



بیشتر بدانیم

عوارض زایمان زودرس برای مادر و کودک

زایمان زودرس می‌تواند عوارض مخربی برای مغز و بدن نوزاد داشته باشد و علاوه بر آن موجب عفونت در نوزاد شود. باین که امکان دسترسی به اطلاعات درباره عوارض زایمان‌های زودرس وجود دارد و با توجه به شرایط بیماری کرونا باز هم شاهد درخواست زیاد خانواده‌ها به انجام زایمان در تاریخ نهم آذر امسال یعنی ۹۹/۹/۹ که نزدیک‌ترین تاریخ قرن حاضر تلقی می‌شود، هستیم. صرف‌نظر از وظیفه‌ای که پزشکان در دادن مشاوره در دست‌و‌تن‌ندادن به خواسته غیرمنطقی خانواده‌ها دارند، در این مطلب به عوارض این نوع زایمان‌ها و خطراتی که برای نوزاد ایجاد می‌شود اشاره می‌کنیم:

۱- به‌طور کلی هر چه جنین بیشتر در شکم بماند، بیشتر سیستم‌های بدن توسعه می‌یابد.
۲- نوزادی که زود متولد می‌شود کوچک‌تر است و به سختی می‌تواند خود را گرم نگه‌دارد زیرا چار کمبود چربی طبیعی بدن است.
۳- به دلیل وجود ریه نای بالغ، بیشتر نوزادان دچار نوعی مشکل تنفسی هستند. اغلب نوزادانی که زود به دنیا می‌آیند حتی در هفته‌سی و پنجم، ماده فعال سطحی- ماده‌ای در شش‌ها که کیسه‌های تنفسی کوچک را باز نگه می‌دارد- ندارند.

۴- خونریزی مغزی به احتمال زیاد در نوزادان نارس (که قبل از هفته بیست و هشتم به دنیا آمده اند) به وجود می‌آید و درجه متفاوتی دارد. برخی خونریزی‌ها خفیف هستند و خودشان بهبود می‌یابند و برخی دیگر می‌توانند منجر به آسیب جدی به مغز شوند.

۵- تمام کودکانی که زودتر از هفته سی‌ام به دنیا می‌آیند برای شرایطی به نام رتینوپاتی زودرس (ROP) غریبال خواهند شد. رگ‌های خونی چشم می‌تواند از شبکه چشم جدا و باعث کوری شود.

۶- وزن پایین در تولد، تاخیر در رشد یا نیازهای خاص از جمله مشکلاتی است که برای نوزادی که زود به دنیا آمده است به وجود می‌آید.

۷- در مادری که عمل سزارین انجام می‌دهند اگر فاصله دوبار داری آن‌ها کمتر از شش ماه باشد در مقایسه با بیشتر از شش ماه، خطر پارگی رحم سه برابر است.

«آشفته‌گی عصبی» علامت جدید کووید ۱۹

سرفه خشک، تب و اختلالات تنفسی شناخته‌شده‌ترین علائم ابتلا به ویروس کروناست اما بر اساس گزارش مرکز کنترل پیشگیری از کووید ۱۹ در آمریکا، این بیماری می‌تواند با عوارض نورولوژیک هم بروز پیدا کند



تازه‌ها

مریم سادات کاظمی | مترجم

از زمان شیوع ویروس کرونا، پژوهش‌های مختلفی در خصوص علائم و عوارض ابتلا به این ویروس مطرح شد. چندی پیش محققان انگلیسی اعلام کردند که کووید ۱۹ می‌تواند باعث پیر شدن مغز شود اما محققان دانشگاه ماساچوست به تازگی در یافتند که تغییرات شناختی ناگهانی نیز می‌تواند علامت هشدار ابتلا به این ویروس در افراد بالای ۶۵ سال باشد. سرفه خشک، تب و اختلالات تنفسی شناخته‌شده‌ترین علائم ابتلا به ویروس کروناست اما بر اساس گزارش مرکز کنترل پیشگیری از کووید ۱۹، این بیماری می‌تواند با عوارض نورولوژیک هم بروز پیدا کند. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

نتایج مطالعه جدیدی که در نشریه JamaNetwork منتشر شد، بروز آسیب‌های مغزی را تایید می‌کند. محققان دانشگاه ماساچوست با بررسی وضعیت ۸۱۷ بیمار بالای ۶۵ سال مبتلا به کووید ۱۹ دریافتند که «روان‌آشفته‌گی یا هذیان» می‌تواند یکی از علائم زود هنگام ابتلا به بیماری باشد. بیش از ۲۸ درصد بیماران پیش از بروز سرفه و مشکلات تنفسی دچار این وضعیت شدند.

هذیان، کاهش هوشیاری، حالت گیجی، درک نکردن موقعیت زمانی و مکانی و هر نوع اختلال ناگهانی شناختی ممکن است نشانه‌ای از ابتلا به ویروس کرونا در سالمندان باشد چرا که سیستم ایمنی در این افراد به گونه‌ای متفاوت با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله می‌کند.

پیر شدن زود هنگام مغز

از طرفی محققان انگلیسی برای تشخیص تاثیر

ویروس کرونا بر مغز، نتایج تست‌های شناختی بیش از ۸۴ هزار بیمار را بررسی کردند. این تست‌ها برای ارزیابی پیشرفت آلزایمر در این بیماران صورت گرفت. بر اساس تایید مدیر این تیم تحقیقاتی، مبتلایان به انواع وخیم بیماری کووید ۱۹، در زمینه‌های مختلف ارزیابی شناختی وضعیت نامساوم‌تری نسبت به سن خود داشتند. در واقع این کاهش عملکرد معادل پیر شدن مغز به اندازه ۱۰ سال بود.

پژوهش دیگری توسط محققان دانشگاه استراسبورگ هم در باره ۵۸ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ نشان داد که ۴۰ نفر از آن‌ها به اضطراب و آشفته‌گی غیر عادی، ۲۰ نفر به هذیان و حدود یک سوم هم به ادراک نکردن موقعیت زمانی یا مکانی، از دست دادن توجه و تمرکز یا رفتارهای غیر قابل کنترل دچار شدند.

ویروس کرونا به مغز آسیب می‌رساند؟

پیش از این، طی دوران اپیدمی ویروس سارس

شواهدی مبنی بر آسیب ویروس به مغز دیده شد اما در جدیدترین پژوهش در دانشگاه ییل آمریکا، ثابت شد که ویروس کرونا می‌تواند در بعضی موارد حاد بیماری یا در افراد دارای زمینه ژنتیک ابتلا به تحلیل شناختی سبب آسیب به سلول‌های مغزی شود. در چنین شرایطی، سلول‌ها از اکسیژن محروم می‌مانند و از بین می‌روند.

محققان بر این باورند که در زمان آلودگی به ویروس کرونا، واکنش دفاعی بسیار شدیدی در بدن اتفاق می‌افتد که ممکن است به گرمای بیش از حد مغز منجر شود و علائم نورولوژیک خاصی بروز پیدا کند. آن‌ها آسیب ویروس بر مغز را به سه شکل مطرح کرده‌اند: حمله مستقیم ویروس به مغز، تحریک مغز با عبور ویروس از سد استخوانی بین حفره بینی و سر، اختلال در گردش خون عروق مغز.

منبع: Top Santé.fr

آشپزی هنر

غذای اصلی

کوکوی کدو و هویج، مقوی و آسان پز



مواد لازم برای ۳ نفر

● کدوی سبز متوسط - ۲ عدد	● خوری
● هویج متوسط - ۲ عدد	● بکینگ پودر - ۱۰ گرم یا ۲/۵ قاشق چای خوری
● پیاز متوسط - یک عدد	● شوید ریز خرد شده - ۱۵ ساقه
● پنیر موزارلا رنده شده - یک لیوان	● جعفری ریز خرد شده - به مقدار لازم
● تخم مرغ - ۲ عدد	● نمک، فلفل سیاه و کنجد - به دلخواه
● روغن زیتون یا روغن مایع - ۴ قاشق سوپ خوری	
● آرد - ۵ قاشق سوپ	

۱- تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و هم بزنید. روغن زیتون را به تخم مرغ‌های زده شده اضافه کنید.
۲- کدو، هویج و پیاز را رنده کنید و آب آن‌ها را خوب بگیرید. سپس به مخلوط تخم مرغ و روغن اضافه کنید.
۳- جعفری و شوید ریز خرد شده، پنیر، آرد، بکینگ پودر، نمک و فلفل سیاه را به آن بیفزایید و هم بزنید. مواد را داخل قالب چرب شده بریزید و بایسک صاف کنید.
۴- در صورت تمایل روی مواد کنجد بپاشید. قالب را در فر با دمای ۱۸۰ درجه که از قبل گرم شده است قرار دهید و تا وقتی که سرخ شود بگذارید. سپس آن را با دور چین دلخواه سرو کنید.

درباره مارسا، بیماری شبیه کرونا بیشتر بدانیم

مارسا، نوعی باکتری است که در برابر آنتی بیوتیک‌های مورد استفاده برای درمان عفونت‌ها، مقاومت دارد

بیماری مارسا با حضور افراد در بیمارستان‌ها یا دیگر مکان‌های بهداشتی مانند خانه‌های سالمندان و مراکز دیالیز بروز می‌کند. این نوع باکتری معمولاً با دستگاه‌های پزشکی مانند جراحی، لوله‌های وریدی، مفاصل مصنوعی و دیگر موارد مرتبط است.

علائم بیماری مارسا

علائم این بیماری، ایجاد زخم‌های قرمز شبیه گزش حشرات روی پوست است که همراه با تورم و احساس درد شدید است و درجه حرارت ناحیه آسیب دیده پوست افزایش می‌یابد یا ممکن است بیمار تب کند. این زخم‌ها می‌تواند به سرعت به آبسه‌های عمیق و دردناکی تبدیل شود. همچنین ممکن است عوارضی مانند بروز مشکلات در استخوان‌ها، مفاصل، جریان خون، دریچه‌های قلب و ریه‌ها را به همراه داشته باشد. مارسا از طریق لمس ناحیه آسیب دیده و سپس لمس نواحی سالم در بدن فرد مبتلا منتشر می‌شود بنابراین پزشکان توصیه می‌کنند مشکلات پوستی، تاول، گزش حشرات، بریدگی و خراش به خصوص در کودکان کنترل شود و اگر زخم‌ها آلوده یا همراه با تب به نظر می‌رسد، با پزشک مشورت شود.

آیا همه انواع این بیماری خطرناک است؟

انواع مختلفی از باکتری‌های استافیلوکوکوس اورئوس وجود دارد که به باکتری‌های استاف معروف است و معمولاً در پوست یا بینی حدود یک سوم جمعیت جهان مشاهده می‌شود و به طور کلی بی‌خطر است، مگر این که از طریق زخم وارد بدن شود، اما ممکن است مشکلات پوستی ساده برای افراد سالم ایجاد کند. طبق گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، حدود ۲ درصد از مردم یک نوع مزمن از این نوع باکتری‌های استاف دارند.

این بیماری چگونه شبیه ویروس کروناست؟

عفونت مارسا از نظر روش‌های پیشگیری و مقابله با شخصی که به آن آلوده است شباهت زیادی به ویروس کرونا دارد، زیرا افراد مبتلا به عفونت استافیلوکوکوس اورئوس اغلب به عنوان اقدامی برای جلوگیری از شیوع بیماری در بیمارستان‌ها جدا بستری می‌شوند. افرادی که با بیمار در تماس هستند، مانند پرستاران یا اعضای خانواده او، ممکن است مجبور به پوشیدن لباس محافظ و رعایت روش‌های دقیق بهداشت دست باشند، همچنین سطح آلوده و ابزار شست و شو باید به درستی ضد عفونی شود.

روش‌های پیشگیری از بیماری مارسا

برای پیشگیری از این بیماری باید از استفاده مشترک از وسایل شخصی مانند حوله، تیغ و لباس خودداری کرد، همچنین مراقبت از بهداشت شخصی ضروری است. اگر یکی از اعضای خانواده زخم داشته باشد باید وسایل شخصی او در بالاترین دما در ماشین لباس شویی شست و شو با خشک کن گرم خشک شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

تغذیه

راهکارهای کنترل وسواس غذایی کودکان

فاطمه قاسمی

مترجم

اگر کودک به وسواس غذایی مبتلا باشد، تمایل زیادی به خوردن غذای نشان می‌دهد و همه دغدغه او در به دست آوردن و خوردن غذا خلاصه می‌شود. شاید در ظاهر میل به خوردن و اشتهای بالا در کودک هر پدر و مادری را ذوق زده کند اما در طولانی مدت موجب نگرانی آن‌ها خواهد شد. بدون شک پر خوری این کودکان منجر به اضافه وزن، بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون بالا، آسم، آبنه یا وقفه تنفسی در خواب و... خواهد شد. در هر صورت برای رفع وسواس غذایی در کودک ابتدا باید علت‌های آن را شناسایی و سپس برای رفع و کنترل این عادت اشتباه، برنامه‌ریزی کنید و اقدامات مناسب را انجام دهید.

نشانه‌های وسواس غذایی کودک

✓ توجه و تمایل زیاد کودک به غذا خوردن، و او از دیگر فعالیت‌های عادی‌اش که پیش از این از انجامش لذت می‌برده است دور می‌کند.
✓ میل سیری ناپذیر و اطمینان نداشتن از وجود وعده‌های غذایی بعدی روزانه این کودکان را مجبور به انباشتن مخفیانه غذا و خوراک می‌کند.
✓ این کودکان با پیگیری مداوم و مکرر زمان و نوع وعده‌های غذایی بعدی، پدر و مادر خود را کلافه می‌کنند.
✓ این گونه کودکان معمولاً به دستور پخت غذاهای مختلف، کتاب‌های آشپزی یا برنامه‌های تلویزیونی آشپزی علاقه نشان می‌دهند.
✓ در صورت کمبود و نبود خوراک و غذای مورد علاقه‌شان در خانه اعتراض می‌کنند و عصبانی و مضطرب می‌شوند.

✓ کودک مبتلا به وسواس غذایی ممکن است با خوردن بیش از حد غذا، بیمار یا دچار حالت تهوع شود.
● چه دلایلی به وسواس غذایی در کودک منجر می‌شود؟

نبودن نامه زمان بندی و تنوع غذایی

وقتی کودک نداند دقیقاً وعده غذایی را چه زمانی خواهد خورد، همچنین در خانواده‌هایی که برای وعده‌های غذایی اصلی زمان مشخصی ندارند یا برای تنوع غذایی تلاش نمی‌کنند به این ترتیب این موضوعات باعث هرج و مرج فکری و نگرانی کودک برای خوردن غذا خواهد شد و بی دلیل ذهن او را در طول روز درگیر خواهد کرد.

مکالمات غذایی نامناسب

برای مثال با گفتن جملاتی همچون «فقط همین مقدار غذا برای خوردن داری» یا «نباید بیشتر از این بخوری» و... کودکان این‌طور تصور می‌کنند که غذا کم یا محدود است. همین ترس از دست دادن غذا، کودکان را مجبور به خوردن غذا با ولع بیشتر بدون در نظر گرفتن احساس سیری اش می‌کند.

رژیم غذایی کودک

اعمال محدودیت‌ها یا شیوه‌های مختلف رژیم غذایی حتی با توصیه متخصص تغذیه کودک به دلیل اضافه وزن یا بیماری خاص، کودک را برای خوردن دقیقاً آن چه که نباید بخورد و پرهیز کند، مشتاق‌تر می‌کند.

وقتی غذا باعث آزارش کودک باشد

غذا خوردن و هرآن چه مرتبط به آن است در برخی کودکان تبدیل به نوعی تسلی خاطر و احساس لذت می‌شود. این موضوع به ویژه در کودکانی که تجربه تغییرات بزرگی در زندگی مثل مهاجرت، تغییر مدرسه، طلاق والدین و... داشته‌اند و نسبت به دیگر کودکان از نظر روحی آسیب پذیرتر هستند، بیشتر صدق می‌کند.

ترس از گرسنه ماندن

گاهی کودک به دلایل کمبود غذا یا آشفته‌گی سبک زندگی و بی‌نظمی در خانواده هنگام غذا خوردن، دچار ترس از گرسنه ماندن و برآورده نشدن نیاز اساسی‌اش به غذا می‌شود. این نگرانی منجر به دغدغه همیشگی او درباره غذا و غذا خوردن می‌شود.

راهکارهای کنترل وسواس غذایی کودکان

✓ برنامه‌ریزی و داشتن برنامه غذایی متنوع به ایجاد حس امنیت غذایی در کودک بسیار کمک می‌کند
ضمن این که والدین پرمشغله را از سردرگمی در فراهم کردن غذای مناسب در زمان درست آن نجات می‌دهد.
✓ از واکنش‌های آبی در باره خواسته‌های وقت و بی‌وقت غذایی کودک پرهیزید. در این گونه مواقع ممکن است ناخواسته با سرزنش‌های نابجا و عجولانه باعث احساس خجالت، گناه یا شرمندگی در او شویم. صوری کردن در فرایند درمان و کنترل این وسواس، برگ برنده شماست.
✓ بچه‌ها اغلب وقتی کاری برای انجام دادن ندارند به عنوان سرگرمی، غذا می‌خورند. در صورتی که با درخواست بی‌موقع او برای غذا مواجه شدید، توجه او را به کار دیگری جلب کنید. پیاده‌روی کنید، کتاب بخوانید و از او برای انجام کاری کمک بخواهید.

منابع: crystalkarges, Parents