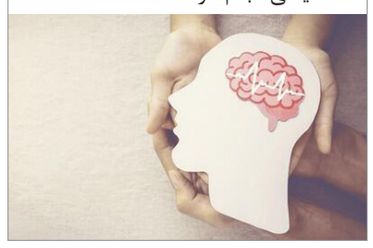
یادداشت

تشخیص اختلالات تکاملی

شیما شکری
فوق تخصص مغز واعصاب کودکان

تشخیص زودهنگام اختلالات تکاملی در کودکان اهمیت دارد، علائم هشداردهنده تکاملی وجود دارد که اگر کودک در سنین مشخص به آن‌ها نرسد، می‌تواند نشان‌دهنده عقب‌ماندگی تکاملی از نظر نورولوژی باشد و نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد. مراجعه زودهنگام خانواده‌ها در صورت مشاهده علائم هشداردهنده تکاملی، امکان انجام اقدامات تشخیصی و مداخلات درمانی مؤثر را فراهم می‌کند و در بسیاری از موارد می‌تواند مسیر آینده کودک را تغییر دهد.

مهم‌ترین علائم هشداردهنده تکاملی کودکان: انتظار می‌رود نوزاد در بازه سنی ۲ تا ۴ ماهگی کنترل گردن را به دست آورد، بنابراین اگر تا ۲ ماهگی شروعی در این زمینه مشاهده نشد یا تا ۴ ماهگی گردن‌گیری کامل شکل نگرفت، مراجعه به پزشک ضروری است. کودک باید بین ۳ تا ۴ ماهگی غلت‌زدن را آغاز کند و تا ۶ ماهگی توانایی غلتیدن از شکم به پشت و از پشت به شکم را داشته باشد. همچنین انتظار می‌رود کودک در فاصله ۶ تا ۹ ماهگی به مرحله نشستن برسد و در ۹ ماهگی بتواند بدون کمک بنشیند. تکامل حرکتی و گفتاری در سال اول زندگی اهمیت ویژه‌ای دارد، در یک‌سالگی کودک باید توانایی ایستادن داشته باشد و گفتن کلمات معنادار نیز آغاز شود؛ به‌گونه‌ای که صرفا آوا نباشد و کلماتی مانند بابا یا مامان به صورت هدفمند و همراه با اشاره بیان شود. در بازه سنی یک تا یک‌ونیم سالگی، دایره واژگان کودک باید غنی‌تر شود، کودک کلمات را با منظور استفاده کند و بتواند برخی واژه‌های گفته‌شده را تکرار کند. همچنین بین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی، انتظار می‌رود کودکان وارد مرحله بازی‌های نمادین شوند. توجه خانواده‌ها به این علائم ضرورت دارد، مشاهده هر یک از علائم هشداردهنده تکاملی کودکان، نیازمند مراجعه سریع به پزشک و بررسی تخصصی است. اگر کودکی به تکاملی دست یافته باشد، مانند راه‌رفتن یا گفتن کلمه تا ۱۸ ماهگی، اما پس از آن این توانایی‌ها را از دست بدهد، این وضعیت یک اورژانس تکاملی محسوب می‌شود و باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن مداخله و بررسی‌های تشخیصی انجام شود.



این خوراکی‌ها را هرگز در یخچال نگذارید

«در حالی‌که شیر برای تازه ماندن و فاسدنشدن بهتر است در دمای خنک نگهداری شود، خوراکی‌هایی وجود دارند که جای‌شان در یخچال نیست، برخی از این اقلام حتی در صورت نگهداری نادرست می‌توانند برای سلامتی خطرایجاد کنند»

موز

موز را قبل از اینکه کاملا برسد، بخرید و بگذارید به‌طور طبیعی در دمای اتاق در آشپزخانه‌تان برسد. این یک مزیت است: موز برای فشارخون شما عالی است، پس از خوردن آن لذت ببرید.

پیاز

چه پیاز خرد شده، چه سرخ شده و چه پیاز کامل، مراقبت از پیاز ضروری است. خوب نیست پیاز و سیب‌زمینی را به صورت مخلوط در کنار هم نگهداشت. برای تازه نگه‌داشتن هر دو، آن‌ها را در قسمت‌های جداگانه آشپزخانه خود نگهداری کنید.

قهوه

قهوه برای تازه‌ماندن به گردش هوای مناسب و شرایط خشک نیاز دارد و یخچال فقط آن را در معرض هوای سرد و مرطوب و بوی سایر غذاهای شما قرار می‌دهد. بیرون از یخچال نگهداشتن قهوه این کار طعم آن را حفظ می‌کند.

سیر

سرمای داخل یخچال می‌تواند منجر به تشکیل کپک روی پوست و داخل حبه سیر شود که به هیچ وجه ایده‌آل نیست. برای تازه نگه‌داشتن سیر، آن را در جای خشک و گرم نگهداری کنید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

آنچه باید در مورد نحوه نگهداری نان بدانیم

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به بیان نکاتی کلیدی درباره چگونگی نگهداری نان سبوس‌دار پرداخت. فرشته فزونی، با اشاره به فواید مصرف فیبر برای سلامتی، نان سبوس‌دار را یکی از محصولات غذایی حاوی فیبربرشمرد و درباره استفاده صحیح و انتخاب نان سبوس‌دار توضیحاتی بیان کرد. وی، عدم وجود فیبر کافی در رژیم غذایی را باعث افزایش خطر ابتلا به پرفشاری خون، انواع سرطان‌ها، دیابت و چاقی برشمرد و نان سبوس‌دار را یکی از منابع اصلی تامین فیبر در سفره ایرانی عنوان کرد. فزونی با بیان اینکه نان سبوس‌دار منبع خوبی از فیبر و مواد معدنی است، یادآور شد: مصرف این نان با بهبود عملکرد گوارشی، کاهش یبوست و افزایش احساس سیری همراه است. این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: فیبر موجود در سبوس گندم بیشتر از نوع فیبر نامحلول است و نقش اصلی در بهبود حرکات روده و پیشگیری از یبوست دارد. به گفته وی، نان سبوس‌دار باید با آرد سبوس‌دار تهیه شود و نباید سبوس به‌صورت دستی روی نان اضافه شود. بنابراین برای تهیه آرد سبوس‌دار باید همراه گندم و سبوس باهم آسیاب شود، پاشیدن سبوس روی نان قبل از پخت، سلامت نان را کاهش می‌دهد. فزونی خاطرنشان کرد: سبوسی که به‌صورت دستی بر روی نان پاشیده می‌شود در حین پخت و در معرض شعله مستقیم می‌سوزد و اغلب کیفیت مطلوب ندارد. همچنین ممکن است حاوی آلودگی و ناخالصی باشد و باعث کاهش جذب مواد مغذی شود. به گفته وی، مصرف سبوس خام نیز به دلیل وجود فیتات در ساختار سبوس گندم توصیه نمی‌شود زیرا با تداخل در جذب سایر مواد مغذی به کمبود آهن، روی، کلسیم و سایر مواد معدنی منجر می‌شود. رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: اگر در نانوایی‌ها تخمیر درست خمیر نان به طور صحیح انجام شود تاثیر مثبتی در پیشگیری کمبود ریزمغذی‌ها دارد.

توصیه‌ها

این کارشناس تغذیه با اشاره به استفاده از ضایعات نان در تغذیه دام‌ها گفت: به دلیل نگهداری نامناسب ضایعات نان ممکن است این مواد دچار آلودگی‌های قارچی و کپک باشند بنابراین تغذیه طولانی مدت دام‌ها با خطراتی برای دام و انسان توام خواهد بود. فزونی به همشهریان توصیه کرد هنگام خرید نان را به اندازه نیاز خود تهیه کنند و نکاتی را برای کاهش ضایعات و نگهداری صحیح نان مطرح کرد. در هنگام خرید نان حتما اجازه دهید، بخار نان تخلیه شده و سرد شود. قراردادن نان داغ در کیسه پلاستیکی باعث ایجاد رطوبت و کپک زدگی می‌شود. در زمان انتقال نان به منزل آن را در پوشش پارچه‌ای قرار دهید. سعی کنید نان را روزانه یا چندبار درهفته خرید کنید و از خرید مقادیر زیاد و انبارکردن نان خودداری کنید. در صورتی‌که بیش از نیاز یک وعده نان خریدید حتما نان را قبل از بیات شدن به برش‌های کوچک تقسیم کرده، در کیسه‌های مخصوص در فریزر نگهداری کنید. چند دقیقه قبل از مصرف، نان را از فریزر درآورده و در هوای آزاد نگهداری و یا گرم کرده و مصرف کنید.

نکته

کلید پیشگیری از بیماری‌های متابولیک

یک فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان با اشاره به شیوع برخی بیماری‌های غددی، متابولیک و ژنتیکی در کودکان، بر اهمیت غربالگری، تشخیص زودهنگام و پیشگیری از بروز بیماری‌های مادرزادی تأکید کرد. مجتبی لطفی بیان داشت: اغلب کودکان مبتلا به دیابت، به نوع یک این بیماری دچار می‌شوند که نیازمند تزریق مداوم انسولین است. در حال حاضر، تمرکز اصلی درمان دیابت نوع یک بر استفاده از فناوری‌های نوین از جمله پمپ‌های انسولین و سنسورهای پایش مداوم قندخون قرار دارد و تحقیقات در این حوزه همچنان ادامه دارد که دستیابی به نتایج قطعی آن‌ها نیازمند گذر زمان است. وی افزود: غربالگری کم‌کاری مادرزادی تیروئید سال‌هاست که پس از تولد نوزادان در کشور انجام می‌شود و نتایج بسیار مطلوبی به همراه داشته است. درگذشته، این بیماری یکی از علل مهم عقب‌ماندگی ذهنی کودکان بود، اما با تشخیص زودهنگام و شروع به‌موقع درمان، این عارضه تا حد زیادی کنترل و پیشگیری شده است. این فوق تخصص غدد کودکان، اختلالات رشد، قد و وزن را از دیگر دلایل شایع مراجعه خانواده‌ها به مراکز درمانی برشمرد و گفت: بسیاری از کودکان از سوی مراکز بهداشتی تحت پایش رشد قرار دارند و در صورت مشاهده اختلال در رشد قدی یا وزنی، برای بررسی‌های تخصصی‌تر به مراکز فوق تخصصی ارجاع داده می‌شوند. لطفی در ادامه به بیماری‌های متابولیک ارثی اشاره کرد و افزود: با توجه به شیوع ازدواج‌های فامیلی در کشور و برخی کشورهای منطقه خاورمیانه، احتمال بروز بیماری‌های متابولیک و ژنتیکی مادرزادی در کودکان افزایش می‌یابد. برخی از این بیماری‌ها بسیار شدید و ناتوان‌کننده هستند و حتی می‌توانند منجر به فوت کودک در سال‌های ابتدایی زندگی شوند. وی تأکید کرد: انجام بررسی‌های ژنتیکی و شناسایی ژن معیوب در خانواده‌ها نقش بسیار مؤثری در پیشگیری از تکرار تولد کودکان مبتلا به اختلالات شدید ژنتیکی دارد. با این حال، هزینه بالای آزمایش‌های ژنتیکی و پوشش ناکافی بیمه‌ای از چالش‌های مهم در این حوزه به شمار می‌رود. این فوق تخصص غدد کودکان اظهار کرد: در حال حاضر، غربالگری برخی بیماری‌های متابولیک به‌صورت پایلوت در مراکز بهداشت آغاز شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به غربالگری بیماری فنیل‌کتونوری اشاره کرد. این بیماری در صورت تشخیص زودهنگام و آغاز درمان به‌موقع، به‌طور کامل قابل کنترل بوده و کودک می‌تواند رشد ذهنی و جسمی طبیعی داشته باشد. وی افزود: علاوه بر فنیل‌کتونوری، بیماری‌هایی مانند بیماری ادرار شربت افرا و سایر اختلالات متابولیک نیز با درمان مناسب تا حد زیادی قابل کنترل هستند، اما در مقابل، برخی اختلالات ژنتیکی شدید وجود دارد که با ناتوانی‌های جدی همراه بوده و اغلب منجر به فوت زودرس کودک می‌شوند. در این موارد، مهم‌ترین اقدام، پیشگیری از تکرار تولد کودک مبتلا در خانواده است؛ موضوعی که در صورت نبود پیگیری‌های ژنتیکی، متأسفانه در برخی خانواده‌ها بارها تکرار می‌شود.

آیا زعفران می‌تواند باعث سقط جنین شود؟

پزشک و متخصص طب ایرانی به عوامل مؤثر بر سقط جنین و به ویژه نقش تغذیه اشاره کرد. فاطمه مرادی، گفت: رعایت تعادل در مصرف مواد غذایی و پرهیز از برخی خوراکی‌ها در حفظ جنین، به ویژه در سه ماهه اول بارداری، بسیار مهم است. وی افزود: در مورد زعفران، مصرف متعادل و غذایی آن، مثلا مقداری کم در برنج یا خورش، مشکلی ندارد به شرطی که هر روز استفاده نشود. اما مصرف روزانه، مقدار زیاد، یا به صورت دمنوش، شربت یا در همه غذاها توصیه نمی‌شود. مرادی ادامه داد: به طور کلی، زیاده‌روی در مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند مشکل‌ساز باشد. به گفته وی؛ سبزی‌های خاص؛ مانند کرفس و جعفری. مصرف کمی از آن در غذا مثل خورش کرفس معمولا مشکل‌ساز نیست، اما مصرف چند وعده پشت‌سر هم یا حجم زیاد آن، برای خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود.

پوست بادام مضر است یا مفید؟

بادام سرشار از چربی‌های مفید، پروتئین گیاهی، ویتامین E، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌هاست. مطالعات گسترده نشان داده‌اند مصرف منظم بادام با کاهش التهاب، بهبود سلامت قلب، کنترل قندخون و حتی سلامت مغز مرتبط است. پوست بادام حاوی ترکیباتی به نام پلی‌فنول‌هاست. این‌ها آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که نقش مهمی در کاهش استرس اکسیداتیو و پیری سلولی دارند. در مطالعات تغذیه‌ای مشخص شده است که ترکیب پلی‌فنول‌های پوست بادام با ویتامین E موجود در مغز بادام، اثر محافظتی آن را چند برابر می‌کند. اسید فیتیک در بسیاری از دانه‌ها، حبوبات و مغزها وجود دارد. این ترکیب می‌تواند تا حدی جذب بعضی مواد معدنی مثل آهن و روی را کاهش دهد. پاسخ علمی: بستگی به خودتان دارد که پوست بادام را مصرف کنید یا نه. اگر ناراحتی گوارشی دارید، خیساندن بادام به‌مدت ۸ تا ۱۲ ساعت می‌تواند هضم آن را راحت‌تر کند.

جدول سودوکو

		۳			۱		۹	۲
۲	۷	۶	۹	۸	۴	۱	۵	۳
		۹					۴	
	۳		۲				۸	۴
		۲	۱			۹		۶
				۳				
۹	۶	۸		۱	۲	۳	۷	
۱	۴			۵	۸			۹
		۵	۷			۴	۱	۸

۷	۱	۴	۶	۵	۸	۹	۲	۳
۶	۵	۲	۷	۹	۳	۸	۴	۱
۹	۸	۳	۲	۱	۴	۷	۵	۶
۱	۲	۹	۵	۳	۷	۴	۶	۸
۵	۳	۴	۹	۲	۶	۱	۸	۷
۴	۶	۷	۸	۱	۲	۳	۹	۵
۳	۷	۸	۹	۶	۱	۵	۲	۴
۸	۴	۶	۱	۷	۵	۲	۳	۹
۲	۹	۱	۳	۸	۴	۶	۷	۲

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

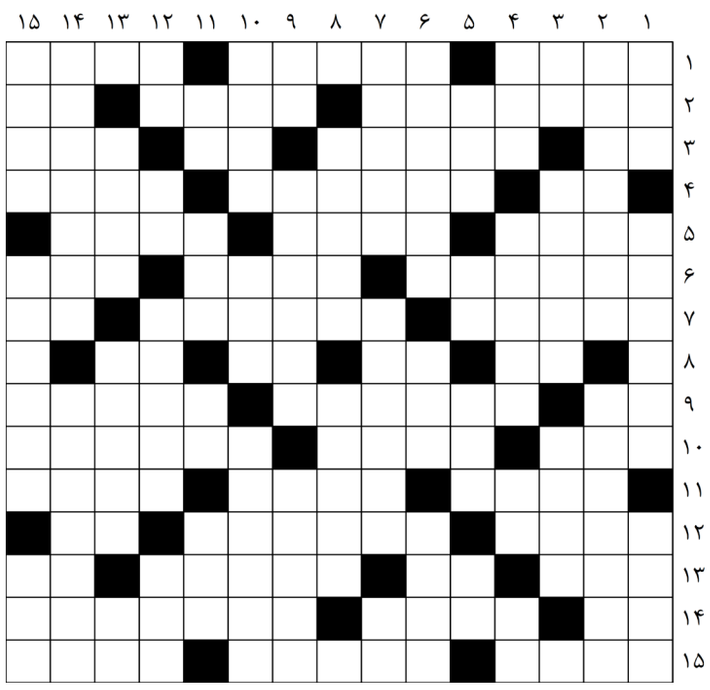
شماره ۲۳۱۹

افقی

۱- نوعی ظرف- بزرگ ایل- ادویه مخصوص خوردن انار ۲- محل رفت‌وآمد عابران- چوب بدست مدارس قدیم- مقابل زیر ۳- علامت مفعولی- تجددطلب- رودی در فرانسه- گمان ۴- دزدی اینترنتی- مایه تأسف- نامی پسرانه ۵- رفتگر- حضورداشتن- ازتهمت پاک‌شده ۶- مبتدی و تازه کار- ازدواج- بیان‌وکلام ۷- تبهکاران- آسایشگاهی در تهران- راه‌میانبر ۸- پیش‌شماره- حس بویایی- خاندان و قوم- کلام انزجار ۹- علامت مصدرجعلی- نهادی در سازمان ملل‌متحد- آتش مزاج ۱۰- کشت‌وزرع- پناه‌دادن- پایتخت جزایرکوک ۱۱- مقابل رفتن- جمله دستوری- از گل‌ها ۱۲- سرپیچی‌کردن- بسته‌شدن- عضوصورت ۱۳- شیرین‌تر از فرزند- جنس مذکر- نوعی آش محلی سنندج- حرف دهن‌کجی ۱۴- حرف انتخاب- خرده‌وتکه- نوعی قایق ۱۵- بسیارروان- سرزنش‌کردن- عنکبوت سمی

عمودی

۱- ریاضیدان اسکاتلندی- فیلمنامه- از ورزش‌های راکتی ۲- کنایه از سوگواروعزادار- قطارشهری ۳- گشوده- بخش اساسی سازنده ماده- گروه ۴- کوفتن- مرکزالانبارعراق- حیوان وحشی- فرمان اتومبیل ۵- بدون آن زندگی میسر نیست- طرف‌وجهت- وسیله‌ای در حمام- ازجدایی‌ها شکایت می‌کند ۶- هدیه‌کوچک‌وناچیز- جامه‌ای بی‌آستین- بهاوقیمت ۷- ازجزایریونان- شهری در استان مرکزی- یارغم ۸- غم‌وغصه- حس شنوایی ۹- اشاره‌به‌دور- برگشتن از تصمیم- هم‌چشمی ۱۰- مرغی خوش‌آواز- سوره ۹۲ قرآن‌کریم- استان‌ها ۱۱- گمان- شهری در فرانسه- داخل- فریاد ۱۲- دنبالش نگردید!- علم پزشکی- آبراهه- پشم شتر ۱۳- نگهبان- حکومت اتحادیه‌ای- اسب آذری ۱۴- فیلمی از واروژ کریم مسیحی- غروروکبر ۱۵- سران‌وبزرگان- آوردگاه امام‌علی (ع) و خوارج- سال ترکی



حل جدول ۲۳۱۸