متوجه انسان کند.

### کودکان

کودکان به دلیل سطح ریه بیشتر، نسبت وزن بدن و افزایش حجم تنفس دی اکسید گوگرد در دقیقه معمولاً در مقایسه با افراد بالغ، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. علاوه بر این، از آنجا که دی اکسید گوگرد سنگین تر از هواست و در سطوح پایین تر تجمع می یابد، کودکان به دلیل قد کوتاه تری که دارند، در معرض استنشاق حجم بیشتری از آن هستند و خطر مسمومیت آنها بیشتر است. کودکان همچنین از نظر واکنش های پوستی هم در مواجهه با دی اکسید گوگرد حساس تر هستند و ممکن است علائم شدیدتری از خود نشان دهند.

منبع:atsdr

## دانستنی ها

### سیب سلامت

## گفت وگو با دکتر عباس کریمی، متخصص جراحی فك و صورت متوجه ناهنجاری فکی فرزندتان باشید

شایع ترین ناهنجاری ها در فك و صورت کدام است؟

فك بالا عقب است یا فك پایین جلوست. دوتا فك عقب یا دو تا فك جلوست یا فك ها كج هستند. در ایران بیشتر فك پایین جلو فك بالا عقب است.

علل این ناهنجاری ها چیست؟

اکثر ناهنجاری ها مادر زادی هستند. در خانواده پدر، ناهنجاری فك دارد. بچه ها هم همین گونه هستند. این ناهنجاری ها فقط در استخوان فکین نیست. دندان ها هم مشکل دارد. وقتی فك ها با هم چفت نشوند، دندان ها هم به مرور زمان تکان می خورد تا به طور طبیعی این چفت شدن انجام شود. در بچه ها این حالت وجود دارد و توسط متخصص قابل تشخیص است. اما در بلوغ و سن پانزده شانزده سالگی این ناهنجاری نمایان می شود و افراد عادی هم می توانند متوجه بشوند.

عوارض ناهنجاری های ذکر شده چیست؟

سلامت دهان و دندان برای بیمار مهم است. چون اگر بیمار نتواند خوب غذا بخورد، مشکلات گوارشی خواهد داشت. برای خوب غذا خوردن باید دندان ها در سلامت باشند. ناهنجاری ت تنها در فکین بلکه در دندان ها هم هست. احتمال پوسیدگی در دندان های کج شده که در حالت طبیعی نیستند، وجود دارد. در کودکی که دندان های شیرینی ناهنجاری دارد، مردم عادی متوجه این مشکل نمی شوند. وقتی دندان شیری می افتد و دندان دائمی رویش می کند، متوجه آن می شوند. اما متخصصان، ناهنجاری در دندان شیری را تشخیص می دهند.

زمان ایده آل درمان ناهنجاری های فك و صورت چه زمانی ست؟

رشد فکین دو مرحله بزرگ دارد. مرحله دومش بعد از بلوغ است. یعنی حدود چهارده پانزده سالگی. در دختران کمی زودتر از پسران است. بهتر است زمان مراجعه قبل از کامل شدن رشد فك باشد. اگر لازم باشد متخصص درمان را شروع می کند و اگر نیاز به جراحی باشد، بعد از رشد فکین یعنی بعد از هجده هجده سالگی باید جراحی شود. اگر درمان دیرتر انجام شود، عوارض آن هم بیشتر خواهد بود.

مداخله درمانی در چه سنی انجام شود؟

کم ترین سن برای مداخله ۱۰، ۱۱ و ۱۲ سالگی است. بسته به وضعیت جسمانی کودکان که برخی زود رشد می کنند و برخی دیرتر مداخله انجام می شود. برای این منظور به متخصص ارتودنسی و جراح فك و صورت مراجعه کنید. تا ۴۰ سالگی هم می توان اصلاحات را انجام داد. ﻻ