نسخه

جلوی افزایش چربی خون را بگیرید

دکتر رضا کریمی

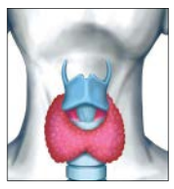
فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

هر وقت غذای زیادی می‌خوریم یا بعد از خوردن غذا فعالیت نمی‌کنیم، مقدار تری‌گلیسیرید در خون بالا می‌رود. جالب این است که حتی غذاهایی که دارای کربوهیدرات یا همان نشاسته هستند نیز اگر بیش از نیاز مصرف شوند، به چربی از نوع تری‌گلیسیرید تبدیل می‌شوند؛ بنابراین خوردن چای و شیرینی به خصوص بعد از غذا می‌تواند یکی از دلایل افزایش چربی خون از نوع تری‌گلیسیرید باشد. اگر چند ساعت بعد از خوردن یك وعده غذا دیگر سراغ خوردن غذای بعدی نرویم کم‌کم چربی خون مورد مصرف سلول‌ها قرار گرفته و از خون پاك می‌شود. به همین دلیل است که برای آزمایش تری‌گلیسیرید باید حدود ۱۲ ساعت چربی مصرف نکنیم. لازم به یادآوری است که فقط اندازه‌گیری سطح تری‌گلیسیرید خون نیاز به چنین ناشتایی دارد، برای اندازه‌گیری قند خون ۸ ساعت کافی است و برای بسیاری از آزمایش‌های دیگر هر زمانی از روز مناسب است. همان‌گونه که خوردن غذا به‌صورت مکرر یعنی با فاصله کمتر از ۳ ساعت به‌عنوان ریزه‌خواری محسوب شده و بسیار مضر است، ناشتایی طولانی هم در بسیاری موارد ضرر دارد. به عنوان مثال خانم‌های باردار بهتر است بیش از ۶ ساعت ناشتا نباشند و باید مرتب آب و مایعات بنوشند. در واقع ناشتایی‌های مکرر خانم‌های باردار برای آزمایش‌های دوران بارداری یکی از اشتباهات رایج است. برخلاف تری‌گلیسیرید که ماده غذایی سلول‌هاست، کلسترول به عنوان غذا مورد استفاده سلول‌ها قرار نمی‌گیرد. برخلاف تبلیغات منفی بر ضد کلسترول این ماده یکی از ضروریات رژیم‌های غذایی است. کلسترول ماده اولیه تشکیل‌دهنده ویتامین D و صفراست. تعداد زیادی از هورمون‌های بدن مثل هورمون‌های جنسی و کورتیزول نیز از کلسترول منشأ می‌گیرند.

واقعیت این است که رژیم غذایی مناسب یعنی خوردن مواد غذایی به میزان کم و متنوع یعنی غذاهایی که شامل همه دسته‌های غذایی شامل کربوهیدرات مثل نان و برنج، پروتئین مثل گوشت، لبنیات، حبوبات و چربی‌ها، مایعات، فیبرها، ویتامین‌ها و املاح مثل کلسیم و آهن، بهترین راه فرار از افزایش چربی‌هاست.

تاکید اصلی من در این بحث بر روی مصرف کم و متنوع غذاست. برای مثال وقتی فعالیت بدنی شدید نداریم، لازم نیست در یك وعده یك بشقاب برنج بخوریم. این میزان خوردن برنج برای کسی که می‌خواهد یك ساعت شنا کند، مناسب است، ولی برای فردی که فعالیت شدید بدنی ندارد، خوردن این حجم کربوهیدرات موجب افزایش چربی می‌شود.

بیماری تیروئید ناباروری می‌آورد



کارشناسان سلامت معتقدند عدم تشخیص بیماری تیروئید می‌تواند خطر ناباروری را افزایش دهد. گروهی از متخصصان علوم پزشکی هند بر اساس بررسی‌های خود اظهار کردند: ناباروری اغلب از عدم تشخیص و درمان بیماری‌های تیروئیدی ناشی می‌شود. پایین بودن سطح هورمون تیروئید در فرآیند تخمك‌گذاری اختلال ایجاد کرده که بر توان باروری تاثیر می‌گذارد. این پزشکان تاکید دارند داشتن سبك زندگی سالم، تشخیص به موقع بیماری، کاهش وزن، درمان استرس، انجام مرتب حرکات ورزشی و رژیم غذایی صحیح در پیشگیری از ابتلا به بیماری تیروئید ضروری هستند. مشکل تیروئید از جمله بیماری‌های رایج پس از ۲۵ سالگی است و زنان چهار برابر بیش از مردان، مستعد ابتلا به این مشکل هستند. عدم تشخیص بیماری تیروئید می‌تواند عامل مشکلات جسمی دیگر از جمله علائمی همچون افزایش وزن، احساس خستگی، یبوست، درد ماهیچه‌ای و عضلانی، عدم تحمل سرما، قاعدگی نامنظم و بی‌خوابی باشد. / ایسنا

کودکان نسبت به بزرگسالان به مسمومیت کربن مونوکسید حساس‌ترند

خطر گازگرفتگی در کمین کودکان

دکتر اصدقی: نشانه‌های مسمومیت با کربن مونوکسید در کودکان شامل تهوع و استفراغ، سردرد، کاهش هوشیاری و تشنج می‌شود. همچنین علائمی شبیه به التهاب معده و کولیت روده در شیرخواران دیده می‌شود

پونه شیرازی

دانش و سلامت

شاید مسمومیت‌های غذایی یا حتی دارویی با اقدامات درمانی زودهنگام، عوارض بسیار خطرناکی نداشته باشد، اما مسمومیت با گاز کربن مونوکسید یا قاتل خاموش در صورتی که شدید باشد تاوانش مرگ و خاموشی همیشگی خواهد بود. این روزها با سرد شدن هوا، خطر بروز گازگرفتگی در خانواده‌ها را باید بسیار جدی‌تر تلقی کرد؛ خانواده‌هایی که معمولا فرزندان کوچکی دارند که آگاهی از نشانه‌های خطر این نوع مسمومیت در آنها در نجات جانشان بسیار موثر خواهد بود. البته ناگفته نماند که نشانه‌های گازگرفتگی در کودکان و بزرگسالان تفاوت زیادی با هم ندارد و آنچه مهم است شناخت این نشانه‌های خطر و کمك زودهنگام به مصدوم است. پای صحبت دکتر مینا اصدقی، متخصص اطفال نشسته‌ایم تا از عوارض جبران‌ناپذیر مسمومیت کودکمان با کربن مونوکسید (CO) پیشگیری کنیم.

کربن مونوکسید گازی بی‌رنگ، بی‌بو و بی‌مزه است و همین ویژگی‌ها تشخیص آن را دشوار می‌کند. در شرایطی که سیستم گرمایشی در خانه، خودرو یا فضای بسته دچار نقص باشد یا از آن به‌درستی استفاده نشود، میزان کربن مونوکسید می‌تواند به سطوح سمی و خطرناك افزایش یابد که مسمومیت فرد یا افرادی را که در آن نزدیکی قرار دارند به همراه دارد. وقتی شخصی بیش از اندازه کربن مونوکسید تنفس کند، این گاز در خونش جایگزین اکسیژن می‌شود. بدون اکسیژن، سلول‌ها در سراسر بدن می‌میرند و فعالیت اندام‌ها متوقف می‌شود.

کودکان مسموم با CO

نشانه‌های اولیه مسمومیت خفیف با گاز کربن مونوکسید اغلب شبیه علائم مرتبط با آنفلوآنزا، مانند حالت تهوع، استفراغ و خستگی به نظر می‌رسد. نشانه‌های مسمومیت با این گاز در کودکان نیز شامل تهوع و استفراغ، سردرد، لتارژی (کاهش هوشیاری) و تشنج می‌شود. همچنین علائمی شبیه به گاستروانتریت (التهاب معده و روده) و کولیت روده در شیرخواران دیده می‌شود. کودکان نسبت به بزرگسالان به مسمومیت کربن مونوکسید حساس‌ترند و با وجود آلودگی (ترکیب کربن با هموگلوبین) کمتر از ۱۱ درصد نیز علامت‌دار می‌شوند. اما برعکس احتمال بروز آسیب‌های عصبی تاخیری در بچه‌ها کمتر است و با درمان اکسیژن به‌موقع به کمتر از ۲۱ درصد می‌رسد، ولی به هر حال در بچه‌ها آسیب مغزی می‌تواند به اختلال در تمرکز و افت تحصیلی و اختلالات رفتاری منجر شود.

چهره‌های مسمومیت؛ از سرماخوردگی یا مرگ

علائم و نشانه‌های مسمومیت با کربن مونوکسید بسیار غیراختصاصی و متنوع بوده و از یك حالت خفیف شبیه سرماخوردگی تا یك حالت شدید شبیه سکته مغزی یا قلبی، کما، آپنه و مرگ متغیر است.

علائم مسمومیت خفیف تا متوسط شبیه به سرماخوردگی به ویژه آنفلوآنزا با علائمی مانند خستگی، سردرد، سرگیجه، تهوع و خواب‌آلودگی همراه است. گاهی نیز شبیه به مسمومیت غذایی به‌صورت گاستروانتریت یا در نوزادان به صورت کولیك دیده می‌شود.

مسمومیت شدید می‌تواند علائم بسیاری از بیماری‌ها از جمله حوادث عروقی مغز (سکته مغزی) با علائم عصبی موضعی یا اختلالات روان‌شناختی، بیماری حاد عروق کرونر و اختلال قلب و عروق (سنکوپ) را داشته باشد.

سردرد؛ اولین نشانه گازگرفتگی

سردرد، سرگیجه، ضعف عمومی، درد معده، تهوع، استفراغ، احساس خستگی، تنفس کوتاه، خواب‌آلودگی و درد قفسه سینه نیز شایع‌ترین علائم مسمومیت و مواجهه با گاز کربن مونوکسید است. سردرد شبیه به سردرد عصبی یا میگرنی، شایع‌ترین و اولین علامت مسمومیت با منوکسیدکربن است.

کاهش سطح هوشیاری (گیجی و خواب‌آلودگی تا اغما)، خستگی، ضعف عمومی شدید، عدم تعادل (مانند افراد مست)، گرفتگی عضلانی و تشنج نیز از تظاهرات عصبی ناشی از مسمومیت با کربن مونوکسید است.

تظاهرات تنفسی به‌صورت تنفس نامنظم، تنفس تند و سطحی و کوتاه، ایست تنفسی، ادم ریوی، سیانوز و هیپوکسی (کاهش اکسیژن‌رسانی به بدن) پس از گازگرفتگی بروز می‌کند.

علائم گوارشی مثل تهوع و استفراغ نیز به‌دنبال مسمومیت با کربن مونوکسید شایع است.

اختلالات قلبی- عروقی نیز یکی از دلایل شایع مرگ در ساعت‌های اول مسمومیت است.

اکسیژن‌رسانی؛ پادزهر گازگرفتگی

هدف اصلی درمان در اورژانس بیمارستان، رفع کمبود اکسیژن و اکسیژن‌رسانی مناسب و پیشگیری از بروز آسیب‌های ناشی از آن از جمله سکته حاد قلبی، آسیب‌های مغزی و عوارض دیررس کمبود اکسیژن با تجویز آنتی‌دوت یا پادزهر (اکسیژن ۱۰۰ درصد) و درمان‌های علامتی و حمایتی است. اکسیژن، پادزهر مسمومیت با گاز منوکسیدکربن محسوب می‌شود و باید برای تمام بیماران علامت‌دار، اکسیژن صد درصد به مدت حداقل چهار ساعت تجویز شود. در بیمارانی که مدت کوتاهی در مواجهه با غلظت کم گاز منوکسیدکربن بوده‌اند، مسمومیت خفیف ایجاد شده و بازگشت سریع علائم مسمومیت اتفاق می‌افتد. اما در صورت مواجهه طولانی مدت با گاز منوکسیدکربن، بیماران با شوك، تشنج، ایسکمی قلبی، نارسایی حاد کلیوی و ادم ریه مواجه شده و باید تحت درمان و مراقبت‌های دقیق و کامل از جمله سی‌تی اسکن مغزی قرار بگیرند.

روش‌های پیشگیری از گازگرفتگی

کارگذاشتن یك هشداردهنده گاز کربن‌مونوکسید در محل خواب (نزدیك تخت خواب تا با زنگ هشدار موجب بیدار شدن شخص شود.)

بخاری‌ها و دستگاه‌های گرم‌کننده باید سالی یك بار توسط متخصص بررسی و ارزیابی شوند.

از وسایل گرم‌کننده قابل حمل بدون شعله در اتاق در بسته استفاده نشود.

از باز بودن لوله‌های خروجی گاز (لوله بخاری) و گردش و تهویه مناسب هوا در وسیله گرم کننده با سوخت فسیلی یا گازی مطمئن شوید.

هرگز از اجاق گاز برای گرم کردن منزل یا اتاق استفاده نکنید.

هرگز ذغال روشن را داخل خانه استفاده نکنید.

کوچك‌ترین نقص در سیستم اگزوز ماشین می‌تواند به تجمع گاز کربن‌مونوکسید داخل کابین ماشین منجر شود.

در صورتی که یخچال گازی بوی بد متصاعد می‌کند احتمال تولید و نشت کربن‌مونوکسید وجود دارد و باید بلافاصله متخصص را خبردار کرد.

در صورت حدس به مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن به سرعت به مرکز درمانی مراجعه کنید.

دانستنی‌ها

جراحی فك و صورت دیجیتال می‌شود

دبیر علمی هفدهمین کنگره بین‌المللی جراحان دهان، فك و صورت ایران با اشاره به مزایای جراحی‌های دیجیتال گفت: این روش امروزه بیشتر برای جراحی‌های فك و صورت و به‌ویژه ایمپلنت کاربرد دارد.

دکتر علیرضا پرهیز افزود: این روش در دنیا و در کشور ما با استقبال مواجه شده و مراکز دانشگاهی نیز به آن حوزه وارد شده‌اند. مهم‌ترین مزیت‌های این روش، افزایش دقت و سرعت و کاهش هزینه و عوارض جراحی است.

وی عنوان کرد: در برخی جراحی‌ها بسته به نوع عمل، گاهی به برش جراحی نیازی نیست، ولی این‌که گفته می‌شود بدون درد و خونریزی است، تبلیغات سوء در این زمینه محسوب می‌شود. / جام‌جم

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر بهنام ثبوتی، فوق‌تخصص عفونی کودکان

اصول پیشگیری از سوختگی کودك

رادیو سلامت

شایع‌ترین علل آسیب ناشی از سوختگی در کودکان چه هستند؟

شایع‌ترین علت آسیب ناشی از سوختگی در کودکان مایعات داغ است. بعد از آن سوختگی الکتریکی است و سوم سوختگی ناشی از انفجار یا حوادث است که موجب سوختگی‌های استنشاقی می‌شود. حضور در آشپزخانه و وجود چای و غذای داغ در آشپزخانه برای کودك خطر ایجاد می‌کند. حتی دیده شده کودك فرگاز را روشن کرده و مشکل به وجود آورده است.

سوختگی استنشاقی، بدترین فرم سوختگی در اطفال است که در محیط بسته و با استنشاق دود ناشی از آتش‌سوزی ایجاد می‌شود. بسیاری از کودکان که دچار آسیب ناشی از آتش می‌شوند، به علت استفاده از ژل آتش زن برای کباب درست کردن و پخش ناگهانی آن در زغال آسیب می‌بینند.

آیا استفاده از سیب‌زمینی و خمیردندان در سوختگی درست است؟

خیر! کمکی هم به بهبود زخم نمی‌کند. استفاده از عسل در سوختگی درجه یك و درجه دو سطحی انجام می‌شود. در مرکز تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی ایران هم عسل را در موارد سوختگی درجه یك و دو سطحی استفاده می‌کنند.

اقدامات موثر هنگام سوختگی کدام است؟

در مورد سوختگی با مایعات داغ، شست‌وشو با آب ولرم، نه یخ توصیه می‌شود. یخ در محل سوختگی به علت انقباض عروقی، آسیب بافتی را تشدید می‌کند. به دنبال آسیب ناشی از آتش‌سوزی باید لباس مصدوم خارج شود. اگر کودك النگو یا گوشواره دارد باید آن را خارج کرد. معمولا درمان سوختگی در اطفال یا بزرگسالان برحسب شدت سوختگی که درجه یك، دو، سه یا چهار داشته باشد و میزان عوارض آینده متفاوت است و تیم پزشکی تصمیم‌گیری می‌کند. عمق واقعی سوختگی روز سوم یا چهارم بعد از آسیب مشخص می‌شود. سوختگی ۱۰ درصد در بیمارستان، سرپایی درمان می‌شود. پیشگیری در سوختگی، مقدم بر درمان است. در سال‌های اخیر به علت گسترش آموزش به خانواده‌ها و توجه والدین به کودك، میزان حوادث کمتر شده است، اما آموزش‌ها نباید منوط به حوالی اسفند باشد.

در زمینه سوختگی در تهران ما بیمارستان شهید مطهری را داریم. همچنین بیمارستانی در منطقه کن (همت غرب) در حال تاسیس است که می‌تواند به مردم خدمات ارائه کند.

آیا می‌توان هنگام سوختگی از پمادهای موضعی استفاده کرد؟

در سوختگی درجه یك و درجه دو سطحی می‌توان استفاده کرد، اما در سوختگی درجه دو عمقی و درجه سه و چهار باید به مراکز تخصصی مراجعه شود.

الو اورژانس

مفهوم تریاژ در اورژانس

دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

اگر تا به حال برای درمان خود یا یکی از نزدیکان به اورژانس بیمارستان مراجعه کرده باشید در بدو ورود به یك اتاق نزدیك در ورودی اورژانس هدایت می‌شوید که به آن تریاژ می‌گویند.

برای درك و فهم اتاق تریاژ مثلا بیمارستانی را در نظر بگیرید که شما بیمار بسیار بدحال خود را به آن مرکز درمانی انتقال داده‌اید و در صف طولانی پذیرش قرار گرفته‌اید و بیماران با حال عمومی بهتر که مثلا برای درمان سرماخوردگی یا یك دل‌پیچه زودتر از شما به بیمارستان مراجعه کرده‌اند که به این دلیل در اولویت رسیدگی قرار گرفته‌اند و بیمار بسیار بدحال شما که با خطر مرگ دست و پنجه نرم می‌کند، باید منتظر ویزیت پزشك بماند.

اما در این اتاق چه خدمتی قرار است به شما ارائه شود؟ پرستاری که در این اتاق حضور دارد، موظف است علائم حیاتی بیمار شما را که شامل فشار خون، تعداد ضربان قلب و بررسی تنفس و دمای بدن است، کنترل و شرح حال مختصری از بیمار شما دریافت کند.

براساس اطلاعات دریافت شده، علائم حیاتی و مشخص شدن میزان خدمات مورد نیاز، بیماران در پنج سطح طبقه‌بندی می‌شوند. این سطح‌بندی بیماران برای تعیین اولویت رسیدگی به آنهاست به گونه‌ای که بیمار بدحال‌تر در اولویت بالاتری جهت دریافت خدمات درمانی قرار می‌گیرد.

بیماران سطح یك تریاژ که بدحال‌ترین بیماران هستند در صورت عدم رسیدگی فوری، ریسك بالای مرگ و میر را دارند و به اتاق سی‌پی‌آر هدایت شده و بلافاصله خدمات درمانی برای آنها آغاز می‌شود. سطح ۵ تریاژ، کسانی هستند که کم‌خطرترین بیماران مراجعه‌کننده به بیمارستان محسوب می‌شوند و درمان آنها به صورت سرپایی و البته با یك انتظار منطقی انجام می‌شود.

با توجه به این مطالب بیان این نکته ضروری است که صرف حضور زودتر یك بیمار در اورژانس به معنای گرفتن سریع‌تر خدمات درمانی نیست و همیشه پذیرش بیمار بدحال‌تر در مراکز اورژانس در اولویت برای گرفتن خدمات است؛ نکته مهمی که متاسفانه همکاران شاغل در اورژانس با صرف انرژی و وقت زیاد باید مکرر به مراجعان اورژانس یادآور شوند. با اطلاعاتی که از این متن به دست آوردید از این پس در مراجعه به اورژانس بیمارستان به پرسنل درمان برای تریاژ بیمارتان اعتماد کنید و صبور باشید.

حل سودوکو ۳۲۳۹

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

۵	۳	۷
۴	۱	۹
۶	۸	۲

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

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

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

۲	۹	۵
۳	۴	۶
۱	۷	۸

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

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

سودوکو ۳۲۴۰

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

	۳	
	۹	
	۶	

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

	۹	
	۶	
	۵	

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

	۲	
	۷	
	۸	

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