نسخه

ارزش منحنی‌های رشد کودکان و نوجوانان

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

بیشتر والدین نگران رشد قدی و میزان وزن کودکان و نوجوانان خود هستند و برای این مقصود به ما به عنوان متخصص رشد مراجعه می‌کنند. خوشبختانه سال‌هاست سیستم بهداشت و درمان کشور برای بهتر شدن ارزیابی رشد کودکان تا رسیدن به سن بلوغ، کارت‌هایی به عنوان کارت سلامت و رشد در اختیار خانواده‌ها قرار می‌دهد. اگر مادران و پدران از ابتدای تولد تا پایان نوجوانی یعنی حدود ۱۸ سالگی این کارت‌ها را حفظ کنند و هر سال اطلاعات قد و وزن فرزند خود را در آن ثبت کنند، کمك بسیاری در بررسی وضعیت رشد و نمو کودك و نوجوان خواهد داشت.

در بررسی رشد کودکان و نوجوانان مهم‌ترین وظیفه پزشك، تشخیص بیماری‌هایی است که می‌توانند رشد کودك را مختل نمایند و بررسی منحنی رشد کودکان در این رابطه اهمیت بیشتری از میزان مقطعی قد آنان دارد. برای مثال کودك کوتاه قدی که دارای پدر و مادر کوتاه است ولی به موازات صدك پنجم رشد می‌کند و شیب منحنی او نسبت به منحنی نرمال خوب است، اگرچه کوتاه‌قد بوده ولی چندان نگران‌کننده نیست. در حالی که کودکی که چند سانتی‌متر از او بلندتر است ولی به مدت مثلا شش ماه هیچ رشد قدی نداشته یا رشد قدی کمی دارد به طوری که منحنی رشدش شیب بالاروی خیلی کمتری از منحنی نرمال دارد، بیشتر نگران‌کننده است.

کوتاهی قد از نشانه‌های مهم چند بیماری مهم مثل کم‌کاری تیروئید، راشیتیسم و بیماری‌های کروموزومی و ژنتیك است. کارت رشد و منحنی‌های ثبت شده در آن می‌تواند وجود این بیماری‌ها را به پزشك نشان دهد. کم‌کاری تیروئید، علامت‌هایی مثل خواب‌آلودگی، خستگی مفرط، پف‌آلود بودن و کندذهنی دارد که می‌تواند توجه والدین و پزشکان را به احتمال وجود این بیماری معطوف سازد. بیماری راشیتیسم کماکان تهدیدی برای کودکان محسوب می‌شود. علامت‌های دیگر این بیماری علاوه بر کندی رشد، قوسی شدن پاها و برجسته شدن کناره‌های استخوان جناغ است. از بیماری‌های مهم کروموزومی که عامل کوتاهی هستند، سندرم ترنر است. این بیماری کروموزومی در اثر کمبود یك کروموزوم X در دختران ایجاد می‌شود. از دیگر علائم این سندرم وجود پره در دو طرف گردن، پاهای قوس‌دار و تاخیر در بلوغ است. این کودکان خیلی کند رشد می‌کنند و هرچه سنشان بیشتر می‌شود کوتاهی قدشان نسبت به هم‌سن وسالانشان تظاهر بیشتری می‌یابد.

نمك زیاد، عامل نفخ شکم

کارشناسان سلامت بر این باورند که احساس همیشگی نفخ شکم پس از صرف وعده‌های غذایی فقط به‌دلیل مواد خوراکی سرشار از فیبر نیست بلکه مصرف نمك زیاد نیز می‌تواند این تاثیر را داشته باشد. متخصصان آمریکایی اظهار کردند: کاهش سدیم مصرفی از نکات مهم تغذیه‌ای در کاهش علائم نفخ است و می‌تواند در جهت بهبود سازگاری با رژیم‌های غذایی مفید سرشار از فیبر خوراکی مورد استفاده قرار گیرد. این فرضیه مطرح است که مصرف مقدار زیادی نمك موجب افزایش احتباس آب شده و هضم مواد غذایی را سخت‌تر می‌سازد که در نتیجه با نفخ همراه است. به گفته محققان انتخاب مواد غذایی با میزان پایینی از سدیم می‌تواند به تسکین علائم نفخ در برخی از افراد کمك کند. از راهکارهای موثر در جلوگیری از نفخ شکمی می‌توان به افزایش فعالیت جسمی، محدود کردن مصرف فست‌فودها، افزایش میزان مایعات دریافتی، مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر و کاهش حجم غذا در هر وعده اشاره کرد. / ایسنا

افشاگری درباره عصاره‌ها!

در صنعت برای عصاره‌گیری از گوشت‌های درجه ۲ استفاده می‌شود

دکتر دباغ‌مقدم: عصاره‌های گوشتی به‌خصوص برای افراد در حال رشد جایگزین مناسب گوشت یا مرغ نبوده و فقط به‌عنوان طعم‌دهنده‌ای مجاز قابل استفاده‌اند

فاخره بهبهانی

سلامت

زمان زیادی می‌شود که طیف وسیعی از عصاره‌های غذایی در حال تولید و عرضه به بازار هستند و به‌خصوص این روزها با گران شدن نرخ مواد پروتئینی انواعی از این عصاره‌ها همچون عصاره گوشت و مرغ طرفداران زیادی به خود جلب کرده است، اما پرسش اینجاست که ارزش تغذیه‌ای این عصاره‌ها چه میزان است، از چه ترکیباتی تهیه شده‌اند، آیا غلظت ناشی از آنها نشان‌دهنده کیفیت بالای آنهاست و در چه شرایطی فاسد می‌شوند. برای دستیابی به پاسخ علمی این پرسش‌ها با دکتر آراسب دباغ‌مقدم، متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش گفت‌وگو کرده‌ایم.

امروزه در کارخانجات مواد غذایی عصاره‌های مختلفی همچون عصاره بره، گوساله، مرغ، سبزیجات، گوشت، قارچ، پیاز و سیر تولید می‌شود و خانواده‌ها از آن در غذاهایی همچون سوپ، انواع خورش‌ها، عدسی، خوراك لوبیا و حتی غذاهای گوشت‌دار برای طعم‌دار و غلیظ شدن غذا استفاده می‌کنند. این عصاره‌ها پودرهای فشرده‌ای هستند که علاوه بر ماده اصلی از ترکیباتی نظیر نشاسته، روغن‌های هیدروژنه، پودرهای پروتئین گیاهی، ادویه جات و افزودنی‌هایی چون مالتودکسترین، عصاره مخمر، گلوتامات سدیم و... برای بهبود برخی خصوصیات محصول استفاده می‌شود.

عصاره گوشت یا مواد طعم‌دار؟

پرسشی که اغلب از سوی خانواده‌ها مطرح می‌شود این است که آیا در عصاره‌های گوشت و مرغ از بافت و پروتئین حیوانی استفاده می‌شود یا افزودنی‌ها و مواد طعم‌دار عامل ایجاد عطر و طعم این فرآورده‌ها هستند. به گفته دکتر دباغ‌مقدم در صنعت غذا برای تولید فرآورده‌ها و عصاره‌های گوشتی از گوشت‌های سفید و قرمز درجه ۲ مثل گوشت مرغ مادر که بافت سفت و دیرپزی دارد و برای مصارف خانگی یا رستورانی در پخت و پزهای معمولی مناسب نیست، استفاده می‌شود. این گوشت‌ها از نظر بهداشت و سلامت مشکلی ندارند و در کارخانجات گوشت‌ها را پخته و عصاره آنها را می‌گیرند. درصد فوق‌العاده کمی از این عصاره‌ها را آب گوشت و مرغ تشکیل داده و عمده آن شامل مواد طعم‌دهنده‌ای است که طعم گوشت دارند.

عصاره‌های نه‌چندان مغذی

معمولا روش عصاره‌گیری صنعتی از گوشت و مرغ و تهیه یك بسته عصاره گوشتی در کارخانه‌ها با روش سنتی تفاوت‌های زیادی دارد. در روش سنتی یا خانگی یك تکه مرغ یا گوشت را همراه ادویه و سبزی‌ها یا بدون آنها به خوبی می‌پزند و آب مرغ یا گوشت را بسته‌بندی و برای مدتی در یخچال یا فریزر نگهداری می‌کنند. این عصاره‌ها بسیار مغذی و دارای ارزش تغذیه‌ای بالا هستند، اما با توجه به این‌که در صنعت برای عصاره‌گیری از گوشت‌های درجه ۲ استفاده می‌شود و ترکیبات گوشتی درصد کمی از عصاره‌ها را شامل می‌شود، ویتامین‌ها، املاح و پروتئین‌های موجود در عصاره‌های آماده به‌هیچ‌وجه با عصاره‌هایی که در خانه از گوشت گرفته می‌شود قابل مقایسه نیست و افراط در مصرف آنها می‌تواند مشکل‌ساز شود. این پودرها به‌خصوص برای افراد در حال رشد (کودکان و نوجوانان) جایگزین مناسبی برای گوشت یا مرغ نبوده و فقط به عنوان طعم‌دهنده‌ای مجاز قابل استفاده‌اند. یکی از خصوصیات عصاره‌های آماده غلظت بالایی است که در انواع خورش‌ها، خوراك‌ها و سوپ ایجاد می‌کند و برخی افراد گمان می‌کنند غلیظ شدن غذا با افزودن این عصاره‌ها نشانه کیفیت بالا و مغذی بودن چنین محصولاتی است. در صورتی که غلظت این عصاره‌ها به دلیل مقدار نشاسته‌ای است که در ترکیبات آن به کار رفته است. نشاسته می‌تواند قوام و غلظت غذا را زیاد کند و دلیل پودری و فشرده بودن این عصاره‌ها افزودنی‌هایی است که سبب منسجم و محکم شدن آن می‌شود.

علت شوری عصاره‌ها چیست؟

یکی از مشکلات عصاره‌های غذایی طعم شوری است که به غذا می‌دهد و در ترکیب با نمك مصرفی این شوری دو چندان می‌شود. دکتر دباغ‌مقدم می‌گوید اتفاقا در تهیه این عصاره‌ها نمك زیادی به کار نمی‌رود و طعم شور آنها به علت افزودن مونوسدیم گلوتامات است. این ترکیب، پودری سفید رنگ شبیه نمك یا شکر است و به تنهایی مزه‌ای ندارد، اما در کنار دیگر ترکیبات به‌خصوص موادگوشتی تشدیدکننده طعم است و سبب ایجاد طعم مطبوع در غذاهای صنعتی می‌شود. این ماده نوعی افزایش‌دهنده حس چشایی است یعنی می‌تواند پرزهای زبان را تحریك کند تا بهترین و قوی‌ترین طعم را از ماده غذایی دریافت کرده و از خوردن آن لذت ببریم. نکته مورد توجه این‌که این ترکیب حاوی سدیم مخفی است و به همین دلیل طعم شوری ایجاد می‌کند و تمام متخصصان تغذیه به افراد مستعد یا مبتلا به فشارخون بالا توصیه می‌کنند از این عصاره‌ها با احتیاط استفاده کنند. البته برخی تولیدکنندگان در کنار افزودن طعم‌دهنده منو سدیم گلوتامات مقداری نمك و ادویه برای بهبود طعم این عصاره‌ها نیز استفاده می‌کنند. بنابراین اضافه کردن نمك به غذاهای حاوی عصاره‌های آماده به افراد سالم هم توصیه نمی‌شود.

عصاره‌های آماده فسادپذیرند؟

برخی خانواده‌ها بر این باورند که چون عصاره‌ها حاوی مواد گوشتی هستند باید در یخچال نگهداری شوند. دکتر دباغ‌مقدم می‌گوید آب و رطوبت یکی از مهم‌ترین مواد مورد نیاز برای رشد میکروارگانیسم‌هاست. وقتی آب از یك ماده غذایی همچون عصاره‌ها حذف شود نگهداری از آنها ساده‌تر می‌شود و شرایط رشد میکروارگانیسم‌ها از بین می‌رود و نیازی به نگهداری این محصول در یخچال و فریزر نخواهد بود و چون عصاره‌ها شرایط لازم برای رشد میکروارگانیسم‌های عامل فساد را ندارند می‌توان آنها را در قفسه‌ها و کابینت‌هایی که خشك و خنك هستند نگهداری کرد. اما نکته قابل توجه این‌که به محض باز شدن بسته‌بندی محصول مستعد فساد می‌شود. بنابراین باقیمانده عصاره‌ها را باید درون بسته‌بندی مخصوص به خود درون ظروفی دربسته دور از رطوبت قرار داد تا دچار قارچ‌زدگی نشود. این پودرها جاذب رطوبت هستند و به محض تماس با آب و مایعات و مجاورت با محیط، رطوبت را جذب و شرایط برای رشد برخی میکروارگانیسم‌ها مانند کپك‌ها فراهم خواهد شد. فساد عصاره‌های گوشت و مرغ در مراحل اولیه زمانی که کپك‌ها شروع به رشد می‌کنند با چشم غیرمسلح قابل مشاهده و تشخیص نیست و توصیه اصلی این که شرایط نگهداری عصاره‌ها را به نحو مطلوب رعایت کنید تا محصول دچار فساد نشود.

دانستنی‌ها

ایمپلنت دندان در یك روز

یك شیوه نوین ایمپلنت دندان به بیمارانی که به‌دلیل ترس از جراحی و خونریزی یا نگرانی از فرآیند طولانی درمان از کاشت دندان امتناع می‌کنند کمك می‌کند در یك روز و بدون خونریزی صاحب دندان شوند. دکتر مهدی سمیعی، ایمپلنتولوژیست اعلام کرد: ایمپلنت دیجیتال یکی از جدیدترین روش‌های درمانی در دنیا محسوب می‌شود که در آن دیگر نیازی به جراحی باز، خونریزی و بخیه نیست. وی ادامه داد: در ایمپلنت دیجیتال از آنجا که درمانگر کاملا از وضعیت زیر لثه مطلع است نیاز به برش طولی زیاد ندارد بلکه تنها با استفاده از پانچ بافتی ایمپلنت را وارد استخوان می‌کند. در ایمپلنت دیجیتال در همان جلسه اول بلافاصله پس از کاشت پایه، روکش نیز نصب می‌شود، به طوری که بیمار حتی یك روز هم بدون دندان نخواهد ماند. / مهر

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر کیوان الچیان، متخصص داخلی

چطور از سلامت خود مطمئن شویم؟

رادیو سلامت

چگونه باید از سلامت‌مان مراقبت کنیم؟

سلامت به معنی آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است، بسته به این‌که فرد فقط بیمار نباشد.

ارزیابی‌های سلامت درسه بعد پیشگیری مرحله اول، دوم و سوم است. در پیشگیری اولیه، بیماری را نداریم ولی پیشگیری می‌کنیم. مثلا واکسن می‌زنیم. انواع واکسن‌هایی که به نوزادان و کودکان تزریق می‌شود، جزو پیشگیری اولیه است. ورزش کردن، فعالیت بدنی منظم داشتن، مصرف نکردن دخانیات و به طورکلی سبك زندگی سالم دراین گروه تقسیم‌بندی قرار می‌گیرد.

در پیشگیری مرحله دوم، بیماری وجود دارد، اما علامت ندارد. پس باید بگردیم و آن را پیدا کرده و به‌سرعت از بروز آن پیشگیری کنیم. مثلا افزایش فشار خون و افزایش چربی خون را داریم، اما علامت نداریم.

در پیشگیری مرحله سلوم، بیماری وجود دارد، اما ما باید عوارض آن را کاهش دهیم. به‌عنوان مثال اگر مبتلا به دیابت هستیم، کنترل کنیم تا زخم پا ایجاد نشود.

چه تغییراتی در سبك زندگی برای ارتقای سطح سلامت باید صورت بگیرد؟

سیگار باید ترك شود، فشار خون افراد برای اولین بار باید در ۱۶ سالگی اندازه‌گیری و بعد از آن هم سالی یك‌بار چك شود. افراد در تمام سنین مصرف چربی را کنترل کنند.

باید چربی خوب را افزایش و چربی بد را کاهش دهیم. چربی خوب یا اچ‌دی‌ال را با ورزش و فعالیت بدنی و کاهش وزن مناسب افزایش بدهیم. کنترل وزن از بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و سکته و... جلو گیری می‌کند.

در ۴۰ تا ۴۹ سالگی چه ارزیابی‌هایی لازم است؟

خانم‌ها از نظر سرطان سینه، سالی یك‌بار به متخصص مربوط مراجعه کنند. اگر لازم باشد سونوگرافی و ماموگرافی انجام شود.

چربی باید کنترل شود. خانم‌ها از نظر بیماری کلامید یا سرطان دهانه رحم بررسی شوند. پاپ اسمیر انجام شود. از نظر بیماری‌هایی چون سیفلیس و اچ‌آی‌وی بررسی شوند و کنترل دیابت انجام دهند.

در ۵۰ تا ۵۹ سالگی علاوه بر مواردی که در ۴۰ تا ۴۹ سالگی ذکر کردیم، در مردان سرطان پروستات نیز بررسی شود. تمام مردان، سرطان پروستات و در تمام زنان، سرطان سینه باید بررسی شود.

الو اورژانس

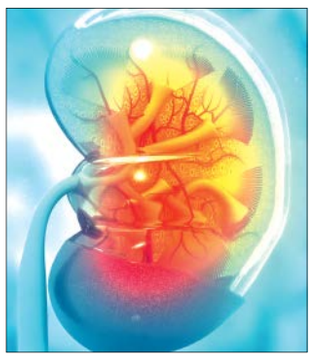
وقتی کلیه به نارسایی می‌افتد

دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

از کار افتادن کلیه‌ها، موجب دفع نشدن و باقی ماندن سموم ناشی از متابولیسم‌های مختلفی که در بدن اتفاق می‌افتد، می‌شود که این سموم حیات بیمار را به مخاطره می‌اندازد.

یکی از اورژانسی‌ترین وضعیت‌های بالینی بیماران از کار افتادن کلیه‌هاست که فقط در افراد مسن اتفاق نمی‌افتد. اگر تاکنون گذرتان به مراکز دیالیز افتاده باشد حتما افراد جوان و میانسال زیادی را دیده‌اید که به دلیل عدم کفایت کارکرد کلیه نیازمند دیالیز شده‌اند. دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های خودایمنی، سنگ کلیه در موارد مزمن و دوطرفه، برخی سموم، گزش حیوانات و... همه و همه می‌توانند موجب ازکارافتادگی کلیه شوند. علائمی نظیر کاهش حجم ادرار در شبانه‌روز، تورم اندام‌ها، پف‌آلود شدن صورت همراه بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ زنگ خطری برای وجود نارسایی کلیه محسوب می‌شود.



همچون سایر بیماری‌ها، پیشگیری از آسیب دیدن این ارگان حیاتی به‌مراتب اولویت بالاتر و مهم‌تری از درمان دارد. دو بیماری مهم و با شیوع بالای دیابت و فشار خون عوامل اصلی نارسایی کلیه‌ها محسوب می‌شوند که کنترل قند و فشار خون با داروهای تجویز شده توسط پزشك معالج و رعایت رژیم غذایی مناسب در پیشگیری از این بیماری جدی کمك‌کننده است.

یکی از جدی‌ترین عوارض نارسایی کلیه بالا رفتن سطح پتاسیم خون به‌دلیل دفع نکردن این الکترولیت در بیماران است که بالا رفتن سطح خونی آن موجب به‌هم خوردن ریتم طبیعی قلب و ایست قلبی بیمار می‌شود. این وضعیت خطیر که یکی از اورژانس‌های مهم پزشکی است در صورت درمان به‌موقع و دیالیز زودهنگام برطرف می‌شود.

مهم‌ترین نکته در این وضعیت، تشخیص به‌موقع و سریع است. در صورتی که دیالیز بیمار دچار نارسایی کلیه به هر دلیل به تعویق بیفتد این خطر تهدیدکننده حیات وی محسوب می‌شود. خانواده و نزدیکان بیماران نارسایی کلیه باید از اهمیت این وضعیت کاملا آگاه باشند و در صورت بروز هرگونه علائم تنگی نفس، ضعف و بی‌حالی و بی‌اشتهایی، بیمار خود را به نزدیك‌ترین اورژانس بیمارستانی انتقال دهند.

حل سودوکو ۳۳۴۹

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۳۵۰

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.

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

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

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