

دردمشترک

چرا به آرتریت روماتوئید دچار می‌شویم؟



دکتر

محسن سروش

دبیر انجمن

روماتولوژی ایران

وقتی سیستم ایمنی بدن که در حالت عادی باید با عوامل خارجی یعنی میکروب‌ها و ویروس‌ها مقابله کند به سلول‌های خودی بدن که در غشای بافت مفصل هستند، حمله کند باعث بروز التهاب در بافت پوششی مفصل و نیز تورم همراه با جمع شدن مایع در داخل مفصل می‌شود. این درگیری مفاصل در بیماری آرتریت روماتوئید بیشتر در مفاصل دو محوری مثل مفاصل انگشت‌های دست، مچ دست، آرنج‌ها، زانو، انگشتان پا دیده می‌شود. سایر مفاصل نیز می‌توانند در این بیماری درگیر شوند، ولی معمولاً درگیری ستون فقرات، مهره‌های گردنی، کمری و مهره‌های پشتی را ندارند.

این بیماری مختص مفاصل نیست، بلکه سایر قسمت‌های بدن نیز ممکن است در جریان التهاب و اشکالاتی که در سیستم ایمنی وجود دارند درگیر شوند و بخش‌هایی مثل اعصاب، عروق، رگ‌های مختلف خونی، ریه و بافت‌های اطراف قلب را نیز درگیر کند.

یکی از مهم‌ترین عوامل در بروز این بیماری، ژنتیک و ارث است و کسانی که مبتلا به آن می‌شوند معمولاً زمینه ژنتیکی دارند و بعد از آن عوامل محیطی که ممکن است عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی، استرس، فشارهای عصبی، سیگار کشیدن، مصرف بعضی از داروها و هورمون باشد، باعث بروز ظاهری این بیماری می‌شود.

در مورد عوامل ژنتیکی باید گفت به این معنا نیست که هر کس که مبتلا به بیماری آرتریت روماتوئید می‌شود حتما باید پدر یا

مادر این بیماری را داشته باشند.

در مورد علل این بیماری باید تاکید کنم وجود سرما، آب و هوای سرد و مرطوب یا زندگی به مدت طولانی در مناطق سرد و مرطوب باعث ابتلا به این بیماری نمی‌شود و مشخص هم نشده که کمبود یا افزایش مواد غذایی مثل قند یا چربی خون و ویتامین‌ها باعث ابتلا به این بیماری شود. تشخیص ابتدا از شرح حالی که توسط پزشک فوق تخصص روماتولوژی از بیمار گرفته می‌شود و معاینه‌ای که از مفاصل به عمل می‌آید، انجام می‌شود. گاهی ممکن است از آزمایش‌های خونی و بعضی از فاکتورهای آنتی‌بادی‌های خودایمنی برای قطعی کردن تشخیص استفاده شود، اما صرف انجام يك آزمایش نه می‌شود تشخیص بیماری داد و نه می‌توان بیماری را رد کرد.



افزایش خطر سکتة قلبی با اختلال خواب

رئیس انجمن جراحان گوش، گلو، بینی و سر و گردن گفت: افرادی که دچار اختلالات خواب هستند بیشتر دچار سکتة‌های قلبی و مغزی بویژه هنگام خواب می‌شوند. دکتر مهدی خواجوی عنوان کرد: در کودکان اختلال خواب سبب افسردگی، بیش‌فعالی، مشکلات فکری و رفتاری در آنها به دلیل کاهش اکسیژن‌گیری مغزی



اصلاح رژیم غذایی، بدون کاهش رشد کودک

وقتی کودک به جای رشد چاق می‌شود



پونه شیرازی

دانش و سلامت

دکتر شکیبیافر:

کودکانی با وزن خیلی بالا

تحت نظر مشاور

یا متخصص

و با توجه به

رشدشان می‌توانند

رژیمی با محدودیت

کم در رژیم غذایی

داشته باشند

آمارها نشان می‌دهد به‌طور متوسط ۱۳ درصد از جمعیت بزرگسالان بسیاری از کشورها، مبتلا به چاقی و اضافه وزن هستند، اما این رقم در کشور ما به ۲۳ تا ۲۶ درصد رسیده است.

نقته‌ها ۲۶ درصد ایرانی‌ها با چاقی دست و پنجه نرم می‌کنند، بلکه آمار چاقی در کودکان ایرانی نیز کم نیست که این مساله از بی‌توجهی خانواده‌ها و عادت‌های غذایی غلط شکل گرفته از سوی آنها نشان دارد؛ عاداتی که به شکل الگوی غذایی به کودکان منتقل می‌شود نتیجه اشتباهی است که والدین شان به آنان خورانده‌اند. اگر می‌خواهید بدائید والدین با اشتباهاتشان چگونه منجر به چاقی فرزندانشان می‌شوند و راه و روش اصلاح آن چگونه است، گفت‌وگوی ما را با دکتر فرزانه شکیبیافر، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بخوانید.

پیش از ورود به مشکلی با عنوان چاقی باید بدانید هر فردی در هر سطحی از چاقی اگر بتواند ۵ تا ۱۰ درصد وزنش را کم کند، می‌تواند تا حد زیادی از عوارض مرتبط با آن بکاهد و این مساله قابل دسترس است. بی‌شک افراد چاق باید با متخصص تغذیه و روان‌شناس مشاوره کرده و سپس با روش اصولی به کاهش وزن اقدام کنند. اما داشتن رژیم غذایی برای درمان چاقی کودکان پیشنهاد نمی‌شود، چرا که رژیم غذایی کاهش وزن باعث کاهش یا عدم رشد کودکان می‌شود.

گناه چاقی کودک بر گردن والدین

همان‌گونه که الگوی درست مصرف کردن غذا بستگی زیادی به خانواده و جامعه دارد، کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند و به عبارتی از ابتدا الگوی آنان با عادات غذایی خانواده، جامعه و البته مدرسه و دوستان شکل می‌گیرد.

پس شکی وجود ندارد الگوی درست مصرف کردن را می‌توان در خانواده به کودکان آموخت. کودکی که در خانواده پر خور و با عادات غذایی بد رشد می‌کند، نمی‌تواند غذا را کامل، به اندازه و تغذیه‌ای مصرف کند، به‌طور مثال کودکی که صبحانه خوردن خانواده را به

دلایل مختلف (پدر بدون خوردن صبحانه سر کار می‌رود و مادر هم با بچه‌ها قبل از رفتن به مدرسه صبحانه نمی‌خورد) نبیند، نمی‌آموزد صبحانه بهترین وعده غذایی است.

الگوی خوبی برای تغذیه مناسب کودک باشید

راز موفقیت رژیم غذایی مناسب کودک، تعیین الگوی مناسب آن در خانواده است. نیازی به عجله در تغییر الگوی کودک یا شکل‌گیری آن نیست، بلکه باید از موارد ابتدایی و ساده شروع کنیم.

مهم این که تغییر الگوی غذایی در کودکان باید به‌مرور صورت بگیرد تا بتدریج باعث افزایش رشد قدی کودک و از وزن آنان در مقایسه با قدشان کاسته شود.

به بیان دیگر، الگوی مصرف درست و تغذیه‌ای با مصرف تمامی وعده‌ها و میان‌وعده‌ها به مقدار مناسب می‌تواند باعث این تغییر در وزن کودک شود، بدون این‌که کاهش رشد کودک را در پی داشته باشد.

کودکانی با قد بلند داشته باشید

برای این‌که کودکان در حین اصلاح رژیم غذایی‌اش از نظر رشد قدی آسیب نبیند، سعی نکنید محدودیت شدیدی در کالری و مواد مغذی ایجاد کنید.

می‌تواند سبب اختلالات خلقی و رفتاری، کاهش انگیزه کار، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون و مشکلات بینایی شود. براساس پژوهش‌های متعدد، وقفه تنفسی در خواب احتمال فشارخون بالا را نیز بشدت افزایش می‌دهد و ارتباط مستقیمی بین فشارخون بالا و حمله قلبی وجود دارد. / جام‌جم

محدودیت و حتی قطع استفاده غذاهای بدون فایده و پرکالری، تنقلات ناسالم، فست‌فودها و... می‌تواند راهگشای افزایش بی‌رویه وزن در کودکان باشد. کودکان نیز مانند تمامی افراد در جامعه باید رژیم غذایی مناسب داشته باشند. الگوی غذایی مناسب را از يك متخصص یا مشاور تغذیه دریافت کنید.

این رژیم لزوماً باعث کاهش وزن نخواهد شد و به خانواده می‌آموزد کودک چگونه و چقدر می‌تواند غذا مصرف کند و میزان گروه‌های غذایی بر اساس رژیم غذایی چقدر است.

نباید‌های غذایی بچه‌های خیلی تپل

کودکانی با وزن خیلی بالا باید تحت نظر مشاور یا متخصص با توجه به رشدشان، رژیمی با محدودیت کم در رژیم داشته باشند. کودکان با آموزش مناسب می‌توانند دانش‌آموزان خوبی باشند.

به عبارت دیگر باید با آموزش الگوی مصرف صحیح به کودکان به صورت عملی و با دیدن عادت‌های صحیح غذایی والدین، مقاومت کودکان را در مقابل ناپرهیزی کاهش داد.

کمک مدارس، رسانه‌ها و شبکه مجازی

جامعه نیز می‌تواند در تعیین الگوی نادرست کودکان نقش داشته باشد.

مدرسه، معلم، هم‌کلاسی و نیز رسانه‌ها و فضای مجازی می‌توانند نقش بسزایی، حتی بیشتر از خانواده ایفاکنند.

اگر کودکی در دست هم‌کلاسی‌اش خوراکی ناسالم یا در تلویزیون تبلیغ آن را ببیند یا در بازی یا رانه‌ای آن در دست شخصیت اصلی بازی مشاهده کند می‌تواند به همین سادگی به کودکی چاق تبدیل شود.

پس آموزش صحیح به کودکان در تمامی موارد از جمله خانواده، مدرسه، رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی می‌تواند راهگشا باشد.

فصل تزریق واکسن آنفلوآنزا گذشت!

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان این‌که زمان مناسب برای تزریق واکسن آنفلوآنزا قبل از شروع فصل پاییز است، گفت: این واکسن باید در اوایل شهریور تزریق شود تا بتواند تاثیر خود را برای فصل پاییز و زمستان داشته باشد، لذا توصیه می‌شود در فصول پاییز و زمستان واکسن تزریق نشود؛ چراکه تاثیری در جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا نخواهد داشت. دکتر علیرضا ربیسی با تاکید بر این‌که تزریق واکسن آنفلوآنزا برای گروه‌های پرخطر توصیه می‌شود، تصریح کرد: افراد با بیماری‌های مزمن تنفسی، قلبی و عروقی، سرطان‌ها و زنان باردار در دسته گروه‌های پرخطر هستند که باید شهریور هر سال واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. / ایسنا

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر سارا ابوالقاسمی، متخصص بیماری‌های عفونی

فرمول پیشگیری از عفونت!



چرا عده‌ای از مبتلایان به آنفلوآنزا در بیمارستان بستری می‌شوند؟

معمولاً افراد پرخطر بستری می‌شوند. این افراد شامل سالمندان، افراد بالای ۶۵سال و خانم‌های باردار که سه ماهه دوم و سوم بارداری‌شان با شیوع

آنفلوآنزا همزمان است، می‌شوند. افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند، کسانی که شیمی‌درمانی می‌شوند، کسانی که به علت پیوند عضو، داروی تضعیف‌کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند، افرادی که نارسایی مزمن کلیه یا نارسایی مزمن ریوی یا سابقه بیماری‌های قلبی، نارسایی قلبی و سکتة قلبی دارند در گروه افراد پرخطر محسوب می‌شوند. همچنین بیماران با بیماری کبدی مزمن و کودکان بین پنج تا شش سال در این گروه قرار دارند.

نشانه‌های سرماخوردگی چیست؟

سرماخوردگی با آبریزش بینی شروع می‌شود. همچنین خلط پشت حلق و خلط ریه نیز دیده می‌شود. البته مصرف زیاد و طولانی مدت آنتی‌هیستامین خلط را غلیظ می‌کند. همچنین اگر عفونت ویروسی ساده تبدیل به عفونت میکروبی شود، نیاز به آنتی‌بیوتیک داریم.

راهکارهای پیشگیری از عفونت چیست؟

شستن دست‌ها در پیشگیری از همه عفونت‌های تنفسی، گوارشی، پوست و مو سرخ‌شده و چپسی کمترین شاخص را دارد که البته بحث روغن و کالری و پشت دست باید شسته شود. حواسمان باشد دست‌های آلوده‌مان که به دستگیره در یا اتوبوس زده‌ایم به مخاط چشم نزنیم و وقتی به منزل می‌رسیم دست را با آب و صابون بشوییم. فرد مبتلا به بیماری روزانه چند بار دست‌ها را بشوید. به کودکان آموزش صحیح شستن دست را بدهیم. وقتی عفونت تنفسی شروع می‌شود از دست دادن و روبروسی خودداری کنیم. فرد مبتلا از دستمال کاغذی برای عطسه و سرفه استفاده کند. دستمال کاغذی را در سطل زباله دربسته قرار دهیم. مدارس نیز باید تهویه مناسب داشته باشند. مسؤول بوفه مدارس رعایت بهداشت را داشته باشد. وجود کودکان مریض در کلاس در بسته، دیگران را هم مریض می‌کند. کودکانی که بیماری زمینه‌ای دارند باید واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند.

علت این‌که برخی افراد بزرگسال به دنبال تماس با کودک سرماخورده به این بیماری مبتلا می‌شوند، چیست؟

این افراد ممکن است تغییراتی در سیستم ایمنی بدن یا کمبود ویتامین‌های C و D داشته باشند.

دستچین

این سیب‌زمینی قند کم‌سرعتی دارد

دیروز در یکی از گروه‌های مجازی مربوط به کارشناسان تغذیه بحث بر سر شاخص گلیسمی سیب‌زمینی و روش‌های پختی بود که می‌توانست سرعت جذب قند سیب‌زمینی را کاهش دهد. با توجه به مفید بودن این بحث بویژه برای دیابتی‌ها به خلاصه‌ای از آن می‌پردازیم.

سیب‌زمینی نوعی ماده غذایی با میزان زیاد کربوهیدرات (نشاسته) است که می‌تواند پس از خوردن باعث افزایش قند خون شود. البته با طولانی کردن پروسه هضم و کاهش سرعت تخلیه معده می‌توان از میزان سرعت جذب کربوهیدرات و به دنبال آن افزایش ناگهانی قند خون کاست.

سیب‌زمینی به روش‌های مختلف آب‌پز، پوره، کبابی، ماکروویو، سرخ‌شده و چپسی تهیه می‌شود.

سیب‌زمینی‌ای که به روش آب‌پز تهیه می‌شود شاخص گلیسمی بالاتری دارد، یعنی قند آن سریع‌تر و بیشتر جذب می‌شود.

سیب‌زمینی پوره همچون سیب‌زمینی آب‌پز پخته می‌شود، اما چون به جهت غنی‌تر شدن کمی شیر و کره به آن اضافه می‌شود در مقایسه با سیب‌زمینی آب‌پز شاخص گلیسمی پایین‌تری دارد.

این شاخص در سیب‌زمینی کبابی و تنوری و مایکروویو مختصری پایین‌تر و نوع سرخ‌شده و چپسی کمترین شاخص را دارد که البته بحث روغن و کالری و نمک و ایجاد پراکسید و آکریلامید بر مضرات این روش طبع می‌افزاید.

توضیح این‌که...

در روش‌های تنوری یا کبابی و بیشتر در زمان سرخ شدن سیب زمینی در مقایسه با روش آب‌پز، ذرات نشاسته رطوبت خود را از دست داده و امکان دسترسی آنزیم‌های گوارشی به هضم و جذب نشاسته کمتر و سخت‌تر می‌شود و هرچه غذا دیرتر به روده منتقل شود گلوزکر موجود در آن دیرتر جذب شده و باعث افزایش ناگهانی قند خون و گرسنگی زودهنگام نمی‌شود. نکته مهم این‌که اگر سیب‌زمینی و غلات مثل حلیم و برنج پخته یک توبت پس از پخت سرد شده و مجدد گرم و مصرف شود جذب کربوهیدرات‌شان سخت‌تر و کمتر می‌شود. مصرف توبت دوم گاهی برای دیابتی‌ها توصیه می‌شود.

این را هم بدانید سیب‌زمینی‌هایی که بافت نرم و طعم شیرین دارند به دلیل تبدیل نشاسته به گلوزکر شاخص گلیسمی بالاتری داشته و مصرف آن برای مبتلایان به دیابت توصیه نمی‌شود.