بی‌خوابی هم به ارث می‌رسد!

گروهی از متخصصان در انگلیس بر این باورند که مشکلاتی چون سندرم پای بی‌قرار، بی‌خوابی و حتی اعتیاد ارثی است.

به نقل از بررسی‌های انجام شده توسط دانشمندان انگلیسی و براساس مطالعات روی ژنوم انسان، کمیت و کیفیت خواب با ۴۷ ژن تنظیم می‌شود. به گفته این متخصصان، ژن‌هایی که با فاکتور بی‌خوابی مرتبط هستند با سندرم پاهای بی‌قرار نیز ارتباط تنگاتنگی دارند. علاوه بر این، متخصصان به این نتیجه رسیده‌اند که خواص ژنتیکی تا حد زیادی به اعتیاد به الکل و نیکوتین نیز ارتباط دارند. همچنین سرطان، دیابت، چاقی و صرع نیز مشکلاتی وراثتی هستند.

بیماری سندرم پای بی‌قرار نوعی اختلال خواب است که در آن فرد مبتلا دچار احساس ناخوشایند در پاها می‌شود و آن را به صورت احساس گزگز، مورمور، سوزش، درد و کشش یا حرکت حشرات روی پوست توصیف می‌کند و بیمار برای کاهش حس ناچار است پای خود را تکان دهد یا بکشد./ ایسنا

سلامت و ایمنی غذا

بیماری فوق حاد و کشنده شاربن

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

باکتری باسیلوس آنتراسیس عامل بیماری فوق حاد و کشنده شاربن بوده که بین انسان و دام مشترک است. شاربن در اکثر کشورهای توسعه یافته ریشه کن شده است، اما هنوز در آفریقا و آسیا قربانی می‌گیرد. طی اپیدمی شاربن در سال ۱۳۰۳ حدود یک میلیون راس گوسفند در ایران تلف شدند. اگرچه در ایران اکنون حدود ۸۵ درصد جمعیت گوسفند و بز و ۵۰ درصد گاوها تحت پوشش واکسیناسیون شاربن هستند، اما معضل قاچاق دام کنترل بیماری را مشکل کرده است. ابتلای انسانی در ایران قابل توجه است؛ به‌عنوان مثال بین سال‌های ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۴ تعداد ۱۱۷ نفر از ساکنان استان اصفهان مبتلا شدند.

بیماری از طریق پوستی، تنفسی و گوارشی به انسان منتقل می‌شود. البته راه تزریقی در معتادان به هروئین نیز رخ می‌دهد که موجب

آبسه در محل تزریق و عفونت در خون می‌شود. حدود ۹۵ درصد موارد ابتلای انسان به صورت پوستی بوده و از راه تماس مستقیم با دام آلوده رخ می‌دهد. در فرم پوستی موسوم به سیاه زخم، زخم‌های شدید سیاه رنگی در پوست به ویژه سر و گردن ایجاد می‌شود. به‌ندرت فرم تنفسی در اثر استنشاق ذرات هوای آلوده به باکتری رخ می‌دهد و علائم آن نظیر سرفه، تب، گلو درد و ضعف است. فرم گوارشی نیز به‌ندرت در اثر مصرف گوشت نیم پخته دام آلوده رخ می‌دهد. علائم فرم گوارشی به دو شکل است؛ یکی علائم روده‌ای شامل اسهال، استفراغ و دل‌درد بوده و دیگری علائم حلقی شامل گلو درد و اختلال در بلع است. طی چند دهه اخیر شاربن گوارشی منجر به فوت ۱۶ نفر از ساکنان استان‌های تهران، فارس، خوزستان، مازندران و کرمانشاه شده است. سیلاب و گل و لای خطر شاربن را افزایش داده و مناطق سیل زده باید با آهک و فرمالدئید ضدعفونی شوند. مرگ ناگهانی، نفخ لاشه و خونریزی از منافذ طبیعی بدن نظیر بینی، گوش و مقعد از علائم آلودگی حیوانات است. جابه‌جایی لاشه حیوانات آلوده باید با وسایل حفاظت فردی انجام گیرد. سوزاندن لاشه یا دفن آن در گودالی به عمق دو متر و ضدعفونی با آهک ضروری است. برای دفن لاشه حیوانات تلف شده در سیلاب، بهتر است اکیپ‌های دامپزشکی را با شماره تلفن ۱۵۱۲ مطلع کنید.

تومور ویلمز فقط از طریق سونوگرافی قابل تشخیص است و به همین دلیل، ضروری است والدین با مشاهده عوامل خطرزا برای ابتلا به تومور ویلمز به طور منظم سونوگرافی کلیه انجام دهند

تومور ویلمز عامل ۹۵ درصد سرطان‌ها در کودکان زیر ۱۵ سال است

کلیه‌های کوچولوی دردناک

پونه شیرازی

سلامت

حتی تصورش هم تلخ و دردناک است که والدینی کودک پنج شش ساله‌شان را فقط به دلیل کمی درد و تورم شکم به پزشک ببرند و دریابند فرزندشان به تومور ویلمز یا نوعی نادر از سرطان کلیه مبتلا شده است.

تومور ویلمز از سرطان‌های نادری است که بیشتر در کودکان بروز می‌کند، اما فقط از طریق سونوگرافی قابل تشخیص است و به همین دلیل، ضروری است که والدین با مشاهده عوامل خطرزا برای ابتلا به تومور ویلمز به طور منظم، سونوگرافی کلیه انجام دهند. این اقدام به تشخیص این بیماری در مراحل اولیه و درمان موثر آن کمک خواهد کرد. اگر می‌خواهید با عوامل خطر و نشانه‌های اولیه این بیماری آشنا شوید گفت‌وگوی ما را با دکتر امیر رضا عابدی، متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی بخوانید.

تومور ویلمز عامل ۹۵ درصد سرطان‌ها در کودکان زیر ۱۵ سال است که متوسط سن تشخیص آن ۳/۵ سالگی است. عوامل ژنتیک و محیطی در ایجاد تومور ویلمز نقش دارند، اما نقش فاکتورهای محیطی نسبت به سرطان کلیه در بالغین، کمرنگ‌تر است. بیشتر تومورهای ویلمز ناشی از جهش‌های سلولی هستند و ۱۰ درصد کودکان مبتلا به تومور ویلمز سندرم‌ها و بیماری‌های مادرزادی دارند و در یک تا ۲ درصد موارد، این بیماری ارثی است.

تومور ویلمز؛ همنشین سندرم‌های خاص

تومور ویلمز بیشتر در کودکان مبتلا به اختلالات یا سندرم‌های خاص دیده می‌شود. این سندرم‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

سندرم آنیریدیا: این سندرم نوعی اختلال چشمی است که طی آن عنبیه به صورت جزئی تشکیل شده یا اصلا تشکیل نمی‌شود.

سندرم همی هایپرتروفی: در این بیماری، یک سمت بدن به طور قابل توجهی بزرگ‌تر از سمت دیگر است.

سندرم WAGR: این سندرم شامل تومور ویلمز، آنیریدیا، ناهنجاری‌های دستگاه تناسلی، دستگاه ادراری و اختلالات عقلی می‌شود.

سندرم دنیس دراش (Denys-Drash): این سندرم شامل تومور ویلمز، بیماری کلیه و شبه نر- ماده می‌شود که در آن، پسر متولد شده بیضه دارد، اما ممکن است ویژگی‌های زنانه‌ای از خود نشان دهد.

سندرم Beckwith-Wiedemann : این اختلال به عنوان سندرم رشد بیش از حد شناخته می‌شود و نوزادان مبتلا به طور قابل توجهی بزرگ‌تر از نوزادان طبیعی هستند و در دوران کودکی اغلب از همسالان خود بلندتر هستند.

تشخیص تومور کلیه با سونوگرافی

برای تشخیص تومور ویلمز ابتدا از معاینه فیزیکی توسط پزشک با توجه به علائم احتمالی تومور ویلمز بهره گرفته می‌شود. سپس آزمایش خون و ادرار انجام می‌شود که این آزمایش‌ها نمی‌توانند تومور ویلمز را تشخیص دهند، اما با استفاده از آنها می‌توان عملکرد کلیه‌ها را بررسی کرد و مشکلات کلیوی خاص یا کاهش میزان گلبول‌های خون را تشخیص داد.

اما آنچه به تشخیص قطعی تومور کمک می‌کند آزمایش‌هایی مانند سونوگرافی، سی.تی اسکن یا ام.آر.آی است. انجام سونوگرافی برای افرادی که در معرض خطر تومور ویلمز هستند به فواصل سه تا چهار ماهه توصیه می‌شود.

انجام سونوگرافی در این افراد به تشخیص تومور ویلمز در مراحل اولیه بسیار کمک می‌کند. البته غربالگری برای تمام کودکان توصیه نمی‌شود و فقط در افرادی که در معرض خطر تومور ویلمز هستند، توصیه می‌شود. بی‌شک در صورت وجود ضایعه مشکوک در سونوگرافی، اقدام به سی.تی‌اسکن یا ام.آر.آی می‌شود.

تومور خاموش در کلیه کودک

بیش از ۹۰ درصد کودکان مبتلا به تومور ویلمز علامتی ندارند. از علائم اصلی این تومور می‌توان به تورم شکم، درد شکم و وجود خون در ادرار اشاره کرد.

معمولا کودکان مبتلا با علائمی چون وجود توده شکمی، هماچوری (خون در ادرار)، فشار خون بالا، تب، کاهش وزن، بی‌اشتهایی و درد شکمی به پزشک مراجعه می‌کنند. شایع‌ترین محل متاستاز تومور ویلمز نیز ریه‌هاست.

درمان با تشخیص زودهنگام

برای درمان تومور ویلمز معمولا از جراحی، شیمی‌درمانی و گاهی اوقات پرتودرمانی استفاده می‌شود.

از مهم‌ترین فاکتورهایی که به حفظ طول عمر بیمار کمک می‌کند زمان تشخیص بیماری و میزان پیشرفت و گستردگی تومور است. درمان اولیه برای بیشتر بیماران مبتلا به تومور ویلمز، انجام جراحی است و در برخی موارد نیز بر حسب این‌که پیشرفت تومور در چه مرحله‌ای باشد به انجام شیمی‌درمانی نیاز است.

در مواردی که تومور دو طرفه (در دو کلیه) باشد معمولا یک دوره شیمی‌درمانی انجام می‌شود تا تومور کوچک‌تر شود و امکان حفظ یک کلیه فراهم شود. اما به ندرت، چاره‌ای جز انجام این جراحی به‌صورت دوطرفه و دیالیز وجود ندارد.

معمولا در بیمارانی که تا دو سال بعد از جراحی دچار دست‌اندازی به سایر ارگان‌ها (متاستاز) نشده‌اند، می‌توان پیوند کلیه را در نظر داشت.

دانستنی‌ها

شیوع بیماری‌های روده در کشور

رئیس کنگره کشوری بیماری‌های التهابی روده گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد در حدود ۴۰ هزار نفر در کشور دچار بیماری‌های التهابی روده هستند. دکتر رضا ملک‌زاده افزود: افرادی که در طولانی‌مدت دچار اسهال خونی هستند، می‌توانند مبتلا به بیماری‌های التهابی روده باشند. اگر این بیماری‌ها درست تشخیص داده نشده و به درستی درمان نشود، می‌تواند سلامت فرد مبتلا را تهدید کند. وی تاکید کرد: با وجود مادام‌العمر بودن این بیماری‌ها، می‌توان آنها را کنترل و درمان کرد. نکته قابل تأمل در مسیر درمان این بیماران در کشور، این است که تقریبا تمام داروهای مورد نیاز این بیماری در داخل تولید و تا حدود زیادی تحت پوشش بیمه‌ها قرار دارد./ جام جم

حل سودوکو ۳۲۹۱

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

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

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

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

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 ۳۲۹۲

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

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

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

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

خبر سلامت

نمایشگر هوشمند رشد کودک را مختل می‌کند

ندا اظهری

سلامت

با روی کار آمدن گوشی‌ها و فناوری‌های هوشمند مجهز به نمایشگر، به مرور سن استفاده از آنها کاهش یافت. اگر تا سال‌ها پیش، تنها افراد بالغ کاربران گوشی‌های موبایل را تشکیل می‌دادند، با ظهور گوشی‌ها و فناوری‌های هوشمند دیجیتال، کودکان هم به این قشر اضافه شدند و حالا تمایل استفاده از این فناوری‌ها آن‌قدر در سنین پایین و حتی قبل از پنج سال بیشتر شده که نگرانی محققان و خانواده‌ها را به دنبال دارد. این در حالی است که بسیاری از محققان بر این باورند که کار با دستگاه‌های دیجیتال و گوشی‌ها و تبلت‌های هوشمند در ۲۴ تا ۳۶ ماهگی کودکان، فرآیند رشد را در آنها دچار اختلال می‌کند. هر چه زمان استفاده از نمایشگرهای دیجیتال و هوشمند در این گروه سنی بالاتر باشد، نتایج رشدی آنها ضعیف‌تر خواهد بود. این یافته‌ها بر این نکته تأکید می‌کنند که زمان استفاده از نمایشگرهای دیجیتال و هوشمند علت تأخیر رشدی در کودکان به شمار می‌رود. محققان این ارتباط خطی بین رشد کودکان و استفاده از نمایشگرهای هوشمند را روی هزاران کودک و مادر بررسی کرده و در نهایت به این نتیجه رسیدند که هر چه استفاده از نمایشگرهای هوشمند در کودکان بیشتر شود، عملکرد رشدی آنها کندتر می‌شود. البته زمان استفاده از نمایشگرهای دیجیتال عامل اولیه محسوب می‌شود به طوری که استفاده بیشتر از این فناوری‌ها در ۲۴ ماهگی عملکرد رشدی آنها را در ۳۶ ماهگی دچار اختلال می‌کند. علاوه بر این، کار کردن بیش از حد با نمایشگرهای هوشمند در ۳۶ ماهگی هم با نمرات پایین در تست‌های غربالگری رشد در ۶۰ ماهگی همراه است. به طور کلی، زمانی که کودکان به کار با نمایشگرهای هوشمند دیجیتال اختصاص می‌دهند، مهارت‌های حرکتی آنها را محدود می‌کند و نیز روابط و تعامل با دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این در حالی است که تمام این رفتارها برای رشد کافی کودکان الزامی است. بنابراین، محققان به والدین توصیه می‌کنند با مدیریتی درست، زمان استفاده از فناوری‌های دیجیتال را برای کودکانشان محدود کنند و تا جایی که می‌توانند این قبیل نمایشگرهای هوشمند را از دسترس کودکان خارج کنند.

منبع: emedicinehealth

اعترافات یک روزنامه نگار چاق

وقتی لاغری، دشمن پوست می‌شود

پریسا اصولی

سلامت

عوارض پوستی مختلف از جمله مشکلات بسیاری از رژیم‌های کاهش وزن محسوب می‌شوند و کمتر کسی وجود دارد که با آن مواجه نشود. به‌طور میانگین سه ماه بعد از رژیم‌های لاغری، گاهی روی پوست چروک‌هایی می‌بینیم که البته به گفته کارشناسان چروک‌های کاذب هستند و علت آن کم شدن بافت چربی زیر پوست است. من هم دو سال پیش دقیقا بعد از ده هفته رژیم سخت لاغری هرچند ناموفق، دچار چروک‌های زیر چشم شدم، اما نمی‌دانستم این موضوع به دلیل کم شدن ماده کلاژن و بافت کشسانی زیر پوستم نیست، بلکه به دنبال از دست رفتن چربی‌های زیر پوست اتفاق می‌افتد. بنابراین وقتی این چربی‌ها به حالت طبیعی بازگردند چروک‌ها هم تا حد زیادی از بین می‌رود که برای من هم همین‌طور بود. آن زمان وقتی به متخصص پوستم مراجعه کردم او صحبت جالبی مطرح کرد؛ اگر می‌خواهید دچار این چروک‌ها نشوید باید یک رژیم متعادل بگیرید یعنی اگر فرض کنیم مثلا صد واحد چربی زیر چشم وجود دارد، ۵۰ واحد از این چربی از بین برود چروک ایجاد نمی‌شود، ولی اگر ۵۱ واحد چربی از بین برود روی پوست چروک ایجاد می‌شود.

پس باید رژیم‌های غذایی به‌گونه‌ای باشند که این چربی زیر پوست زیاد کم نشود. مشکل دیگر در برخی رژیم‌های لاغری به خصوص وقتی وزن زیادی از دست می‌دهیم، افتادگی پوست است و معمولا در جاهایی ایجاد می‌شود که چربی بافت زیر پوست زیاد است مثلا در ناحیه گونه، بازوها، باسن و... خیلی مشخص‌تر و بدتر خواهد بود.

برای پیشگیری و حتی رفع این افتادگی‌ها ورزش منظم همراه با رژیم توصیه می‌شود، اما کرم‌های سفت‌کننده و همچنین کرم‌هایی که بتوانند کلاژن‌سازی را در پوست تحریک کنند بی‌تاثیر نیستند، چون مقداری از کم شدن چربی جبران خواهد شد. در این میان فراموش نکنید مصرف کرم‌های سفت‌کننده بهتر است از همان ابتدا همراه با رژیم شروع شود، ولی به‌طور کلی هر زمان استفاده شود تاثیرش را می‌گذارد؛ گاهی در حد چشمگیر و گاهی در حد نامحسوس.