

دانشتنی‌ها

۲ بیماری انگلی شایع در تابستان

در حالی که در روزهای گرم امکان مسمومیت با انواع میکروب‌ها زیادتر است انگل شناسی پزشکی می‌گوید آمیبیازیس، یژارد یازیس، کرمک، آسکاریس، کرم نواری، کرم قلاب‌دار و تریکبوریازیس از مهم‌ترین این بیماری‌ها هستند. عفونت‌های گوارشی در فصل تابستان به یکی از شایع‌ترین و در عین حال خطرناک‌ترین معضلات بهداشتی تبدیل می‌شوند که سلامت عمومی جامعه را به شدت تهدید می‌کنند. با افزایش دمای هوا، شرایط محیطی برای رشد و تکثیر سریع انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌های بیماری‌زا به شکل بی‌سابقه‌ای فراهم می‌گردد که این امر مستقیماً دستگاه گوارش انسان را هدف قرار می‌دهد. در این ماه‌های گرم، تغییر در عادات تغذیه‌ای، تمایل بیشتر به مصرف غذاهای آماده خارج از منزل و استفاده از آب‌های آشامیدنی در مکان‌های تفریحی ناشناخته، زنجیره‌ای از خطرات پنهان را ایجاد می‌کند که می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان ممکن، سلامت فرد و خانواده را با بحران‌های جدی مواجه سازد. بی‌توجهی به اصول اولیه بهداشت و مصرف مواد غذایی آلوده می‌تواند زمینه‌ساز بروز اپیدمی‌های گسترده‌ای از بیماری‌های روده‌ای شود که نیازمند مداخلات اورژانسی پزشکی هستند. علی‌جمشیدی، استاد یار انگل شناسی پزشکی با اشاره به شایع‌ترین بیماری‌های انگلی دستگاه گوارش افزود: آمیبیازیس، یژارد یازیس، کرمک، آسکاریس، کرم نواری، کرم قلاب‌دار و تریکبوریازیس از مهم‌ترین این بیماری‌ها هستند که می‌توانند با علائمی مانند درد و دل پیچه شکمی، اسهال یا یبوست، تهوع و استفراغ، نفخ، کاهش وزن، خستگی، ضعف، خارش اطراف مقعد و کم‌خونی همراه باشند. جمشیدی با بیان اینکه انتقال این بیماری‌ها عمدتاً از طریق مصرف آب و غذای آلوده، شست‌وشوی ناکافی میوه و سبزیجات، رعایت نکردن بهداشت دست‌ها، تماس با خاک آلوده، مصرف گوشت خام یا نیم‌پز و همچنین تماس با افراد آلوده صورت می‌گیرد، اظهار کرد: رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی نقش بسیار مؤثری در پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها دارد. وی شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون پیش از صرف غذا و پس از استفاده از سرویس بهداشتی، ضد عفونی کامل میوه‌ها و سبزیجات، استفاده از آب آشامیدنی سالم، پخت کامل گوشت و سایر مواد غذایی، کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها، پرهیز از مصرف مواد غذایی آلوده و تاریخ‌گذشته، خودداری از راه رفتن با پای برهنه روی خاک آلوده، حفظ پاکیزگی محیط زندگی و آموزش بهداشت فردی به کودکان را از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری برشمرد. این انگل شناس با تأکید بر ضرورت توجه به علائم بیماری‌های انگلی خاطرنشان کرد: با توجه به نقش این عوامل در بروز اختلالات گوارشی و عوارض ناشی از آن، مراجعه به پزشک در صورت مشاهده علائم و رعایت بهداشت، فردی، استفاده از آب آشامیدنی سالم و غذای بهداشتی، مؤثرترین راهکار برای کاهش شیوع این بیماری‌ها و ارتقای سلامت جامعه است.

نکته

شایع ترین علت کم توانی ذهنی کودکان

رئیس انجمن مغز و اعصاب کودکان ایران با تأکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام سندروم ایکس شکننده، گفت: این بیماری شایع‌ترین علت ارثی کم‌توانی ذهنی و شایع‌ترین علت ژنتیکی تک‌زنی اختلال طیف اوتیسم است. کم‌توانی ذهنی که اغلب آن را با عقب‌ماندگی ذهنی می‌شناسیم، یک نوع اختلال ذهنی و ناتوانی خاص است که از بدو تولد یا کودک همراه است. کودکان کم‌توان ذهنی، از هوش کمتری نسبت به نرمال جامعه برخوردارند و برای داشتن زندگی بهتر و راحت‌تر، نیاز به دیگران دارند. کودکان کم‌توان ذهنی، ظرفیت هوشی (ذهنی) کمتری نسبت به سایر کودکان دارند؛ همین موضوع باعث می‌شود که این دسته از کودکان، بدون حمایت دیگران نتوانند به زندگی خود بپردازند. کودکان کم‌توان ذهنی کارکردهای فکری (مثلاً برقراری ارتباط، یادگیری، حل مسأله) و رفتارهای سازگارانه (به عنوان مثال مهارت‌های اجتماعی روزمره، روتین‌ها، بهداشت) دارای مشکلات قابل توجهی هستند.

معمولاً تا سن ۳ تا ۴ سالگی این اختلال ذهنی در کودکان تشخیص داده نمی‌شود؛ اما زمانی که نشانه‌های این اختلال در فرزند شما نمایان می‌شود، بسیار مهم است که برای درمان آن هرچه سریع‌تر اقدام کنید و آموزش‌های لازم را برای کودکان فراهم کنید.

محمود رضا اشرفی، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان و رئیس انجمن علمی مغز و اعصاب کودکان ایران در گفت‌وگو با فارس با بیان اینکه سندروم ایکس شکننده شایع‌ترین علت ارثی کم‌توانی ذهنی و شایع‌ترین علت ژنتیکی تک‌زنی اختلال طیف اوتیسم است، افزود: این بیماری حدود یک نفر از هر چهار هزار نفر را در جامعه مبتلا می‌کند و به همین دلیل آگاهی پزشکان نسبت به علائم و راه‌های تشخیص آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اشرفی ادامه داد: در تمامی پسرانی که با علائم کم‌توانی ذهنی مراجعه می‌کنند، باید احتمال ابتلا به سندروم ایکس شکننده مورد بررسی قرار گیرد. همچنین این بیماری در دختران نیز دیده می‌شود، اما به دلیل تفاوت‌های ژنتیکی، علائم آن معمولاً خفیف‌تر است و ممکن است دیرتر یا کمتر تشخیص داده شود.

رئیس انجمن علمی مغز و اعصاب کودکان ایران با اشاره به برنامه‌های علمی سمینار بیماری‌های مغز کودکان، گفت: استادان و متخصصان رشته‌های مغز و اعصاب کودکان، روانپزشکی کودک و نوجوان و ژنتیک در این برنامه به بررسی ابعاد مختلف بیماری از مباحث ژنتیکی و پاتوفیزیولوژی تا تشخیص، مراقبت و مدیریت بالینی بیماران خواهند پرداخت.

اشرفی ابراز امیدواری کرد برگزاری این برنامه علمی بتواند به افزایش آگاهی جامعه پزشکی نسبت به سندروم ایکس شکننده و در نتیجه تشخیص زودهنگام، مداخلات به موقع و بهبود کیفیت زندگی کودکان مبتلا و خانواده‌های آنان کمک کند.

قند خون خود را کنترل کنید

مصرف برخی مواد غذایی با قند افزوده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند منجر به نوسانات قند خون شود. اما در مقابل، مواد غذایی دیگری وجود دارند که به تنظیم قند خون کمک کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می‌بخشند. این مواد غذایی شامل موارد زیر هستند:

لوبیا و عدس

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که گنجاندن لوبیا و عدس در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. این مواد غذایی باعث هضم آهسته‌تر کربوهیدرات‌ها می‌شوند و افزایش ناگهانی قند خون بعد از وعده‌های غذایی جلوگیری می‌کنند.

غذاهای دریایی

پروتئین موجود در غذاهای دریایی باعث هضم آهسته‌تر غذا و افزایش احساس سیری می‌شود که این امر به مدیریت قند خون کمک می‌کند. بر اساس تحقیقات، مصرف مکرر ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین می‌تواند تنظیم قند خون را بهبود بخشد و به سلامت قلب نیز کمک کند.

سیب

سیب سرشار از فیبر محلول و ترکیبات گیاهی مانند کورستین، اسید کلروزنیک و اسید گالیک است. این ترکیبات به کاهش قند خون و پیشگیری از دیابت کمک می‌کنند. فیبر محلول موجود در سیب باعث کاهش سرعت هضم و جذب قند‌ها می‌شود که این امر به تنظیم بهتر قند خون کمک می‌کند.

مرکبات

مرکبات مانند پرتقال و گریپ فروت حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبرهای مفید هستند که به بهبود حساسیت به انسولین و پیشگیری از دیابت کمک می‌کنند. با وجود اینکه مرکبات حاوی قند طبیعی هستند، اما شاخص گلیسمی پایین تا متوسطی دارند که این امر باعث می‌شود تا قند خون به آرامی افزایش یابد.

عادت‌های سالم

تغذیه سالم

نوشیدن آب کافی

فعالیت بدنی منظم

کنترل وزن

مشاوره با پزشک

اینفوگرافیک: آرمان مله - محمدحسن نورمسنینی

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول

جدول کلمات متقاطع

یادداشت

اصلاح سبک زندگی

فاطمه همایی

متخصص

رادیوتراپی و آنکولوژی

سرطان یکی از مهم‌ترین چالش‌های حوزه سلامت است، با توجه به شیوع بالای این بیماری و عوارض جسمی، روانی و اقتصادی آن، پیشگیری و تشخیص زودهنگام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پیشگیری از سرطان در سطوح مختلف تعریف می‌شود که نخستین سطح آن، شناخت عوامل خطر و علائم بیماری است تا افراد جامعه بتوانند با آگاهی کافی، از بروز بیماری پیشگیری کرده یا آن را در مراحل اولیه تشخیص دهند و از نتایج درمانی مؤثر بهره‌مند شوند. یکی از مهم‌ترین نکاتی که همواره بر آن تأکید می‌شود، اصلاح سبک زندگی است. کاهش مصرف دخانیات و الکل، حفظ وزن مناسب، فعالیت بدنی منظم و مصرف رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات، علاوه بر کاهش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها، می‌تواند از مرگ و میر ناشی از این بیماری نیز پیشگیری کند. برآورد‌ها نشان می‌دهد در صورت اصلاح سبک زندگی، امکان پیشگیری از ۳۰ تا ۴۰ درصد موارد سرطان وجود دارد. حتی با رعایت این موارد نیز احتمال ابتلا به سرطان به طور کامل از بین نمی‌رود، به همین دلیل، غربالگری اهمیت فراوانی دارد. در حال حاضر پنج سرطان شامل سرطان پستان، دهانه رحم، روده بزرگ، پروستات و ریه دارای برنامه‌های غربالگری هستند که می‌توانند بیماری را پیش از بروز علائم شناسایی کنند. توصیه می‌شود بانوان از حدود ۴۰ سالگی معاینه ماهانه پستان را به صورت منظم انجام دهند و تحت نظر پزشک نیز معاینات دوره‌ای داشته باشند. همچنین انجام ماموگرافی از حدود ۴۰ تا ۴۵ سالگی نقش مهمی در کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان پستان دارد. در خصوص سرطان دهانه رحم انجام تست پاپ اسمیر و آزمایش HPV از ۳۰ سالگی به بعد، بر اساس دستورالعمل‌های علمی، نقش مهمی در تشخیص زودهنگام این بیماری دارد. در صورت انجام هم‌زمان تست HPV و پاپ اسمیر، تکرار آن هر پنج سال یک‌بار تا ۶۵ سالگی توصیه می‌شود و اگر نتایج تست پاپ اسمیر انجام شود، از ۲۱ سالگی هر سه سال یک‌بار تا ۶۵ سالگی باید تکرار شود. همچنین واکسیناسیون HPV از سن ۹ سالگی به بالای می‌تواند خطر ابتلا به این سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. هوش مصنوعی به سرعت در حال توسعه است و می‌تواند در آینده نقش مهمی در تشخیص و غربالگری سرطان‌ها ایفا کند، اما هنوز در حد دستورالعمل نیست. در حال حاضر دستورالعمل‌های استاندارد غربالگری همچنان بر اساس روش‌های علمی موجود تدوین شده‌اند و هوش مصنوعی هنوز جایگزین آنها نشده است.