

۱۴ زندگی سلامت

کلینیک چاقی

نسخه پیشگیری از سرطان روده بزرگ



به سرطان روده می‌شود.
❖ پرهیز از مصرف سیگار و دخانیات.
❖ **تغذیه مناسب:** مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D3 و مصرف کافی سبزیجات و میوه جات استفاده و مصرف چربی، گوشت قرمز و مواد گوشتی فراوری شده محدود شود.
❖ هدف اصلی از غربالگری سرطان روده بزرگ تشخیص بیماری در مراحل اولیه و پیش از بروز علائم است، روش‌های متعددی برای غربالگری سرطان روده بزرگ وجود دارد:

کولونوسکوپی: دقیق‌ترین و بهترین آزمون در تشخیص سرطان و پولیپ‌های روده بزرگ است. مهم‌ترین خصوصیت این روش دارا بودن همزمان جنبه‌های تشخیصی و درمانی و امکان بررسی تمام روده است. این روش تحت داروهای خواب‌آور انجام می‌شود و فرد دردی را احساس نخواهد کرد. **سیگموسکوپی و سکوپ:** مانند کولونوسکوپ است، اما کوتاه‌تر است و تنها توانایی دیدن قسمت‌های انته‌ای روده بزرگ و کولون سیگموئید را دارد.

تستی برای تشخیص خون مخفی در مدفوع: حساسیت این روش در تشخیص پولیپ کمتر از سرطان روده است و به همین دلیل باید هر سال تکرار شود. مطمئن‌ترین روش غربالگری در افراد بالای ۵۰سال، کولونوسکوپی هر ده سال یک‌بار است که بیشترین تأثیر را در پیشگیری از سرطان روده بزرگ دارد. در صورت عدم پذیرش کولونوسکوپی توسط بیمار از روش‌های جایگزین می‌توان کمک گرفت و در بین این روش‌های جایگزین توصیه ما به انجام آزمون مدفوع FIT به صورت سالانه است. برخی از سرطان‌های روده بزرگ جنبه ارثی و خانوادگی دارند و لذا انجام مشاوره و ترسیم شجره نامه و در صورت لزوم انجام آزمون‌های ژنتیکی می‌تواند راهنمای سایر افراد خانواده در پیشگیری از سرطان روده بزرگ باشد. سرطان روده بزرگ، بدخیمی شایع و خاموش ولی قابل پیشگیری است که تشخیص زودرس، در درمان و بهبود کامل آن تأثیر به‌سزایی دارد. همچنین در افراد با ریسک بالاتر سرطان، سابقه فردی ابتلا به بیماری التهابی روده، کولیت اولسروز یا کرون، سابقه سندرم‌های پولیپوزیس کولون و سندرم لینچ (یک سندرم ارثی است که خود بیمار و خویشاوندان را در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار می‌دهد) کولونوسکوپی باید در سنین پایین‌تر و با فواصل کمتر انجام شود.
❖



انتقال ویروس سرماخوردگی از مادر به جنین

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد احتمال انتقال ویروس سرماخوردگی معمولی از مادر به جنین وجود دارد. محققان در بررسی‌های خود نشان دادند ویروس سرماخوردگی معمولی می‌تواند سلول‌های گرفته شده از جفت انسان را آلوده کند. به این ترتیب امکان انتقال عفونت از مادر باردار به جنین وجود خواهد



از لنگیدن ساده نگذرید

علت اصلی لنگیدن کودکان حتما باید توسط پزشك تشخیص داده و درمان‌ها آغاز شود

❖ شاید دردها و مشکلات اسکلتی شما را به یاد پادرها و کمردردهای مادر بزرگ و پدر بزرگ‌تان بیندازد. دردهایی که امان آنها را می‌ژود و راه رفتن و نشستن را برایشان دشوار می‌کند. اما مشکلات اسکلتی فقط شامل این گروه از افراد نمی‌شود و گاهی حتی کودکان را هم درگیر می‌کند. کودکان به‌ویژه نوزادان قادر به حرف زدن و بیان دردها و مشکلات خود نیستند و به همین دلیل، آگاهی نسبت به دردهای اسکلتی و آناتومی در آنها و تشخیص مشکلات احتمالی از اهمیت بیشتری برخوردار است. دکتر فرشته کرباسیان، متخصص اطفال و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید پزشکی از معمول‌ترین مشکلات اسکلتی در کودکان و علائمی می‌گوید که والدین در برخورد با کودکان خود باید به آن توجه داشته باشند.

شایع‌ترین مشکلات آناتومی و ارتوپدی اندام تحتانی در کودکان موارد مختلفی را در برمی‌گیرد. بخشی از آنها مشکلات مادرزادی هستند که یکی از شایع‌ترین این موارد، دررفتگی لگن است. مورد دیگر هم پاچنبری است که به آن «کلاب فوت» می‌گویند. این مشکلات معمولا در بدو تولد و از طریق معاینات صورت گرفته توسط متخصص کودکان روی نوزاد شناسایی می‌شوند.

❖ **مشکلات پیدا و پنهان اسکلتی**
بسیاری از اختلالاتی که به صورت مادرزادی

❖ **پاهای رو به داخل نوزاد**
پاچنبری هم یکی دیگر از مشکلات نوزادان است

داشت. محققان آمریکایی می‌گویند؛ این اولین شواهدی است که نشان می‌دهد ویروس سرماخوردگی معمولی می‌تواند جفت انسان را آلوده کند. یافته به‌دست آمده این فرضیه را تایید می‌کند که وقتی مادر در دوران بارداری به سرماخوردگی مبتلا شود، ویروس موجب می‌شود عفونت موجود در بدن او

که در نگاه اولیه که پزشك به نوزاد دارد، قابل مشاهده و تشخیص است و جزو مشکلاتی است که به سرعت باید برای درمان به پزشك ارتوپد ارجاع داده شود و با گچ‌گیری‌های سریالی در ابتدا و در مراحل بعدی با بریس آن را درمان کرد. پاچنبری یکی از شایع‌ترین مشکلات مادرزادی اسکلتی در نوزادان است که در آن، ناحیه جلوی پا به سمت داخل و پایین می‌چرخد و حتی پاشنه پا هم به داخل متمایل می‌شود و نوزاد قادر نیست پایش را روی زمین بگذارد.

❖ **شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها**
انواع شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها هم جزو مواردی هستند که در کودکان زیاد دیده می‌شود و به دنبال اتفاقات بسیار ساده ممکن است ایجاد شوند. به عنوان مثال، حالتی به اسم پولد البو (Pulled elbow) وجود دارد که در آن اغلب، مادران بچه‌ها را از دست گرفته و می‌کشند و به صورت ناگهانی مشاهده می‌کنند که کودک قادر به چرخاندن دست خود نیست.

این جزو موارد شایعی است که به طور اورژانسی مراجعه می‌کنند و با مانوری که انجام می‌شود، مشکل برطرف شده و کودک به حالت عادی برمی‌گردد.

❖ **وقتی استخوان نرم می‌شود**
از دیگر موارد شایع عارضه‌های ارتوپدی در کودکان می‌توان به نرمی استخوان اشاره کرد. این قبیل کودکان ممکن است دچار خستگی‌های زودرس و دردهایی در مفاصل شوند. برای رفع این مشکل معمولا تلاش می‌کنیم با ورزش‌هایی که به کودکان توصیه می‌کنیم، عضلات آنها را قوی کنیم تا دردهایشان کمتر شود. همچنین با کمبود ویتامین D، احتمال بروز این دردها بیشتر خواهد شد. به هر حال، با اصلاح الگوی خواب و تغذیه در بسیاری از موارد می‌توان به کاهش دردهای ناشی از نرمی مفاصل در کودکان کمک کرد. نرمی مفاصل مشکل خاصی رابرای کودکان ایجاد نمی‌کند اما با اصلاح سبک زندگی، می‌توان به بهبود شرایط کودک کمک کرد.

افزایش قند خون با استفاده شبانه از گوشی هوشمند

متخصصان آمریکایی در بررسی‌های خود تاکید کردند استفاده از گوشی‌های هوشمند پیش از زمان خواب می‌تواند سطح قند خون را افزایش دهد. به گفته متخصصان، دیابت نوع دو باعث می‌شود بدن، کنترل میزان قند موجود در خون را از دست بدهد. استفاده از گوشی‌های هوشمند یا تبلت یک ساعت پیش از خوابیدن در افزایش ناگهانی سطح قند خون نقش دارد. این بررسی نشان می‌دهد افزایش ناگهانی قند خون به دلیل قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی ناشی از تجهیزات الکترونیکی پیش از خوابیدن است. قرار گرفتن در معرض این نور در شب پیامدهای جدی برای سلامتی به همراه دارد و این درحالی است که برخی تصور می‌کنند بی‌خطر است. / ایسنا



خبر سلامت

نوزادانی با مشکل قلبی در بارداری پس از ۳۵ سالگی

طبق گزارش محققان، بروز تغییرات در جفت مادران باردار سن بالا منجر به افزایش احتمال بروز مشکلات قلبی در نوزادان پسر می‌شود.

به گفته محققان دانشگاه کمبریج هر دو جنین دختر و پسر در مادران سن بالا به خوبی رشد نمی‌کنند اما تغییرات ایجاد شده در رشد و عملکرد جفت براساس جنسیت جنین متفاوت است. مطالعات نشان می‌دهد تغییرات جفت نقش مهمی در افزایش احتمال بروز مشکلات قلبی در سنین بالا و فشارخون بالا در نوزادان پسر دارد.

طی مطالعه ای مشخص شد بارداری در سنین بالای ۳۵ سال با افزایش ریسک مشکلات هم برای نوزاد و هم برای مادر مرتبط است که شامل فشارخون



بالا در دوره بارداری برای مادر، دیابت بارداری، مرده زایی و محدود شدن رشد جنین است. جفت عامل انتقال مواد مغذی و اکسیژن از مادر به جنین است، فاکتورهای سیگنال دهی را در مادر ترشح می‌کند و به این ترتیب از رشد جنین حمایت می‌شود و عامل حفاظتی اصلی برای جنین در مقابل مواد سمی، باکتری ها و هورمون هایی نظیر هورمون استرس در خون مادر است. این مطالعه نشان داد بارداری در سنین بالا موجب کاهش تأثیر و کارآمدی جفت در هر دو جنین دختر و پسر می‌شود. به خصوص سن بالا بر ساختار و عملکرد جفت در جنین پسر تأثیر گذاشته و توانایی آن را در حمایت از رشد جنین کاهش می‌دهد. مطالعات قبلی نشان داده بود که ریسک تولد کم‌وزن (زیر ۲۷۰۰ گرم) و زایمان زودرس (قبل از هفته ۳۷ حاملگی) در زنان ۳۵ساله و بالاتر بیشتر است. البته تحقیقات دیگری نشان داده است علت این مسأله سن مادر نیست، بلکه رفتارها و سبک زندگی است که بیشتر در زنان حامله سن بالا دیده می‌شود. همچنین افراد باید در بارداری های بالای ۳۵ سالگی، کاهش قدرت باروری و افزایش خطر سقط جنین و عوارض زایمان را در تصمیم گیری خود در نظر بگیرند. مهر

به جنین منتقل شود. هنگام بارداری، جفت همچون دروازه‌بانی عمل می‌کند که مواد مغذی اصلی از مادر به جنین در حال رشد منتقل و مانع از نفوذ عامل بیماری‌زای احتمالی شود. به گفته محققان این مانع آن‌طور که در گذشته تصور می‌شد غیرقابل نفوذ نیست. / ایسنا

والدین چگونه مشکل را تشخیص دهند؟

در مشکلات مادرزادی، اگر به عنوان مثال، بچه‌ای دچار دررفتگی لگنی شده و این عارضه در زمان تولد تشخیص داده نشده باشد، هوشیاری والدین در زمانی که کودک شروع به راه رفتن می‌کند، بسیار مهم است. پدر و مادر باید به چگونه راه رفتن کودک توجه زیادی داشته باشند؛ این که بچه قرینه راه می‌رود یا نه؛ یکی از پاهایش را روی زمین می‌کشد یا نه؛ یا ممکن است مشاهده کنند که عضلات یک طرف اندام‌های کودک لاغرتر از طرف دیگر است. علاوه بر این، والدین باید مراقب نوع راه رفتن کودک باشند؛ این که کودک به صورت عادی راه می‌رود یا به اصطلاح تولتو می‌خورد و راه می‌رود. این مورد یکی از موارد مهمی است که باید حتما مورد توجه قرار گیرد.

مورد دیگری که اهمیت دارد، اینجاست که کودک به دنبال یک سرماخوردگی یا ابتلا به یک ویروس ممکن است چند هفته بعد، دچار التهاب در مفاصل شود که درواقع، این التهاب واکنشی است که نسبت به آن بیماری ویروسی ایجاد شده است. پدر و مادری که متوجه لنگ زدن یا دردهای استخوانی فرزندشان می‌شوند، نباید خیلی راحت از آن بگذرند و بلافاصله باید کودک را برای معاینات دقیق و تشخیص وضعیت نزد متخصص کودکان ببرند زیرا لنگیدن کودکان هنگام راه رفتن به طور قطع می‌علت نیست و حتما علت اصلی آن باید توسط پزشك تشخیص داده و درمان‌ها به سرعت آغاز شود. در مورد شکستگی‌ها هم پدر و مادرها باید توجه داشته باشند که کودک ممکن است یک طرف اندام خود را حرکت ندهد؛ به‌ویژه زمانی که کودک چهار دست و پا راه می‌رود، اهمیت بالایی دارد به‌طوری‌که ممکن است کودک دچار ضربه‌ای شده باشد و از چشم مادر دور مانده باشد و باعث درد در اندام‌های او شود. این حالت می‌تواند یک ضرب‌دیدگی ساده تا شکستگی اندام را به همراه داشته باشد.
❖

دانشتنی‌ها

دستچین

مقوله آب‌گازدار چیست؟

❖ چندی پیش در میان جمعی از همکاران درخصوص آب گازدار حرف و حدیث‌هایی مطرح شد. یکی می‌گفت این محصول مشابه نوشابه‌های گازدار مضر است و می‌تواند آسیب‌رسان باشد. دیگری معتقد بود محصول مورد نظر ضرر چندانی ندارد و حتی مصرف روزانه آن بی‌خطر است. نفر سوم هم براین باور بود که مصرف گهگاه آن به‌خصوص همراه غذاهای فست فود می‌تواند جایگزین مناسب نوشابه باشد، اما واقعیت موضوع چیست و آیا می‌توان آب‌های گازدار را در برنامه غذایی روزانه وارد کرد؟

آب گازدار که با نام‌های آب کربناته یا سودا نیز شناخته و معرفی می‌شود از مواد اولیه تهیه نوشابه‌های گازدار است و در اثر تزریق تحت فشار دی اکسید کربن به آب به‌دست می‌آید.

این محصول برخلاف نوشابه‌های گازدار که حاوی شکر، اسانس، رنگ، اسیدهای خوراکی و مواد نگهدارنده است فاقد هرگونه افزودنی و کالری به غیر از دی اکسیدکربن بوده و از نظر ترکیبات فوق مضرات نوشابه‌های گازدار را ندارد، اما این پرسش مطرح است که وقتی مایعات گازدار می‌شود، می‌تواند برای سلامت مخاطره‌آمیز شود؟

گرچه این محصولات به دلیل گازدار شدن، PH آنها از حالت خنثی خارج شده و مقداری اسیدی می‌شود اما در مقایسه با نوشابه‌های گازدار اسیدیته بالایی ندارد و آسیب‌های جدی یوکی استخوان، حل شدن مینای دندان و افزایش اشتها را نخواهد داشت و برای کسانی که عادت به مصرف نوشابه‌های گازدار دارند یا به‌دلیل بی‌میلی به آب آشامیدنی دچار کم‌آبی یا یبوست‌های مزمن می‌شوند یا برای کودکانی که طی روز به دفعات از نوشابه‌های گازدار استفاده می‌کنند گزینه مناسبی است و مصرف گهگاه آن مشکل را نخواهد بود. البته در بازار مایعات گازدار طعم دار شده‌ای موجود است که حاوی مقادیری شکر، نمک، اسیدهای خوراکی، اسانس یا برخی از افزودنی‌های دیگر است که توصیه می‌شود هنگام تهیه آب‌های گازدار به ترکیبات مندرج روی بسته بندی محصول دقت کنید که حاوی چنین ترکیباتی نباشد.

آب‌های گازدار مشابه آب‌های معدنی حاوی املاح و مواد معدنی نیستند و با آب‌های حاوی اکسیژن تشابهی ندارد. محصولات که با عنوان آب با اکسیژن اضافه در بازار عرضه می‌شود از انواعی است که به جای دی‌اکسیدکربن به آنها اکسیژن تزریق شده و اغلب برای ورزشکاران کاربرد داشته و برای افراد عادی با فعالیت و تحرک روزانه که به سهولت می‌توانند اکسیژن بدن را از طریق تنفس تأمین کنند، توصیه نمی‌شود.