

پرسش و پاسخ

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

محمد رضا مدرسی

فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی کودکان

● دختر دو ماهه ام نفس کشیدنش همراه با صداست. البته مشکل برگشت شیر داشت که حل شد ولی صدا هنوز ادامه دارد.

نرمی حنجره یا لارینگوما لاسی از جمله بیماری های مزمن راه های هوایی کودکان است که علایم آن از روز های چهارم تا پنجم تولد شروع می شود و با افزایش سن ممکن است شدیدتر هم بشود. بعد از یک سالگی علایم شروع به کاهش می کند. علایم این بیماران در بیداری شدیدتر می شود و در خواب کاهش می یابد. اگر بیمار شما از روز اول تولد دچار علایم تنفسی باشد یا در خواب شدت یابد، لازم است علل دیگر را هم مدنظر قرار دهید. تشخیص قطعی نرمی حنجره از بیماری های دیگر که علایم مشابهی دارند با آزمایش و مشاهده حنجره امکان پذیر است.

● فرز ندم بعد از سرما خوردگی دچار عفونت گوش شد. علت چیست؟

عفونت گوش یکی از عوارض سرما خوردگی است. عفونت گوش میانی به دنبال سرما خوردگی در کودکان بیشتر از بزرگ سالان دیده می شود. تقریباً ۱۵ درصد کودکان طی سرما خوردگی به عفونت گوش میانی مبتلا می شوند. در صورتی که چند روز پس از ابتلا به سرما خوردگی (معمولاً سه روز) کودک دوباره تب کرد (عودتب) یا دچار بی قراری و درد گوش شد، احتمالاً دچار عفونت گوش شده و باید توسط پزشک معاینه شود. از پیامدهای دیگر سرما خوردگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

● **خس خس سینه:** در بیمارانی که افزایش حساسیت راه های هوایی و آسم دارند، ابتلا به سرما خوردگی ممکن است باعث شروع خس خس سینه و سرفه های شدید شود.

● **سینوزیت:** یکی از عوارض سرما خوردگی در کودکان ابتلا به سینوزیت است که به صورت بهبود نیافتن علایم سرما خوردگی خود را نشان می دهد.

کافه سلامت

قوز کردن می تواند مفید باشد !؟

به تازگی در شبکه های اجتماعی مختلف این تیتربه چشم می خورد . همچنین به نقل از خبر آنلاین آمده است : بارها شنیده ایم « صاف بنشینید و قوز نکنید. » در بعضی موارد حتی والدین برای این که فرزندشان قوز کردن را ترک کند، یک کتاب را روی سرش قرار می دهند. خلاصه کلام این که قوز نشستن خیلی هم بد نیست... ما هم از یکی از متخصصان ارتوپدی، صحت این خبر را جویا شدیم. دکتر حمید رضا عبدا...پور، فوق تخصص ارتوپدی در پاسخ به این سوال که آیا این خبر صحیح است یا خیر، چنین می گوید: در حالت قوز فشار بین مهره ای ستون فقرات افزایش و خون رسانی دیسک بین مهره ها که از طریق پدیده انتشار است، کاهش می یابد، علاوه بر آن قوز نشستن، گرانگاه ستون فقرات را به جلومی برد. در نتیجه عضلات پشت ستون فقرات باید انرژی بیشتری صرف کنند تا ستون را به عقب و روی مرکز ثقل بدن بیاورند لذا زود دچار خستگی و درمی شوند. او می گوید: « صحت علمی این خبر مورد تایید نیست ، بدنیست به همین مناسبت نکته ای را به شما خوانندگان عزیز بگویم و آن این که در فضای مجازی هر روز اخبار زیادی از منابع متفاوت آورده می شود. بهتر است تا زمانی که از صحت آن اطمینان پیدا نکرده ایم، به آن عمل نکنیم.

تازه ترین یافته ها درباره فشار خون کودکان

تلخی در انتظار کودکان شور و شیرین خور

پزشکی

به نظر بسیاری از ما فشار خون در بزرگ سالان مسئله ساز است و باید کنترل شود اما انجمن قلب آمریکا اعلام کرده است فشار خون افراد بین ۳ تا ۱۷ سال هم نیاز به بررسی سالانه دارد. حالا چرا از سه سالگی یعنی از سال های ابتدایی شروع رژیم غذایی کودک؟ پاسخ این سوال را دکتر رویا کلیشادی رئیس پژوهشکده بیماری های غیر واگیر دانشگاه علوم

نسبت فشار خون به قد استفاده می شود. اگر نسبت فشار خون سیستمیک به قد بیش از ۰/۷ + باشد، آن کودک یا نوجوان باید از نظر وضعیت فشار خون بررسی شود تا در صورت تایید بالا بودن فشار خون، بررسی های تشخیصی و درمانی انجام شود.

● **شروع عوامل از دوران جنینی**
نارسی و وزن کم هنگام تولد، از عوامل خطر افزایش فشار خون در آینده

پرفشاری خون اولیه در کودکان و نوجوانان، بعد از سن شش سالگی و معمولاً به دلیل سابقه خانوادگی و اضافه وزن و چاقی، بروز می یابد.

از سال ها قبل پرفشاری خون ثانویه، به ویژه پرفشاری ناشی از علل کلیوی، بیشتر در کودکان و نوجوانان مورد بحث بود ولی امروزه بر اهمیت افزایش فشار خون اولیه به عنوان یک معضل سلامت فردی در کودکی و نوجوانی تاکید می شود.

مر احل اولیه افزایش فشار خون در کودکان و نوجوانان را «پره هایپر تنشن»، (فشار خون بالا) می نامند که در سال های اخیر به عنوان «فشار خون افزایش یافته پایدار» شناخته می شود. مر احل بعدی «هایپر تنشن» یا «پرفشاری خون» نامیده می شود.

● **فشار خون اولیه و ثانویه یعنی چه؟**
فشار خون سیستمیک افزایش یافته بیشتر نشانه فشار خون ثانویه و فشار خون دیاستولیک افزایش یافته بیشتر نشانه فشار خون اولیه است. به گفته وی و بر اساس مطالعات کشوری در ایران، فراوانی فشار خون افزایش یافته در کودکان و نوجوانان ۴/۵ درصد است.

● **غربالگری فشار خون**
برای غربالگری فشار خون افزایش یافته در کودکان و نوجوانان، از

پزشکی اصفهان چنین می دهد، با توجه به شکل گیری عادت های غذایی تا سن سه سالگی، از ابتدا نباید با افزودن مقدار زیاد نمک و شکر به غذاهای شیر خوار و کودک، ذائقه وی را به مصرف غذاهای شور یا شیرین سوق داد. پس در واقع ما از همان سال های ابتدایی، کودکان مان را شور و شیرین خور بار می آوریم. اما د لایل دیگری هم وجود دارد از جمله:

هستند. به نظر می رسد علت آن، کوچک تر بودن اندازه کلیه و تعداد نفرون ها در این کودکان باشد، سابقه مسمومیت بارداری (پره اکلامپسی یا اکلامپسی) در مادر، احتمال ابتلا به پرفشاری خون کودک را در آینده افزایش می دهد.

● **مادران سیگاری هم مقصر ند!**
تغییرات محیط داخل رحم مانند مصرف سیگار توسط مادر و استرس های روانی، می تواند از جمله عوامل تغییرات جفت باشد که از طریق افزایش احتمال نارسی و وزن کم هنگام تولد، ابتلای به پرفشاری خون را افزایش می دهد.

● **آلایند ه های شیمیایی**
مواجهه مادر باردار با برخی آلاینده های محیطی و مواد شیمیایی، باعث افزایش احتمال بروز پرفشاری خون نوزاد می شود و این عوارض حتی به چند نسل بعدی هم ممکن است منتقل شود.

● **تنش های عصبی مادر**
تنش های عصبی مادر باردار می تواند تاثیرات طولانی مدتی را در ایجاد چاقی و ابتلا به پرفشاری خون در فرزند در پی داشته باشد.

● **کمبود املاح و ویتامین ها**
کمبود برخی ویتامین ها و املاح در تغذیه مادر باردار، از جمله کمبود پروتئین، اسید فولیک، ویتامین B6 و ویتامین B12، می تواند به وزن کم نوزاد هنگام تولد و افزایش خطر ابتلا به پرفشاری خون منجر شود.



آشپزی هنر

سالاد برنج، رنگی رنگی سفره

پیش غذا

افزایش دهد، بیماری شکمی را درمان کند و تمامی مشکلات گوارشی را بهبود ببخشد.
● **برنج** به عنوان یک ماده مدر می تواند به کاهش وزن کمک کند، سموم را از بدن دفع و وزن آب اضافه را کمتر کند.
● **محتوای فیبر** بالا در برنج می تواند به اجابت مزاج هم کمک و از بدن در برابر سرطان های مختلف محافظت کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد.
● **خردل زرد** نیز در بر دارنده امگا ۳ و امگا ۶ است. این دو ماده غذایی برای بهبود عملکرد مغز بسیار مفید و مناسب است.
● **خردل زرد** پتاسیم نیز دارد و مصرف آن به مغز کمک می کند با جابه جا کردن اکسیژن، غذای کافی خود را دریافت کند.

در یخچال را باز می کنید و ظرف برنج سفید در گوشه طبقه دوم یخچال شما را به فکر فرو می برد که حالا با این برنج چه خورشتی تهیه کنم. اما نیاز ی به پخت خورش نیست، می توانید سالاد برنج تهیه کنید.
● کافی است کمی مرغ پخته و خرد شده و کمی چاشنی داشته باشید.
● در یک ظرف مناسب برنج، مرغ، روغن و سرکه را کاملاً با هم مخلوط کنید و ساقه کرفس کبابی را خرد و همراه گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به سالاد اضافه کنید.
● **دوبه** و پودر خردل و شکر را به میزانی که تمایل دارید با هم مخلوط و به سالاد اضافه کنید.
● در دستور تهیه نصف فنجان آب پرتقال هم آورده شده است که در صورت تمایل می توانید اضافه کنید.
● **نکته:** چینی ها معتقدند برنج می تواند اشتها را

- **برنج پخته و سرد شده** - ۲ فنجان
- **مرغ پخته شده** - کمی
- **کرفس کبابی** - یک ساقه
- **کاهوی خرد شده** - یک فنجان
- **سرکه** - یک چهارم فنجان
- **روغن زیتون** - یک چهارم فنجان
- **پودر خردل** - کمی
- **دوبه** - به میزان لازم
- **شکر** - ۲ قاشق غذاخوری
- **گوجه نگینی** شده - ۳ عدد
- **فلفل دلمه ای** رنگی - نصف فنجان



مامان و نی نی

مراقبت از نوزاد نارس در منزل



خواهد بود. همچنین عروق شبکیه چشم تکامل کافی پیدا نکرده اند و چنان چه در مان به موقع انجام نشود، احتمال نابینایی دایمی وجود دارد، همه نوزادان نارس کمتر از ۳۴ هفته باید از نظر تکامل عروق شبکیه چشم معاینه شوند و در صورت مشکل، سریع تر اقدام درمانی لازم شامل درمان با لیزر یا تزریق داروی اوستین انجام شود.

نوزاد نارس زودتر از زمان مقرر به دنیا آمده و دوره کامل بارداری را که بین ۲۷ تا ۴۲ هفته است، پشت سر نگذاشته است. دلایل زیادی برای نارس به دنیا آمدن کودک وجود دارد از جمله سابقه مادر، مصرف سیگار و دخانیات، ضعف رحم، عفونت های باکتریایی و... اما در ادامه مطلب به این نکته اشاره می کنیم که از این نوزادان چگونه باید در منزل مراقبت کرد؟ تغذیه برای این نوزادان اهمیت زیادی دارد. مناسب ترین نوع شیر و فواصل زمانی را از پزشک سوال کنید. این نوزادان در معرض خطر بالای ابتلا به عفونت قرار دارند بنابراین باید کاملاً از آن ها مراقبت کنید. اگر نوزادتان نیاز به دارو دارد با پزشک مشورت کنید و او را از افرادی که احتمال می دهید بیمار هستند، دور نگه دارید. این کودکان نیاز به مراقبت های دوره ای دارند. برامه و اکسیناسیون وی را کاملاً پیگیری کنید و مراقب باشید همه واکسن ها به موقع تزریق شود. مراقبت در نگهداری و جابه جایی این نوزادان بسیار حیاتی است چرا که عروق نارس در داخل مغز به سبب نارسی و شکننده بودن، مستعد خونریزی است و هر چه نوزاد نارس تر باشد، این خطر بیشتر