

یادداشت

بیماری ایتویی

غلامرضا باهوش

متخصص

خون و آنکولوژی کودکان



تغییرات رنگی و گودی زیر چشم، در بسیاری از موارد می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری شناخته شده به نام ایتویی یا همان آلرژی ذاتی باشد. بیماری ایتویی یک نوع حساسیت ارثی است که معمولاً در والدین وجود دارد و به فرزند منتقل می‌شود. علائم این بیماری بسیار متنوع است و می‌تواند از دوران نوزادی شروع شود. برای مثال، در ماه‌های اول زندگی و دوران شیرخوارگی، ممکن است اگزما یا التهاب‌های پوستی به صورت خشکی پوست در ناحیه‌گونه‌ها دیده شود. این خشکی‌ها معمولاً به صورت جزیروای در سطوح خارجی اندام‌ها ظاهر می‌شوند و با افزایش سن، ممکن است در نواحی داخلی‌تر نیز دیده شوند. بیماری ایتویی با حساسیت‌های محیطی مانند گل و گیاه نیز در ارتباط است. بروز التهاب در ناحیه اطراف چشم، عطسه‌های مکرر، رینیت آلرژیک و سینوزیت‌های آلرژیک از دیگر نشانه‌های این وضعیت هستند. وی افزود: همچنین، بسیاری از کودکان مبتلا به بیماری‌های راه‌های هوایی که حساسیت بیش از حد دارند، علائم خود را با این نوع آلرژی‌ها نشان می‌دهند. نکته بسیار مهمی که والدین باید به آن توجه کنند این است که رنگ پریدگی در کودکان، به ویژه در نواحی اطراف دهان و زیر گونه‌ها، می‌تواند یکی از نشانه‌های اصلی ایتویی باشد. بنابراین، اگر مشاهده کردید که کودک شما دچار این نوع تغییرات رنگی است، حتماً بررسی کنید که آیا خود شما یا همسر خودتان سابق حساسیت، اگزما یا آلرژی‌های مشابه را دارید یا خیر. توجه به این جزئیات می‌تواند به تشخیص دقیق‌تر و درمان صحیح کمک کند و از تشخیص‌های اشتباه، مانند تصور صرف کم‌خونی، جلوگیری کند.

ویژه

بیماری التهابی روده

نشانه‌های هشداردهنده بیماری التهابی روده، یک دهه قبل از تشخیص‌دهی‌هشگران می‌گویند الگوهای آنتی‌بادی در خون می‌تواند آغاز بیماری التهابی روده را یک دهه قبل از تشخیص پیش‌بینی کند. این یافته امیدها را برای شناسایی زود هنگام این بیماری زنده کرده است. بیماری کرون و کولیت اولسراتیو (IBD) دو شکل اصلی بیماری التهابی روده (IBD) هستند. این بیماری‌ها معمولاً تنها پس از ظاهر شدن علائم که روده آسیب جدی دیده است، درمان می‌شوند؛ اما دانشمندان دریافتند سیستم ایمنی بدن تا یک دهه قبل از تشخیص، نشانه‌های هشداردهنده‌ای می‌فرستد؛ این یافته راه را برای تشخیص زود هنگام‌تر و حتی پیشگیری از این بیماری هموار می‌کند.

مواد غذایی گیاهی سرشار از آهن

گوشت قرمز ممکن است شناخته‌شده‌ترین منبع غذایی آهن باشد، اما رژیم غذایی حاوی گوشت تنها راهی برای اولویت‌بندی این ماده مغذی در الگوی غذایی روزانه نیست. برخی مواد غذایی گیاهی هم سرشار از آهن هستند؛ ماده معدنی ضروری که می‌تواند به بهبود شناخت، ایمنی و سطح انرژی کمک کند. اگر با کم‌خونی دست و پنجه نرم می‌کنید یا فقط می‌خواهید مصرف آهن خود را افزایش دهید، می‌توانید این مواد خوراکی را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید.

توفو

توفو که از سویا تهیه می‌شود، راهی عالی برای افزودن یک ماده غذایی گیاهی و پرپروتئین به وعده‌هاست. هر نصف فنجان توفو حدود ۶.۵ میلی‌گرم آهن دارد. توفو به دلیل طعم خنثی، سس‌ها و چاشنی‌ها را به‌خوبی جذب می‌کند و می‌تواند به صورت کبابی، سرخ‌شده یا در غذاهای آسیایی استفاده شود.

مقدار آهن: ۶.۵ میلی‌گرم در هر نصف فنجان

شکلات تلخ

شکلات تلخ فقط یک دسر خوشمزه نیست؛ بلکه منبع خوبی از آهن گیاهی نیز هست. یک وعده ۳۰ گرمی شکلات تلخ ۷ تا ۸.۵ درصد حدود ۳.۴ میلی‌گرم آهن یا حدود ۱۹ درصد از نیاز روزانه را تأمین می‌کند. دریافت تقریباً ۲۰ درصد شکلات، قابل توجه است.

مقدار آهن: ۳.۴ میلی‌گرم در هر ۳۰ گرم (حدود ۱۹٪ از نیاز روزانه)

تخمه کدو

تخمه کدو کوچک است اما از نظر میزان آهن بسیار غنی است. یک وعده ۳۰ گرمی از این میان‌وعده حدود ۲.۵ میلی‌گرم آهن دارد که تقریباً ۱۴٪ از ارزش روزانه را تشکیل می‌دهد. علاوه بر این، حدود ۸.۵ گرم پروتئین گیاهی نیز در هر وعده ۳۰ گرمی فراهم می‌کند.

مقدار آهن: ۲.۵ میلی‌گرم مقدار آهن: در هر ۳۰ گرم (حدود ۱۴٪ از ارزش روزانه)

عدس

عدس از قبل به عنوان منبع عالی فیبر و پروتئین گیاهی شناخته می‌شود، اما همچنین راهی عالی برای افزایش سطح آهن بدن است. نصف فنجان عدس حدود ۳ گرم آهن دارد. شاید این مقدار کم به نظر برسد، اما مصرف منظم آن می‌تواند در سلامت کلی تفاوت

مقدار آهن: ۳ گرم در هر نصف فنجان

با گنجاندن این خوراکی‌های گیاهی در رژیم غذایی، می‌توانید به افزایش دریافت آهن و حمایت از انرژی، ایمنی و عملکرد شناختی کمک کنید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورمسنینی

دانشتنی‌ها

این توصیه‌ها را جدی بگیرید!

مسمومیت در کمین کودکان

مسمومیت، پدیده‌ای که می‌تواند در هر لحظه و از هر مسیری مانند تنفس، بلع یا تماس پوستی رخ دهد، همواره یکی از چالش‌های جدی سلامت عمومی بوده است. اما در میان تمام گروه‌های سنی، کودکان به دلیل ویژگی‌های خاص خود، در خط مقدم این خطر قرار دارند. کنجکاوی بی‌پایان کودکان برای کشف دنیای اطراف، اغلب آنها را به سمت اشیاء و مواد رنگی سوق می‌دهد که به راحتی ممکن است با مواد شوینده، داروها یا حتی گیاهان زینتی سمی اشتباه گرفته شوند. علاوه بر این، ساختار فیزیولوژیک بدن آن‌ها، یعنی نرخ متابولیسم بالا و وزن کمتر، باعث می‌شود که حتی مقدار بسیار اندکی از یک ماده سمی، سریع‌تر از بزرگسالان به سطح خطرناک در خون آنها برسد. در مواجهه با چنین بحران‌هایی، واکنش‌های اشتباه می‌تواند فاجعه‌بار باشد؛ برای مثال، وادار کردن فرد به استفراغ کردن بدون دستور پزشک، می‌تواند آسیب را دوچندان کند. در واقع، انتقال سریع بیمار به مراکز فوریت‌های پزشکی و ارائه اطلاعات دقیق درباره نوع ماده‌ی مصرف‌شده، حیاتی‌ترین گام برای نجات جان است. علی‌فرجی، متخصص بیماری‌های کودکان و عضو هیات مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران در گفت‌وگو با فارس در خصوص بروز مسمومیت در کودکان، گفت: کودکان کنجکاوترین اعضای خانواده هستند؛ اما گاهی همین کنجکاوی کودکان می‌تواند در چند لحظه به حادثه‌ای خطرناک و حتی جبران‌ناپذیر تبدیل شود. وی افزود: به عنوان متخصص کودکان، همواره بر این باورم که بسیاری از حوادثی که سلامت و جان کودکان را تهدید می‌کنند، قابل پیشگیری هستند. مسمومیت یکی از مهم‌ترین این حوادث است؛ اتفاقی که اغلب نه در خیابان یا محیط‌های ناشناخته، بلکه در امن‌ترین مکان از نگاه والدین، یعنی خانه، رخ می‌دهد. کودکان، به‌ویژه در سنین زیر پنج سال، به دلیل کنجکاوی طبیعی، تمایل به کشف محیط و قرار دادن اشیاء در دهان، بیش از سایر گروه‌های سنی در معرض مسمومیت‌های اتفاقی قرار دارند. نکته مهم این است که برای ایجاد مسمومیت شدید در یک کودک، گاهی مقدار بسیار کمی از یک دارو یا ماده شیمیایی کافی است.

شایع‌ترین عوامل مسمومیت

متخصص کودکان تأکید کرد: شایع‌ترین عوامل مسمومیت در کودکان شامل داروها که خطری پنهان در خانه هستند، داروهایی که برای بزرگسالان مفید و درمان‌کننده هستند، ممکن است برای کودکان بسیار خطرناک باشند. داروهای قلبی، داروهای دیابت، مسکن‌ها، داروهای اعصاب و روان و حتی برخی مکمل‌های آهن و ویتامین‌ها در صورت مصرف نادرست می‌توانند مسمومیت‌های جدی ایجاد کنند. وی تأکید کرد: هرگز دارو را با عنوان «شکلات» یا «آبنبات» به کودک معرفی نکنید و داروها را حتی برای چند دقیقه در دسترس او قرار ندهید. فرجی با اشاره به مواد شوینده و شیمیایی، گفت: مایع سفیدکننده، جرم‌گیر، لوله‌بازکن، حشره‌کش‌ها و سایر مواد شیمیایی خانگی از عوامل مهم مسمومیت هستند. متخصص کودکان تصریح کرد: یکی از خطرناک‌ترین اشتباهات، نگهداری این مواد در بطری‌های آب معدنی یا نوشابه است. کودک ممکن است بدون آگاهی از محتویات بطری، آن را بنوشد. همچنین ترکیب بعضی شوینده‌ها، مانند سفیدکننده با جرم‌گیرهای اسیدی، می‌تواند گازهای سمی تولید کند و سلامت تمام اعضای خانواده را به خطر بیندازد. فرجی با اشاره به گاز مونوکسیدکربن، قاتل خاموش افزود: مونوکسیدکربن گازی بی‌رنگ و بی‌بو است که بر اثر احتراق ناقص در وسایل گرمایشی ایجاد می‌شود. به گفته متخصص کودکان سردر، تهوع، استفراغ، خواب‌الوگی و کاهش سطح هوشیاری از علائم احتمالی این مسمومیت هستند؛ البته کودکان ممکن است سریع‌تر از بزرگسالان دچار عوارض جدی شوند. بازبینی وسایل گرمایشی، تهویه مناسب و استفاده از هشداردهنده استاندارد مونوکسیدکربن می‌تواند نجات‌بخش باشد.

مواد غذایی و گیاهان سمی

متخصص کودکان با اشاره به مواد غذایی و گیاهان سمی در بروز مسمومیت در کودکان، خاطر نشان کرد: مصرف غذاهای آلوده، قارچ‌های ناشناخته، برخی گیاهان آپارتمانی و مواد غذایی نگهداری‌شده در شرایط نامناسب نیز می‌تواند باعث مسمومیت شود. فرجی تأکید کرد: به کودکان آموزش دهیم که هیچ گیاه، میوه، دانه یا قارچ ناشناخته‌ای را بدون اجازه بزرگسالان نخورند. وی درباره اینکه والدین چگونه از مسمومیت پیشگیری کنند؟ ابراز کرد: توصیه من به خانواده‌ها رعایت چند اصل ساده اما حیاتی است: تمام داروها، مواد شوینده و سموم را در کمد‌های قفل‌دار و دور دسترس و دید کودکان نگهداری کنید. متخصص کودکان متذکر شد: داروها را فقط با دوز مناسب سن و وزن کودک و طبق دستور پزشک مصرف کنید. دارو و مواد شیمیایی را در بسته‌بندی اصلی خود نگه دارید. از مصرف خودسرانه دارو برای کودکان خودداری کنید. این متخصص کودکان تصریح کرد: هنگام حضور کودک در خانه، داروهای مهمانان و پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها را نیز از دسترس خارج کنید. باتری‌های دکمه‌ای و آهنرباهای کوچک و قوی را دور از دسترس کودکان نگه دارید؛ بلع آن‌ها حتی بدون علائم اولیه می‌تواند بسیار خطرناک باشد. از ایمنی وسایل گرمایشی و تهویه منزل اطمینان حاصل کنید. فرجی درباره اینکه اگر کودک دچار مسمومیت شد، چه کنیم؟ افزود: در چنین شرایطی، حفظ آرامش و اقدام سریع والدین اهمیت زیادی دارد. اولین توصیه من این است که هرگز کودک را وادار به استفراغ نکنید. استفاده خودسرانه از شیر، آب نمک، روغن، زغال فعال یا سایر درمان‌های خانگی ممکن است وضعیت کودک را بدتر کند. متخصص کودکان افزود: اگر کودک ماده‌ای مشکوک خورده است، بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ یا مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید و طبق راهنمایی تخصصی اقدام کنید. حتی اگر کودک در ابتدا هیچ علامتی ندارد، نباید منتظر بروز علائم ماند. در صورت تماس ماده شیمیایی با پوست یا چشم، شست‌وشو فوری با آب جاری به مدت حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه اهمیت دارد. فرجی افزود: اگر مسمومیت ناشی از استنشاق گاز باشد، کودک را بدون به خطر انداختن ایمنی خود به هوای آزاد منتقل کنید و از اورژانس کمک بخواهید.

مصرف آجیل خطر فشارخون بالا را کاهش می‌دهد

۲۰۶۶۵ مورد فشارخون بالا در بین ۱۴۳۳۸۰ شرکت‌کننده با سنین ۱۸ تا ۸۷ سال بود. برای بررسی ارتباط بین آجیل و فشارخون، محققان افرادی را که بیشترین میزان آجیل را مصرف می‌کردند با افرادی که کمترین میزان را مصرف می‌کردند، مقایسه کردند. آنها به‌طور جداگانه، تغییر در خطر ابتلا به فشارخون را به ازای هر ۲۸ گرم آجیل اضافی مصرف‌شده در روز- تقریباً یک مشت کوچک- محاسبه کردند.

ارتباط تابش کمتر نور و بالا رفتن خطر زوال عقل

محققان می‌خواهند بدانند که آیا قرار گرفتن در معرض نور روزانه بر خطر زوال عقل در درازمدت تأثیر می‌گذارد یا خیر. به گزارش یاهو هلت، حدود ۹۰ هزار نفر به مدت یک هفته حسگرهای مچی را به‌مچ خود برای اندازه‌گیری دقیق میزان قرارگیری در برابر نور روز بستند. پس از میانگین ۸۰.۱ سال پیگیری، ۲۴۱ شرکت‌کننده به زوال عقل مبتلا شدند. نتایج نشان داد: «افرادی که مدت طولانی‌تری در معرض نور روزانه بودند، میزان

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

جدول سودوکو

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

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