



بی‌خوابی هم به ارث می‌رسد!

گروهی از متخصصان در انگلیس بر این باورند که مشکلاتی چون سندرم پای بی‌قرار بی‌خوابی و حتی اعتیاد ارثی است.

سلامت و ایمنی غذا

بیماری فوق حاد و کشنده شارپین



مکتور محمدی

بازرس ایمنی ملی موانع غذایی ایران

بکتتری باسیلوس آنتراسیس عامل بیماری فوق حاد و کشنده شارپین بوده که بین انسان و دام مشترک است. شارپین در اکتوبر و آسپیا قربانی می‌گردد. طی اپیدمی شارپین در سال ۱۳۳۳ حدود یک میلیون راس گوسفند در ایران تلف شدند.

بیماری از طریق پوستی، تنفسی و گوارشی به انسان منتقل می‌شود. البته راه تزریق در معادن به هرون نیز رخ می‌دهد که موجب



آبسه در محل تزریق و عفونت در خون می‌شود. حدود ۹۵ درصد موارد ابتلا انسان به صورت پوستی بوده و از تماس مستقیم با دام آلوده رخ می‌دهد. در فرم پوستی موسوم به سیاه زخم، زخم‌های شدید سیاه رنگی در پوست به ویژه سر و گردن ایجاد می‌شود. به ندرت فرم تنفسی در اثر استنشاق ذرات هوای آلوده به باکتری رخ می‌دهد و علائم آن نظیر سرفه، تب، گلو درد و ضعف است. فرم گوارشی نیز به ندرت در اثر مصرف گوشت نیم پخته دام آلوده رخ می‌دهد. علائم فرم گوارشی به دو شکل است؛ یکی علائم روده‌ای شامل اسهال، استفراغ و دل درد بوده و دیگری علائم حلقی شامل گلو درد و اختلال در بلع است. طی چند اخیر شمار شارپین گوارشی منجر به فوت ۱۶ نفر از ساکنان استان‌های تهران، فارس، بویراحمد، بوشهر، و کردستان شده است. سیلاب و گل و لای خطر شارپین را افزایش داده و مناطق سبز رود باید با آهک و فرمالدئید ضد عفونی شوند. مرگ ناگهانی، نفخ لاشه و خونریزی از منافق طبیعی بدن نظیر بینی، گوش و مقعد علائم آلودگی حیوانات است. جابه جایی لاشه حیوانات آلوده باید با وسایل حفاظت فردی انجام گیرد. سوزاندن لاشه یا دفن آن در گودالی به عمق دو متر و ضد عفونی با آهک ضروری است. برای دفن لاشه حیوانات تلف شده در سیلاب، بهنجار است اکیپ‌های دامپزشکی را با شماره تلفن ۱۵۱۴ مطلع کنید.

تومور ویلمز فقط از طریق سونوگرافی قابل تشخیص است و به همین دلیل، ضروری است والدین با مشاهده عوامل خطر از برای ابتلا به تومور ویلمز به طور منظم سونوگرافی کلیه انجام دهند



تومور ویلمز عامل ۹۵ درصد سرطان‌ها در کودکان زیر ۱۵ سال است

کلیه‌های کوچولوی دردناک

حتی تصورش به تلخ و دردناک است که والدینی کودک پنج‌شش ساله‌شان را فقط به دلیل کمی درد و تورم شکم به پزشک ببرند و دریابند فرزندشان به تومور ویلمز نوعی نامر از سرطان کلیه مبتلا شده است.



پونه شیوزی سلامت

تومور ویلمز عامل ۹۵ درصد سرطان‌ها در کودکان زیر ۱۵ سال است که متوسط سن تشخیص آن ۲۵ سالگی است. عوامل ژنتیک و محیطی در ایجاد تومور ویلمز نقش دارند. نقش فاکتورهای محیطی نسبت به سرطان

کلیه در بالغین، کم‌رنگ‌تر است. بیشتر تومورهای ویلمز ناشی از جهش‌های سلولی هستند و ۱۰ درصد کودکان مبتلا به تومور ویلمز سندرم‌ها و بیماری‌های مادرزادی دارند و در ۲ تا ۳ درصد موارد، این بیماری ارثی است.

تومور ویلمز؛ همنشین سندرم‌های خاص تومور ویلمز بیشتر در کودکان مبتلا به اختلالات یا سندرم‌های خاص دیده می‌شود. این سندرم‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

شیوع بیماری‌های روده در کشور

رئیس‌گنجره کشوری بیماری‌های التهابی روده گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد در حدود ۴ هزار نفر در کشور دچار بیماری‌های التهابی روده هستند. دکتر رضاملک‌زاده افزود: افرادی که در طولانی‌مدت دچار اسهال خونی هستند، می‌توانند مبتلا به بیماری‌های روده باشند.

نمایشگر هوشمند رشد کودک را مختل می‌کند با روی کار آمدن گوشی‌ها و فناوری‌های هوشمند مجوز به نمایشگر، به مرور سن استفاده از آنها کاهش یافت. اگر تا سال‌ها پیش، تنها افراد بالغ کاربران گوشی‌های موبایل را تشکیل می‌دادند، با ظهور گوشی‌ها و فناوری‌های هوشمند دیجیتال، کودکان هم به این قشر اضافه شدند و حالا تمایل استفاده از این فناوری‌ها آنقدر در سنین پایین و حتی قبل از پنج سال بیشتر شده که نگرانی محققان و خانواده‌ها را به دنبال دارد.

نمایشگر هوشمند را به دلیل کم شدن داده کلان و یافتن کمشناسی زیر پوست نیست، بلکه به دنبال آن دست رفتن چربی‌های زیر پوست اتفاق می‌افتد. بنابراین وقتی این چربی‌ها به حالت طبیعی بازگردند چروک‌ها هم تا حد زیادی از بین می‌روند که برای کم سن هم همین‌طور بود. آن زمان وقتی به متخصص پوست مراجعه کردیم او صحبت جالبی مطرح کرد: اگر می‌خواهید دچار این چروک‌ها نشوید باید یک رژیم متعادل بگردید یعنی اگر فرض کنیم مثلا صد واحد چربی زیر چشم وجود دارد، ۵۰ واحد از این چربی زیر بود چروک ایجاد نمی‌شود، ولی اگر ۱۵۰ واحد چربی از بین برود روی پوست چروک ایجاد می‌شود. پس باید رژیم‌های غذایی به گونه‌ای باشد که این چربی زیر پوست زیاد کم نشود. مشکل دیگر در برخی رژیم‌های لاغری به خصوص وقتی وزن زیادی از دست می‌دهیم، افتادگی پوست است و معمولا در جاهایی ایجاد می‌شود که چربی بافت زیر پوست زیاد است مثلا در ناحیه گونه، بازوها، باسن و خیلی مشخص‌تر و بدتر خواهد بود. برای پیشگیری و حتی رفع این افتادگی‌ها ورزش منظم همراه با رژیم توصیه می‌شود. اما اگر هم سفت‌کننده و همچنین گرم‌هایی که بتوانند کلان‌سازی را در پوست تحریک کنند بی‌تاثیر نیستند، چون مقداری از کم شدن چربی جبران خواهد شد. در این میان فراموش نکنید مصرف گرم‌های سفت‌کننده بهتر است از همان ابتدا همراه با رژیم شروع شود، ولی به‌طور کلی هر زمان استفاده شود تاثیرش را می‌گذارد. گاهی در حد چشمگیر و گاهی در حد نامحسوس.

منبع: emedicinehealth.com

بیماری سندرم پای بی‌قرار نوعی اختلال خواب است که در آن فرد مبتلا دچار احساس ناخوشایند در پاها می‌شود و آن را به صورت احساس گزگز، مور مور، سوزش، درد و کشش یا حرکت حشرات روی پوست توصیف می‌کند و بیماری مزمن، گاهی حسی ناچار است پای خود را تکان دهد یا بکشد. / اسنا

سندرم آنیبریدیا: این سندرم نوعی اختلال چشمی است که طی آن غنچه به صورت جزئی تشکیل شده یا اصلا تشکیل نمی‌شود. سندرم همی‌هایپرتروفی: در این بیماری، یک سمت بدن به طور قابل توجهی بزرگ‌تر از سمت دیگر است. سندرم WAGR: این سندرم شامل تومور ویلمز، آنیبریدیا، ناهنجاری‌های دستگاه تناسلی، دستگاه‌های و اختلالات عقلی می‌شود.

سندرم دینیس دراش (Denys-Drash): این سندرم شامل تومور ویلمز، بیماری کلیه و شبهه نر ماده می‌شود که در آن، پسر متولد شده یبده نشان دارد. اما ممکن است ویژگی‌های زنانه‌ای از خود نشان دهد. سندرم Beckwith-Wiedemann: این اختلال به عنوان سندرم رشد بیش از حد شناخته می‌شود و نوزادان مبتلا به طور قابل توجهی بزرگ‌تر از نوزادان طبیعی هستند و در دوران کودکی اغلب از همسالان خود بلندتر هستند.

تشخیص تومور کلیه با سونوگرافی برای تشخیص تومور ویلمز ابتدا از معاینه فیزیکی توسط پزشک با توجه به علائم احتمالی تومور ویلمز بهره گرفته می‌شود. سپس آزمایش خون و ادرار انجام می‌شود که این آزمایش‌ها نمی‌توانند تومور ویلمز را تشخیص دهند، اما با استفاده از آنها می‌توان عملکرد کلیه‌ها را بررسی کرد و مشکلات کلیوی خاص یا کاهش میزان گلبول‌های خون را تشخیص داد. اما آنچه به تشخیص قطعی تومور کمک می‌کند آزمایش‌هایی مانند سونوگرافی، سی تی اسکن یا ام‌آر‌آی است. انجام سونوگرافی برای افرادی که در معرض خطر تومور ویلمز هستند به فواصل سه تا چهار ماهه توصیه می‌شود. انجام سونوگرافی در این افراد به تشخیص تومور ویلمز در مراحل اولیه بسیار کمک

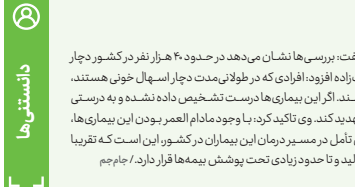
تشخیص تومور کلیه با سونوگرافی برای تشخیص تومور ویلمز ابتدا از معاینه فیزیکی توسط پزشک با توجه به علائم احتمالی تومور ویلمز بهره گرفته می‌شود. سپس آزمایش خون و ادرار انجام می‌شود که این آزمایش‌ها نمی‌توانند تومور ویلمز را تشخیص دهند، اما با استفاده از آنها می‌توان عملکرد کلیه‌ها را بررسی کرد و مشکلات کلیوی خاص یا کاهش میزان گلبول‌های خون را تشخیص داد. اما آنچه به تشخیص قطعی تومور کمک می‌کند آزمایش‌هایی مانند سونوگرافی، سی تی اسکن یا ام‌آر‌آی است. انجام سونوگرافی برای افرادی که در معرض خطر تومور ویلمز هستند به فواصل سه تا چهار ماهه توصیه می‌شود. انجام سونوگرافی در این افراد به تشخیص تومور ویلمز در مراحل اولیه بسیار کمک

عوارض پوستی مختلفی از جمله تشوید بسیاری از رژیم‌های کاهش وزن محسوب می‌شوند و کمتر کسی وجود دارد که با آن مواجه نشود. به‌طور میانگین سه ماه بعد از رژیم‌های لاغری، گاهی روی پوست چروک‌هایی می‌بینیم که البته به گفته کارشناسان چروک‌های پوست هستند و آن کم شدن چربی زیر پوست است. من هم دو سال پیش دقیقا بعد از ده هفته رژیم سخت لاغری هرچند ناموفق، دچار چروک‌های زیر چشم شدم. اما نمی‌دانستم این موضوع به دلیل کم شدن داده کلان و یافتن کمشناسی زیر پوست نیست، بلکه به دنبال آن دست رفتن چربی‌های زیر پوست اتفاق می‌افتد. بنابراین وقتی این چربی‌ها به حالت طبیعی بازگردند چروک‌ها هم تا حد زیادی از بین می‌روند که برای کم سن هم همین‌طور بود. آن زمان وقتی به متخصص پوست مراجعه کردیم او صحبت جالبی مطرح کرد: اگر می‌خواهید دچار این چروک‌ها نشوید باید یک رژیم متعادل بگردید یعنی اگر فرض کنیم مثلا صد واحد چربی زیر چشم وجود دارد، ۵۰ واحد از این چربی زیر بود چروک ایجاد نمی‌شود، ولی اگر ۱۵۰ واحد چربی از بین برود روی پوست چروک ایجاد می‌شود. پس باید رژیم‌های غذایی به گونه‌ای باشد که این چربی زیر پوست زیاد کم نشود. مشکل دیگر در برخی رژیم‌های لاغری به خصوص وقتی وزن زیادی از دست می‌دهیم، افتادگی پوست است و معمولا در جاهایی ایجاد می‌شود که چربی بافت زیر پوست زیاد است مثلا در ناحیه گونه، بازوها، باسن و خیلی مشخص‌تر و بدتر خواهد بود. برای پیشگیری و حتی رفع این افتادگی‌ها ورزش منظم همراه با رژیم توصیه می‌شود. اما اگر هم سفت‌کننده و همچنین گرم‌هایی که بتوانند کلان‌سازی را در پوست تحریک کنند بی‌تاثیر نیستند، چون مقداری از کم شدن چربی جبران خواهد شد. در این میان فراموش نکنید مصرف گرم‌های سفت‌کننده بهتر است از همان ابتدا همراه با رژیم شروع شود، ولی به‌طور کلی هر زمان استفاده شود تاثیرش را می‌گذارد. گاهی در حد چشمگیر و گاهی در حد نامحسوس.

وقتی لاغری، دشمن پوست می‌شود

عوارض پوستی مختلفی از جمله تشوید بسیاری از رژیم‌های کاهش وزن محسوب می‌شوند و کمتر کسی وجود دارد که با آن مواجه نشود. به‌طور میانگین سه ماه بعد از رژیم‌های لاغری، گاهی روی پوست چروک‌هایی می‌بینیم که البته به گفته کارشناسان چروک‌های پوست هستند و آن کم شدن چربی زیر پوست است. من هم دو سال پیش دقیقا بعد از ده هفته رژیم سخت لاغری هرچند ناموفق، دچار چروک‌های زیر چشم شدم. اما نمی‌دانستم این موضوع به دلیل کم شدن داده کلان و یافتن کمشناسی زیر پوست نیست، بلکه به دنبال آن دست رفتن چربی‌های زیر پوست اتفاق می‌افتد. بنابراین وقتی این چربی‌ها به حالت طبیعی بازگردند چروک‌ها هم تا حد زیادی از بین می‌روند که برای کم سن هم همین‌طور بود. آن زمان وقتی به متخصص پوست مراجعه کردیم او صحبت جالبی مطرح کرد: اگر می‌خواهید دچار این چروک‌ها نشوید باید یک رژیم متعادل بگردید یعنی اگر فرض کنیم مثلا صد واحد چربی زیر چشم وجود دارد، ۵۰ واحد از این چربی زیر بود چروک ایجاد نمی‌شود، ولی اگر ۱۵۰ واحد چربی از بین برود روی پوست چروک ایجاد می‌شود. پس باید رژیم‌های غذایی به گونه‌ای باشد که این چربی زیر پوست زیاد کم نشود. مشکل دیگر در برخی رژیم‌های لاغری به خصوص وقتی وزن زیادی از دست می‌دهیم، افتادگی پوست است و معمولا در جاهایی ایجاد می‌شود که چربی بافت زیر پوست زیاد است مثلا در ناحیه گونه، بازوها، باسن و خیلی مشخص‌تر و بدتر خواهد بود. برای پیشگیری و حتی رفع این افتادگی‌ها ورزش منظم همراه با رژیم توصیه می‌شود. اما اگر هم سفت‌کننده و همچنین گرم‌هایی که بتوانند کلان‌سازی را در پوست تحریک کنند بی‌تاثیر نیستند، چون مقداری از کم شدن چربی جبران خواهد شد. در این میان فراموش نکنید مصرف گرم‌های سفت‌کننده بهتر است از همان ابتدا همراه با رژیم شروع شود، ولی به‌طور کلی هر زمان استفاده شود تاثیرش را می‌گذارد. گاهی در حد چشمگیر و گاهی در حد نامحسوس.

منبع: emedicinehealth.com



منبع: emedicinehealth.com