

به گفته مسئولان بین ۴۰ تا ۶۰ درصد جمعیت کشور اضافه وزن دارند. اضافه وزن و چاقی در میان جوانان ۳ براب شده است؛ این عامل در کنار عوامل دیگر باعث شده است وضعیت جسمی جوانان نسبت به ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته ناسالم تر باشد. یکی از روش های غیر اصولی رژیم های کوتاه مدت و استفاده از کپسول های لاغری است اما پزشکان می گویند: ریزش مو، تنگی نفس، نوسان فشار، احساس بی قراری، عصبانیت، سردرد، ضعف، اسهال و مشکلات کبد از عوارض مصرف قرص های لاغری است.

بیماری های خود ایمنی در کودکان

مترجم: علیرضا - گاهی اوقات ممکن است سیستم ایمنی بدن بافت های سالم را تشخیص ندهد و به تصور وجود اجسام خارجی یا آنتی ژن به آن ها حمله ور شود. به این مشکل، بیماری خود ایمنی اطلاق می شود که به دو دسته تقسیم شده است:

سیستمیک و موضعی:

بیماری سیستمیک در ارگان های مختلف از پوست گرفته تا کلیه و قلب پخش می شود. در حالی که، بیماری خود ایمنی موضعی روی اندام های خاص بدن مانند تیروئید، کبد یا غدد آدرنال تاثیر می گذارد. بیماری های خود ایمنی می تواند روی هر قسمت از بدن از جمله مفاصل، عروق خونی، سلول های قرمز خون، بافت های همبند، عضلات یا حتی غدد درون ریز مانند پانکراس یا تیروئید تاثیر بگذارد. به نقل از سایت WebMd و به گفته متخصصان، حتی کودکان ممکن است دچار بیماری های خود ایمنی شوند.

بیماری های خود ایمنی در کودکان:

برخی از بیماری های بسیار شایع خود ایمنی که در کودکان دیده می شود عبارت است از بیماری های کبدی، بیماری سلولک، بیماری ادیسون، تیروئیدیت اتوایمیون، آرتریت نوجوانان، اسکلرودرمی نوجوانان، دیابت نوع ۱، بیماری کاوازاکی، چند سندروم خود ایمنی، لوپوس کودکان و

چند واقعیت درباره این بیماری ها:

* علایم بیماری های خود ایمنی تا حدودی به آسیب های ناشی از بیماری بستگی دارد. احتمال بروز علایم در همان ابتدا بسیار زیاد است در حالی که اختلالات دیگر ممکن است بعداً ظاهر شود. * علایم اولیه در کودکان که باید به عنوان علایم آشکار در نظر گرفته شود:

برخی از علایم شایع بیماری های خود ایمنی به شرح زیر است:

- سرگیجه
- تب خفیف
- خستگی
- خشکی دهان یا چشم
- کاهش وزن
- درمافصل منتشر شده
- خارش پوست

قند کمتر، خود مراقبتی بیشتر

پزشکی برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، قند و شکر مصرفی در برنامه غذایی روزانه باید کمتر از ۶ قاشق چای خوری باشد که این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی هم می شود. به گزارش ایرنا، عادت کردن ذائقه به مواد شیرین که به طور معمول از دوران کودکی شروع می شود، عوارض متعددی نظیر اضافه وزن، چاقی، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان را به دنبال دارد. قندوترکیبات حاوی آن، کالری زیادی در بدن تولید می کند اما متأسفانه فاقد مواد مغذی لازم است. برخی از انواع قندها به طور طبیعی در میوه ها و سبزی ها و دیگر مواد غذایی یافت می شود (گلوکز، فروکتوز و لاکتوز)، اما بسیاری از مواد غذایی که مصرف می شود شکر افزوده دارد. مهم ترین منابع شکر افزوده، نوشابه های گازدار، ماءالشعیر صنعتی، آب میوه های صنعتی، شیر و ماست طعم دار، شیر کاکائو، شیر شکلات، بستنی، انواع کیک و شیرینی و شکلات ها است.

ارزان ترین دارو علیه سرطان ریه

گیاهان استفاده از گیاه دمنوش بنفشه در پیشگیری از سرطان ریه موثر است. میلاد خادم پژوهشگر طب سنتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران اظهار کرد: استفاده از گیاه بنفشه در پیشگیری از سرطان های سینه و ریه تاثیر گذار است. مبتلایان به بیماری های پوستی همچون آکنه، خارش، لک و... با بو کردن گل بنفشه و یا مالیدن عصاره این گیاه روی پوست، می توانند بیماری خود را درمان کنند. سرد مزاج این گیاه باعث درمان عوارضی مانند بی خوابی، التهابات، عفونت های مجاری تنفسی، برونشیت، سیاه سرفه و آسم می شود. خادم به خواص دیگر گیاه بنفشه اشاره کرد و افزود: بنفشه تقویت کننده ریه، خلط آور، ضد استراغ و تهوع، آرام بخش، خواب آور، ضد میکروب، تقویت کننده عروق خونی، افزایش دهنده ایمنی بدن، کاهش دهنده سوزش ادرار و تصفیه کننده خون است.

طرز تهیه دمنوش بنفشه: برای تهیه دمنوش بنفشه ۷۰ گرم برگ تازه گیاه بنفشه را با آب سرد بشوید و آن را با نیم لیتر آب بجوشانید، بعد از مدت ۱۲ ساعت که سبزرنگ شد، آن را صاف کنید و قبل از مصرف برای خنک شدن در داخل یخچال قرار دهید و هر دو ساعت یکبار مقدار ی از آن را میل کنید. دم کرده این گیاه در بهبود بیماری های روحی روانی و همچنین بیماری های کلیوی، معده، مفاصل، دستگاه گوارش، مثانه، روماتیسم و سوزش گلو موثر است.

فواید خوردن روزی ۳ عدد گردو

بیشتر بدانیم در گذشته، مردم از میوه های خشک به عنوان یکی از میان وعده ها برای کنترل گرسنگی استفاده می کردند. بنابر این مردم در قدیم بسیار سالم و قوی بودند و دچار بیماری های متعددی نمی شدند. میوه های خشک برخلاف تنقلات ناسالم که حاوی سم است، سرشار از مواد مغذی ضروری مختلف است. از این رو بیماری هایی مانند چاقی، مغرط، دیابت، بیماری قلبی و... در آن دوران کمتر شایع بود. اما آیا می دانستید که مصرف روزی ۳ عدد گردو علاوه بر کاهش وزن، مانع از بروز سرطان نیز می شود؟ به نقل از سایت هلت نیوز، کافی است روزی ۳ عدد گردو را با یک قاشق غذاخوری عسل مصرف کنید. گردو را شب در آب خیس و صبح روز بعد آن را آسیاب کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل بعد از صبحانه میل کنید. مصرف روزانه این مخلوط در کنار تغذیه سالم و ورزش در حفظ سلامت بسیار موثر است. گردو حاوی مواد مغذی گیاهی و آنتی اکسیدان هاست که می تواند از رشد تومورهای سرطانی در بدن جلوگیری کند. این ماده غذایی از بروز انواع خاصی از سرطان مانند سرطان پروستات نیز پیشگیری می کند.



مصرف مکمل ها:

ممکن است پزشک مصرف مکمل های جایگزین انسولین، هورمونی یا ویتامین ها را برای کودک تجویز کند.

ورزش درمانی:

اگر کودک از بیماری خود ایمنی مربوط به مفاصل، عضلات یا استخوان رنج می برد، درمان فیزیکی وی برای تقویت عضلات و راحت حرکت دادن قسمت های بدن بسیار ضروری است.

داروهای غیر استروئیدی ضد التهابی:

این نوع داروها مانند ناپروکسن و ایبوپروفن مسکن است و خشکی، درد و تورم بدن کودک را برطرف می کند.

کورتیکواستروئیدها:

این هورمون ها از طریق غدد فوق کلیوی تولید می شود.

این هورمون ها در قالب تزریق، لوسیون ها، قرص ها و افشانه ها موجود است. از آن جا که این داروها بسیار قوی است تنها دوز کم توسط پزشکان تجویز می شود، زیرا مصرف دوز بالا ممکن است باعث عوارض جانبی طولانی مدت شود.

نوع دیگر درمان شامل تزریق ایمونوگلوبولین وریدی است. گاهی اوقات، درمان به نوع بیماری خود ایمنی کودک، بستگی دارد. به عنوان مثال، در صورت بیماری کرون (انسداد روده) یا آرتریت ایدیوپاتیک، ممکن است کودک به عمل جراحی نیاز پیدا کند.

درمان نادر دیگر نیز پلاسمافرزیس است که نوعی روش درمانی با تعویض پلاسمای خون فرد بیمار است. پلاسما به طور عمده آنتی بادی درخون حمل می کند. تنها در موارد شدید است که پزشک این روش را تجویز می کند.

پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



زنی ۴۱ ساله هستم. سه سال پیش به دلیل سرطان سینه تحت عمل جراحی تومور و جراحی ترمیمی قرار گرفتم. پس از آن با هیچ گونه مشکلی روبه رو نشدم. یک ماه پیش دچار درد سینه شدم اما ماموگرافی چیزی را نشان نداد. آیا ممکن است این درد به دلیل زخم باشد یا نشانه بازگشت سرطان است؟

بروز علایم نزدیک محل تومور قدیمی، به دلیل احتمال بازگشت تومور موضوع جدی است که باید بررسی شود. بهترین پزشک در این زمینه، انکولوژیست است که برای مشکل سرطان به وی مراجعه کرده بودید. درد به دلیل بازگشت تومور در برخی شرایط خاص به وجود می آید. بیشتر اوقات، درد در محل جراحی سابق ناشی از آسیب دیدگی عصب هنگام عمل است. این درد می تواند هفته ها و ماه ها و شاید هم دیرتر پس از التیام پیدا کردن بروز کند. معمولاً زمانی که سرطان برمی گردد، در جای دیگر متاستاز دارد مانند استخوان یاریه. سوال مهم این است که آیا همه تومور برداشته شده است یا نه. برای پیشگیری از بازگشت تومور باید به طور منظم تحت مراقبت پزشک قرار گیرید تا در صورت بازگشت به موقع مهار شود.

مادر من به دلیل تومور پانکراس تحت شیمی درمانی است اما به تازگی، پزشک از پرتودرمانی صحبت می کند. تفاوت و زمان استفاده از هر یک از آن ها را لطفاً توضیح دهید.

درمان سرطان اغلب شامل یک یا چند روش درمان است: جراحی، شیمی درمانی و پرتودرمانی. شیمی درمانی و پرتودرمانی دو روش متفاوت است. شیمی درمانی یک اصطلاح عمومی برای توصیف یک گروه از داروهاست که سرعت رشد سلول ها را کند و یا متوقف می کند. در شیمی درمانی، داروها از طریق جریان خون به هر نقطه از بدن منتقل می شود. جنبه منفی شیمی درمانی این است که با بافت های طبیعی تماس پیدا می کند و در نتیجه عوارض جانبی ناخواسته مانند تهوع و ریزش مو ایجاد می کند. پرتودرمانی با استفاده از اشعه با انرژی بالا تومور را هدف می گیرد و به بافت های اطراف آسیب کمتری وارد می کند. عمل تابش از طریق آسیب رساندن به DNA سلول، سلول های سرطانی را آسان تر از بین می برد. اگرچه این دو نوع درمان لزوماً تومور پانکراس را درمان نمی کند، اما باهم نتیجه بهتری می دهد.

آشپزی من

سوپ هویج مراکشی

مواد لازم

کره آب شده- دو قاشق غذاخوری	آب مرغ - دوونیم لیوان
پیاز متوسط خرد شده- یک عدد	عسل - یک قاشق غذاخوری
سیر له شده - دو حبه	آبلیمو - یک قاشق چای خوری
پودرزنجبیل - دو قاشق چای خوری	نمک و فلفل - به میزان لازم
پودرزیره - یک قاشق چای خوری	ماست - نصف لیوان به دلخواه
هویج پوست کنده شده و نگینی شده - یک	جعفری - کمی
قاشق چای خوری	

طرز تهیه

کره آرو حرارت متوسط آب کنید. پیاز را اضافه کنید و هم بزیند تا نرم شود. سیروزنجبیل وزیره را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر بگذارید تا بپزد. هویج را اضافه کنید و برای دوتاسه دقیقه بپزید. آب مرغ یا سبزیجات را اضافه و حرارت را زیاد کنید تا به جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید که بپزد و هویج نرم شود. سپس سوپ را با استفاده از غذا ساز نرم کنید تا کاملاً پوره شود. عسل و آبلیمو و نمک و فلفل را اضافه کنید.

در ظروف مناسب بریزید و روی آن را با کمی ماست و جعفری تزیین کنید.

سلامت

عوارض «منوسدیم» موجود در مواد غذایی آماده

ا مواد افزودنی مانند «منوسدیم گلوتامات» در مواد غذایی بسته بندی شده، در بروز دردهای مزمن و سردرد ها، تشدید آسم، بروز خارش های فصلی، بیماری های پوستی مانند کمپیر و اکزما، فشار خون، چاقی و... نقش دارد. به گزارش تسنیم، محمدعلی زاریان عضو انجمن علمی طب سنتی ایران، درباره مواد افزودنی مجاز در مواد غذایی بسته بندی شده اظهار کرد: در بسیاری از غذاهای بسته بندی شده برای این که طعم وطر بهتری بگیرد، از نمکی به نام منوسدیم گلوتامات استفاده می شود البته این ماده در بعضی از خوراکی ها به صورت طبیعی وجود دارد مثل گوجه فرنگی. منوسدیم گلوتامات در زمان بارداری می تواند برای جنین مسئله ساز باشد. منوسدیم گلوتامات یک سوم نمک طعام، سدیم دارد یعنی میزان سدیم قابل قبول دارد و سدیم در بعضی از افراد مبتلا به فشار خون، به افزایش فشار منجر می شود. این افزودنی مجاز باعث واکنش های حساسیت (آلرژی) می شود.

ا عضو انجمن علمی طب سنتی ایران یادآور شد: مواد غذایی کنسروی و بسته بندی شده با اضافه شدن همین افزودنی های مختلف، رنگ، بو و شکل می گیرد و معمولاً مواد اولیه آنها چندان مطلوب نیست به عنوان مثال از گوشت گاوهای پیر که مجوز فروش در قصابی ها را ندارد، در کارخانه های صنایع غذایی استفاده می شود.

