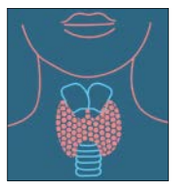

زنان بیشتر اختلالات تیروئیدی دارند

رئیس پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم ایران با اشاره به این که اختلال عملکرد تیروئید در زنان شایع‌تر از مردان است، گفت: تشخیص کم‌کاری و پرکاری تیروئید با انجام آزمایش‌های خون، در مواردی با سونوگرافی و اسکن تیروئید انجام می‌شود.

دکتر فریدون عزیزی افزود: از هر ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ نوزادی که متولد می‌شوند یک نفر دچار کم‌کاری تیروئید است که خوشبختانه با اجباری شدن آزمایش خون پاشنه پا در سه روز اول زندگی تشخیص داده شده و درمان مستمر تا پایان عمر خواهد داشت. درمان کم‌کاری با مصرف قرص لووتیروکسین و پیگیری آن با انجام آزمایش‌های خون صورت می‌گیرد. ناگفته نماند که با مصرف نمک یددار می‌توان از بروز کم‌کاری تیروئید جلوگیری کرد.

وی تاکید کرد: در درمان پرکاری تیروئید از سه روش؛ مصرف داروهای ضدتیروئید مانند متی مازول، مصرف ید رادیواکتیو و عمل جراحی انجام خواهد شد. / جام‌جم

سلامت و ایمنی غذا

مسمومیت نوزادان بر اثر خوراندن عسل

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

برخی والدین به تصور کمک به تسریع رشد و تکامل نوزاد، عسل را به عنوان غذای کمکی به نوزادان خود می‌خورانند. در صورتی که این کار ممکن است عواقب جبران‌ناپذیری به‌دنبال داشته باشد.

بوتولیسم نوزادان نوعی مسمومیت ناشی از باکتری بیماری‌زایی کلستریدیوم بوتولینوم است. سم بوتولین که توسط باکتری کلستریدیوم بوتولینوم ترشح می‌شود یکی از کشنده‌ترین سموم در تاریخ بشر بوده و یک گرم از آن موجب مرگ هزاران نفر می‌شود. مسمومیت غذایی بوتولیسم قدمتی طولانی دارد و در قرن دهم میلادی در قسطنطنیه شناخته شد. فلور میکروبی روده نوزادان کمتر از یک سال تکامل یافته نیست و لذا پس از خوردن غذای حاوی اسپور باکتری در روده آنها سم تولید می‌شود. عسل مهم‌ترین عامل بوتولیسم نوزادان بوده و بنابراین خوراندن عسل به‌عنوان غذای کمکی به نوزادان زیر یک سال بسیار خطرناک است. طبق گزارش‌هایی که در همین رابطه تاکنون منتشر شده، خوراندن عسل به یک نوزاد شش ماهه در تهران به مسمومیت بوتولیسم منجر شده است. گفتنی است یک مورد گزارش بوتولیسم نوزادان در نوزاد ده ماهه در استان آذربایجان شرقی نیز منتشر شده است. طبق پژوهشی که در شیراز انجام گرفت، حدود ۲ درصد از نمونه‌های عسل آلوده به باکتری کلستریدیوم بوتولینوم بودند؛ بنابراین باید در این زمینه اقدامات بهداشتی پیشگیرانه مورد توجه جدی قرار گیرد.

علائم بوتولیسم نوزادان شامل یبوست، سوءتغذیه، بیحالی، عدم کنترل سر و گریه‌های غیرمعمول نوزاد است. در ادامه ممکن است کاهش وزن نوزاد و بی‌قراری بی‌وقفه استمرار پیدا کند. این مسمومیت بسیار خطرناک بوده و اگر به موقع به پزشک مراجعه نشود و نوزاد مورد مداوا قرار نگیرد، خطر مرگ نوزاد را نیز به همراه دارد.

نکته بسیار مهم این است که اسپور باکتری کلستریدیوم بوتولینوم به حرارت پاستوریزاسیون کاملا مقاوم است، بنابراین باید توجه شود که عسل‌های پاستوریزه کارخانه‌ای موجود در بازار نیز به هیچ‌وجه نباید به نوزادان خورانده شود و از این نظر ایمن نیستند.

دکتر زمانی: بی‌خوابی، گرسنگی، کم آبی بدن، استرس و بازی‌های طولانی‌مدت با رایانه برای کودکان مبتلا به صرع توصیه نمی‌شود چون ممکن است باعث بروز تشنج در آنها شود

اولیای مدرسه در مواجهه با حمله تشنجی دانش‌آموز مبتلا به صرع چه باید بکنند؟

صرع به وقت دانش‌آموزی!

پونه شیرازی

دانش و سلامت

حالت تشنج تمام بدنش را فرا می‌گیرد و ناگهان به زمین می‌افتد، در حالی که تمام عضلاتش مثل چوب خشکی منقبض شده است. گاهی در چنین شرایطی بی‌اختیار ادرار می‌کند یا زبانش می‌گیرد، گاهی هم از دهانش کف خارج می‌شود. معمولا این حالت سه تا پنج دقیقه طول می‌کشد و وقتی به هوش می‌آید، چیزی به خاطر نمی‌آورد و فقط حالت گیجی و کوفتگی دارد... این وضعیت را کودک مبتلا به صرع ممکن است بارها تجربه کند. البته برخی کودکان نیز هنگام حمله ممکن است فقط برای دقایقی حالت خیرگی و مات زدگی پیدا کنند (در افراد مبتلا به صرع کوچک یا غایب). نکته مهم این که صرع حملاتی را ایجاد می‌کند که تفاوت‌های زیادی از نظر شکل ظاهری، تاثیر روحی بر کودک و نحوه برخورد با آن وجود دارد. بویژه این تفاوت‌ها از زمان ورود کودک به مدرسه باید بیشتر مورد توجه قرار بگیرد. به همین دلیل معلمان باید حتما در جریان بیماری دانش‌آموز باشند و برای مواجهه درست با وی در زمان تشنج، اقداماتی را انجام دهند. با دکتر غلامرضا زمانی، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان و معاون پژوهشی انجمن صرع درباره ملاحظات مربوط با دانش‌آموز مبتلا به صرع به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

معلم باید برای مواجهه با حمله صرعی دانش‌آموز آموزش ببیند تا بتواند در زمان بروز حمله خونسرد باشد و به سایر کودکان نیز اطمینان دهد که همکلاسی شان در عرض چند دقیقه بهبود خواهد یافت. بعلاوه ضمن رعایت اصول ایمنی در حین حمله، پس از تمام شدن آن حمله نیز کودک را تا به‌دست آوردن هوشیاری کامل به استراحت و سپس او را به شرکت در فعالیت کلاس تشویق کند.

صرع و ضعف تحصیلی

در اغلب موارد دانش‌آموزان مبتلا به صرع محدودیت تحصیلی خاصی ندارند اما در صورت بروز مشکلاتی مانند عدم تمرکز و بیش فعالی بهتر است موضوع با پزشک مطرح شود. البته بروز تشنج در عملکرد فعالیت‌های ذهنی و تحصیلی می‌تواند باعث اختلال شود. در واقع درمان و کنترل تشنج با هدف پیشگیری از این عوارض صورت می‌گیرد. درمان دارویی نیز گرچه ممکن است خالی از عوارض نباشد، ولی چون باعث کنترل تشنج می‌شود، ضروری است. پزشک با توجه به سن، جنس و مقطع تحصیلی دانش‌آموز، داروها را انتخاب می‌کند که کمترین عارضه را ایجاد کند.

ضعف بینایی دانش‌آموز

بیشتر داروهای درمان صرع از نظر عوارض و اثربخشی مطالعه شده و مجاز شناخته شده‌اند و کم‌بینایی از عوارض آن دیده نشده است. دو نوع داروی ضدصرع وجود دارد که ممکن است چنین عارضه‌ای ایجاد کند که برای تجویز آنها شرایط خاصی مثل مصرف کوتاه مدت، معاینه‌های دوره‌ای و پایش میزان بینایی در نظر گرفته شده که بتواند از بروز این‌گونه عوارض پیشگیری کند.

بیش‌فعال یا افسرده؟

داروهای ضدتشنج ممکن است درصدی بیش‌فعالی و افسردگی ایجاد کند، ولی در بیشتر موارد عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند. در صورت بروز نشانه‌هایی از هر نوع اختلال رفتاری لازم است موضوع با پزشک متخصص مطرح و اقدامات لازم انجام شود.

محدودیت در مدرسه

دانش‌آموز مبتلا به صرع هم مانند سایر دانش‌آموزان باید تکالیف و مسؤولیت‌های خود را به انجام برساند، اما بهتر است بین انجام تکالیف استراحت داشته باشد تا تحت استرس قرار نگیرد. اصولا بی‌خوابی، گرسنگی، کم آبی بدن، استرس و بازی‌های طولانی‌مدت با رایانه برای این کودکان توصیه نمی‌شود، چون ممکن است باعث بروز تشنج در آنها شود. لازم است محدودیت‌های ورزشی و فیزیکی در پرونده بهداشتی دانش‌آموز مبتلا به صرع به اطلاع اولیای مدرسه رسانده شود. فعالیت شدید جسمی و ورزش‌های رقابتی مثل شنا و دوومیدانی و ورزش‌هایی که نیاز به رعایت نکات ایمنی دارند، بیشتر باید مورد توجه قرار گیرند. همچنین لازم است کمک‌های اولیه هنگام تشنج به اولیای مدرسه آموزش داده شود.

مصرف دارو در مدرسه

در صورتی که بیمار داروی ضدتشنج خود را بموقع و به اندازه مصرف کند در ۸۰ درصد موارد، حمله صرعی کنترل می‌شود. در صورتی که مصرف دارو سه بار در روز باشد، لازم است در ساعات مدرسه نیز مصرف شود. همچنین اگر والدین متوجه بروز تشنج بعد از مصرف غذای خاصی در کودک خود شده‌اند، بهتر است از مصرف آن اجتناب شود یا با مواد دیگری که رفع اثر می‌کند، مصرف شود.

حمله تشنجی در مدرسه

اگر بیمار در مدرسه دچار تشنج شود، رعایت نکات زیر لازم است:

- حفظ خونسردی
- در نظر گرفتن زمان تشنج از لحظه آغاز
- امن کردن محیط بیمار (دور کردن بیمار از کنار اجسام تیز، خطرناک، منبع گرمایی یا بلندی)
- خواباندن بیمار به پهلو
- قراردادن جسم نرم زیر سر بیمار برای محافظت از ضربه
- آزاد کردن لباس‌های تنگ در اطراف گردن (مانند دکمه تنگ پیراهن و روسری)
- فراهم کردن امکان استراحت برای بیمار بعد از تشنج
- در صورتی که تشنج بیش از پنج دقیقه طول بکشد یا این‌که فرد در فاصله زمانی کوتاه دچار بیش از یک بار دچار تشنج یا هنگام تشنج دچار آسیب‌دیدگی جدی شود، باید اورژانس را خبر کرد.

نبایدهای هنگام تشنج

هنگام بروز حمله صرعی دانش‌آموز، باید از انجام کارهای زیر خودداری کرد:

- عدم تجمع در اطراف بیمار
- نخوراندن چیزهایی مانند دارو، شربت، آب و... به بیمار در حین تشنج
- عدم جلوگیری از تشنج و انقباض بدن و محدود نکردن حرکت‌های هنگام تشنج
- قرار ندادن اجسام بین دندان‌های بیمار.

دانستنی‌ها

اضافه وزن افسردگی می‌آورد

متخصصان سلامت با بیان این‌که داشتن اضافه وزن می‌تواند موجب افسردگی شود، اظهار کردند: این تاثیر بیشتر روان‌شناختی است. گروهی از کارشناسان در بررسی‌های خود دریافتند وجود متغیرهای ژنتیکی مرتبط با شاخص توده بدنی بالا می‌تواند منجر به افسردگی شود و این تاثیر در زنان نسبت به مردان بیشتر است. این امر تا حدودی ناشی از تاثیر تصادفی شاخص توده بدنی بر افسردگی است. بر این اساس مشخص شده افرادی با شاخص توده بدنی بالاتر بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. محققان پیش از این دریافته‌اند که تجمع چربی‌ها در ناحیه شکم افراد چاق به دلیل بالا بودن میزان کورتیزول است که در واکنش به استرس تولید می‌شود. / ایسنا

خبر سلامت

راهکارهای ساده برای جلوگیری از بوی بد دهان

مترجم: یاسمین مشرف

جام‌جم

ما معمولا همیشه به مسواک زدن و استفاده از نخ دندان بعد از وعده‌های غذایی توصیه می‌شویم. اما گاهی این راهکارها برای جلوگیری از بوی بد دهان کافی نیست. خوشبختانه راه‌های ساده دیگری نیز وجود دارد که به جلوگیری از بوی بد دهان کمک می‌کند. موارد زیر را در این زمینه در نظر داشته باشید:

مصرف آب کافی

نوشیدن آب کافی با مرطوب کردن دهان و دور نگهداشتن باکتری‌ها در جلوگیری از ایجاد بوی بد دهان بسیار موثر است. مصرف دست‌کم یک لیتر آب در طول روز و کاهش مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های سرد که امکان ایجاد بوی بد دهان را افزایش می‌دهد، می‌تواند در خوشبو شدن دهان موثر باشد.

تمیز کردن زبان

مسواک زدن زبان بعد از مسواک دندان‌ها، باکتری‌هایی را که روی زبان وجود دارد از بین می‌برد. مواد باقیمانده روی زبان صرفا بزاق بی‌ضرر نیست، بلکه پر از میکروارگانیسم‌هایی است که رشد و تغذیه آنها می‌تواند به تنفس بدبو و حتی آسیب دندان منجر شود. پشت برخی مسواک‌ها اسکراب زبان وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید. درعین حال می‌توانید مسواک جداگانه‌ای با برس بسیار نرم مخصوص زبان تهیه کنید.

مصرف ماست

مصرف ماست برای سلامت و بهداشت دهان بسیار مفید است. ماست به کاهش پلاک‌های دهانی و خوشبو شدن دهان کمک می‌کند. براساس تحقیقات، مواد غذایی سرشار از ویتامین D مانند شیر، پنیر و ماست، رشد باکتری‌ها را در دهان کاهش می‌دهد.

مصرف روزانه سیب

مصرف میوه‌های دارای بافت ترد و سخت برای سلامت دهان بسیار مفید است، زیرا به تمیز شدن مواد غذایی باقیمانده در لابه‌لای دندان که می‌تواند ایجادکننده بوی بد دهان باشد، کمک کند.

مصرف چای سبز به‌جای قهوه

بهتر است همیشه به‌جای قهوه، چای سبز مصرف کنید، زیرا چای سبز حاوی فلاونوئیدهای طبیعی است که از ایجاد بوی بد دهان جلوگیری می‌کند.

منبع: cosmopolitan.com

چرا آناناس دهان را به سوزش می‌اندازد؟

مترجم: صدف دژآلود

جام‌جم

آیا برایتان پیش آمده که آناناس بخورید و در دهان یا قفسه سینه احساس سوزش کنید؟ در ادامه علتش را با هم بررسی می‌کنیم.

آناناس میوه‌ای اسیدی و دارای آنزیمی به‌اسم بروملین است که برای تُردکردن گوشت کاربرد دارد. اگر زیاد آناناس بخورید، به‌خاطر همین بروملین که به هضم پروتئین کمک می‌کند در دهان‌تان احساس سوزش خواهید کرد. طبق تحقیقات دانشگاه ملبورن، آناناس درحال‌حاضر تنها منبع طبیعی بروملین است و بیشتر آن در قسمت ساقه جمع شده و به‌همین دلیل اگر با خوردن آناناس سوزش دهان می‌گیرید، می‌توانید قسمت وسط آن را جدا کنید.

اگر رفلاکس مری به معده دارید، احتمالا خوردن آناناس اذیت‌تان خواهد کرد. آناناس اسید معده را بالا می‌برد و به‌خاطر تشدید رفلاکس موجب ایجاد احساس ناخوشایندی در ناحیه مری می‌شود. البته شاید شنیده باشید که اگر روی آناناس‌تان نمک بپاشید، از اسیدیته آن کاسته می‌شود. نمک شیرینی آناناس را تقویت می‌کند و فقط مقداری طعم اسیدی آن را تغییر می‌دهد. اما این ترفند درحقیقت تأثیر چندان زیادی روی اسیدیته واقعی آناناس ندارد. ضمن این‌که نمک با افزایش احتمال ابتلا به فشارخون در ارتباط است و اضافه‌کردنش به آناناس می‌تواند جلوی خواص سالم این خوراکی مفید را بگیرد.

آناناس مانند سایر میوه‌های تازه کالری کم و فواید بسیاری برای سلامتی دارد. یک پیمانه آناناس تازه خردشده حاوی ۸۲ کالری، ۲۱ میلی‌گرم کلسیم، ۱۸۰ میلی‌گرم پتاسیم و ۷۸ میلی‌گرم ویتامین C است. کلسیم موجب حفظ سلامت استخوان‌ها، پتاسیم موجب بهبود فشارخون و ویتامین C به‌دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی موجب حفاظت از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد می‌شود.

منبع: livestrong

حل سودوکو ۳۱۸۸

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

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۱۸۹

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

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

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

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