

هم اکنون در هر چهار ثانیه یک نفر در جهان به بیماری آلزایمر مبتلا می شود؛ البته در ایران در هر ۱۱ و نیم دقیقه، یک نفر به جمع مبتلایان این بیماری افزوده می شود. طبق برآوردی که در سال ۲۰۱۶ انجام شد، آلزایمر بعد از سکته های قلبی و مغزی، تصادفات جاده ای و پر فشاری خون، پنجمین علت مرگ و میر در ایران است و برآورد هانشان می دهد که بین ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار نفر در کشور به این بیماری مبتلا هستند. به گزارش ایران نا، به گفته دکتر زهرانوع پرست مدیر کل دفتر توان بخشی روزانه و توان پزشکی سازمان بهزیستی کشور، از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۵ جمعیت سالمندان ایران از ۸/۲ به ۹/۳ درصد افزایش یافته است.



پرسش و پاسخ

سوال: فرزندم امسال به مدرسه می رود؛ می خواهم برایش کوله پشتی بخرم. چه نکاتی را باید در نظر داشته باشم؟

ج: بسیاری از افرادی که سابقه به دوش کشیدن کوله های سنگین مدرسه را دارند، دچار کمر دردهای شدیدی می شوند؛ کارشناسان راه حلهایی را برای مقابله با عوارض استفاده از کوله های پیشنهاد می کنند. وزن یک کودک هفت تا ۱۲ ساله بین ۲۰ تا ۳۵ کیلوگرم است. اما همین کودک در راه رفت و آمد به مدرسه گاهی کیفی تا حدود هشت کیلوگرم را به دوش می کشد. این وزن حدود یک سوم وزن دانش آموز است. این در حالی است که بر اساس استانداردهای جهانی وزن کوله پشتی باید کمتر از ۱۵ تا ۱۰ درصد وزن دانش آموز باشد. شایع ترین ناهنجاری در دانش آموزان، نشانه های نامتقارن و افزایش قوس کمر و دفرورمیتی اندام ها به دلیل حمل کوله پشتی های دوطرفه و یک طرفه سنگین است که سبب خمیدگی غیرطبیعی و بیش از اندازه ستون مهره پشت به طرف عقب می شود. در صورت شدید بودن این حالت، ریه تحت فشار قرار می گیرد و در روند تنفس اختلال ایجاد می شود.

متخصصان فیزیوتراپی و ارگونومی در این بخش می توانند نقش موثری داشته باشند. این دگروه با طراحی کوله پشتی هایی مقاوم و در عین حال سبک - که از ناحیه پشت منطق با قوس های ستون فقرات باشد و بتواند وزن داخل کوله پشتی را به طور مناسب تقسیم کند - به رفع مشکل کوله های سنگین مدرسه کمک موثری خواهند کرد.

در عین حال استفاده از الیاف نانو که سبب جلوگیری از تعرق کودکان از ناحیه پشت می شود، می تواند به مناسب بودن کوله پشتی کمک کند.

همچنین بهتر است با در اختیار قرار دادن یک فضای شخصی مناسب در مدرسه، مثل کمد برای دانش آموزان، زمینه ای را فراهم کرد تا دانش آموز مجبور نشود وسایل سنگین را که تنها در محیط مدرسه کاربرد دارد، حمل کند. نظارت والدین بر اقدامات کمکی و انتخاب کوله پشتی و دیگر وسایل مناسب، مثل دفترهای سبک یا قرار دادن یک سری از وسایل کمک درسی و شخصی مثل مدارنگی، ظرف آب و حوله در کمد مدرسه، می تواند کوله پشتی کودکان را سبک تر کند.

نشانه های ابتلا به سرطان سر و گردن

سلامت

پدیدار شدن سرطان در ناحیه سر و گردن می تواند به ایجاد التهاب منجر شود. اگر مشکلی جدی در حال گسترش باشد، بیمار ممکن است تورم در آرواره یا قسمت زیر چانه را تجربه کند. سرطان سر و گردن شامل انواع مختلفی از سرطان ها می شود که قسمت های مشخصی از این دو ناحیه بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. بیشتر سرطان های سر و گردن دهان، گلو و بینی را تحت تاثیر قرار می دهد. اگر چه شکل گیری سرطان در این قسمت ها اغلب غیر قابل کنترل و پیشگیری است، اما برخی عوامل می توانند نقش چشمگیری در ابتلا به سرطان سر و گردن داشته باشند.

نشانه های ابتلا به سرطان سر و گردن

گلودرد

گلودرد به ندرت عاملی نگران کننده در نظر گرفته می شود، زیرا می تواند به واسطه مشکلات ساده ای مانند حساسیت های فصلی یا سرماخوردگی شکل بگیرد. با وجود این، گلودرمی تواند نشانه ابتلا به سرطان گلو نیز باشد. هر چند تشخیص بین نشانه ای از سرماخوردگی یا سرطان گلودرد است، باید دانست در مورد دوم درد پس از گذشت چند روز یا چند هفته از بین نمی رود.

درد دهان

این درد باید پس از گذشت مدتی از بین برود، به ویژه در افرادی که بهداشت دهان و دندان خود را رعایت می کنند. نشانه های جدی دیگری نیز وجود دارد که از آن جمله می توان به لکه های قرمز و سفید روی لثه ها، زبان یا پوشش داخلی دهان اشاره کرد. خونریزی لثه و درد در آرواره می تواند نشانه دیگری باشد که در دهان به واسطه دلیلی جدی، مانند سرطان سر و گردن، شکل گرفته است. اگر با این نشانه ها مواجه شده اید و درد دهان پس از گذشت چند روز بهبود نیافته است، بهترین

راهکار مراجعه به پزشک یا دندان پزشک برای بررسی دقیق شرایط است.

دشواری در صحبت کردن

افرادی که به یک عفونت جدی گلو یا سرماخوردگی شدید مبتلا می شوند، می دانند که این بیماری ها



دشواری در صحبت کردن

می تواند صحبت کردن را دشوار سازد. در بیشتر موارد این درد و ناراحتی پس از گذشت چند روز یا یک تا دو هفته کاهش می یابد.

دشواری در بلع

بیماری های اندکی وجود دارد که می تواند عمل

سوپ سبزیجات

آشپزی من

مواد لازم
فیله ران مرغ - یک تکه
کدو حلوائی - سه تا چهار تکه
لوبیا سبز - یک عدد
سیب زمینی - یک عدد کوچک

همه مواد را با یک لیوان آب داخل قابلمه بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بجزد. می توانید این سوپ را صاف کنید و همراه کمی آب لیمو به کودک بالای پنج ماه بدهید.

نکته ۱: لوبیا سبز به علت بافت سختی که دارد باید بیشتر بجزد.

نکته ۲: این سوپ برای کودکان چهار ماهه مناسب است اما باید بین اضافه کردن هر ماده جدید به غذای کودک، یک هفته فاصله بیندازید تا مطمئن شوید که به مواد قبلی حساسیت نداشته است.



میزان بالا یا پایین منیزیم احتمال آلزایمر را افزایش می دهد

بیشتر بدانیم

منیزیم بیش از حد پایین یا بالا احتمال ابتلا به آلزایمر و دیگر بیماری های زوال عقل را حدود ۳۰ درصد افزایش می دهد.

به گزارش ایرنا، محققان اطلاعات مربوط به بیش از ۹ هزار و ۵۰۰ زن و مرد میانگین سنی ۶۵ سال را بررسی کردند؛ این افراد در ابتدای آزمایش به زوال عقل مبتلا نبودند و داوطلبانه در مطالعه Rotterdam

شرکت کردند.

میزان منیزیم خون این افراد با استفاده از آزمایش خون ثبت شد و سپس به مدت هشت سال تحت نظر قرار گرفتند؛ از این میان ۸۲۳ نفر به زوال عقل مبتلا شدند که بیماری ۶۶۲ نفر آن ها آلزایمر تشخیص داده شد.

محققان، این داوطلبان را بر اساس میزان منیزیم

خونشان در پنج گروه دسته بندی کردند. نتیجه مطالعات نشان داد افرادی که بیشترین و کمترین میزان منیزیم را داشتند، بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر بودند.

این مطالعه به طور قطع ثابت نمی کند که میزان بالا یا پایین منیزیم به بروز آلزایمر منجر می شود، بلکه این عوامل را مرتبط می داند و نتیجه گیری قطعی نیازمند

مطالعه و بررسی بیشتر است.

محققان دانشگاه کالیفرنیا در سان فرانسیسکو چاقی، باریک شدن شریان کاروتید، میزان پایین تحصیلات، افسردگی، فشار خون بالا، بی تحرکی، استعمال دخانیات، میزان بالای اسید آمینه و دیابت نوع ۲ را از مهم ترین عوامل خطر آلزایمر برشمرده اند.

هفته نهم بارداری

سریال بارداری

(یک شنبه ها)

شماره اولین هفته از سومین ماه بارداری هستید. دیگر به خوبی با شرایط کنار آمده اید، استخوان های نی نی هم در حال سفت شدن است و به تدریج غضروف ها هم خودی نشان خواهند داد. سر جنین از نظر ظاهری نمای بیشتری پیدا کرده ولی هنوز هم روی سینه اش خم است. تکامل چشم ها کامل نشده و هر چشم هنوز یک پلک غشایی است.

نخاع در حال شکل گیری است و این هفته جنین احساس آزادی بیشتری می کند چرا که می تواند حرکات ظریف و عضلانی را همانند لگزدن و جمع و باز کردن اندام ها انجام دهد، البته شما هنوز قادر به حس کردن این حرکات نخواهید بود. اندام های تناسلی او شکل می گیرد، اما هنوز هم برای این که بفهمید بالاخره او دختر است یا پسر زود است؛ حداقل باید تا ماه های بعدی صبر کنید. شما ممکن است در این زمان دچار نفخ یا باد معده شوید که این امر هم کاملاً طبیعی است. شمارش لوز موم پروسترون در این زمان ماهیچه ها و عضلات را شل می کند و این علتی است که باعث کندتر شدن هضم غذا در بدن شما می شود و در نتیجه مشکلاتی نظیر باد معده و آروغ زدن را افزایش می دهد. البته شل شدن عضلات عوارض دیگری مثل عفونت و برفک واژن را هم ایجاد می کند. این روزها حسایی بدخلق شده اید و حوصله هیچ کسی را ندارید. از کوچک ترین مشکل کوهی بزرگ می سازید. این حالات طبیعی است. خودتان را اصلاً سرزنش نکنید. نوسات خلقی تا پایان بارداری با شما خواهد بود. بارداری به شما این فرصت را می دهد تا با دید تازه ای به عادات غذایی خود نگاه کنید. زیر آبر عادات غذایی بر شما و کودک در حال رشدتان تاثیر می گذارد. رژیم غذایی سالم شامل مکمل های بارداری مانند مولتی ویتامین هاست که باید پس از مشورت با پزشک مصرف شود. شما باید از سه ماه اول بارداری خود یک رژیم غذایی سالم را آغاز کنید و در طول بارداری آن را ادامه دهید.

علت مرگ ۷۴ درصد ایرانی ها

سلامت عمومی

(یک شنبه ها)

در مرگ و میرهای مرتبط با بیماری های غیر واگیر در کشور، ۴۶ درصد موارد ناشی از بیماری قلبی و عروقی، ۱۳ درصد سرطان، ۴ درصد بیماری های مزمن تنفسی و آسم و ۲ درصد ناشی از دیابت است.

علیرضا مقیسی، معاون فنی مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می گوید: بیماری های غیر واگیر که در راس آن بیماری قلبی و عروقی است، یکی از مهم ترین مشکلات دنیای مدرن است. ۸۰ درصد مرگ و میرها به دلیل بیماری های قلبی عروقی در کشور های در حال توسعه اتفاق می افتد و در ایران ۷۶ درصد از مرگ ها منتسب به چهار بیماری غیر واگیر است.

به گزارش مشرق، بیشترین علت مرگ در بیماران قلبی و عروقی فشار خون است و ۲۷ درصد از جمعیت بزرگ سال کشور فشار خون دارند. چاقی ۲۳ درصد عامل بیماری است. ۲۷ درصد افراد بالای ۲۵ سال نیز کلسترول دارند و مصرف روزانه سیگار در افراد بالای ۱۸ سال به بالا حدود ۱۴ درصد است که این موارد از عوامل شیوع بیماری های قلبی و عروقی در کشور است.