خطر مشکلات کبدی در بارداری در سه‌ماهه‌سوم حاملگی

یک فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد گفت: بروز تهوع و استفراغ شدید بعد از هفته‌بیستم بارداری خبر از ابتلا به سندرم‌هلپ را می‌دهد که در این صورت باید آزمایش‌های اولیه برای خانم باردار انجام شود و در صورت لزوم، بیمار به متخصص گوارش ارجاع داده خواهد شد.

دکتر امیرمنصور رضادوست، عضو هیات‌علمی مرکز تحقیقات گوارش و کبد بیمارستان فیروزگر افزود: سندرم‌هلپ، شرایطی جدی در بارداری است که طی آن عملکرد چند ارگان اصلی مثل کلیه و کبد دچار اختلال می‌شود. این سندرم می‌تواند با مشکلات عروقی در زمان تشکیل جفت همراه باشد.

وی تاکید کرد: بسته به نوع بیماری و نیز چنانچه خانم باردار در زمان مناسب به پزشک مراجعه کند این اختلالات قابل‌کنترل هستند. سلامت مادر و جنین در بیماری‌های کبدی حین حاملگی می‌تواند به‌خطر بیفتد و زمان مراجعه مناسب به پزشک بسیار مهم است./ جام جم دیلی

سلامت نورونی

شکستگی جمجمه در کودکان و شیرخواران

دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

ویژگی‌های متفاوت جمجمه کودکان و شیرخواران باعث شده ضربه به سر گاهی باعث آسیب متفاوتی نسبت به بالغین شود. در کودکان بالای دوسال، ضربه شدید به سر ممکن است سبب شکستگی یا فرورفتگی جمجمه به داخل شود و تا حدودی مشابه بزرگسالان ممکن است خونریزی زیر منطقه شکستگی اتفاق بیفتد.

گاهی کودک بعد از ضربه به سر علامتی جز درد در موضع ضربه نداشته و شکستگی صرفا به‌صورت یک خط وجود دارد و مشکلی برای وی ایجاد نمی‌کند؛ اما این امکان هم وجود دارد که بلافاصله بعد از ضربه یا به صورت تاخیری، خونریزی از محل شکستگی رخ بدهد و به‌تدریج با افزایش حجم خونریزی، کودک دچار علائمی مانند تشدید سردرد، بیقراری، تهوع، استفراغ و حتی تشنج و کاهش سطح هوشیاری بشود.

گاهی اوقات کودکان کم سن و سال و شیرخواران نمی‌توانند در مورد سردرد و ماهیت و شدت آن والدین خود را آگاه کنند و به این ترتیب علائمی مانند بی‌قراری غیرطبیعی، نخوردن شیر یا غذا و استفراغ مکرر می‌تواند مهم باشد.

کودک یا شیرخواری که به‌دنبال ضربه به سر دچار این علائم شده باشد لازم است در اسرع وقت به مرکز درمانی برای معاینه پزشک و انجام بررسی‌های بیشتر منتقل بشود. شکستگی جمجمه در شیرخواران خصوصا کمتر از یک‌سال جنبه‌های مهم دیگری هم دارد؛ ممکن است به‌دنبال شکستگی جمجمه، رشد مغز شیرخوار مانع جوش‌خوردن این استخوان‌های نه‌چندان محکم شده و با گذر زمان نه‌تنها محل شکستگی به یکدیگر متصل و محکم نشود، بلکه از هم فاصله بگیرد.

در پایان می‌توان به شکستگی جمجمه در نوزادان نیز اشاره کرد. نوزادان به‌دنبال زایمان سخت یا هرگونه ضربه به سر ممکن است دچار فرورفتگی استخوان جمجمه شوند؛ این نوع فرورفتگی که به آن شکستگی پینگ‌پنگ می‌گویند درست مانند فرورفتن قسمتی از توپ پینگ‌پنگ به داخل است. استخوان نوزادان کاملا نرم و ماهیت غضروفی دارد و شکستگی واقعی کمتر در آن رخ می‌دهد. این نوع فرورفتگی در بسیاری از موارد به‌تدریج با رشد نوزاد و با گذر چند هفته و مانند توپ پینگ‌پنگی که فرو رفتگی آن برمی‌گردد به حالت طبیعی باز خواهد گشت و در غیر این صورت ممکن است نیاز به عمل جراحی داشته باشد.

آموزش‌های مجازی در همه‌گیری کرونا آسیب‌هایی به‌ساختار اسکلتی- عضلانی دانش‌آموزان و دانشجویان وارد کرده است

اسکلت دانش‌آموزان زخمی دوران کرونا

پونه شیرازی

سلامت

در دو سال اخیر، با همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ سبک زندگی همه مردم تغییرات بعضا آسیب‌زایی کرده است. همه‌گیری کرونا اجازه نداده است فعالیت‌های مختلف اجتماعی، آموزشی، تفریحی و... به‌سبک و سیاق معمول خود طی شود. شاید مهم‌ترین تغییری که کووید-۱۹ بر سبک زندگی ما بر جا گذاشته است کاهش فعالیت فیزیکی و تحرکی و جایگزینی آن با خانه‌نشینی و ارتباطات مجازی و در واقع اعتیاد بیمارگونه به‌گشت و گذار در دنیای مجازی باشد. این تغییرات اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت زیادی را بر همه افراد در سنین مختلف از ابعاد گوناگون به‌جا گذاشته است. این روزها با پیشرفت نسبتا مطلوب در روند واکسیناسیون عمومی در کشور، موضوع بازگشایی دانشگاه‌ها و مدارس به‌طور جدی مطرح شده است. اما آنچه در این میان کمتر از منظر بهداشت حرفه‌ای (و نه صرفا پزشکی) به‌آن توجه شده آسیب‌های اسکلتی و عضلانی و تغییرات ساختار بدنی و ارگونومی دانش‌آموزان و دانشجویان طی نزدیک به‌دو سال اخیر و تحت تاثیر گذراندن ساعت‌های طولانی در دنیای مجازی به‌بهانه آموزش مجازی یا تفریحات و بازی‌های آنلاین بوده است. در آستانه بازگشایی برخی مدارس و دانشگاه‌ها با دکتر احمد یاری، مدرس دانشگاه و مشاور صنایع در حوزه سلامت، ایمنی و محیط زیست (HSE) گفت‌وگو کرده‌ایم.

از نگاه شما به‌عنوان مشاور در حوزه بهداشت حرفه‌ای، همه‌گیری کرونا طی دو سال اخیر چگونه و از چه طریق بهداشت و سلامت فیزیکی دانش‌آموزان و دانشجویان را به‌خطر انداخته است؟

پیامدهای دو سال اخیر در دنیا تحت تاثیر همه‌گیری کرونا شامل قرنطینه‌ها، ایجاد محدودیت‌های اجتماعی، الزام به رعایت فواصل فیزیکی و پرهیز از تجمع‌ها می‌شود که به‌تناوب در کشورهای مختلف مورد استفاده قرارگرفته و هنوز هم مورد استفاده است.

> کم‌تحرکی نشستن به‌حالت خمیده و نگاه‌کردن به‌صفحه لپ تاپ یا تبلت و تلفن همراه در موقعیت‌های غیر ارگونومیک با تغییر شیوه آموزش به‌سبک مجازی در طولانی‌مدت ممکن است مشکلاتی را برای دانش‌آموزان و دانشجویان ایجاد کند

در این میان آموزش‌های رسمی در مقاطع مختلف از دبستان و دبیرستان گرفته تا دانشگاه و تحصیلات تکمیلی ازجمله بخش‌هایی بودند که بیشترین تغییر را در این مدت پذیرا شدند. مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل و آموزش‌ها اکثرا به شیوه مجازی انجام شده و در نتیجه دانش‌آموزان و دانشجویان ناگزیر به استفاده از لپ‌تاپ، تبلت و گوشی هوشمند (به‌صورت تمام وقت) به‌عنوان بخشی از روال تحصیلی خود بوده‌اند. تداوم این شیوه این نگرانی را ایجاد کرده است که استفاده بیش از حد از این ابزار می‌تواند باعث ایجاد درد و تغییرات اسکلتی عضلانی، به‌ویژه در اندام فوقانی و ستون فقرات شود.

یکی از عوامل زیان‌آور محیط کار، عوامل ارگونومیکی هستند که می‌توانند به‌مشکلات عضلانی- اسکلتی منجر شوند. دانش‌آموزان و دانشجویان نیز به‌نوعی شاغل در حوزه تحصیل محسوب شده و می‌توان این عامل زیان‌آور را برای آنان نیز بررسی کرد.

در واقع به‌اختلالات اسکلتی و عضلانی دانش‌آموزان و دانشجویان می‌شود به‌عنوان یک عامل آسیب‌زننده از منظر بهداشت حرفه‌ای در محیط کار نگاه کرد؟

دقیقا همین‌طور است. در حال حاضر اختلالات عضلانی- اسکلتی (MSDs) علت اصلی ناتوانی در کار، غیبت کار به‌واسطه بیماری و از دست دادن بهره‌وری است. اصولا هر زمان این سه عامل مشکلات عضلانی- اسکلتی شامل تواتر یا میزان مواجهه به‌عامل زیان‌آور (دفعات انجام کار)، میزان نیروی وارده به‌عضو و همچنین فرم بدن در کنار هم قرار بگیرند، بروز درد، کاهش توان و محدوده حرکتی، بدشکلی و حتی ناتوانی‌های موقت و دائم عضلانی و اسکلتی دور از انتظار نخواهد بود. درواقع می‌توان گفت دردهای عضلانی- اسکلتی نتیجه فشارهای مکرر، استفاده بیش از حد و اختلالات اسکلتی- عضلانی ناشی از کار است.

در سال ۱۳۹۹/۲۰۲۰، به‌دلیل همه‌گیری بیماری کرونا، فاصله‌گذاری و قرنطینه‌های اجتماعی آغاز شد و کلاس‌های مجازی جایگزین روال‌های مطالعه مبتنی بر کلاس درس شد. از این رو دانش‌آموزان و دانشجویان برای مدت زمان طولانی‌تری نسبت به‌حالت عادی، حالت فیزیکی متفاوتی از حالت معمول را در پیش گرفتند که عامل خطر احتمالی درد اسکلتی- عضلانی تلقی می‌شود.

پس شما تغییر شیوه آموزش را به‌سبک مجازی از عوامل بسیار موثر در بروز آسیب‌های اسکلتی- عضلانی جدی در نسل آینده می‌دانید؟

در این تغییر شیوه آموزش، دانشجویان و دانش‌آموزانی که آموزش را از راه دور دریافت می‌کنند، بی‌حرکتی، نشستن به‌حالت خمیده(قوزکردن) نگاه‌کردن به‌صفحه لپ‌تاپ یا تبلت و گوشی هوشمند و گوش‌دادن به‌کلاس‌ها در موقعیت‌های غیرارگونومیک را برای مدت طولانی‌تری تجربه می‌کنند که ممکن است مشکلاتی را برای این افراد ایجاد کند.

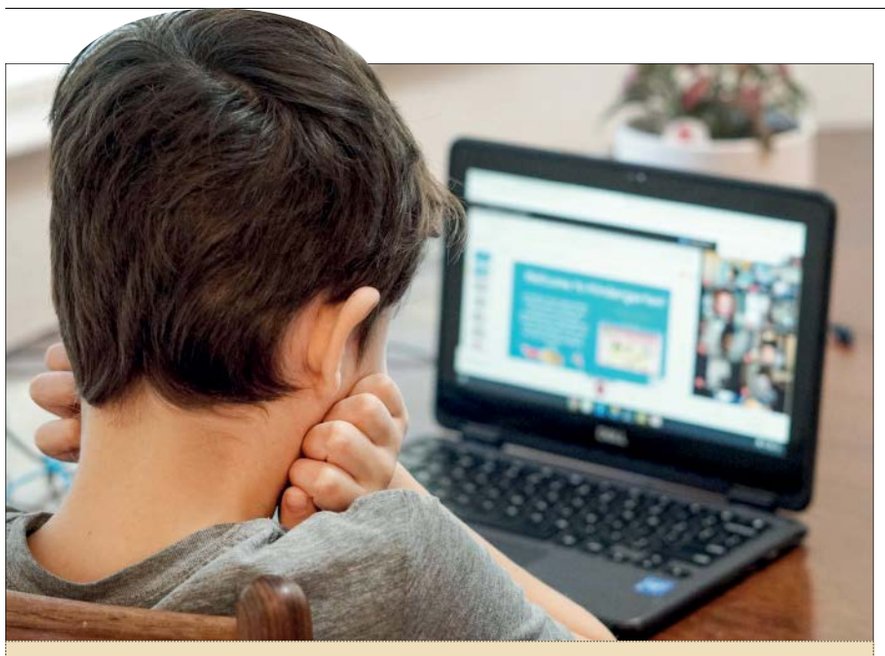
با خمیده‌تر شدن پشت یا گردن از حالت خنثی (معمول) نیروی بیشتری بر دستگاه عضلانی- اسکلتی وارد می‌شود که با افزایش زمان کاربرد این وسایل (حتی وبگردی و استفاده از تلفن همراه برای شبکه‌های اجتماعی یا بازی‌های آنلاین برای مدت طولانی) می‌تواند باعث بروز مشکلات جدی در نسل آینده و آینده‌ساز کشور شود.

آیا پژوهش‌های علمی انجام‌شده نیز مؤید بروز چنین آسیب‌هایی در دانش‌آموزان سراسر دنیا بوده است؟

نتایج منتشر شده از برخی پژوهش‌ها در سال ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ حاکی از افزایش تعداد دانش‌آموزانی است که از درد ناشی از وضعیت بد بدن رنج برده و از آن شکایت دارند. در برخی پژوهش‌ها، گردن‌درد (NP)، از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی و عضلانی گزارش شده و علت اصلی بیماری و غیبت از درس دانشگاهی در بین دانشجویان عنوان شده است.

پس مشکلات گردن در دانش‌آموزان بسیار شایع‌تر بوده است؟

نتایج این مطالعات نشان می‌دهد نشستن و کار با صفحه نمایش به‌میزان بیش از سه ساعت در روز با افزایش ریسک تجربه سطح متوسط ناتوانی مربوط به‌گردن همراه است. این در حالی است که در پژوهش دیگری در سال ۲۰۲۰، حدود ۷۲ درصد والدین دارای کودکان ۶ تا ۱۳ ساله اعلام کردند متوسط میزان فعالیت‌های مبتنی بر صفحه نمایش فرزندان‌شان به چهار تا شش ساعت در روز افزایش یافته است. بی‌شک افزایش زمان نشستن به‌بروز مشکلات متعددی در سلامتی منجر می‌شود. نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهد بیشتر دانشجویان دانشگاهی در این دوران فعالیت بدنی کافی نداشته و زمان زیادی را صرف فعالیت‌های مبتنی بر نمایشگر رایانه یا گوشی می‌کنند. دوران همه‌گیری کرونا با کاهش عمومی تحرک افراد ازجمله دانش‌آموزان و دانشجویان همراه بود که این عامل نیز می‌تواند به‌تحلیل عضلات و مقدمه‌ای برای افزایش آسیب‌های عضلانی- اسکلتی بدل شود.



راهکارهای خروج از وضعیت فعلی آسیب‌های اسکلتی - عضلانی

دکتر یاری معتقد است فعالیت‌های ورزشی خانگی دانش‌آموزان و دانشجویان، به‌ویژه در این دوره، چند اثر مثبت از جمله کاهش دردهای سیستم اسکلتی عضلانی و کمک به‌تمرکز بهتر در کلاس‌ها، سطح خستگی کمتر و مقابله با استرس را به‌همراه خواهد داشت. بر اساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی، هر فرد برای زندگی سالم‌تر و بهتر باید حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه با شدت بالا در هفته انجام دهد.

وی سه پیشنهاد و اقدام اصلاحی را برای مقابله و کاهش این مشکلات بیان می‌کند: آموزش ارگونومی و متعاقب آن تغییر و اصلاح شیوه نشستن و فرم بدن برای کاهش نیروهای وارد شده به‌دستگاه عضلانی- اسکلتی و همچنین استفاده از تجهیزات مناسب و متناسب را می‌توان به‌عنوان گام اول برشمرد. کاهش زمان استفاده از این ابزارها و حداقل ایجاد تناوب و در نظر گرفتن زمان‌های استراحت برای ایجاد تغییر در فرم بدن از جمله مواردی است که می‌تواند به‌عنوان یکی از راهکارهای کاهش مشکلات عضلانی-اسکلتی مورد توجه قرار گیرد. تقویت عضلات و ارتقای سطح آمادگی جسمانی نیز می‌تواند عامل مهمی در این راستا باشد.

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.

حل سودوکو ۳۹۵۹

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

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

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

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

سودوکو ۳۹۶۰

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

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

یادداشت

پیشگیری از سرطان پستان؛ چرا و چگونه؟

نیلوفر رجایی‌پور

کارشناس برنامه میانسالان مرکز بهداشت شمال تهران و عضو موسسه سرطان پستان تهران

سرطان پستان از مهم‌ترین عوامل ابتلای زنان به سرطان در سراسر جهان محسوب می‌شود که در صورت غربالگری به موقع تا حد زیادی قابل پیشگیری است. اهمیت توجه به سلامتی زنان با توجه به بالارفتن میانگین سنی این گروه در کشور بهانه خوبی است تا نکات مهمی را درباره سرطان پستان و راه‌های پیشگیری از آن را مرور کنیم.

یکی از دلایل توجه به این بیماری، اهمیت سلامت زن یا مادر در خانواده است. زیرا می‌توان آن را بیماری خانواده نامید. زیرا اگر مادر مبتلا به هر بیماری به‌خصوص سرطان پستان شود در اداره کل خانواده و به‌خصوص فرزندان اختلال ایجاد می‌شود و همسران نیز در روابط عاطفی و زناشویی دچار مشکل می‌شوند. خوشبختانه این بیماری با تشخیص به‌موقع به‌طور قطعی درمان خواهد شد.

متاسفانه علت قطعی بروز این بیماری مشخص نشده است ولی می‌توان با ورزش منظم، مصرف‌نکردن سیگار و الکل، تغذیه مناسب، مصرف کمتر گوشت قرمز، غذاهای سرخ‌شده، کباب‌های بسیار برشته و کنترل وزن احتمال ابتلا به این بیماری را مختصری کمتر کرد. شیردهی، مواجهه طولانی‌مدت با هورمون استروژن، شروع زودرس یا پایین‌بودن سن بروز اولین قاعدگی دختران، یائسگی دیررس، مصرف الکل و در ۱۵درصد موارد توارث، باعث بروز این بیماری است. اصلی‌ترین علت بروز بیماری افزایش سن و جنسیت زنانه است. البته مردان از این بیماری مصون نیستند، ولی احتمال ابتلا در آنان کمتر از زنان است. در مواردی که مردی به سرطان پستان مبتلا شود حتما رد پای ژنتیک وجود دارد.

با همه اینها مواردی که اشاره می‌کنیم خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش نمی‌دهد: افزایش ریسک خطر با انجام ماموگرافی به‌دلیل در معرض اشعه قرارگرفتن، مسری‌بودن بیماری و انتقال آن از طریق شیردهی، تماس و بوسیدن، افزایش خطر ابتلا با لیزر موهای زائد، استفاده از مواد ضد تعریق، دئودورانت‌ها و کرم‌ها و ترکیبات موبر، پوشیدن سوتین محکم یا نپوشیدن طولانی‌مدت آن، بدخیم بودن هر توده‌ای در پستان یا تبدیل کیست و غدد خوش‌خیم به توده سرطانی و انجام اعمال جراحی زیبایی.

برای تشخیص به‌موقع انجام خودآزمایی ماهانه به‌روش صحیح و انجام ماموگرافی سالانه از سن ۴۰ تا ۵۰ سالگی الزامی است. توجه داشته باشید سونوگرافی، روش تشخیص سرطان پستان نیست. مراقبان سلامت و ماماهای آموزش‌دیده شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های بهداشتی در سراسر کشور آماده آموزش خودآزمایی به گروه هدف به‌صورت رایگان هستند.