پرسش و پاسخ

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

محمدرضا مدرسی
فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی کودکان

دختر دو ماهه ام نفس کشیدنش همراه با صداست. البته مشکل برگشت شیر داشت که حل شد ولی صدا هنوز ادامه دارد.

نرمی حنجره یا لارینگومالاسی از جمله بیماری های مزمن راه های هوایی کودکان است که علایم آن از روزهای چهارم تا پنجم تولد شروع می شود و با افزایش سن ممکن است شدیدتر هم بشود. بعد از یک سالگی علایم شروع به کاهش می کند. علایم این بیماران در بیداری شدیدتر می شود و در خواب کاهش می یابد. اگر بیمار شما از روز اول تولد دچار علایم تنفسی باشد یا در خواب شدت یابد، لازم است علل دیگر را هم مدنظر قرار دهید. تشخیص قطعی نرمی حنجره از بیماری های دیگر که علایم مشابهی دارند با آزمایش و مشاهده حنجره امکان پذیر است.

فرزندم بعد از سرماخوردگی دچار عفونت گوش شد. علت چیست؟

عفونت گوش یکی از عوارض سرماخوردگی است. عفونت گوش میانی به دنبال سرماخوردگی در کودکان بیشتر از بزرگ سالان دیده می شود. تقریبا ۱۵ درصد کودکان طی سرماخوردگی به عفونت گوش میانی مبتلا می شوند. در صورتی که چند روز پس از ابتلا به سرماخوردگی (معمولا سه روز) کودک دوباره تب کرد (عود تب) یا دچار بی قراری و درد گوش شد، احتمالا دچار عفونت گوش شده و باید توسط پزشک معاینه شود. از پیامدهای دیگر سرماخوردگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

خس خس سینه: در بیمارانی که افزایش حساسیت راه های هوایی و آسم دارند، ابتلا به سرماخوردگی ممکن است باعث شروع خس خس سینه و سرفه های شدید شود.

سینوزیت: یکی از عوارض سرماخوردگی در کودکان ابتلا به سینوزیت است که به صورت بهبود نیافتن علایم سرماخوردگی خود را نشان می دهد.

کافه سلامت

قوز کردن می تواند مفید باشد ؟!

به تازگی در شبکه های اجتماعی مختلف این تیتر به چشم می خورد. همچنین به نقل از خبرآنلاین آمده است: بارها شنیده ایم «صاف بنشینید و قوز نکنید.» در بعضی موارد حتی والدین برای این که فرزندشان قوز کردن را ترک کند، یک کتاب را روی سرش قرار می دهند. خلاصه کلام این که قوز نشستن خیلی هم بد نیست و... ما هم از یکی از متخصصان ارتوپدی، صحت این خبر را جویا شدیم. دکتر حمیدرضا عبدا... پور، فوق تخصص ارتوپدی در پاسخ به این سوال که آیا این خبر صحیح است یا خیر، چنین می گوید: در حالت قوز فشار بین مهره ای ستون فقرات افزایش و خون رسانی دیسک بین مهره ها که از طریق پدیده انتشار است، کاهش می یابد، علاوه بر آن قوز نشستن، گرانیگاه ستون فقرات را به جلو می برد. در نتیجه عضلات پشت ستون فقرات باید انرژی بیشتری صرف کنند تا ستون را به عقب و روی مرکز ثقل بدن بیاورند لذا زود دچار خستگی و درد می شوند. او می گوید: «صحت علمی این خبر مورد تایید نیست.» بد نیست به همین مناسبت نکته ای را به شما خوانندگان عزیز بگوییم و آن این که در فضای مجازی هر روزه اخبار زیادی از منابع متفاوت آورده می شود. بهتر است تا زمانی که از صحت آن اطمینان پیدا نکرده ایم، به آن عمل نکنیم.

تازه ترین یافته ها درباره فشار خون کودکان

تلخی در انتظار کودکان شور و شیرین خور

پزشکی

به نظر بسیاری از ما فشار خون در بزرگ سالان مسئله ساز است و باید کنترل شود اما انجمن قلب آمریکا اعلام کرده است فشار خون افراد بین ۳ تا ۱۷ سال هم نیاز به بررسی سالانه دارد. حالا چرا از سه سالگی یعنی از سال های ابتدایی شروع رژیم غذایی کودک؟ پاسخ این سوال را دکتر رویا کلیشادی رئیس پژوهشکده بیماری های غیر واگیر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان چنین می دهد، با توجه به شکل گیری عادت های غذایی تا سن سه سالگی، از ابتدا نباید با افزودن مقادیر زیاد نمک و شکر به غذاهای شیرخوار و کودک، ذائقه وی را به مصرف غذاهای شور یا شیرین سوق داد. پس در واقع ما از همان سال های ابتدایی، کودکان مان را شور و شیرین خور بار می آوریم. اما دلایل دیگری هم وجود دارد از جمله:

پرفشاری خون اولیه در کودکان و نوجوانان، بعد از سن شش سالگی و معمولا به دلیل سابقه خانوادگی و اضافه وزن و چاقی، بروز می یابد.

از سال ها قبل پرفشاری خون ثانویه، به ویژه پرفشاری ناشی از علل کلیوی، بیشتر در کودکان و نوجوانان مورد بحث بود ولی امروزه بر اهمیت افزایش فشار خون اولیه به عنوان یک معضل سلامت فردی در کودکی و نوجوانی تاکید می شود.

امروزه پرفشاری خون اولیه در کودکان و نوجوانان کشورهای مختلف دنیا به سرعت رو به افزایش است.

مراحل اولیه افزایش فشار خون در کودکان و نوجوانان را «پره هایپرتنشن»، (فشار خون بالا) می نامند که در سال های اخیر به عنوان «فشار خون افزایش یافته پایدار» شناخته می شود. مراحل بعدی، «هایپرتنشن» یا «پرفشاری خون» نامیده می شود.

فشار خون اولیه و ثانویه یعنی چه؟

فشار خون سیستولیک افزایش یافته بیشتر نشانه فشار خون ثانویه و فشار خون دیاستولیک افزایش یافته بیشتر نشانه فشار خون اولیه است. به گفته وی و بر اساس مطالعات کشوری در ایران، فراوانی فشار خون افزایش یافته در کودکان و نوجوانان ۴/۵ درصد است.

غربالگری فشار خون

برای غربالگری فشار خون افزایش یافته در کودکان و نوجوانان، از نسبت فشار خون به قد استفاده می شود. اگر نسبت فشار خون سیستولیک به قد بیش از ۰/۷ و نسبت فشار خون دیاستولیک به قد بیش از ۰/۵ باشد، آن کودک یا نوجوان باید از نظر وضعیت فشار خون بررسی شود تا در صورت تایید بالا بودن فشار خون، بررسی های تشخیصی و درمانی انجام شود.

شروع عوامل از دوران جنینی

نارسی و وزن کم هنگام تولد، از عوامل خطر افزایش فشار خون در آینده هستند. به نظر می رسد علت آن، کوچک تر بودن اندازه کلیه و تعداد نفرون ها در این کودکان باشد، سابقه مسمومیت بارداری (پره اکلامپسی یا اکلامپسی) در مادر، احتمال ابتلا به پرفشاری خون کودک را در آینده افزایش می دهد.

مادران سیگاری هم مقصرند!

تغییرات محیط داخل رحم مانند مصرف سیگار توسط مادر و استرس های روانی، می تواند از جمله عوامل تغییرات جفت باشد که از طریق افزایش احتمال نارسی و وزن کم هنگام تولد، ابتلای به پرفشاری خون را افزایش می دهد.

آلاینده های شیمیایی

مواجهه مادر باردار با برخی آلاینده های محیطی و مواد شیمیایی، باعث افزایش احتمال بروز پرفشاری خون نوزاد می شود و این عوارض حتی به چند نسل بعدی هم ممکن است منتقل شود.

تنش های عصبی مادر

تنش های عصبی مادر باردار می تواند تاثیرات طولانی مدتی را در ایجاد چاقی و ابتلا به پرفشاری خون در فرزند در پی داشته باشد.

کمبود املاح و ویتامین ها

کمبود برخی ویتامین ها و املاح در تغذیه مادر باردار، از جمله کمبود پروتئین، اسید فولیک، ویتامین B6 و ویتامین B12، می تواند به وزن کم نوزاد هنگام تولد و افزایش خطر ابتلا به پرفشاری خون منجر شود.

سایر عوامل موثر

- تغذیه با شیر مصنوعی
- چاقی مادر
- مصرف زیاد نمک توسط مادر
- چاقی نوزاد
- مواجهه با برخی ویروس ها
- خواب دیر وقت و ناکافی
- مصرف ناکافی سبزی و میوه

عمده ترین راهکارهای کنترل فشار خون کودکان

- وزن مطلوب و پیشگیری و کنترل چاقی
- محدود کردن مصرف نمک
- کاهش میزان مصرف چربی های مضر
- کاهش مصرف نوشیدنی های شیرین
- محدود کردن مصرف فست فودها
- مصرف غذا همراه با خانواده
- فعالیت جسمی کافی به میزان حداقل ۶۰ دقیقه
- کاهش مدت زمان تماشای تلویزیون و انواع بازی های رایانه ای.

تاثیر عوامل ژنتیکی و محیطی از دوران جنینی و کودکی می تواند وضعیت ابتلا یا مبتلا نشدن فرد به بیماری پرفشاری خون را تعیین کند.

آشپزی من

پیش غذا

سالاد برنج، رنگی رنگی سفره

- برنج پخته و سرد شده – ۲ فنجان
- مرغ پخته شده – کمی
- کرفس کبابی – یک ساقه
- کاهوی خرد شده – یک فنجان
- سرکه – یک چهارم فنجان
- روغن زیتون – یک چهارم فنجان
- پودر خردل – کمی
- ادویه – به میزان لازم
- شکر – ۲ قاشق غذاخوری
- گوجه نگینی شده – ۳ عدد
- فلفل دلمه ای رنگی – نصف فنجان

در یخچال را باز می کنید و ظرف برنج سفید در گوشه طبقه دوم یخچال شما را به فکر فرو می برد که حالا با این برنج چه خورشتی تهیه کنم. اما نیازی به پخت خورش نیست، می توانید سالاد برنج تهیه کنید.

- کافی است کمی مرغ پخته و خرد شده و کمی چاشنی داشته باشید.
- در یک ظرف مناسب برنج، مرغ، روغن و سرکه را کاملا با هم مخلوط کنید و ساقه کرفس کبابی را خرد و همراه گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به سالاد اضافه کنید.
- ادویه و پودر خردل و شکر را به میزانی که تمایل دارید با هم مخلوط و به سالاد اضافه کنید.
- در دستور تهیه نصف فنجان آب پرتقال هم آورده شده است که در صورت تمایل می توانید اضافه کنید.
- **نکته:** چینی ها معتقدند برنج می تواند اشتها را افزایش دهد، بیماری شکمی را درمان کند و تمامی مشکلات گوارشی را بهبود ببخشد.
- برنج به عنوان یک ماده مدر می تواند به کاهش وزن کمک کند، سموم را از بدن دفع و وزن آب اضافه را کمتر کند.
- محتوای فیبر بالا در برنج می تواند به اجابت مزاج هم کمک و از بدن در برابر سرطان های مختلف محافظت کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد.
- خردل زرد نیز در بردارنده امگا ۳ و امگا ۶ است. این دو ماده غذایی برای بهبود عملکرد مغز بسیار مفید و مناسب است.
- خردل زرد پتاسیم نیز دارد و مصرف آن به مغز کمک می کند با جابه جا کردن اکسیژن، غذای کافی خود را دریافت کند.

مامان و نی نی

مراقبت از نوزاد نارس در منزل

نوزاد نارس زودتر از زمان مقرر به دنیا آمده و دوره کامل بارداری را که بین ۳۷ تا ۴۲ هفته است، پشت سر نگذاشته است. دلایل زیادی برای نارس به دنیا آمدن کودک وجود دارد از جمله سابقه مادر، مصرف سیگار و دخانیات، ضعف رحم، عفونت های باکتریایی و... اما در ادامه مطلب به این نکته اشاره می کنیم که از این نوزادان چگونه باید در منزل مراقبت کرد؟ تغذیه برای این نوزادان اهمیت زیادی دارد. مناسب ترین نوع شیر و فواصل زمانی را از پزشک سوال کنید. این نوزادان در معرض خطر بالای ابتلا به عفونت قرار دارند بنابراین باید کاملا از آن ها مراقبت کنید. اگر نوزادتان نیاز به دارو دارد با پزشک مشورت کنید و او را از افرادی که احتمال می دهید بیمار هستند، دور نگه دارید. این کودکان نیاز به مراقبت های دوره ای دارند. برنامه واکسیناسیون وی را کاملا پیگیری کنید و مراقب باشید همه واکسن ها به موقع تزریق شود. مراقبت در نگهداری و جابه جایی این نوزادان بسیار حیاتی است چرا که عروق نارس در داخل مغز به سبب نارسی و شکننده بودن، مستعد خون ریزی است و هر چه نوزاد نارس تر باشد، این خطر بیشتر خواهد بود. همچنین عروق شبکیه چشم تکامل کافی پیدا نکرده اند و چنان چه درمان به موقع انجام نشود، احتمال نابینایی دایمی وجود دارد، همه نوزادان نارس کمتر از ۳۴ هفته باید از نظر تکامل عروق شبکیه چشم معاینه شوند و در صورت مشکل، سریع تر اقدام درمانی لازم شامل درمان با لیزر یا تزریق داروی اوستین انجام شود.

آگهی دعوت بستانکاران با اخطارات لازمه

به عموم بستانکاران شرکت صنعت تجارت راستی سهامی خاص به شماره ثبت ۶۴۵۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۱۷۳۰۹ که حکم ورشکستگی آن برابر دادنامه شماره ۹۷۰۹۹۷۷۵۸۰۰۰۰۲۱۶ - ۹۷/۲/۲۷ از شعبه ۱۷ دادگاه عمومی حقوقی مشهد صادر گردیده و توقف آن ۱۳۹۵/۰۱/۳۱ اعلام گردیده، آگهی می دهد:

جلسه بستانکاران در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه ۹۸/۰۵/۱۲ در اداره تصفیه امور ورشکستگی مشهد تشکیل می گردد، کلیه بستانکاران و کسانی که ادعایی دارند و همچنین اشخاصی که با شرکت ورشکسته موصوف مسئولیت تضامنی داشته یا ضامن او هستند، می توانند در موعد و محل مذکور حضور بهم رسانند.

ضمنا اخطار می شود:

۱) کلیه بستانکاران و کسانی که هرگونه ادعایی از شرکت ورشکسته فوق دارند، باید اصل یا تصویر مصدق مدارک خود را ظرف دو ماه از تاریخ نشر این آگهی به اداره تصفیه تسلیم نمایند. (مدت ارسال مدارک برای بستانکارانی که در کشورهای بیگانه اقامت دارند سه ماه می باشد).

۲) کسانی که به شرکت ورشکسته فوق بدهی دارند، باید ظرف مدت مذکور خود را معرفی و بدهی خود را در وجه اداره تصفیه بپردازند. طبق ماده ۲۴ قانون تصفیه امور ورشکستگی، بدهکاران متخلف از این وظیفه به جریمه نقدی معادل بیست و پنج درصد (۲۵٪) دین محکوم خواهند شد. ضمنا دادگاهها می توانند علاوه بر جریمه نقدی، بدهکاران مذکور را به زندان تأدیبی از سه تا شش ماه نیز محکوم نمایند.

۳) کسانی که به هر عنوان اموال شرکت ورشکسته فوق را در اختیار دارند مکلفند در ظرف مدت دو ماه مذکور همان اموال را تحت اختیار اداره تصفیه بگذارند وگرنه هر حقی که نسبت به آن مال دارند از آنان سلب خواهد شد. مگر اینکه عذر موجهی داشته باشند.

احمدعلی طاهرزاده - رئیس اداره تصفیه امور ورشکستگی مشهد و مستشار دادگاه تجدیدنظر استان خراسان رضوی

۹۸۰۳۰۲۵۰