

۷۰ تا ۸۰ درصد تنبکوهای معطر حاوی مواد صنعتی شامل اسانس ها و حلال های بسیار خطرناک از جمله بنزن است. خسرو صادق نیت رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، بایان این مطلب به ایلنا افزود: تنبکوهای معطر از نوع نامرغوب و درجه سه است و در واقع تنبکوهایی را که قاچ و کپک زده است، برای این که دوباره به چرخه مصرف بازگردانند، جمع آوری می کنند و با اضافه کردن اسانس ها و حلال ها آن را به صورت تنبکوی معطر وارد بازار می کنند.



بیماری که ضریب هوشی کودکان را کاهش می دهد



مهین رضانی - چند روز پیش که برای معاینه نوزاد به مطب پزشک مراجعه کردم زن و مرد جوانی را دیدم که نگران و هراسان از وضعیت کودکشان از مطب خارج شدند. کودکان مدام گریه می کرد و محتویات معده اش را بالا می آورد. نزدیک تر شدم و از مادرش در باره علت این مشکل پرسیدم. او گفت: «کودکم به بیماری متابولیک مبتلاست و علت آن هم از دواج فامیلی من و همسر است.»

نوزادان مبتلا به این بیماری در بدو تولد طبیعی هستند. البته ممکن است علائم و نشانه هایی شامل خواب آلودگی، بی اشتها، تشنج و استفراغ حتی چند ساعت بعد از تولد هم ظاهر شود. ولی معمولاً در اواخر هفته اول که نوزاد به مقدار کافی شیر خورده است ظاهر می شود. این مسئله یعنی طبیعی بودن وضعیت نوزاد در زمان تولد، این بیماری را از بیماری های دیگر ژنتیکی که از همان زمان تولد علامت دار است، متمایز می سازد.

بزرگی کبد یافته شایعی است و نیز گاهی بوی خاصی از مریض به مشام می رسد که می تواند به پزشک در تشخیص بیماری کمک کند.

تاخیر در تشخیص این بیماری خطرناک ارثی، ضریب هوشی کودکان را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری پیدا می کند که بدانی، به دلیل شایع بودن از دواج های فامیلی در ایران، تقریباً از هر ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ نوزاد، یک نفر دچار بیماری های متابولیک ارثی است که به دلیل تشخیص ندادن به موقع، در آینده با عوارض شدیدی از جمله کاهش ضریب هوشی کودک همراه است.

ضایعات شدید مغزی، عقب ماندگی ذهنی، فلج عضلانی، مشکلات کبدی، سنگ های ادراری، بیماری های چشمی مانند آب مروارید و آب سیاه و بیماری های قلبی از عوارضی است که برای کودکان مبتلا به این

بیماری ایجاد خواهد شد.

تاخیر در تشخیص و درمان بسیار خطرناک است زیرا به ازای هر ماه تأخیر در تشخیص و درمان بیماری های متابولیک ارثی، ظرفیت ضریب هوشی کودک ۴/۵ واحد کاهش می یابد.

به طوری که اگر در یک سال اول تولد، بیماری کودک شناخته و درمان آغاز نشود، حدود ۵۰ درصد ظرفیت ضریب هوشی کودک کاهش می یابد و درمان وی در آینده با مشکلات بیشتری روبه رو خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر شهلا فرشیدی متخصص کودکان و فوق تخصص بیماری های متابولیک کودکان در باره پیشگیری از معلولیت ها گفت: با توجه به اهمیت مشاوره ژنتیک در پیشگیری از بیماری های متابولیک، لازم است تمام زوج ها حتی افرادی که با هم فامیل نیستند قبل از

نگهداری و پخت گوشت، گوجه فرنگی، آلو، چغندر و جوشاندن سرکه، آبغوره و آب نارنج در ظروف مسی آسیب دیده توصیه نمی شود. سید ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه، در باره ظروف مناسب برای طبخ غذا گفت: مس یکی از فلزات بسیار مهم و مورد نیاز بدن است و در سیستم زیستی و فعل و انفعالات بدن، نقش بسیار مهمی دارد. مس در خون سازی و حفظ سلامت رگ های خونی و قلب موثر است و باید روزانه به مقدار ۵/۱ میلی گرم از طریق غذا دریافت شود. اگر مس دریافتی، بالاتر از مقدار توصیه شده باشد یا ترکیبات ثانویه ای تحت تأثیر حرارت در محیط های اسیدی و بازی در واکنش با مس به وجود آمده باشد، ممکن است باعث ایجاد مسمومیت مزمن مزمن شود. به گزارش فارس، در گذشته که از ظروف مسی در سطح وسیع تری به صورت دیگ، قابلمه و قاشق، چنگال و بشقاب های مسی برای سرو غذا استفاده می شد، به منظور جلوگیری از تماس مستقیم غذاهای اسیدی و بازی با آن و پیشگیری از ایجاد مسمومیت و بروز بیماری های ناشی از ورود یون های

مس و ترکیبات دیگر به غذای در دست تهیه، ظروف مسی با قلع و نیکل پوشانده می شد و اگر لایه محافظ اندوده ظروف مسی خراش برمی داشت و فلز مس مستقیم تحت تأثیر خاصیت اسیدی یا بازی مواد غذایی در حال پخت یا سرو کردن قرار می گرفت، مس یا ترکیبات ثانویه آن به مقدار قابل توجهی وارد مواد غذایی می شد و به مسمومیت مصرف کنندگان می انجامید. مظهری با بیان این که با ورود ترکیبات جدید به صنایع تولید ظروف غذا و وسایل پخت و پز شاهد تنوع این ظروف و تحول چشمگیری در این زمینه هستیم افزود: هنوز در موارد خاص برای پخت و پز و سرو غذا از دیگ های بزرگ یا سینی های مسی استفاده می شود و برای احتیاط، هر سال برای تجدید و بازسازی لایه محافظ از طریق پوشاندن آن با قلع و نیکل اقدام می شود. این متخصص تغذیه بیان کرد: از آن جا که این فلزات گران تر است، گاهی بعضی از سفیدگران برای صرفه جویی یا سرعت بخشیدن به روند سفیدگری، سرب را با فلزات مورد اشاره ترکیب می کنند که خطرات بسیار جدی را برای افراد در پی دارد.

بیماری ها را در نظر گرفت. در این بیماری روند سوخت و ساز در بدن به منظور تولید انرژی لازم برای مغز و اعضای حیاتی بدن، مختل می شود و مغز دستور پروتئین سازی معیوب را صادر می کند. در این حالت تبدیل مواد شیمیایی باعث تولید مواد سمی می شود که صدمات مختلفی به اعضای بدن از جمله مغز وارد می کند.

درمان اختلالات متابولیک ارثی

درمان های محدودی برای این اختلالات وجود دارد. نقص ژنتیکی با فناوری های موجود قابل اصلاح نیست. به همین دلیل، هدف درمان های موجود کنترل علائم متابولیک است.

درمان هایی که برای اختلالات متابولیک ژنتیکی وجود دارد از چند اصل کلی پیروی می کند:

* رژیم حذف مصرف هر گونه غذا یا دارویی که بدن نمی تواند به درستی آن را متابولیزه کند.

* جایگزین کردن آنزیم یا سایر مواد شیمیایی لازم، که در بدن تولید نشده یا غیرفعال است، برای عادی سازی فرایند متابولیسم بدن تا حد ممکن.

* حذف محصولات سمی متابولیسم که به خاطر اختلال متابولیکی در بدن جمع می شود.

معمولاً فرایند درمان شامل اقدامات زیر است:

* تزریق های غذایی مخصوصی که برخی از مواد مغذی از آن ها حذف شده است.

* مصرف آنزیم های جایگزین یا سایر مکمل هایی که به متابولیسم کمک می کنند.

* تزریق برخی مواد شیمیایی به خون برای سم زدایی محصولات جانبی خطرناک متابولیسم. افراد مبتلا به اختلالات متابولیک ارثی باید در هر فرصت ممکن، به یک مرکز پزشکی مراجعه کنند تا تحت مراقبت متخصصانی قرار بگیرند که در درمان این عارضه های نادر تجربه دارند.

شیوع بیماری ام اس کودکان در ایران

کودک

در این بیماری سیستم ایمنی فرد دچار اختلال می شود و به همین دلیل میلیون ها غلاف عصب از بین می رود.

تخریب غلاف عصب به ایجاد اختلال در عملکردهای مختلف فرد منجر می شود که با عوارض مختلفی مانند آتاکسی یا ناهماهنگی و بی نظمی حرکات عضلات، اختلال در راه رفتن، تشنج، اختلالات حرکتی و حسی و سایر تظاهرات عصبی همراه است. بیماری ام اس در جوانی و بعد از آن اتفاق می افتد اما در مواردی این بیماری در افراد زیر ۱۶ سال هم بروز کرده است. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان کرد: روند این بیماری در کودکان بسیار پیشرونده است و چنان چه بیماری به موقع تشخیص داده شود، می توان از روند رو به رشد آن جلوگیری کرد. معاون پژوهشی مرکز تحقیقات اعصاب کودکان بیمارستان مفید با بیان این که علل بیماری ام اس هنوز ناشناخته

مانده است، افزود: این که آیا عوامل محیطی در بروز این بیماری در کودکان نقش دارد یا سایر عوامل، مشخص نیست؛

ولی بررسی های ما نشان می دهد که در سال های اخیر تعداد کودکان مبتلا به بیماری ام اس بیشتر شده و شیوع آن نگران کننده است. طبق آمارهای به دست آمده، میزان شیوع این بیماری در شهرهای اصفهان و تهران نسبت به دیگر شهرها بیشتر بوده است. ناصحی تاکید کرد: به منظور بررسی میزان شیوع بیماری ام اس در کودکان اجرای طرحی ملی در این زمینه را در دستور کار داریم. میزان پاسخ به درمان ها و علل موثر در ایجاد بیماری ام اس از دیگر موارد در دست بررسی در این تحقیق ملی است.

چگونگی تشخیص بیماری ام اس

مهم ترین روش های تشخیص این بیماری روش های بالینی و MRI است که علاوه بر آن از روش معاینه مایع نخاعی، چشم و گوش در کنار دوروش یاد شده

استفاده می شود. بنا به گفته های وی کیفیت بالای MRI در کنار این روش ها به تشخیص بهتر و دقیق تر این بیماری کمک می کند.



سلامت

دشمن کلیه ها!

ضعف استخوانی، آسیب های عصبی و فشار خون بالا منجر می شود. این عارضه در مراحل نهایی، به نارسایی کلیه منجر و عملکرد کلیه ها به طور کامل متوقف می شود. در این مرحله از بیماری، تنه راه درمان دیالیز یا پیوند کلیه است.

کلیه اندامی لوبیا شکل و تقریباً به اندازه هشت بسته انسان است و در ست زیر قفسه سینه قرار دارد. عملکرد کلیه به زبان ساده، دفع زباله های بدن است. کلیه روزانه حدود ۲۰۰ لیتر خون تصفیه و از آن حدود دو لیتر آب اضافی و مواد زائد غریب و از طریق مجاری ادراری دفع می کند. تنظیم فشار خون، تعادل الکترولیتی و تولید سلول های قرمز خون به عهده کلیه هاست. با اختلال عملکرد کلیه ها، عملکرد بیشتر ارگان های بدن، به ویژه قلب مختل می شود.

مطالعات محققان دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس نشان می دهد آلودگی هوا، خطر ابتلا به بیماری های مزمن کلیه و نارسایی کلیه را افزایش می دهد. به گزارش ایرنا از مדיکال ساینس، نتایج این مطالعه با بررسی اطلاعات پزشکی بیش از ۲٫۵ میلیون نفر به مدت ۸٫۵ سال در آمریکا نشان می دهد، آلودگی هوا با بیماری های مزمن کلیه و در نهایت نارسایی کلیه مرتبط است.

ذرات گردوغبار، ذرات میکروسکوپی خاک، آلودگی، دود و بخار وقتی که وارد جریان خون می شود، عملکرد کلیه را مختل می کند. علاوه بر کلیه ها، ارگان های دیگر بدن از جمله قلب و ریه نیز آسیب می بیند. هرچه میزان آلاینده ها بیشتر باشد، آسیب دیدگی کلیه نیز شدیدتر خواهد بود. بیماری مزمن کلیه به کم خونی،

دکتر میترا اسماعیلی اپیدمیولوژیست و پژوهشگر مرکز تحقیقات پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - ایرنا

پزشش
و پاسخ

سوال: بهترین SPF برای کرم ضد آفتاب چه میزان است ؟

ج: وجود ماده محافظ در مقابل نور خورشید (SPF) در کرم های ضد آفتاب برای محافظت از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش به ویژه در روزهای تابستانی و برای افرادی که در ساعات طولانی در معرض نور آفتاب قرار دارند، ضروری است اما محققان معتقدند نباید میزان این ماده از ۶۰ بالاتر رود زیرا با افزایش این ماده شیمیایی، سلامت پوست آسیب می بیند.

هر چه میزان این ماده در کرم های ضد آفتاب بیشتر باشد، میزان مواد شیمیایی آن نیز بیشتر است و می تواند به سلامت پوست آسیب برساند. کرم های ضد آفتابی که میزان زیادی ماده «زینک اکساید» دارد و مواد شیمیایی مانند «پارابن» در تولید آن ها کمتر به کار رفته، کرم های مناسبی است و از پوست در برابر اشعه UV خورشید به طور کامل محافظت می کند. بهترین نوع کرم های ضد آفتاب، دارای SPF بین ۳۰ تا ۵۰ است و توصیه می شود در روزهای آفتابی از کرم های ضد آفتاب دارای SPF پنجاه (۵۰) و در روزهای مستانی از کرم های دارای SPF سی (۳۰) استفاده شود.

افراد باید توجه کنند از کرم های ضد آفتاب استاندارد شرکت هایی که مجوز واردات یا تولید این کرم ها را دارند و به تایید وزارت بهداشت رسیده است، استفاده کنند. ترکیبات کرم های غیر استاندارد به دلیل نداشتن تاییدیه آزمایشگاه های وزارت بهداشت، نه تنها از پوست در برابر نور خورشید محافظتی نمی کنند، بلکه حتی می تواند برای پوست مضر باشد و عوارضی مانند آگزماهای پوستی ایجاد کند.

ناشتا گوجه و موز نخورید!

تغذیه

وقتی ناشتا هستید مصرف بعضی میوه ها و سبزی های می تواند موجب بیماری در بدن شود که از جمله آن ها می توان به گوجه فرنگی و موز اشاره کرد. به گزارش برنا، واکنش معده به بعضی از مواد غذایی وقتی ناشتا مصرف شود به بروز بیماری می انجامد. برای نمونه وقتی گوجه ناشتا مصرف می شود اسید آن با اسید معده واکنش نشان می دهد و باعث بروز مشکلات در معده می شود یا وقتی موز با معده خالی مصرف شود منیزیم بدن به طور ناگهانی افزایش پیدا می کند و تعادل منیزیم و پتاسیم بدن به هم می ریزد.

چه چیزی باعث زردی نوزاد می شود؟

مامان ونی نی

(سه شنبه ها)

نوزاد تازه متولد شده گلبول قرمز زیادی دارد که از نیاز بدن بیشتر است و از آن جا که کبد نمی تواند این گلبول های قرمز را به سرعت فرآوری کند، رنگدانه های زردی (بیلی روبین) در خون ایجاد می شود. مقدار زیادی از این بیلی روبین با مدفوع از بدن نوزاد خارج می شود. اما حدود نیمی از نوزادان در دو هفته اول، به درجه ای از زردی مبتلا می شوند. نوزادی که نارس است و نوزادانی که بیماری ژنتیکی دارند، نسبت به زردی آسیب پذیرتر هستند. برخی نوزادان در صورتی که مقدار کافی شیر دریافت نکنند، دچار زردی می شوند زیرا در این حالت، بیلی روبین از بدن خارج نمی شود. زردی شیردهی معمولاً در دو هفته اول نمایان می شود. به گفته پزشکان، اگر زردی در ۲۴ ساعت اول شناسایی شود، دلیل آن عفونت، مشکلات کبد یا ناسازگاری خون نوزاد با خون مادر است.

آیا باید نگران زردی باشیم؟

در بیشتر موارد، زردی نوزاد مشکل جدی نیست. احتمال دارد پزشک برای بررسی مقدار بیلی روبین خون نوزاد آزمایش خون تجویز کند. در برخی موارد پزشک نور در مانی را توصیه می کند. در این حالت نوزاد را تحت زیر نور آبی قرار می دهند. این کار باعث می شود بدن بیلی روبین را آزاد کند. علاوه بر نور در مانی، باید به این نکته توجه کرد که بدن نوزاد کم آب نشود. پزشک احتمالاً توصیه می کند شیردهی را افزایش دهید و اگر به نوزاد شیر خشک می دهید، مقدار مایع را بیشتر کنید تا بیلی روبین از طریق مدفوع خارج شود. هدف از درمان، کاهش بیلی روبین برای جلوگیری از ایجاد مواد سمی در مغز نوزاد است.

مواد غذایی رایجی که موجب نفخ می شوند

		داده های تصویری (سه شنبه ها)
پنیر نرم	سیب زمینی	
		
هلو	جودوسر	
		
پیاز	سیب	
		
انواع کلم	گلابی	
		
حبوبات	ذرت	