

#### پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر مهدی موبد فر

فوق تخصص جراحی زانو

#### درمان زانوی ضربدری در بچه‌ها چیست؟ آیا نیاز به جراحی دارد؟

زانوی ضربدری یک ناهنجاری شایع در اندام تحتانی است، در افراد مبتلا به زانوی ضربدری یا ژنواالگوم، زانو‌ها به هم چسبیده و پاها با فاصله از هم هستند و شکل حرف X را به خود می‌گیرند. به طور کلی نوزادان با پای پراگنده‌تری به دنیا می‌آیند که علت آن جمع شدن آن‌ها در رحم مادر است. در حدود یک تا یک و نیم سالگی که کودک شروع به راه رفتن می‌کند اندام‌های تحتانی شروع به صاف شدن می‌کند. در سه سالگی زانو‌ها کمی ضربدری می‌شود. با شروع بلوغ مجدد امتداد اندام‌ها مستقیم می‌شود.

#### دلایل ضربدری شدن پاها

✓ بیماری‌های ژنتیکی

✓ چاقی و وزن زیاد

آسیب‌دیدگی صفحه رشد استخوان‌ها در نزدیکی مفصل زانو و آرتروز‌های شدید در بزرگسالان از آن‌جا که پای ضربدری در کودکان در حال رشد، طبیعی است، بررسی آن در سنین پایین توصیه می‌شود. اگر ضربدری بودن زانو باقی ماند و خودبه‌خود اصلاح نشد، باید درمان‌های اصلاحی خاص و اقدامات ترمیمی انجام شود. در مواردی که حالت ضربدری زانو شدید و تا سنین بزرگسالی باقی مانده یا زمانی که بیماری‌های زمینه‌ای باعث ایجاد این ناهنجاری شده است، انجام جراحی ترمیمی برای درمان زانوی ضربدری مورد توجه قرار می‌گیرد.

**تورهای سلام**

صفحه ۱۰ ویژه ۵ تا ۱۰ ساله‌ها: **روزهای زوج**

صفحه ۱۱ ویژه ۱۰ تا ۱۵ ساله‌ها: **روزهای فرد**

#### خبر

### عوامل موثر در افت قند خون در دیابتی‌ها

افت قند خون یا هیپوگلیسمی یکی از مشکلاتی است که بیماران دیابتی آن را تجربه می‌کنند. این وضعیت که به دلیل افت ناگهانی قند خون روی می‌دهد، غیر از این که تجربه ناخوشایندی برای بیمار است، می‌تواند عوارضی جدی نیز به دنبال داشته باشد. تاکنون درباره عواملی که می‌تواند احتمال بروز این وضعیت را تشدید کند، مطالعاتی

انجام شده است و متخصصان عواملی چون حذف وعده‌های غذایی یا گرفتن رژیم غذایی سخت توسط بیمار را در بروز این وضعیت موثر می‌دانند. به تازگی محققان دانشگاه ایندیانا با بررسی حدود ۳۹ هزار بیمار دیابتی طی ۱۰ سال، متوجه برخی عوامل دیگر در وضعیت بیمارانش شدند که می‌تواند احتمال افت قند خون را افزایش دهد. پژوهشگران

هیپاتیت، بیماری التهاب کبد است که توسط شش ویروس متفاوت (A، B، C، D، E یا G) ایجاد می‌شود. البته این روزها شما بیشتر نام دو نوع هیپاتیت را می‌شنوید؛ هیپاتیت B و C. با تزریق واکسن می‌توان از بروز هیپاتیت B پیشگیری کرد. در کشور ما نیز این واکسن در دسترس است. این نوع هیپاتیت درمان قطعی ندارد اما با مصرف دارو می‌توان عوارض آن را کنترل کرد. هیپاتیت C که دومین رتبه را از نظر میزان شیوع دارد، واکسن ندارد اما با مصرف دارو می‌توان آن را درمان کرد. اگر این بیماری دیر تشخیص داده شود، ممکن است فرد نیاز به پیوند کبد داشته باشد.

#### هیپاتیت در ایران

ایران جزو کشورهای پیشرو در زمینه کنترل هیپاتیت است. شیوع هیپاتیت B در کشور ما زیر ۱/۵ درصد و شیوع هیپاتیت C زیر ۰/۷ درصد است. مسئولان وزارت بهداشت برنامه‌هایی برای کنترل کامل این بیماری دارند. این در حالی است که میزان شیوع این بیماری در برخی کشورهای همسایه نزدیک به ۱۰ برابر میزان شیوع آن در ایران است.

#### چالش‌های موجود در کنترل کامل هیپاتیت C چیست؟

به صورت کلی سه چالش اصلی بر سر راه کشورها برای کنترل کامل هیپاتیت C قرار دارد؛ آگاهی یافتن مبتلایان از ابتلا و شناسایی بیماران، درمان بیماران و کاهش مرگ و میر مبتلایان. دشوارترین این موارد، شناسایی بیماران است. طبق اعلام وزارت بهداشت، هنوز تعداد زیادی از مبتلایان به این بیماری در ایران تشخیص داده نشده‌اند بنابراین امکان دریافت دارو را پیدا کرده‌اند. از آن‌جا که در صورت دریافت دارو، این بیماران می‌توانند بهبود یابند، وزارت بهداشت روی موضوع تشخیص بیماران، تاکید زیادی دارد و برنامه‌هایی نیز برای آن در نظر گرفته است.

● **آیا می‌توان هیپاتیت C را از بین برد؟** تا کنون، هنوز هیچ واکسنی برای مقابله با هیپاتیت C ساخته نشده است. بنابراین امکان ریشه‌کنی کامل این بیماری وجود ندارد اما با آگاهی بخشی می‌توان از شیوع آن تا حد زیادی جلوگیری کرد و حتی میزان شیوع آن را به حدود یک دهم میزان فعلی رساند. بر همین مبنا وزارت بهداشت، برنامه‌هایی را در مکان‌هایی که احتمال شیوع این بیماری وجود دارد، اجرا کرده است. از جمله این اماکن پاتوق‌های معتادها، زندان‌ها و مراکز ترک اعتیاد است. با آگاهی بخشی و البته اختصاص دادن برخی امکانات به افراد معتاد می‌توان از شیوع این بیماری جلوگیری کرد.

#### چه کسانی باید بیشتر نگران ابتلا به هیپاتیت باشند؟

برخی رفتارها می‌تواند افراد را در معرض خطر ابتلا به هیپاتیت قرار دهد. به فهرست زیر نگاهی بیندازید. اگر پاسخ شما به مواردی از این فهرست مثبت است، شاید بهتر باشد درباره احتمال ابتلا به هیپاتیت با پزشک مشورت کنید. ✓ انجام کارهای دندان پزشکی در محیط‌های غیر استاندارد ✓ انجام تنو، سوراخ کردن گوش یا پیرسینگ در محیط‌های غیر استاندارد و با وسایل غیر استریل ✓ انجام کارهای زیبایی، آرایشگری و کار ناخن در محیط غیر استاندارد و با وسایل غیر استریل ✓ دریافت خون و محصولات خونی به ویژه پیش از سال ۷۵ ✓ استفاده از سرنگ مشترک برای تزریق مواد مخدر ✓ استفاده از تیغ یا مسواک مشترک ✓ رفتارهای جنسی پرخطر به صورت کلی افرادی که تشخیص مشکلات کبدی، آلودگی به ویروس HIV، ایدز، بیماری‌های مقاربتی یا دیابت را دریافت کرده‌اند، بهتر است از نظر ابتلا به هیپاتیت نیز بررسی شوند.

#### مطالعاتی جدید نشان می‌دهد

سابقه ابتلا به عفونت، استفاده از انسولین‌های کوتاه‌اثر، تجربه افت قند خون به تازگی و ابتلا به فراموشی، احتمال بروز افت قند خون در بیماران دیابتی را افزایش می‌دهد.

در ترکیب با برخی داروهای دیگر می‌تواند احتمال بروز افت قند خون را کاهش دهد. پژوهشگران به پزشکان توصیه می‌کنند در صورتی که چنین عواملی در هر یک از بیماران دیابتی تحت نظر آن‌ها صدق می‌کند، به او آگاهی‌های لازم را در خصوص افت قند و نحوه مدیریت آن آموزش دهند و نظارت دقیق‌تری بر وضعیت او داشته باشند.

### ۵ عادت مخرب برای دندان‌های شما

برخی رفتارها و عادت‌ها می‌توانند آسیب‌های جدی به دندان‌های شما وارد کنند. اگر شما عادت به انجام هر کدام از موارد زیر دارید، توصیه می‌کنیم پیش از آسیب دیدن دندان‌هایتان به فکر تغییر باشید.

#### ۱ جویدن یخ

فشار دادن دندان روی قطعه‌های سخت یخ و شکستن یخ‌ها، باعث فرسایش و شکسته شدن دندان می‌شود. همچنین مصرف غذاهای سرد و گرم، پشت سر هم و بدون فاصله می‌تواند باعث ایجاد ترک روی مینای دندان‌های شما شود.

#### ۲ سیگار کشیدن

سیگار کشیدن باعث تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود و در طولانی مدت می‌تواند باعث بروز بیماری‌هایی در لثه‌ها و حتی از دست دادن دندان‌ها شود. به این فهرست تاثیر سیگار بر سرطان دهان و زبان را نیز اضافه کنید.

#### ۳ خوردن آب نبات‌های آدامسی

چسبیدن ذرات آب نبات یا آدامس به دندان‌ها موجب می‌شود، شکر موجود در آن‌ها به کمک باکتری‌های دهانی تبدیل به اسید شود و مدت طولانی روی دندان باقی بماند.

#### ۴ جویدن ناخن

جویدن ناخن به دندان‌ها آسیب می‌رساند و باعث مشکلات دهانی می‌شود؛ همچنین می‌تواند باعث شکستن یا تخریب مینای دندان شود.

#### ترفندها

### انتخاب سرویس قابلمه آشپزخانه

تعویض سرویس قابلمه یکی از انتخاب‌های اجتناب ناپذیر برای هر خانه‌ای است. تنوع در طرح و رنگ این ظرف‌ها از یک سو و ویژگی‌های مرتبط با سلامت هریک از سویی دیگر، تصمیم‌گیری نهایی را سخت می‌کنند. در این مطلب سعی می‌شود با مرور خصوصیات انواع قابلمه‌ها، به شما بگوییم چه غذایی را در چه قابلمه‌ای بپزد تا هم سالم بمانید و هم غذایتان به بهترین نحو پخته شود.

● **چدن:** چدن هامناسب پخت طولانی مدت با دمای متوسط هستند. اگر فاقد آلومینیوم باشند، برای پخت

ویژه مناسب محسوب

می‌شوند. ظرف‌های

چدنی برای تفت

دادن، برشته، تنوری و سرخ

کردن، مناسب هستند. این

ظرف‌ها از آلیاژی ساخته شده‌اند که شامل آهن و کربن است. اگر به مدت طولانی از این قابلمه‌ها استفاده شود شاید خطرهایی به همراه داشته باشد. به هر حال، در مقایسه با قابلمه‌های تفلون انتخاب مناسب‌تری است اما در مقایسه با قابلمه‌های استیل، آلومینیومی و پیرکس از سلامت پایین‌تری برخوردار است.

● **استیل:** این قابلمه‌ها بیشتر برای پخت انواع

خورش و غذاهای آب‌دار مناسب

اند. برای تفت دادن با

حرارت بالا، سرخ کردن در

روغن، تفت آب‌پزی و در دست

کردن سس می‌توانند روی آن‌ها

حساب کنید. مصرف کنندگان

با خیال راحت و بدون نگرانی از بابت ورود

املاح و ترکیبات شیمیایی به درون غذا، از این قابلمه‌ها استفاده کنند.

● **تفلون:** این ظرف‌ها برای پختن موادی مانند

ماهی، تخم‌مرغ و کرپ‌ها مناسب

هستند. اگر قرار

است آرام‌پزی انجام

شود، تفلون بهترین گزینه

به شمار می‌آید. بعد از ایجاد

خراش‌هایی هر چند کوچک،

از پختن غذا در قابلمه‌های تفلون خودداری کنید چون از راه این خراشیدگی املاح شیمیایی به غذا وارد می‌شود و مشکلاتی ایجاد می‌کند و حتی می‌تواند سرطان‌زا باشد.

● **آلومینیوم:** بهتر است از ظرف‌های آلومینیومی

برای سرخ کردن غذا و نگهداری

روغن استفاده نشود. زیرا

نمک به کار رفته در غذا باعث

تخریب این ظرف‌ها و نفوذ

آلومینیوم به درون روغن می‌شود

که مسومیت‌زا است.

● **شیشه (پیرکس):** از ظرف‌های شیشه‌ای

می‌توان برای پخت‌وپز در فر،

ماکروفر، طبخ گوشت، کیک،

پودینگ و کلوچه استفاده

کرد. آن‌ها در دسته ظرف

های سالم قرار می‌گیرند و

استفاده از آن‌ها برای سلامتی ما

خطری ندارد و هیچ‌گونه ماده شیمیایی از راه پیرکس‌های مقاوم وارد بدن نمی‌شود.

● **سرامیک:** به طور کلی این قابلمه‌ها برای پخت و

پز مواد غذایی یا شعله کم مناسب هستند.

اگر قصد آرام‌پز کردن گوشت‌ها

و پختن کلوچه‌ها و گراتن

را دارید، پیشنهاد ما ظرف

های سرامیکی است. سرامیک،

پوششی است که در برابر سایش

و حرارت، بسیار مقاوم است؛ در نتیجه از بهداشت و سلامتی خوبی برخوردار است اما این موضوع را نباید نادیده گرفت که پوشش سرامیکی پس از مدتی استفاده، تجسپ‌بودن اش به مرور کم‌تر می‌شود. به عقیده کارشناسان، این ظرف‌ها نسبت به دیگر جنس‌ها برتری دارند.

● **مس:** تابه و قابلمه‌های مسی برای بیشتر کارها

مناسب هستند و از آن‌ها می‌توان برای آب‌پز و بخارپز

کردن، تفت دادن و تفت آب دادن استفاده کرد. هر

چند به دلیل مشکل ورود

املاح مس بهتر است به‌طور

مداوم و طولانی مدتی از آن‌ها

استفاده نشود.

منابع: همشهری آنلاین، جام‌جم، باشگاه خبرنگاران، تسنیم، فیدیلو