

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر گیتا مجیدزاده

متخصص پوست مو

**من خال وز گیل دارم و می‌خواهم برای برداشتن آن‌ها به پزشک مراجعه کنم. لیزر کنم یا جراحی؟**

برداشتن خال و زگیل با استفاده از لیزر، با بی‌حسی موضعی انجام می‌شود. از لیزر برای حذف رنگدانه موجود در خال استفاده می‌شود. ناحیه مد نظر ممکن است چند روز پس از عمل تیره شود. بیمار آن باید حداقل شش هفته در معرض نور آفتاب قرار نگیرد و در هنگام خروج از خانه از کرم ضد آفتاب استفاده کنند. این روش به طور کلی ایمن است و خطر زخم شدن آن، حداقل (حدود یک درصد) است. در دناک بودن آن بستگی زیادی به آستانه درد بیمار دارد.

ابتدا باید از نزدیک معاینه شوید پس از بررسی تشخیص داده شود آیا اصلا برداشتن آن خال به صلاح است؟ گاهی تشخیص حتی به معاینه هم محدود نمی‌شود و نیاز به نمونه برداری و پاسخ آزمایشگاه است. پس از آن می‌توان بهترین شیوه را انتخاب کرد و خال وز گیل را برداشت.

کافه سلامت

**به مناسبت ۱۳ ژوئن روز جهانی «آلبینیسم»**

**مشکلات کودکان زال**



کودک همسایه من حدود پنج سال دارد، هر بار که او را می‌بینم به‌نظم چشم‌هایش بسته، پوست صورتش سفید و سرخی خوش‌رنگ زیر پوست، هر بار که چشم‌هایش را باز می‌کند قرمزوبه‌نظم پوست‌اش همیشه خشک است. او بیماری آلبینیسم یا زالی دارد، که نوعی نقص مادرزادی است.

ظاهر متفاوت مبتلایان به آلبینیسم باعث می‌شود تا در جامعه و حتی خانواده طرد و از حقوق خود محروم شوند به همین دلیل در ۱۸ دسامبر ۲۰۱۴، مجمع عمومی سازمان ملل متحد ۱۳ ژوئن را «روز بین‌المللی آگاهی از آلبینیسم (زالی)» نامید و قطعنامه‌ای برای پیشگیری از حمله به افراد مبتلا به آلبینیسم و تبعیض علیه آنان به تصویب رساند.

**● در فرد زال ماده تیروزین به ملانین تبدیل نمی‌شود فقط همین!**

تیروزین رنگدانه‌ای که مسئول تولید رنگ پوست، چشم و موهاست. بنابراین چه گفته شده است آلبینیسم هفت نوع است که در شایع‌ترین حالت بیمار پوست روشن دارد. برای شناسایی این بیماری آزمایش ژنتیک انجام می‌شود و پدر و مادر کودک مبتلا در واقع ژن معیوب به ارث برده‌اند.

**● پیشگیری از زالی**  
والدین باید از هفته ۱۰-۱۲ برای نمونه‌گیری از جنین مراجعه کنند. حتماً زوج‌هایی که این مشکل در خانواده‌هایشان وجود دارد باید به آزمایشگاه ژنتیک مراجعه کنند و همچنین مشاوره و آزمایش ژنتیک را انجام دهند و حتی بدون مشاوره باردار نشوند. زمانی که پدر و مادر آزمایش شدند می‌توان از آلبینیسم پیشگیری کرد.

**● بینایی در زالی**  
برخی افراد مبتلا به زالی دید بسیار کمی دارند. بعضی تقریباً نابینا هستند، بعضی می‌توانند نوشته‌های کتاب را بخوانند و بعضی دید کافی برای رانندگی دارند.

این بیماری به شدت بر بینایی فرد تأثیر دارد، فقدان رنگدانه در چشم‌ها موجب بروز اختلال‌های بینایی گوناگونی می‌شود.

**● بعضی از مشکلات مبتلایان به آلبینیسم**  
- کاهش تیزی دیداری  
- حرکت غیر ارادی کره چشم (نیستازموس)  
- لوچی و تبلی چشم  
- حساسیت به نور شدید و خیره‌کننده  
- برخی افراد زال برای دید بهتر مجبورند از عینک یا لنزهای تماسی استفاده کنند. برخی دیگر چشم‌هایشان را عمل جراحی می‌کنند. افرادی که زالی دارند، زودتر دچار آفتاب‌سوختگی می‌شوند. بنابراین لازم است از کرم ضد آفتاب استفاده کنند.

# عوامل اصلی کاهش رشد قدی کودکان

دکتر ای تخصصی تغذیه در این باره به خبرنگار سلامت چنین می‌گوید:

کلسیم یکی از عوامل موثر در رشد قدی کودکان است، می‌توان گفت مصرف کلسیم کاهش نیافته است بلکه کمبود ویتامین D مسئله مهمی است که در چند سال گذشته هم آموزش و پرورش به فقر آهن توجه داشت و الان کمبود ویتامین D را

اولویت خود قرار داده است اما این کافی نیست بلکه باید به خانواده ها اطلاع رسانی شود. همه اعضای خانواده می‌توانند بدون نسخه پزشک آزمایش تعیین میزان ویتامین D را انجام بدهند. تقریباً ۹۰ درصد کودکان کمبود ویتامین D دارند و این کمبود باعث می‌شود جذب کافی کلسیم اتفاق نیفتد و با مشورت پزشک یا کارشناس تغذیه می‌توان میزان دوز مکمل مانند دوز روزانه، هفتگی و حتی تزریقی را دریافت کرد.

**● آفتاب کافی و کمبود ویتامین D؟!**

ممکن است برای بسیاری این سوال پیش بیاید که ما کشوری با میزان تابش کافی نور خورشید هستیم پس چرا کمبود ویتامین D داریم؟

عوامل زیادی مانند میزان آهن و روی در رشد قدی موثر است اما مهم‌ترین موضوع میزان ویتامین D است.

نکته‌ای که باید گفت این است که ویتامین D در زیر پوست ساخته می‌شود البته نه در هر جای بدن؛ بلکه در نقاطی که تجمع چربی داشته باشیم به عنوان مثال پوست دست و صورت چربی کافی ندارد اما در بالای ران و بازو که میزان چرب کافی است ماکسیمم تولید ویتامین D را داریم و چون این قسمت‌ها در معرض آفتاب قرار نمی‌گیرد، شاهد کمبود این ویتامین و کاهش رشد قدی هستیم.

بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت می‌شود.

● خانواده

مراقبت‌های خانواده و ابراز محبت کافی، عشق و علاقه به فرزندانشان، کتاب خواندن و بازی کردن با آن‌ها... را می‌توان سرمایه‌گذاری برای سلامت و رشد کافی کودکان دانست.

● عوامل جغرافیایی، اقتصادی

و اجتماعی

فرصت‌هایی که برای بروز خلاقیت و مهارت‌های اجتماعی برای کودک پیش می‌آید به عنوان مثال دسترسی به پارک، کتابخانه، مراکز اجتماعی برای شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی برخلاف بازی‌های تماشای تلویزیون در چرخه تکامل روحی و جسمی و از جمله رشد قدی کودک نقش دارد. کودک‌کی که در محیط مناسب رشد می‌کند و احتمال دسترسی به منابع آموزشی و بهداشتی را دارد به مراتب وضعیت رشد و نمو بهتری دارد.

**● تأثیر چاقی کودک بر رشد قدی**  
در بدن هورمونی به نام «لپتین» از سلول‌های چربی بدن ترشح می‌شود. هر چه قدر تعداد سلول‌های

چربی در بدن بیشتر باشد، میزان ترشح هورمون لپتین بیشتر خواهد بود. این هورمون بر هیپوتالاموس و هیپوفیز تأثیر می‌گذارد و سبب ترشح هورمون‌هایی مثل استروژن و پروژسترون در دختران و تستوسترون در پسر ها می‌شود. لپتین محرک ترشح هورمون‌های جنسی است و سبب بلوغ زودرس کودکان می‌شود. هورمون‌های جنسی می‌تواند باعث بسته شدن صفحات رشد استخوانی و در نتیجه توقف رشد قدی کودکان شود. اما عوامل دیگری هم بر رشد قدی تأثیر می‌گذارد.

دکتر ریحانه احمدزاده قویدل

مهمین رمضانی | خبرنگار

تغذیه

رشد و نمو دو واژه‌ای است که هر کدام تعریف خاص خودش را دارد. رشد شامل افزایش قد، وزن و اندازه و نمو شامل تغییرات تکاملی است که به بلوغ منجر می‌شود. به عنوان مثال کودک‌کی که مراحل رشد را طی می‌کند، حدود هشت ماهگی قادر به نشستن است. نشستن، نمو است که باعث تکامل بیشترو می‌شود. عوامل متعددی

● وراثت

وراثت در انتقال صفات مانند قد و وزن و ساختار بدن موثر است و حتی بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری قلبی هم از طریق وراثت



در بدن هورمونی به نام «لپتین» از سلول‌های چربی بدن ترشح می‌شود. هر چه قدر تعداد سلول‌های چربی در بدن بیشتر باشد، میزان ترشح هورمون لپتین بیشتر خواهد بود. این هورمون بر هیپوتالاموس و هیپوفیز تأثیر می‌گذارد و سبب ترشح هورمون‌هایی مثل استروژن و پروژسترون در دختران و تستوسترون در پسر ها می‌شود.

● ورزش

ورزش به معنای یک فعالیت جدی و برنامه‌ریزی شده نیست بلکه به معنای فعالیت‌ها و بازی‌های کودکانه‌ای است که به افزایش قدرت بدنی و توده استخوانی کودک کمک می‌کند.

● هورمون‌ها

هورمون‌ها بر فعالیت‌ها و عملکرد بدن تأثیر می‌گذارد. نامتعادل بودن ترشح این مواد باعث چاقی، نقص رشد و اختلال رفتاری و ویژگی‌های ثانویه جنسی می‌شود.

● تغذیه

دریافت مواد مغذی کم باعث بیماری و دریافت اضافه‌آن هم باعث چاقی و

سلامت

## ۲ مکانیسم افزایش فشار خون در سیگاری‌ها!



مصرف دخانیات، شایع‌ترین، کشنده‌ترین و پرهزینه‌ترین اختلال مصرف مواد مخدر است. سازمان جهانی بهداشت در گزارشی به این نکته اشاره می‌کند که شیوع مصرف تنباکو در جهان بین بیماران مبتلا به اختلالات روان‌پزشکی، اختلالات مصرف مواد، افراد با سطح درآمد پایین و تحصیلات پایین‌تر شیوع بیشتری دارد. در گزارش سازمان جهانی بهداشت در ۲۰۱۵ شیوع مصرف فعلی روزانه تنباکو کشیدنی در ایران ۲۰ درصد گزارش شده است.

● افزایش ۱۳ درصدی فشار خون!

به غیر از فرد مصرف‌کننده سیگار یا قلیان، قرار گرفتن در معرض دود سیگار یا قلیان نیز خطر فشار خون را تا ۱۳ درصد افزایش می‌دهد (که به این حالت مواجهه با دود دست دوم می‌گویند). هر چه قدر طول مدت قرارگیری در معرض دود دست دوم سیگار یا قلیان طولانی‌تر باشد خطر ابتلا به فشار خون نیز بیشتر می‌شود. در تحقیقی که در مرکز اطلاعات ملی بیوتکنولوژی در آمریکا صورت گرفته نشان می‌دهد که آثار سیگار کشیدن پدر بر فرزندان، علاوه بر بچه‌های متولد شده و در حال رشد، حتی قبل از تولد و در جنین رحم مادر نیز تأثیر منفی می‌گذارد.

● مکانیسم اول:

مکانیسم افزایش فشار خون ناشی از مصرف دخانیات به این صورت است که در ابتدا تحریک جداره عروق صورت گرفته و با تشکیل پلاک‌هایی در داخل عروق همراه می‌شود. به وجود آمدن این پلاک‌ها و چسبیدن سلول‌های خونی به این پلاک‌ها، عمق و فضای داخل رگ را کم کرده و موجب تنگی عروق می‌شود.

● مکانیسم دوم:

یکی دیگر از مکانیسم‌هایی که در افزایش فشار خون نقش دارد مر بوط به مسمومیت با منواکسید کربن ناشی از مصرف دخانیات است. زمانی که فرد دخانیات مصرف می‌کند اکسیژن خون کاهش می‌یابد و در نتیجه بدن تعداد گلبول‌های قرمز خود را افزایش می‌دهد. در اصطلاح به این حالت غلظت خون می‌گوییم. و این عامل دیگری برای تأثیر مصرف دخانیات در افزایش فشار خون است.

● مشکل در مان پر فشاری افراد سیگاری!

از طرفی مهم است که بدانیم مصرف دخانیات در پاسخ به درمان پر فشاری خون نیز تأثیر منفی دارد. بر این اساس، مبتلایان به فشار خون که سیگار مصرف می‌کنند، ضعیف‌تر از سایر افراد به درمان جواب می‌دهند و به مصرف داروی بیشتری نیاز دارند.

**”گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد – معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد**

آشپزی‌رم

میان وعده

## لوبیا سبز نعنای



● لوبیا – ۲۵۰ گرم

● برگ نعنای – به میزان لازم

● روغن زیتون – دو قاشق غذاخوری

● نمک – به میزان لازم

دهید. ● برای طعم دهی بهتر می‌توانید کمی نمک به لوبیاها اضافه کنید. ● سپس نعنای له شده و روغن زیتون را نیز به آن اضافه کنید.

● برای تیه این غذا بهتر از از لوبیا موم که نوع خاصی از لوبیا سبز بوده و بیشتر با رنگ‌های زرد یا بنفش در فصل تابستان یافت شده و طعمی تند و شیرین دارد، استفاده کنید.

● لوبیاها را با چیدن انتها و ابتدای زاید آن‌ها پاک کرده و هر کدام را به دو قسمت تقسیم کنید.

● یک قابلمه متوسط را تا نیمه پر از آب کنید و لوبیا را درون آن بریزید و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه به خوبی بجوشانید. ● توجه کنید که باید بسته به جنس و تازگی لوبیاها از ۸ دقیقه به بعد آن‌ها را چک کنید.

● لوبیاها را از قابلمه خارج کرده و به ظرف دلخواه انتقال

بهداشت

## دلیل پوسته شدن اطراف ناخن

پوسته شدن اطراف ناخن «ناخن‌ریش» معمولاً یک عارضه بی‌خطر است ولی گاهی می‌تواند نشانه زباده روی در مصرف ویتامین A باشد. این لایه، خارجی‌ترین لایه سطح روی پوست (اپیدرمیس) است. این لایه به طور مکانیکی با دنیای خارجی و اجسام مختلف در تماس است و بر اثر اصطکاک با عوامل خارجی نازک و حساس می‌شود و گاهی این حساسیت منجر به خشکی، پوسته شدن، خراش و خون‌ریزی می‌شود. خراش و قرمزی