

مشکلات دهان

برای مشکلاتی که مختص دندانها می باشند به مبحث ۴، (مشکلات دندان

مراجعه کنید.

در صورتی که کودک شما از درد دهان دنج می برد یا دارای ناراحتی در

دهان یا زبان یا لب ها است، به این مبحث مراجعه کنید. چون غشا (پوسته)

داخلی دهان و پوست لب ها نازک و حساس هستند، آماده زخم های جزئی و

عفونت می باشند. کودکان خردسال چون تمایل دارند اشیاء مختلف را وارد

دهانشان نمایند، معمولاً دچار عفونت دهان و لب ها می گردند. آلرژی ها نیز

ممکن است باعث تورم دهان یا زبان گردند و ممکن است خطرناک باشند.

هشدار

تورم دهان و زبان

اگر زبان یا دهان کودک شما به طور ناگهانی متورم شد، آمبولانس خبر

کنید. تورم ممکن است به سبب عکس العمل آلرژیک شدید باشد. اگر تورم

ادامه یابد، ممکن است باعث مشکلات تنفسی شود که می تواند خطرناک

باشد.

در صورتی که کودک شما در اطراف لب ها دچار خشکی و ترک خوردگی

شده باشد:

• آیا نواحی سخت و خشک شده، مانند تاول های ریز به نظر می رسند؟

دلیل احتمالی: کودک شما ممکن است دچار زخم سرد (cold sores)

شده باشد که بوسیله عفونت با ویروس تبخال بوجود می آید. بعد از عفونت

اولیه، ویروس تبخال ممکن است برای چندین ماه یا حتی سال باقی بماند و به

سبب هوای سرد یا قرار گرفتن در معرض تابش شدید آفتاب فعال گردد.

اقدام درمانی: این حالت معمولاً به خودی خود برطرف می گردد. البته

مصرف کرمهای ضد ویروس می تواند روند بهبودی را تسریع بخشد به

خصوص اگر در مراحل اولیه بیماری استفاده گردد. برای جلوگیری از انتشار

این ویروس به دیگران، اجازه ندهید کودکان تا زمان وجود این تاول کسی را

ببوسد.

• آیا این نواحی سخت شده دارای پوسته های عسلی رنگ می باشند؟

درمدت ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.

دلیل احتمالی: زرد زخم (Impetigo)، یک عفونت باکتریایی که معمولاً بر

روی پوست اطراف دهان بروز می کند، محتمل می باشد.

اقدام درمانی: پزشک، احتمالاً به شما توصیه خواهد کرد که پوسته ها را با یک پارچه کتانی و آب گرم برطرف کنید. او ممکن است حتی کرمهای آنتی بیوتیک برای مالیدن بر روی آن نواحی یا آنتی بیوتیک خوراکی تجویز کند. تا برطرف شدن عفونت، سعی کنید کودک از حوله جداگانه استفاده کند تا مانع سرایت عفونت گردد. به دلیل مسری بودن این بیماری کودک را از سایر کودکان دور نگهدارید.

- آیا لب ها و پوست اطراف آنها قرمز رنگ و ترک خورده می باشد؟

دلیل احتمالی: کودک ممکن است دچار لیک اگزما (lick eczema) که حالتی در اطراف دهان و لب ها به سبب آب دهان (بزاق) یا به دلیل مکیدن بیش از حد انگشتان یا لیسیدن لب ها می باشد، شده باشد.

اقدام درمانی: روزی دو مرتبه کرم های حاوی کورتون را بر روی پوست اطراف لب ، به مدت چند روز بمالید تا تورم کاهش یابد و سپس از ژل پترولیوم (petroleum) برای محافظت پوست استفاده کنید. می توانید عادت مکیدن انگشتان در کودک خود را بوسیله پرت کردن حواس او به موضوع دیگری، کم کم از بین ببرید. البته، حساسیت بیش از حد بر روی عادت کودک ممکن است وضعیت را بدتر نماید.

در صورتی که کودک شما دارای لثه های قرمز رنگ و دردناک است:

• آیا وقتی کودک مسواک می زند از لثه هایش خونریزی دارد؟

بلی - دلیل احتمالی: کودک شما ممکن است به بیماری ژنژیت که در آن

لثه ها متورم و قرمز می گردند، مبتلا شده باشد. این بیماری معمولاً به دلیل

عدم رعایت بهداشت بوجود می آید. به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

اقدام درمانی: دندانپزشک، احتمالاً دندانهای کودک شما را بررسی و تمیز

خواهد کرد و به شما توصیه می کند که مراقب لثه ها شدید باشد، دندانپزشک

ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند.

خیر - دلیل احتمالی و اقدام درمانی: در آمدن یک دندان ممکن است باعث

تورم لثه ها گردد.

(دندان در آوردن رامشاهده کنید) به کودک یک حلقه سفت و سرد شده

مخصوص دندان درآوردن ، برای جویدن بدهید. ژلهای مخصوص دندان

درآوردن که بدون نسخه فروخته می شوند، می توانند برای لثه ها مؤثر

باشند. اگر لازم شد به مقدار لازم و توصیه شده به کودک مسکن بدهید.

• آیا کودک شما دارای زخم و لکه های زرد یا سفید رنگ در داخل دهان

یا روی زبان می باشد؟

در مدت ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.

دلیل احتمالی: برفک دهان که یک عفونت قارچی است، محتمل می باشد.

این حالت در کودکان خردسال یا کودکان بزرگتر که ایمنی بدنشان بر اثر

بیماری یا درمان دارویی ضعیف شده است، بسیار رایج است.

اقدام درمانی: پزشک، احتمالاً ژل ضد قارچ را برای رفع عفونت توصیه

خواهد کرد. برای جلوگیری از بازگشت بیماری، تمام وسایل بازی، نوک

شیشه های شیر و حلقه های دندان در آوردن را که کودکان از آنها استفاده

می کند استریل کنید.

در صورتی که کودک شما دارای زخم های خاکستری کم رنگ یا تاول

هایی در داخل دهان است:

• آیا کودک دارای تاولهایی بر روی کف دستها، خود دستها و همچنین

کف پاها می باشد؟

دلیل احتمالی: کودک شما ممکن است به بیماری دست، پا و دهان که یک

عفونت ملایم از نوع ویروسی است مبتلا شده باشد. تاولهای روی دست و پا

معمولاً ۴۸ ساعت بعد از دهان ظاهر می گردند. با پزشک خود مشورت کنید.

اقدام درمانی: درمان خاصی برای این حالت وجود ندارد. اگر تاول ها پاره شد و ایجاد زخم نمود، کودکتان را تشویق کنید تا دهانش را با بیکربنات سودا (جوش شیرین) بشوید. به او در صورت نیاز به مقدار تجویز شده مسکن نیز بدهید (تسکین دهان درد را مشاهده کنید). به کودکتان مقدار زیادی مایعات بنوشانید (تشویق کودک به نوشیدن را مشاهده کنید).

- آیا کودک شما تب دارد و به طور کلی بیمار به نظر می رسد؟

بلی - در مدت ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.

دلیل احتمالی: محتمل ترین دلیل، عفونت با ویروس تبخال (هرپس سیمپلکس) می باشد که باعث زخم های سرد می گردد. وقتی کودک دچار اولین عفونت این بیماری می گردد ممکن است ناراحت و بیمار به نظر رسیده و دهان بسیار دردناکی داشته باشد. علایم مشابه ممکن است به سبب ویروسهای مشابه یا داروهای مصرفی تجویز شده بوجود آیند.

اقدام درمانی: اگر درد دهان کودک به حدی شدید باشد که نتواند چیزی بنوشد، ممکن است نیاز به مراجعه به بیمارستان باشد. در حالت های ملایم تر، پزشک اقدامات خودیاری را توصیه خواهد کرد (تسکین درد دهان را

مشاهده کنید). اگر داروهای مصرفی به عنوان عامل این حالت تشخیص داده شود، مصرف آنها بایستی متوقف گردد.

خیر - دلیل احتمالی: کودک ممکن است دچار زخم دهان شده باشد. این

زخمها معمولاً دلیل خاصی ندارند اما معمولاً در مواقع استرس یا در محل

زخم فرعی مانند صدمه حاصل از مسواک زدن بوجود می آیند. این زخم ها

دردناک می باشند ولی خطرناک نیستند.

اقدام درمانی: شستن دهان با ترکیب جوش شیرین ممکن است در تسکین

درد مؤثر باشد (تسکین درد دهان را مشاهده کنید). درمانهای مختلفی نیز برای

تسکین درد و بهبود این زخم ها وجود دارند. اگر بعد از ۱۵ روز این حالت

بهبود نیافت یا تعداد زخم ها زیاد شد با پزشک خود مشورت کنید.

• آیا کودک شما دارای ناحیه ای دردناک در گونه یا اطراف زبانش می

باشد؟

دلیل احتمالی و اقدام درمانی: یک دندان جدید یا دندان تیز و دندان‌دانه دار ممکن است دهان یا گونه کودک را دردناک نماید. از اقدامات کاهش دهنده درد استفاده کنید (تسکین درد دهان را مشاهده کنید). اگر درد باقی بماند یا بر اثر یک دندان تیز و دندان‌دانه دار بوجود آمده باشد، با دندانپزشک مشورت کنید تا آن قسمت و لبه تیز را هموار و صاف نماید.

اگر از این مبحث به نتیجه ای نرسیدید به پزشک خود مراجعه کنید.

خودیاری تسکین درد دهان

اقدامات زیر ممکن است در تسکین درد دهان مؤثر باشند:

- در صورت لزوم به کودک به میزان مناسب مسکن هایی مانند استامینوفن بدهید.

- اگر کودک به اندازه کافی بزرگ است ، بایستی هر ساعت دهانش را با

۴-۱ قاشق چایخوری جوش شیرین که در ۱۰۰ میلی لیتر آب گرم حل شده

است، بشوید.

- به او خوردنیهای نرم مانند بستنی بدهید.

- برای پیشگیری از برخورد مایعات به لب های دردناک و سخت شده

مایعات را به کمک نی به او بنوشانید.

• از دادن غذاهای اسیدی یا نوشیدنی های اسیدی مانند پرتقال یا آب میوه ها به کودک خودداری کنید.

• سعی کنید روزی دوبار دندانهای کودک را مسواک بزنید اما مراقب نواحی دردناک باشید.

مشکلات دندان

دندان کودک شما همواره در معرض فساد قرار دارد. مسواک زدن منظم می تواند مانع فساد دندانها شود. (مراقبت از لثه ها و دندانهای کودک را مشاهده کنید). اگر فساد دندان درمان نگردد به قسمتهای مرکزی آن سرایت کرده و باعث صدمه جدی می گردد. کودک بایستی از ۳ سالگی تحت بررسی و معاینه مداوم و متناوب دندانپزشک قرار بگیرد. اگر بین این معاینات علامتی از فساد، مانند دندان درد بروز کرد، به دندانپزشک مراجعه کنید. در کودکان خردسال ، درد مربوط به دندان ممکن است به سبب دندان در آوردن باشد که معمولاً جای نگرانی ندارد. اگر کودک دچار دندان درد شود یا به هر علتی نیاز به درمان فوری داشته باشد و دندانپزشک در دسترس نباشد ، برای یک دندانپزشک اورژانس با بیمارستان، تماس بگیرید.

• در صورتی که یک دندان کنده شده و یا قسمتی از آن شکسته شده

باشد:

• آیا این یک دندان دائمی است؟ (غیر شیری)

بلی - فوراً به دندانپزشک خبر دهید.

اقدام درمانی: اگر لثه خونریزی دارد، یک گاز استریل بر روی آن قرار

دهید و به کودک بگوئید که آن را به شدت گاز بگیرد. دندان را بیابید اما فقط

آن را نگهدارید و تمیزش نکنید. آن را در یک شیشه حاوی شیر قرار دهید و

همراه کودک به نزد دندانپزشک ببرید. دندانپزشک ممکن است بتواند آن دندان

دائم را مجدداً به لثه کودک متصل کند. اگر قسمتی از دندان شکسته شده باشد

ممکن است بتوان مجدداً آنرا متصل کرد.

خیر - اقدام درمانی: اگر خونریزی لثه وجود دارد یک گاز استریل روی

آن قرار دهید و به کودک بگوئید که آن را به شدت گاز بگیرد. دندان کنده شده

یا قسمت شکسته شده قابل اتصال مجدد به لثه نمی باشد. اگر فقط قسمتی از

آن کنده شده است، با دندانپزشک خود مشورت کنید، شاید لازم باشد قسمت

شکسته شده تحت درمان قرار بگیرد. در بسیاری حالات، یک دندان دائمی در

آن محل جوانه خواهد زد. (ترتیب ظاهر شدن دندانها را مشاهده کنید.) اگر

دندان خیلی زودتر از حد معمول از بین رفت، سایر دندانها ممکن است مشکلاتی در جوانه زدن دندانهای دائمی بوجود آورد.

▪ آیا دندان بر اثر ضربه یا تصادف شل و لق شده است؟

اقدام درمانی: یک ضربه محکم ممکن است دندان را لق کند اما اگر به آن دست نزنید مجدداً خودش سفت خواهد شد. گاهی اوقات دندان شیری ممکن است لق باقی بماند و یا بیفتد. اگر دندان دائم بعد از چند روز لق باقی ماند، با دندانپزشک خود مشورت کنید.

▪ آیا کودک شما دارای دندان درد مداوم همراه یا بدون بروز تب می باشد؟

هم اکنون با دندانپزشک خود تماس بگیرید.

دلیل احتمالی: کودک ممکن است دچار آبسه دندان که در آن به سبب عفونت چرک و فساد در دندان یا زیر آن بروز کرده شده باشد.

اقدام درمانی: اگر کودک دچار آبسه دندان شده باشد دندانپزشک ممکن است برای درمان عفونت، آنتی بیوتیک تجویز کند. وقتی عفونت برطرف شد، کودک بایستی بیشتر از دندانش مراقبت کند تا دلیل اساسی بیماری نیز درمان گردد. در حالات نادری، ممکن است لازم باشد که دندان برداشته شود.

▪ در صورتی که دندان کودک شما با قرار گرفتن در معرض غذاهای گرم یا سرد دردناک شود:

▪ آیا درد فقط برای لحظاتی باقی می ماند؟

بلی - دلیل احتمالی: اگر رویه محافظ دندان نازک یا خراب شده باشد ممکن است دندان به درجه حرارت و تغییرات دما حساس شود. با دندانپزشک خود مشورت کنید.

اقدام درمانی: دندانپزشک دندان کودک شما را معاینه کرده و فساد را درمان خواهد کرد. اگر حالت خاصی پیدا نشد، دندانپزشک ممکن است توصیه کند که کودک با یک خمیر دندان مخصوص دندانهای حساس را مسواک کند و کمی از آن را نیز بر روی دندانهایش بمالد.

خیر - در مدت ۲۴ ساعت به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

دلیل احتمالی: کودک ممکن است دچار فساد عمیق یا یک ترک در دندانش

شده باشد. به خصوص اگر این وضعیت در حالت عدم نوشیدن یا غذا خوردن نیز بروز نماید.

اقدام درمانی: دندانپزشک، دندان کودک را معاینه کرده و ممکن است

دندان را بردارد و ناحیه فاسد شده را پر نماید.

▪ آیا کودک وقتی بر روی دندان‌هایی که به تازگی پر شده است فشار می‌آورد، درد احساس می‌کند؟

دلیل احتمالی و اقدام درمانی: احساس ناراحتی در دندان‌هایی که به تازگی پر

شده است، بسیار عادی و رایج است، به خصوص اگر قسمت پر شده بزرگ باشد. اگر درد بدتر شد یا بعد از ۴۸ ساعت بهتر نشد، با دندانپزشکی که آنرا پر کرده است مشورت کنید تا در صورت نیاز تنظیمات مجددی انجام گیرد.

▪ آیا کودک شما در چندین دندان فک بالا دچار درد شده است؟

دلیل احتمالی: درد در چندین دندان ممکن است علامت سینوزیت (تورم

مخاط سینوسهای هوایی در جمجمه)، باشد به خصوص اگر کودک به تازگی سرما خورده و یا دچار بینی گرفته یا آبریزش بینی شده باشد. کودکان زیر ۸ سال به ندرت دچار این حالت می‌گردند چون سینوسهای آنها هنوز شکل نگرفته اند.

اقدام درمانی: برای درد به کودکان استامینوفن بدهید. استنشاق بخار نیز

ممکن است مفید باشد. اگر علائم کودک بعد از ۴۸ ساعت بهتر نشد با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است نیاز به درمان با آنتی بیوتیک نیز باشد.

▪ آیا لثه پشت دندانهای عقب کودک شما حساس به لمس شده است؟

دلیل احتمالی: دندانهای آسیاب ثانویه کودکان ممکن است شروع به بیرون آمدن کرده باشند. (ترتیب بیرون آمدن دندانها را مشاهده کنید). لثه ها ممکن است به سبب این جوانه های دندان متورم گردند ولی این حالت معمولاً کوتاه مدت است.

اقدام درمانی: در صورت لزوم، به کودک مقدار توصیه شده مسکن مانند استامینوفن بدهید. اگر درد شدید بود و یا بعد از ۴۸ ساعت بهتر نشد با دندانپزشک مشورت کنید.

خودیاری مراقبت از لثه و دندانهای کودک

وجود شیرینی و شکر در رژیم غذایی، اصلی ترین عامل فساد دندان است. به حداقل رساندن میزان غذاهای قندداری که کودک مصرف می کند، مهمترین اقدام در سلامت دندانهای اوست. شما همچنین بایستی مقدار مصرف نوشیدنیهای گاز دار برای کودک را نیز کم کنید چرا که اسید تمام نوشیدنیهای گازدار دندانها را خراب می کند. فلوراید یک ماده معدنی مهم است که مقاومت دندان را در برابر حملات اسیدی زیاد میکند و خطر فساد را کاهش می دهد. در بسیاری از مناطق، فلوراید به آب آشامیدنی اضافه می گردد. اگر میزان فلوراید آب آشامیدنی کم باشد، مطمئن شوید کودکان از خمیر دندانهای

حاوی فلوراید استفاده می کند و از دندانپزشک خود مکمل های فلوراید را درخواست کنید.

نحوه مسواک زدن صحیح را به کودکان آموزش دهید. (مراقبت از دندانها و لثه ها در بزرگسالان را مشاهده کنید) دندانها را برای کودک مسواک کنید و یا به او کمک کنید تا این کار را انجام دهد.

تمیز کردن دندان یک کودک خردسال

فقط از مقدار کمی خمیر دندان به (اندازه یک نخود) بر روی یک مسواک نرم استفاده کنید. نوک مسواک نیز بایستی تا حد امکان کوچک باشد. (دندانهای کودک را از پشت مسواک کنید).

دندان در آوردن

جوانه زدن یک دندان، به خصوص یک دندان آسیاب، ممکن است ناراحت کننده باشد و کودک را تحریک پذیر و بی قرار کند. شما ممکن است اگر انگشتان را بر روی لثه ها بکشید بتوانید دندان را لمس کنید. البته نبایستی سایر علایم مانند اسهال یا تب را به دندان در آوردن نسبت بدهید.

کودکانی که در حال در آوردن دندان هستند، معمولاً دوست دارند که یک جسم سرد و سفت مانند یک حلقه دندان در آوردن سرد شده یا یک هویج خام

را بچوند. ژلهای بی حسی موضعی، باشند اگر به آرامی بر روی لثه ها مالیده شوند. می توانند مؤثر و تسکین دهنده در صورت لزوم می توان از میزان توصیه شده مسکن ها نیز استفاده کرد.

ترتیب ظاهر شدن دندانها

سنی که در آن دندانها ظاهر می گردند از کودکی به کودک دیگر متفاوت می باشد. بعضی کودکان یک یا دو دندان در زمان تولد دارند در حالی که بعضی دیگر حتی تا یک سالگی دندانی ندارند. در ابتدا ۲۰ عدد دندان یا سری اولیه به وجود می آید. ترتیب جوانه زدن دندانها از سن بروز آنها بسیار مهم تر می باشد. معمولاً تا ۱۳ سالگی، دندانهای اولیه می افتند و اکثر ۳۲ دندان دائمی جوانه می زنند. در بعضی افراد، دندانهای آسیاب سوم که به نام دندان عقل نامیده می شوند، هرگز ظاهر نمی گردند.

استفراغ در بالغین

استفراغ اغلب در نتیجه تحریک معده به وسیله عفونت یا زیاد خوردن غذا یا الکل ایجاد می شود اما ممکن است به دنبال اختلال قسمت دیگری از لوله گوارش نیز رخ دهد. گاهی بروز اختلال در اعصاب مغزی یا به هم خوردن مکانیسم تعادل در گوش داخلی می تواند استفراغ ایجاد کند. افرادی که حملات

راجعه میگردن دارند با علایم سردرد به همراه تهوع و یا استفراغ آشنا هستند اما در سایر موارد که استفراغ با سردرد شدید با درد شکمی حاد همراه است، توجه فوری طبی لازم است.

هشدار

خون قرمز یا سیاه در استفراغ

اگر استفراغ شما حاوی خون بود آمبولانس خبر کنید. استفراغ خونی

ممکن است هر کدام از تابلوهای زیر را داشته باشد:

▪ رگه های خون روشن

▪ سیاه رنگ شبیه قهوه (coffe grounds)

▪ لخته های خون

هشدار

استفراغ و داروها

ممکن است استفراغ از جذب داروهای خوراکی پیشگیری کند و باعث

کاهش تأثیر آنها شود. اگر شما داروهای ضد حاملگی مصرف می کنید، لازم

است علاوه بر قرص ضد حاملگی تا زمانی که استفراغ قطع شود از کاندوم

استفاده کنید. اگر از کاری که کرده اید اطمینان ندارید از وسائل ضد حاملگی دیگری استفاده کرده یا با پزشک خود مشورت کنید علاوه بر این در صورتی که هر نوع داروی خوراکی دیگری مصرف می کنید، هنگام استفراغ بایستی با پزشک خود مشورت کنید.

▪ آیا طی روزها یا هفته های گذشته چندین بار استفراغ کرده اید؟

دلیل احتمالی: حملات تکرار شونده استفراغ ممکن است چندین علت

داشته باشد.

• آیا درد شدید و ممتدی در شکم دارید که با استفراغ بهتر نشده است؟

همین حالا به پزشک مراجعه کنید

دلیل احتمالی: تا زمانی که به پزشک مراجعه می کنید هیچ چیزی

نخورید. ممکن است برای اقداماتی مثل سونوگرافی به بیمارستان فرستاده

شوید. در بعضی موارد ممکن است برای تعیین علت درد لاپاراسکوپی

(Laparoscopy) انجام شود. اگر درد شدید بیش از ۴ ساعت باقی ماند،

آمبولانس خبر کنید.

• آیا استفراغ با سردرد همراه است؟

* آیا درد شدیدی داخل یا اطراف یک چشم دارید؟

همین حالا به پزشک مراجعه کنید

دلیل احتمالی: آب سیاه حاد بیماری خطرناکی است که در آن مایع

اضافی باعث افزایش فشار داخل چشم می شود و به خصوص اگر سن شما

بالای ۴۰ سال باشید، ممکن است وجود داشته باشد. همچنین میگرد یک علت

احتمالی استفراغ است.

اقدام درمانی: اگر پزشک تأیید کند که شما آب سیاه دارید، احتمالاً در

بیمارستان بستری می شوید و برای کاهش فشار داخل چشم داروهایی داده

می شود. داروها به صورت خوراکی، قطره چشمی و داخل وریدی داده می

شوند. وقتی فشار چشم کم شد، برای بهبود تخلیه مایع از چشم احتمالاً عمل

جراحی انجام خواهد شد. اگر استفراغ به علت میگرد ایجاد شده باشد، پزشک

داروهای ضد استفراغ و احتمالاً مسکن تجویز می کند.

• آیا شما اسهال دارید و یا دمای برنتان ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر

است؟

دلیل احتمالی و اقدام درمانی: گاسترو آنتریت (gastroenteritis) (التهاب

لوله گوارش که اغلب ناشی از یک عفونت ویروسی است) یا مسمومیت غذایی ،

محتملترین علل هستند. سعی کنید به مقدار زیاد مایعات مصرف کنید. این بیماریها معمولاً طی چند روز فروکش می کنند. با این حال اگر استفراغ خای تکرار شونده بیش از ۱۴ ساعت طول بکشد یا علائم دیگری بروز کنند باید به پزشک مراجعه کنید.

• آیا طی چند ساعت اخیر هیچ کدام از علائم زیر را داشته اید؟

• پرخوری

• خوردن مقادیر زیادی غذای ادویه دار یا چرب

• مصرف مقادیر زیاد الکل

دلیل احتمالی: گاستریت که التهاب مخاط معده است می تواند در نتیجه

پرخوری ایجاد شود. به خصوص الکل می تواند مخاط معده را تحریک کند.

اقدام درمانی: اقدامات خودیاری برای جلوگیری از کم آبی در بالغین را

انجام دهید. مایعات مصرف کنید و ممکن است داروهای ضد اسید به تخفیف

درد کمک کنند. اگر بعد از پرخوری یا مصرف الکل مرتباً استفراغ می کنید، یا

احساس می کنید کم کردن مصرف الکل برایتان مشکل است با پزشک

خود مشورت کنید.

• آیا شما غذایی خورده اید که ممکن است آلوده باشد یا به آن حساسیت

داشته باشید؟

دلیل احتمالی: ممکن است مسمومیت غذایی ناشی از غذاهای آلوده با

باکتری یا سم یا حساسیت غذایی ، علت استفراغ شما باشد.

اقدام درمانی: توصیه های ذکر شده برای پیشگیری از کم آبی را دنبال

کنید و برای جلوگیری از تکرار مسمومیت از غذاهای بهداشتی استفاده کنید.

اگر استفراغ های تکرار شونده بیش از ۲۴ ساعت طول کشید و یا در صورت

ایجاد علائم دیگر به پزشک مراجعه کنید.

• آیا قبل از استفراغ به نظرتان رسید که اجسام دور سر شما می چرخند؟

طی ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید

دلیل احتمالی: ممکن است لابیرنتیت وجود داشته باشد. لابیرنتیت التهاب

بخشی از گوش داخلی می باشد که مسئول تعادل است و علت آن عفونت

ویروسی می باشد.

اقدام درمانی: درمان خاصی برای لابیرنتیت وجود ندارد. با این حال

ممکن است برای کاهش استفراغ ، داروهای ضد استفراغ تجویز شود. وقتی

علائم شدید هستند، بایستی دراز بکشید و تا هر قدر که ممکن است در همین

حالت بمانید. بیماری به تدریج بهتر می شود اما ممکن است ۲-۳ هفته طول بکشد.

• آیا شما دارو مصرف می کنید؟

طی ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید

دلیل احتمالی و اقدام درمانی: ممکن است تهوع و استفراغ از عوارض

جانبی بعضی داروهای تجویز شده باشد. به جز با توصیه پزشک داروهای تجویز شده را قطع نکنید.

• آیا شما حامله اید؟

اگر با استفاده از این سؤال و جواب ها نتوانستید به تشخیص برسید

و استفراغ بیش از ۲۴ ساعت طول کشید به پزشک خود مراجعه کنید.

خودیاری پیشگیری از کم یابی در بالغین

اسهال و استفراغ چون باعث از دست دادن مقادیر زیاد مایعات و املاح از

بدن می شود می تواند کم آبی ایجاد کند. به خصوص افراد پیر، شیر

خوران و کودکان نسبت به کم آبی مستعد هستند. اقدامات خودیاری زیر

ممکن است در جایگزین کردن آب یا پیشگیری از کم آبی مفید باشند:

- تا موقعی که علائم وجود دارند هر ۲-۱ ساعت مقداری مایعات بنوشید.
از مایعات مثل آب پرتقال رقیق یا چای کم شیرین استفاده کنید.
- یا اینکه از محلول های خوراکی کم آبی (ORS) که بدون نسخه به صورت پودر وجود دارند استفاده کنید.

اگر اسهال و استفراغی داشتید که بیشتر از ۲۴ ساعت طول کشید یا علائم دیگری ایجاد شد به پزشک مراجعه کنید.

خودیاری اجتناب از مسمومیت غذایی

- مسمومیت غذایی معمولاً با خوردن غذای آلوده با باکتری یا سم ایجاد می شود و ممکن است با انجام اقدامات زیر از آن اجتناب شود:
- مرتباً سطوح کار در آشپزخانه را با مواد ضد عفونی کننده و آب داغ تمیز کنید.

- قبل و بعد از خوردن غذا دستانتان را کاملاً بشویید.
- برای خرد کردن گوشت خام، گوشت پخته و سبزیجات از تخته های مجزا استفاده کنید و هر تخته را بعد از استفاده کاملاً تمیز کنید.
- همیشه به تاریخ انقضای مواد خوراکی توجه کنید.

- غذاهای سرد را بلافاصله پس از خریداری در یخچال بگذارید.
- وقتی پس مانده غذا سرد شد، آنرا در یخچال نگهداری کنید.
- قبل از پخت، یخ غذا را آب کنید و هرگز غذای آب شده را دوباره

منجمد نکنید.

اسهال در بالغین

اسهال، دفع مکرر مدفوع شل یا آبکی می باشد. اسهال اغلب با دردهای زورپیچی قسمت تحتانی شکم همراه است. در بریتانیا اکثر موارد اسهال در نتیجه عفونت های ویروسی ایجاد می شود و کمتر از ۴۸ ساعت طول می کشد. اسهال به ندرت خطرناک است و معمولاً به جز نوشیدن مقدار زیاد مایعات برای پیشگیری از کم آبی نیاز به درمان دیگری ندارد. با این حال، اگر اسهال بیش از ۴۸ ساعت طول بکشد یا شما دچار دوره های اسهال راجعه باشید باید با پزشک خود مشورت کنید. همچنین اگر اسهال دارید و شغلتان در رابطه با تهیه غذا است به پزشک مراجعه کنید.

هشدار

اسهال و داروها

اسهال از جذب داروهای خوراکی جلوگیری می کند بنابراین ممکن است تأثیر دارو کم شود. اگر قرص ضد بارداری خوراکی مصرف می کنید تا زمانیکه اسهال وجود دارد لازم است از یک روش ضد بارداری دیگر مثل کاندوم استفاده کنید. اگر از روشی که استفاده کرده اید مطمئن نیستید، با پزشک خود مشورت کنید. همچنین در صورتی که هر نوع داروی خوراکی دیگر نیز مصرف می کنید و اسهال دارید باید با پزشک خود مشورت کنید.

* آیا متوجه خون در مدفوع تان شده اید؟

همین حالا به پزشک مراجعه کنید

دلیل احتمالی: ممکن است کولیت اولسراتیو (Ulcerative colitis) که باعث التهاب و زخمی شدن کولون می شود یا یک عفونت روده ای وجود داشته باشد.

اقدام درمانی: پزشک برای رد عفونت، نمونه مدفوع را برای آزمایش درخواست می کند. ممکن است برای اقداماتی نظیر کولونوسسکوپیی به بیمارستان ارجاع داده شوید. درمان، شامل داروهای کورتیکواستروئیدی برای کولیت اولسراتیو یا آنتی بیوتیک برای عفونت می باشد.

در صورتی که در هفته های ماههای اخیر دوره های متعددی از اسهال

داشته اید:

• آیا دوره هایی از یبوست نیز داشته اید؟

دلیل احتمالی: ممکن است سندرم روده تحریک پذیر وجود داشته باشد.

این سندرم اختلالی است که در آن اسهال و یبوست جای خود را به همدیگر

می دهند. با این حال احتمال اندکی از برای سرطان کولون وجود دارد. با

پزشک خود مشورت کنید.

اقدام درمانی: پزشک، شما را معاینه میکند و ممکن است برای رد سرطان

کولون، کولونوسکوپی درخواست کند. اکثر افراد با انجام اقدامات خودیاری

می توانند علایم سندرم روده تحریک پذیر را کنترل کنند. اگر تشخیص،

سرطان کولون باشد، درمان شامل جراحی خواهد بود.

• آیا دردهای شکمی دوره ای نیز دارید؟

بلی - به مبحث دردهای راجعه مراجعه کنید.

خیر - طی ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید

دلیل احتمالی: اسهال راجعه بایستی حتماً بررسی شود با علت زمینه ای

مثل سرطان کولون رد شود.

اقدام درمانی: پزشک شما را معاینه می کند و آزمایش خون انجام می دهد. او ممکن است شما را برای اقداماتی نظیر کولونوسکوپی به بیمارستان ارجاع دهد. درمان به نتایج آزمایش ها بستگی دارد و ممکن است شامل جراحی باشد.

• آیا هیچ کدام از موارد زیر را دارید؟

• تب

• استفراغ

• خوردن غذای آلوده

دلیل احتمالی: ممکن است در اثر خوردن غذای آلوده با باکتری یا سم، مبتلا به مسمومیت غذایی و یا گاستروآنتریت داشته باشید. گاستروآنتریت التهاب لوله گوارش ناشی از عفونت ویروسی است.

اقدام درمانی: توصیه های پیشگیری از کم آبی در بالغین را پیگیری کنید.

معمولاً نیازی به درمان نیست، اما اگر طی ۴۸ ساعت بهتر نشدید به پزشک

مراجعه کنید. برای کاهش خطر عود، اقدامات پیشگیری از مسمومیت غذایی را انجام دهید.

دلیل احتمالی و اقدام درمانی: ممکن است اسهال عارضه جانبی بعضی

داروهای باشد. با پزشک خود مشورت کنید. در این ضمن مصرف داروهای

تجویز شده را قطع نکنید.

اگر با استفاده از این سؤال و جواب ها نتوانستید به تشخیص برسید، توصیه های پیشگیری از کم آبی را انجام داده و اگر طی ۴۸ ساعت بهتر نشدید به پزشک مراجعه کنید.

لوزالمعده و بیماری آن

لوزالمعده یا پانکراس، غده‌ای پهن و درازی است که در قسمت فوقانی شکم و پشت معده قرار گرفته است (تصویر بالا دستگاه گوارش را از قسمت جلوی بدن نشان می دهد و لوزالمعده با رنگ حنایی در آن مشخص شده است). پانکراس هم یک غده درون ریز (غده‌ای که ترشحات آن وارد جریان خون می شوند) و هم یک غده برون ریز (غده‌ای که ترشحات آن به خارج از بدن هدایت می شود) است که آنزیم‌ها و مواد دیگری ترشح می کند که مستقیماً وارد محیط روده شده و به هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات کمک می کنند (عمل برون ریز). مجرای پانکراس با اتصال به مجرای صفراوی، به صورت یک منفذ صفرا و شیرهای پانکراس را به درون دوازدهه (قسمت فوقانی روده باریک) تخلیه می کند.

التهاب پانکراس (پانکراتیت):

التهاب پانکراس ناشی از خود هضمی بافت آن توسط آنزیم‌های پانکراس می باشد. علائم پانکراتیت ممکن است به صورت دردهای مداوم یا متناوب در

ناحیه فوقانی شکم احساس شوند (علائم در صورت غذا خوردن تشدید می شود). این علائم که تهوع، استفراغ، اتساع شکم و اسهال چرب می باشد، علل گوناگونی دارد؛ از جمله الکلیسم مزمن، بیماری های مجاری صفراوی، سنگ کیسه صفرا، مصرف بعضی از داروها، بعضی از عفونت ها و ...

برای درمان پانکراتیت، استراحت لازم است. طی حملات حاد بیماری، نباید هیچ ماده غذایی خورده شود.

پانکراس آنزیم ها و مواد دیگری ترشح می کند که مستقیماً وارد محیط روده شده و به هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات کمک می کنند.

برای آبرسانی به بیمار از تزریق داخل ورید، استفاده می شود. بعد از کنترل درد و تهوع و استفراغ در بیمار، رژیم باید متناسب با تحمل بیمار به سوی مصرف غذاهای آسان هضم و کم چرب گرایش یابد. اگر مواد غذایی در شش وعده مصرف شوند، قابل تحمل تر خواهند بود. وقتی فرد بیمار اجازه غذا خوردن یافت، ممکن است مکمل یاری با آنزیم های پانکراس برای درمان اسهال چرب ضروری باشد.

جراحی پانکراس:

عمل جراحی که اغلب برای درمان سرطان پانکراس صورت می‌گیرد، شامل برداشتن پانکراس و دوازدهه است. ناتوانی ناقص یا کامل پانکراس، متناسب با وسعت قسمت برداشته شده از آن است. اکثر بیماران که تحت عمل جراحی پانکراس قرار می‌گیرند، در معرض خطر کمبود ویتامین و مواد معدنی قرار دارند. برای این بیماران، باید مکمل دهی ویتامین‌ها انجام گیرد.

* مطالب مرتبط:

- کبد و بیماری های آن

- کیسه صفرا و بیماری های آن

نقش وراثت در بروز عارضه واریس وریدهای پا وراثت در بروز عارضه واریس وریدهای پا دخالت دارد نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران اسکاتلندی بیانگر آن است که ابتلا به واریس وریدهای پا در افرادی که یکی از وابستگان درجه یک آنها به بیماری واریس وریدهای پا دچار بوده است بیش از سایرین است. نتایج بررسیهای محققان دانشگاه ادینبرا روی ۱۵۶۶ فرد ۱۸ تا ۶۴ سال حاکمیت افرادی که یکی از وابستگان نزدیک آنها به بیماری واریس وریدهای پا دچار بوده است بیش از سایرین در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند

همچنین ابتلا به این عارضه با طول قد افراد نیز در ارتباط است مشروح این پژوهش در تازه ترین شماره نشریه اپیدمیولوژی بالینی به چاپ رسیده است. تواناییهای شگفت مغز انسان مغز افراد حتی در سنین سالمندی نیز قدرت بازتوانی خود را دارد. پژوهشگران دانشگاه ایلنویز بتازگی با استفاده از روش های تصویر برداران و بررسی بافت مغز گروهی از سالمندان مبتلا به بیماری های مغزی مانند ام اس یا سکتة های مغزی دریافتند بافت مغز حتی در سنین سالمندی نیز با بهره گیری از سلول های بخش های دیگر مغز ، وظایف سلول های از دست رفته را از سر می گیرد. این در حالی است که پیش از این تصور می شد بافت مغز تنها در سنین کودکی توانایی تطابق با آسیب های ایجاد شده در این بافت را دارد. پژوهشگران امیدوارند با بررسی ساز و کار دقیق تطابق مغز با آسیب های ایجاد شده در این بافت ، به روش های موثری برای درمان هر چه سریعتر این ضایعات دست یابند.

مضرات مواد افیونی

مصرف حشیش احتمال ابتلا به بیماری های روانی را به گونه چشمگیری

افزایش می دهد.

یکی از پژوهشگران بیمارستان سنت ماری لندن بتازگی با بررسی نتایج پژوهش های انجام شده در سوئد و برخی دیگر از کشورهای جهان اعلام کرده مصرف حشیش احتمال بروز بیماری های روانی را افزایش می دهد. بر پایه نتایج بررسیهای انجام شده ،

احتمال بروز بیماری جنون جوانی یا اسکیزوفرنی و همچنین عارضه افسردگی در مصرف کنندگان حشیش ۴ برابر افزایش می یابد .گفتنی است نتایج بررسی های پیشین نشان داده است ، مصرف حشیش افزون برافزایش احتمال بروز سرطان های دهان ، زبان ، گلو ، مری و ریه ، توانایی باروری افراد را نیز کاهش می دهد.

روشی جدید برای معالجه سلولهای سرطانی

گردهمایی بیووژن در شهر لیون فرانسه با هدف معرفی فن آوری پیشرفته در علوم تحقیقاتی برگزار شده است. به گزارش یورونیوز گروهی از دانشمندان و دانش پژوهان دانشگاه لیون که دراین گردهمایی شرکت کرده اند چگونگی استفاده از علم ژنتیک را در معالجه سلولهای سرطانی بدن انسان

تشریح میکنند. براساس این گزارشها دانشمندان با بهره گیری از نوعی RNA مصنوعی تلاش میکنند رشد و گسترش ژنهای سلول سرطانی را متوقف سازند. RNA حاوی کد مخصوصی است که برای ترکیب پروتئین در سلولها به کار میرود دراین روش تحقیقاتی ، RNA مصنوعی به مایعی قرمز رنگ که حاوی بافتهای سلول سرطانی است اضافه میشود و RNA که اکنون قابلیت برندگی پیدا کرده ژنهای بیمار موجود در سلول سرطانی را هدف قرار داده و آنها را از بین میبرد.

گل مژه و تفاوت آن با غده چربی

گل مژه التهاب کناره های چشم است که بروز مداوم آن نشان دهنده ضعف سیستم ایمنی است . گل مژه و غده چربی التهاب کناره های پلک چشم است که این التهاب غالباً عفونی و بسیار دردناک است . غده چربی و ترشح پلک اغلب منجر به تحریک تمامی پلک می شود هر چند غده چربی ، گره دردناک نیست و شخص قادر به پلک زدن است اما گاهی بزرگی آن به اندازه یک فندق است از جمله عوامل ایجاد گل مژه باکتری چرکی به نام استافیلوکوکس است و تماس با دستهای آلوده نیز سبب سرایت آن می شود . گفتنی است برای درمان گل مژه استفاده از کمپرس های گرم ، یا تاباندن نور

قرمز در رسیدن و باز شدن گل مژه سودمند است. شایان ذکر است در صورت دردناک بودن زیاد و یا سرباز نکردن خود به خود آن و ناپدید نشدن غدد چربی باید به پزشک مراجعه کنند.

پیشگیری از بروز حملات آسم

دانشمندان امیدوارند در آینده ای نزدیک از نوعی واکسن برای پیشگیری از بروز حملات آسم در افراد بهره گیرند. به گفته پژوهشگران کالج ایمپریال لندن ،

استفاده از نوعی واکسن که حاوی مقادیر بسیار ناچیزی از پروتئین های حساسیت زا است ، می تواند در پیشگیری از بروز حملات آسم در بیماران سودمند باشد. به گفته این پژوهشگران تلقیح این نوع پروتئین ها به بیماران با هیچ گونه عارضه جانبی خطرناکی همراه نیست. این محققان امیدوارند در آینده نزدیک با تکمیل آزمایشهای خود به واکسن موثری برای پیشگیری از بروز حملات آسم در بیماران دست یابند.

آیا می دانید...؟

- برای جلوگیری از مسمومیت غذایی خطرناک بوتولیسم شیشه های کشک مایع را حتی با دارا بودن پروانه ساخت از وزارت بهداشت قبل از مصرف به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید.

- مصرف سیگار و حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران ، احتمال ابتلا به سینوزیت را افزایش می دهد.

- اگر کودک شما ، داروی بدمزه را به سختی می خورد قبل از دادن دارو به کودک خود ، یک تکه یخ به وی بدهید تا آن را مکیده ، حس چشایی وی تضعیف گردد .

تاثیر مصرف مواد قندی بر کاهش خستگی در حین ورزش

تاثیر مصرف مواد قندی بر کاهش خستگی در حین ورزشهای استقامتی ناشی از اثر آن بر دستگاه عصبی مرکزی است. مطالعات نشان داده است مصرف کربوهیدراتها یا مواد قندی در طی ورزشهای طولانی مدت ، استقامت ورزشکاران را افزایش و اختلال در مصرف آن موجب افت مقادیر قند خون و خستگی می شود. در پژوهشی جدید که بر روی شماری از مردان انجام شد تاثیر مصرف مواد قندی در طی ۳ ساعت دوچرخه سواری بر فعالیت دستگاه عصبی مرکزی مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج پژوهش که در تازه ترین

شماره نشریه علم و طب در ورزش و تمرینات به چاپ رسیده حاکی است کاهش قند خون در ورزشهای استقامتی، کاهش فعالیت دستگاه عصبی را به همراه دارد. بر اساس این پژوهش کاهش نیروی عضلانی و خستگی آن بدنبال تمرینات طولانی مدت ناشی از کاهش فعالیت دستگاه عصبی مرکزی است که این نقیصه را میتوان با مصرف مقادیر مناسب مواد قندی در طول ورزش و حفظ فعالیت طبیعی دستگاه عصبی مرکزی جبران و از شدت خستگی کاست.

ابداع نوعی آزمایش خون ساده برای تشخیص بیماری سارس

دانشمندان اعلام کردند در این هفته نوعی آزمایش خون ساده را برای تشخیص بیماری سارس در دسترس همگان قرار می دهند. یکی از پژوهشگران دانشگاه "امور" با استفاده از نوعی روش آزمایشگاهی موسوم به PCR روش نوینی را ابداع کرده است که با بهره گیری از آن می توان مبتلایان به بیماری سارس را به سرعت شناسایی کرد.

روش PCR، نوعی شیوه تشخیصی است که در آن با بهره گیری از قطعات کوچک ماده وراثتی عامل بیماری زا، این گونه عوامل شناسایی می شوند و منشأ آنها نیز مشخص می گردد.

از بین بردن عفونتها با یونیزه کردن هوا

تحقیقات محققان نشان می دهد که عفونتها ، با یونیزه کردن هوا از بین

می روند.

به گزارش نیوساینتیست ، محققان در بررسی یکساله اپیدمیولوژیکی،

دریافتند که با این روش میزان برخی عفونتها به صفر رسیده است. بر اثر

یونیزاسیون هوا ، یونهای منفی تولید می شود که با ذرات معلق در هوا

برخورد و آنها را باردار می کنند.

دانشمندان بر این باورند که این ذرات باردار به یکدیگر می پیوندند و از

هوا خارج می شوند و بدینصورت هوا ضد عفونی می شود و آلودگی منتقل

نمی شود . شایان ذکر است یونیزه کردن هوا ، در محیطهای بیمارستانی که

آلودگیها و عفونتهای اسفیتوباکتر در آنها وجود دارد سلاحی موثر به شمار

می رود . گفتنی است ، اسفیتو باکتر نوعی باکتری مقاوم هوازی است.

قوطی کنسرو تشخیص دهنده فساد غذا

با قوطی کنسورهای جدید می توان فساد غذای داخل آنها را تشخیص داد.

به گزارش نیوساینتیست ، محققان دیسک یا صفحه پلاستیکی ساده ای طراحی

کرده اند که در داخل قوطی کنسرو قرار می گیرد و اگر بخار مواد غذایی

سمی به آن برسد ، تغییر رنگ می دهد این دیسک پولیمری است و سازنده آن امیدوار است مصرف کنندگان را در تشخیص فساد غذا کمک دهد همچنین این دیسک از رنگهای پیچیده آلی تشکیل شده که بسته به نوع غذا ، در وقت مسموم بودن غذا ، از رنگی به رنگ دیگر تغییر می یابد که البته توضیحات تغییر رنگ ، برای بسته بندی مواد غذایی ذکر شده است. سازنده این دیسک انواع اولیه آن را برای ماهیها و میگوهای منجمد تهیه کرده است انواع بعدی این دیسکها ، قرار است برای سبزیهای منجمد تهیه شود . شایان ذکر است به گفته سازنده این دیسک ، این دستگاه با وجود اینکه در بهداشت عمومی بسیار موثر است ، شاید مورد توجه دارندگان سوپرمارکتها قرار نگیرد زیرا احتمال می رود سبب وارد آمدن ضرر به آنها شود . چون مجبورند بعضی مواد غذایی خود را به دور بریزند!

آیا می دانید ...؟

- مهمترین علامت سینوزیت حاد در افراد بزرگسال ، درد سینوس است که بر حسب محل سینوس مبتلا درد ممکن است در گونه ، پیشانی یا اطراف و عمق چشم حس شود. به طور معمول این درد با احساس سنگینی و فشار همراه است و بیشتر در ساعات بیداری ایجاد می شود.

- زردی نوزادان گاه ممکن است ناشی از بیماری های شدید باشد و باعث بروز آسیب های دایمی در مغز نوزاد شود ، از این رو به محض مشاهده زردی در نوزاد خود به پزشک مراجعه کنید.

- تخلیه منظم و کامل سینه ها با شیردهی مکرر شیرخوار و همچنین استراحت و خواب کافی، مهمترین عوامل افزایش میزان شیر مادر هستند.

شب ادراری کودکان

مشکل شب ادراری در کودکان و نوجوانان که در بیشتر موارد باعث نگرانی خانواده ها می شود، راه حل دارد . روزنامه الاهرام چاپ مصر نوشت : ۱۰ درصد کل بچه ها تا ۱۵ سالگی به مشکل شب ادراری مبتلا هستند . محققان علت آن را مشکلات روحی و عدم احساس امنیت به علت مرگ پدر یا مادر و جدا شدن والدین و تولد فرزند دیگر مربوط می دانند . گاهی ممکن است کودک از بدو خلقت طوری افریده شده است که قادر به کنترل ادرار نیست و زمانی التهاب مجاری ادرار و ناتوانی مثانه در حفظ آن باعث شب ادراری می شود . متخصصان سفارش می کنند مادرانی که بچه های آنها معضل شب ادراری دارند باید از دادن مایعات زیاد قبل از خواب پرهیز کنند و پیش از

رفتن به رختخواب آنها را به دستشویی ببرند و یک ساعت و نیم بعد از خواب آنها را بیدار کنند و به دستشویی ببرند تشویق کردن بچه های شب ادرار بویژه وقتی که ادرار نکرده اند در مداوای آنها موثر است .

خطرات مصرف بی رویه آنتی بیوتیکها

پزشکان و محققان استفاده از آنتی بیوتیکها را بدون تجویز پزشک خطرناک معرفی کردند . روزنامه البیان چاپ امارات نوشت آنتی بیوتیکها یا مستقیماً باکتریها را از بین می برند یا مانع از رشد آنها می شوند تا توان دفاعی بدن را در مقابله با این بیماری افزایش دهند . آنتی بیوتیکها همچنین برای مداوای التهابهای گوش / چشم / سینوسهای بینی یا دستگاه تنفسی یا التهابهای روده ها تجویز می شود.

پزشکان تاکید کردند استفاده بدون مشورت با پزشک باعث ایجاد عوارضی می شود آنها افزودند آنتی بیوتیکها در صورت مصرف خودسرانه بر دستگاه گوارش تاثیر می گذارد و باعث اسهال و درد معده می شود و افراط در مصرف پاک کننده ها مواد ضد عفونی کننده که حاوی مواد آنتی بیوتیک است منجر به رشد انواع باکتریها می شود .

مصرف مکملهای پروتئینی موجب تقویت و افزایش حجم عضلات بدن نمیگردد مصرف مکملهای پروتئینی موجب تقویت و افزایش حجم عضلات بدن نمیگردد به گفته پژوهشگران انگلیسی برخلاف تصور اکثر ورزشکاران ، مصرف نمودن مکملهای پروتئینی و آمینواسیدها ، سبب افزایش قدرت یا حجم عضلات نمیشود پژوهشگران دانشگاه استنفورد شایر به جمع آوری اطلاعات از دوازده مرکز دانشگاهی ، تاثیر مصرف مکملهای پروتئینی را در افزایش حجم عضلات بررسی کردند نتایج این پژوهش که در نشریه طب ورزشی درج شده است حاکی از آن است که مصرف مکملهای پروتئینی و آمینواسیدها گرچه بطور موقت میزان قند و انسولین خون را در ورزشکاران افزایش میدهد اما تاثیری در افزایش قدرت و حجم عضلانی آنها ندارد با توجه به آثار گاه زیانبار افراط در مصرف انواع مکملها کارشناسان توصیه میکنند ورزشکاران از مصرف این گونه مواد به صورت خودسرانه و بی رویه پرهیز کنند .

هشدار در مورد مصرف طولانی مدت و خودسرانه داروهای ضد اسید معده محققان توصیه میکنند افراد از مصرف طولانی مدت و خودسرانه داروهای ضد اسید معده خودداری کنند نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران دانشگاه وین در باره حیوانات آزمایشگاهی بیانگر آن است که مصرف

طولانی مدت و بیش از اندازه داروهای ضد اسید معده مانند سایمتیدین احتمال بروز حساسیتهای غذایی را در افراد افزایش میدهد برپایه نتایج پژوهشی که مشروح آن به تازگی در کنگره جهانی آلرژی مطرح شد مصرف طولانی مدت و خودسرانه داروهای ضد اسید معده با خنثی کردن اسید معده و قلیایی کردن محیط معده باعث میشود که پروتئین هایی که در حالت عادی حساسیت زا نیستند باعث ایجاد واکنشهای حساسیتی یا آلرژیک در بدن افراد شوند .

آسپیرین در درمان میگرن موثر است

نتایج مطالعات پژوهشگران اروپایی حاکی از آن است که استفاده از داروی آسپیرین نیز تاثیر مشابهی در مقایسه با نسل جدید داروهای موثر در درمان میگرن برای کاهش علائم این بیماران دارد برپایه نتایج پژوهشی که به تازگی در کنفرانس بین المللی سردرد در رم مطرح شد اثر بخشی داروی آسپیرین در کاهش علائم مبتلایان به حملات میگرن بانسل جدید داروهای موثر در درمان میگرن مانند سوماتریپتان مشابه است نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران آلمانی در باره ۳۱۲ بیمار مبتلا به میگرن بیانگر آن است که مصرف دو قرص آسپیرین ۵۰۰ میلی گرمی سردرد مبتلایان به میگرن را در

بیش از نیمی از موارد ظرف مدت دو ساعت بطور کامل از بین میبرد که این اثر مشابه اثر داروی جدید سوماترپیتان در کاهش سردردهای میگرنی است.

افراد شاد و خوش بین طول عمر بیشتری در مقایسه با سایرین دارند

افراد شاد و خوش بین طول عمر بیشتری در مقایسه با سایرین دارند پژوهشگران دانشگاه کنتاکی در آمریکا با بررسی ۱۵ ساله شماری از افراد دریافتند که داشتن روحیه شاد و خوش بینانه در سنین جوانی احتمال ابتلا به بسیاری از بیماریها را کاهش میدهد برپایه نتایج این بررسی که در مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی منتشر شد به علت آثار تدریجی و زیانبار عواطف منفی مانند اضطراب، نفرت و خشم بر سلامت انسان افراد دارای این گونه عواطف و افکار، بیش از دیگران به بیماریهای قلبی یا سکته مغزی دچار میشوند به گفته کارشناسان تاثیر عواطف مثبت بر طول عمر انسان به اندازه ایست که کسانی که افکاری شاد و مثبت دارند به طور متوسط ده سال بیش از دیگران زندگی میکنند نتایج این بررسی تاثیر قابل توجه نحوه نگرش افراد به مسائل مختلف زندگی را بر سلامت آنها خاطر نشان می سازد.

بیماران دیابتی در رژیم غذایی خود حتما از ماهی استفاده کنند

کارشناسان به مبتلایان به بیماری دیابت توصیه میکنند در رژیم غذایی خود

حتما" از ماهی استفاده کنند نتایج مطالعات پژوهشگران یک مرکز دانشگاهیدر امریکا حاکی از آن است که مصرف منظم ماهی خطر بروز نارسایی کلیه را در مبتلایان به دیابت کاهش میدهد به گفته محققان مصرف ماهی میزان دفع ادراری پروتئین آلبومین را در بیماران مبتلا به دیابت نوع یک یا دیابت جوانان به گونه موثری کاهش میدهد برپایه نتایج این پژوهش که مشروح آن در نشریه مراقبتهای دیابت منتشر شده است وجود ۵۳ گرم گوشت ماهی در رژیم غذایی روزانه بیماران دیابتی احتمال ابتلای این بیماران به نارسایی کلیه را تا حد چشمگیری کاهش میدهد.

گیاه درمانی

پژوهشگران، روش جدید گیاه درمانی را توصیه می کنند به گزارش سی ان ان ، معمولا گیاه درمانی ، داروهای گیاهی یا گیاهان دارویی را به یاد می آورد . اما این بار ، منظور، پرورش گیاهان و درختان است این کار روش سنتی درمانی در مصر باستان بوده است که البته امروزه در بیمارستانهای بیشماری رواج یافته است. گیاه درمانی، نه تنها موجب تقویت جسمی بیمار می شود بلکه بوی عطر گل و گیاه موجب کاهش فشار خون و فشارهای عصبی و همچنین به خاطر آوردن خاطرات محو شده انسان می شود گلهای

موجب افزایش حس تحریک بیماران می شوند و برای پزشکان معیاری برای سنجش بهبود بیماران است .

استفاده از کفشهای راحت و مناسب بهترین شیوه برای رهایی از درهای

پاشنه پا نتایج بررسی های اخیر محققان حاکی از آن است که استفاده از

کفشهای راحت و مناسب بهترین شیوه برای رهایی از درهای پاشنه پا است

درد پاشنه پا یکی از مشکلات شایع ناشی از استفاده از کفش های تنگ و

نامناسب است طی سالهای اخیر استفاده از وسایل مغناطیسی خاص که باعث

افزایش جریان خون موضعی و تغییر نحوه انتقال حس درد از اعصاب

میشوند برای کاهش دردهای موضعی مانند درد پاشنه پا کاربرد گسترده ای

پیدا کرده است با این وجود برپایه نتایج پژوهشی که نتایج آن در تازه ترین

شماره نشریه انجمن پزشکی امریکا جاما منتشر شده است استفاده از

کفشهای دارای این وسایل مغناطیسی تاثیر چندانی در کاهش درد پاشنه پا

ندارد و استفاده از کفشهای راحت و مناسب بهترین شیوه کاهش درد پاشنه پا

است. باتوجه به نحوه خوابیدن افراد میتوان به ویژگیهای شخصیتی آنها پی

برد نتایج مطالعات اخیر دانشمندان بیانگر آن است که با توجه به نحوه

خوابیدن افراد میتوان به ویژگیهای شخصیتی آنها پی برد نتایج مطالعات اخیر

پژوهشگران یک مرکز دانشگاهی در جنوب انگلستان در باره شماری از افراد حاکیست که بین ویژگیهای شخصیتی افراد و نحوه قرارگیری بدن آنها به هنگام خواب ارتباط وجود دارد به گفته محققان افرادی که هنگام خواب دستها و پاهای خود را جمع کرده و وضع خمیده میگیرند دارای شخصیت خجالتی و حساس و افرادی که روی پشت خوابیده و دستهایشان را کنار بدن خود میگذارند دارای شخصیتهای تودار و آرام هستند برپایه دیگر نتایج این پژوهش افرادی که روی یک پهلو می خوابند دارای شخصیت های اجتماعی و سهل گیر و افرادی که روی شکم خوابیده و دستهایشان را زیر سر میگذارند دارای شخصیتهای بی پروا و گستاخ هستند .

آیا می دانید ...؟

- برای سلامت قلب و عروق خود حداقل به مدت هفته ای سه بار به مدت سی دقیقه ورزش کنید ساده ترین و عملی ترین ورزش پیاده روی سریع است.
- اگر به بیماری دیابت یا افزایش فشار خون مبتلایید حتی اگر هیچگونه علائم کلیوی ندارید مراجعه دوره ای به پزشک متخصص بیماری های کلیه و مجاری ادراری را فراموش نکنید .

- اگر کودک تا سی ماهگی ، با استفاده از کلمات کجا ، چی و چرا شروع به پرسیدن نکند ، دچار اختلال برقراری ارتباط با محیط خارج است و در این گونه موارد باید با پزشک مشورت شود.

- برای پیشگیری از ابتلا به کمر درد ، در هنگام خوابیدن از گذاشتن پاها در سطح بالا و یا گذاشتن زیر پایی در حالی که زانوها در وضعیت کشیده است خودداری کنید .

- مارها نشان میدهد میزان مونوکسید کربن موجود در جریان جانبی دودی که از دخانیات در حال سوختن در هوا پخش می شود و اطرافیان فرد سیگاری آن را استنشاق می کنند پنج برابر مونوکسید کربن موجود در جریان اصلی دودی است که خود فرد سیگاری بطور مستقیم استنشاق می کند .

- تکرر ادرار به ویژه هنگام شب ، احساس نیاز فوری به ادرار کردن ، دشواری در آغاز ادرار ، کاهش فشار ادرار و احساس پر بودن مثانه ، از نشانه های بزرگی خوش خیم غده پروستات به شمار می رود از این رو در صورت بروز هر یک از این نشانه ها با پزشک خود مشورت کنید.

ضرورت انجام دادن ماموگرافی های سالانه در زنان بیش از ۴۰ سال انجام دادن دوره ای روش تصویربرداری ماموگرافی در زنان دارای سن بیش

از ۴۰ سال احتمال مرگ و میر ناشی از سرطان سینه را کاهش میدهد چندین سال است که پزشکان از روش ماموگرافی برای غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان سینه در زنان بهره میگیرند با این وجود در مورد تاثیر این روش بیماریابی در کاهش خطر بروز مرگ و میر ناشی از سرطان سینه اختلاف نظر وجود دارد نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران یک مرکز سرطان در فیلادلفیا درباره بیش از هفت هزار زن بیانگر آن است که احتمال تشخیص دادن سرطان سینه در مراحل مقدماتی و کاملاً " قابل درمان بالانجام دادن ماموگرافی های سالانه پس از سن ۴۰ سالگی از ۳۲ درصد به ۵۶ درصد افزایش می یابد از این رو به گفته این محققان کمک این روش میتواند آمار مرگ و میر ناشی از سرطان سینه را بگونه موثری کاهش داد مشروح این پژوهش در آخرین شماره نشریه سرطان منتشر شده است.

ماساژ به خواب کودکان کمک می کند

مطالعات جدید نشان می دهد ماساژ درمانی خواب خوبی را برای نوزادان و مادرانشان به ارمغان می آورد محققان با بررسی ۲۰ مادر و نوزادانشان آنان را به دو گروه تقسیم کردند در یک گروه مادران برای تنظیم ساعت خواب نوزاد به مدت ۳۰ دقیقه و تا ۱۴ روز کودک خود را ماساژ می دادند اما

در گروه دوم کنترل ماساژ درمانی صورت نگرفت . ماساژ درمانی شامل لمس سر نوزاد با یک دست و نوازش پشت او به شکل یک حرکت دایره ای با دست دیگر بود محققان برای بررسی تاثیر ماساژ درمانی از یک حسگر برای سنجش میزان فعالیت روزانه و شبانه نوزاد قبل و بعد از درمان و در هفته ششم و هشتم تولد استفاده کردند در این مطالعه میزان ترشح ملانونین در گروه ماساژ درمانی در سن ۱۲ هفتگی بیشتر از گروه کنترل بود محققان دریافتند ماساژ درمانی به نوزاد کمک می کند چرخه خواب منظم تری پیدا کند

ارتباط هوشمندی در کودکی با طول عمر

در تازه ترین تحقیقات علمی ارتباط هوشمندی در دوره نوجوانی با طول عمر ثابت شده است . به گزارش خبرگزاری اردن ، روزنامه لو ژورنال سانته فرانسه با درج نتیجه تحقیق دانشمندان انگلیسی نوشت در این تحقیق ثابت شد کودکانی که با ضریب هوشی بالا به سن نوجوانی می رسند حداقل ۷۶ سال عمر می کنند در این تحقیق که از سال ۱۹۳۲ آغاز شد ۲۲۳۰ نفر در سن یازده سالگی از نظر ضریب هوشی مورد معاینه قرار گرفته و پرونده پزشکی آنها در سال ۱۹۹۷ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتیجه نشان داد آنانکه عمر

طولانی دارند از ضریب هوشی بالایی در زمان کودکی برخوردار بودند .
در این تحقیق آمده است ، ضریب هوش بالا بر شیوه زندگی و رفتار شخصی
تاثیر داشته و حتی در برخی امور چون نحوه خورد و خوراک و یا عدم اعتیاد
به دخانیات نقش دارد که تاثیر این امور در افزایش یا کاهش عمر ثابت شده
است . گفتنی است ، تحقیقات گذشته ثابت کرده بود ضعف بیان کلمات از زبان
با ابتلا به الزایمر مرتبط است.

زنان بهتر است حرکات ورزشی را در برابر آینه انجام ندهند در یکی از
مقاله هایی که در تازه ترین شماره نشریه روانشناسی سلامت به چاپ رسیده
است پژوهشگران کانادایی به بررسی وجود آینه های متعدد در باشگاهها و
محیط های ورزشی بر تداوم ورزش پرداخته اند نتایج مطالعات اخیر
پژوهشگران یک مرکز دانشگاهی در انتاریو کانادا درباره ۵۸ زن بیانگر آن
است که زنانی که طبق عادت در مقابل آینه به انجام دادن فعالیت های ورزشی
می پردازند خیلی سریعتر از سایرین از ورزش دست می کشند و احساس
یاس و ناامیدی آنها در خصوص تاثیر ورزش در تناسب اندام و کاهش وزن
بیشتر از دیگران است این محققان توصیه میکنند زنانی که در باشگاهها و

محیط های ورزشی به ورزش می پردازند بهتر است حرکات ورزشی خود را در برابر آینه انجام ندهند.

افزایش دما جوش صورت را بیشتر می کند

متخصصان امریکایی به جوانان هشدار دادند افزایش دمای هوا سبب افزایش میزان جوش صورت می شود به گزارش پایگاه خبری میدل ایست ، محققان مرکز مطالعات ملی بیماری های مفصلی-عضلانی و پوستی امریکا در این باره گفتند : افزایش میزان درجه حرارت هوا در تابستان به همراه برخی عوامل دیگر می تواند سبب افزایش برخی التهابهای پوستی در جوانان به ویژه افزایش میزان جوش صورت شود در این خبر آمده است :

برعکس آنچه که امروز شایع شد غذاهای چرب و انواع شکلات چندان تاثیری در ایجاد و رشد جوش صورت ندارد بلکه رعایت نکردن نظافت ، تنشهای روحی و فشارهای عصبی میتواند سبب بحرانی شدن این بیماری پوستی شود همانگونه که افزایش حرارت در کنار این عوامل یکی از مهمترین عوامل برای ایجاد زمینه رشد جوش صورت است. اشخاصی که در معرض دود سیگار قرار دارند از ویتامین سی زیاد استفاده کنند دانشمندان توصیه میکنند اشخاصی که اطرافیان سیگاری دارند در رژیم غذایی روزانه خود بطور

حتم از مقادیر فراوان ویتامین سی استفاده کنند نشریه تغذیه و سرطان در آخرین شماره خود اعلام کرد مصرف روزانه مکمل ویتامین سی احتمال بروز عوارض ناشی از استنشاق ناخواسته دود سیگار را در افراد کاهش میدهد. نتایج بررسی های اخیر پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در باره ۶۷ فرد غیر سیگاری که در معرض تماس ناخواسته با دود سیگار اطرافیان خود قرار داشتند بیانگر آن است که مصرف روزانه ۵۰۰ میلی گرم مکمل ویتامین سی احتمال بروز عوارض ناشی از استنشاق تحمیلی دود سیگار را در افراد کاهش میدهد.

فعالیت های ورزشی حتی بمیزان کم در بهبود مبتلایان به فشار خون سودمند است انجام دادن فعالیت های ورزشی حتی به میزان کم نیز در کاهش فشار خون در مبتلایان به عارضه افزایش فشار خون موثر است پژوهشگران ژاپن بتازگی با بررسی بیش از دویست تن از مبتلایان به عارضه افزایش فشار ب مدت هشت هفته تاثیر انجام دادن فعالیت های ورزشی را در آنها ارزیابی کردند برپایه نتایج این بررسی انجام دادن فعالیت های ورزشی مانند پیاده روی حتی به میزان اندک نیز در کاهش فشار خون موثر است نتایج این بررسی نشان میدهد مبتلایان به عارضه افزایش فشار خون حتی اگر تنها به مدت ۳۰

تا ۶۰ دقیقه در طول هفته ورزش کنند از آثار سودمند ورزش بر دستگاه قلبی ، عروقی خود بهره مند خواهند شد نتایج این بررسی در مجله فشار خون در آمریکا منتشر شده است.

حمل کیف و کوله پشتی سنگین بوسیله دانش آموزان برای آنها مضر است دانش پژوهان در خصوص حمل کیف ها و کوله پشتی های سنگین بوسیله دانش آموزان هشدار میدهند نتایج بررسی های اخیر پژوهشگران دانشگاه "سدارس ساینای" بیانگر آن است که بسیاری از کودکان و دانش آموزان هنگام رفتن به مدرسه کوله پشتی هایی را حمل میکنند که وزن آنها بسیار زیاد و حتی گاهی بیش از وزن خود کودک است به گفته این محققان گرچه استفاده از کوله پشتی ها در مقایسه با کیف های دستی آسیب کمتری را به ستون مهره های کودکان وارد میکند اما چون در بسیاری از اوقات وزن این کوله پشتی ها بسیار زیاد است حمل آنها باعث دردهای مزمن ناحیه ستون فقرات و کمر درد مزمن در دانش آموزان میشود کارشناسان ارائه آموزشهای لازم به والدین و دانش آموزان در خصوص خطرات حمل کوله پشتی های سنگین ضروری میدانند.

خطرات استفاده از گوش پاک کن

متخصصان استفاده از گوش پاک کن را برای نظافت محفظه گوش مضر می دانند . روزنامه الاهرام چاپ مصر نوشت تحقیقات نشان می دهد بیرون آوردن ماده شمعی و قهوه ای رنگی که از گوش ترشح می شود و نه تنها کمکی به نظافت و بهداشت گوش نمی کند بلکه باعث ناراحتی و اختلال در سیستم طبیعی این عضو بدن می شود . پزشکان متخصص گوش و حلق و بینی می گویند استفاده از گوش پاک کن باعث می شود شخص مرتب احساس خارش در محفظه داخل گوش کند و بطور مداوم آن را بکار گیرد آنها می افزایند استفاده مستمر از گوش پاک کن گاهی موجب ایجاد زخم در گوش شده و باعث بیماریهای مختلف می شود همچنین استفاده از گوش پاک کن به مرور زمان منجر به کم شدن قدرت شنوایی و پاره شدن پرده گوش می شود.

خواص ضد سرطانی چای

چای در کنار فایده های فراوانش خاصیت ضد سرطانی نیز دارد . مطالعات جدید دانشمندان استرالیایی نشان می دهد مصرف طولانی مدت چای سبز تا ۷۷ درصد سرطان تخمدان در زنان را کاهش می دهد . در این تحقیق با مطالعه روی ۹۰۰ زن ثابت شد آنان که چای سبز مصرف می کنند میزان

ابتلا به سرطان تخمدان در آنها به مراتب پائین تر از دیگران است. دانشمندان گفتند خاصیت ضد سرطانی در چای خشک سیاه نیز وجود دارد اما این خاصیت کمتر از چای سبز است. دانشمندان امریکایی نیز اعلام کردند، علت پیشگیری از سرطان در چای وجود ماده ای به نام کاتیشین است که در پیشگیری از سرطان مثانه نیز موثر است.

آیا می دانید ...؟

- همه داروها را با یک لیوان پر آب مصرف کنید مگر آنکه توصیه پزشک

شما چیز دیگری باشد .

- اگر حجم کاری تان طوری است که در روز برای استراحت وقت ندارید

, غذا را باعجله صرف میکنید و با آشنایان و دوستان خود با عجله صحبت میکنید , زندگی خود را بررسی و ارزیابی کنید.

- برای کاهش مصرف چربی های اشباع در برنامه غذایی روزانه بجای

روغن از انواع سبزی معطر , سس های تهیه شده از سبزی و چاشنی هایی مانند آب لیموترش تازه استفاده کنید.

رابطه خرخرهای شبانه و بروز بیماری دیابت ابتلا به خرخرهای شبانه ,

احتمال بروز بیماری دیابت را در افراد افزایش میدهد .پژوهشگران دانشگاه

آنژرس در فرانسه بتازگی با بررسی شماری از مردان مبتلا به عارضه خرخرهای شبانه دریافتند ، ابتلا به این عارضه ، احتمال بروز دیابت را در آنان افزایش می دهد بر پایه نتایج این بررسی که در مجله بیماریهای تنفسی اروپا منتشر شد ، افرادی که به عارضه خرخر شبانه مبتلا هستند ، بیش از دیگران در معرض بروز مقاومت سلولی نسبت به هورمون انسولین قرار دارند گفتنی است ، ابتلا به عارضه خرخرهای شبانه یکی از عوامل موثر در بروز سکتة های مغزی نیز به شمار می رود.

دیابت و سالمندی

نیمی از بیماران دیابتی در کشورهای غربی بالاتر از ۶۰ سال دارند. دیابت یکی از مشکل ترین بیماریهای مزمن از نظر درمان به شمار می رود و با افزایش تعداد مردمی که به دهه های هفتاد و بالاتر عمر خود می رسند به همان نسبت به تعداد مبتلایان به دیابت نوع ۲ افزوده می شود وی با بیان اینکه هر چند دیابت نوع ۲ در سنین جوانتر تا حدودی قابل پیشگیری است . درمان ها و مراقبت های بهداشتی در افراد مسن نکات خاص خود را دارد و باید توجه بیشتری به آن شود. تغییر عوامل خطر ساز مرتبط با دیابت نوع ۲ نظیر چاقی - کمی فعالیت فیزیکی - سیگار کشیدن - رژیم غذایی نامناسب را

در افراد مشکل ساز است. بیماریهای شایع سنین بالا نظیر فشار خون در بیماران دیابتی شیوع بیشتری دارد و در عین حال دیابت سبب تشدید علائم بیماریهای همراه نیز می شود. مطالعات نشان می دهد افراد مسن نیز می توانند با تغییر شیوه زندگی و با کاهش دریافت کالری -غذای کم چربی و ورزش منظم و ملایم ابتدا به دیابت را به تعویق اندازند.

ضرورت بهداشت پاها در تابستان

پزشکان توصیه می کنند با توجه به حلول فصل تابستان و افزایش استفاده از صندلها به بهداشت پاها نیز باید بیشتر توجه شود. پزشکان آلمانی معتقدند برای حفاظت از پاها در تابستان هفته ای یک بار پوستهای مرده پاهای خود را با سنگ پاهای مخصوص بسائید و پس از شستشوی پا کاملا خشک کنید پزشکان علت این توصیه را شکل نازیبای پوست مرده پا و ایجاد برخی شکافها در آن دانستند که این امر سبب ورود باکتریها به درون پوست می شود. در توصیه این پزشکان آمده است، استفاده از وسایل نامناسب در از بین بردن پوست مرده پا که سبب ایجاد خراشیدگی در پا شود خطرناکتر از وجود این پوستها است.

شفافیت پوست با آب پرتقال

خوردن یک لیوان آب پرتقال در روز سبب شفافیت پوست و زیبایی می شود. دانشمندان امریکایی پس از سلسله مطالعات پیگیر در مورد فواید غذاها در سلامت انسان دریافتند، آب پرتقال و توت فرهنگی بدلیل دارا بودن ویتامین ث سبب فعالیت بیشتر بدن برای ساخت کلاژن می شود که این امر لطافت پوست را به همراه دارد شیر و گندم نیز بدلیل دارا بودن ویتامین ب سبب جلوگیری از خشکی پوست میشود در این مطالعه آمده است گوجه فرنگی / اسفناج / دستنبو و گریپ فروت بدلیل آنکه سرشار از آنتی اکسیدانها / ویتامین ث و ای و بتاکاروتین هستند سبب می شوند چین خوردگی صورت و خشکی پوست کاهش یابد ضمن آنکه نباید از خوردن آب چشم پوشی کرد زیرا آب باعث می شود رطوبت پوست حفظ شود و فعالیت های سلولی پوست افزایش یابد و غده های چربی بدن کارایی بیشتری داشته باشد. خوردن برخی از روغنها چون روغن آفتاب گردان بدلیل دارا بودن اسیدچرب لینولئیک سبب بازسازی بهتر پوست جدید می شود ضمن آنکه نان سبوس دار / لوبیا / لوبیا سبز / اسفناج چینی / هویج / سیب زمینی شیرین و سبزیجات نیز شخص را از ابتلای به پیری زودرس حفظ می کنند.

آیا می دانید...؟

- بعضی از غذاها مانند رب ، پنیر و نان سدیم بیشتری نسبت به غذاهای ظاهرا شور دارند و گاه بیشتر نمک و سدیمی که وارد بدن میشود از این طریق است.

- به یاد داشته باشید نادیده گرفتن و بی توجهی به درمان کامل یک گلودرد چرکی ساده در کودکان می تواند به بهای نارسایی کلیه ها تمام شود. عوارض ناشی از بازگشت محتویات اسید معده به درون مری بازگشت محتویات اسید معده به درون مری میتواند علت بروز بسیاری از مشکلات تنفسی و گرفتگی بینی در افراد باشد پژوهشگران یک بیمارستان کودکان در کیولند آمریکا با بررسی شماری از مبتلایان به عارضه ریفلاکس یا بازگشت محتویات اسیدی معده به درون مری دریافتند شمار زیادی از این بیماران به گرفتگی بینی و عوارض تنفسی دچار میشوند برپایه نتایج این پژوهش که در مجله بیماریهای تنفسی و مراقبتهای ویژه امریکا منتشر شد ۸۵ درصد مبتلایان به ریفلاکس دستکم ۴ روز از ماه به یکی از علائم بیماریهای تنفسی دچار میشوند پژوهشگران تحریک راههای تنفسی در اثر تماس با اسید معده و

تحریک پایانه های عصبی موجود در مری را در بروز گرفتگی بینی در مبتلایان به ریفلاکس دخیل میدانند.

موقتی بودن اختلالات شناختی و مشکلات حافظه پس از عمل عروق

کرونر قلب بیشتر موارد اختلالات شناختی و مشکلات حافظه که پس از عمل جراحی پیوند عروق کرونر قلب یا بای پس صورت میگیرد موقتی است.

نشریه سالنامه جراحی قفسه سینه در شماره ماه May خود می نویسد

بسیاری از مشکلات مربوط به مهارتهای یادگیری و عملکرد حافظه که پس از

عمل جراحی بای پس عروق کرونر قلب رخ میدهد بیش از سه ماه طول

نمیکشد. نتایج بررسی های اخیر پژوهشگران دانشگاه جانزهاپکینز در باره

۱۴۰ بیمار قلبی که تحت عمل جراحی بای پس عروق کرونر قلب قرار گرفته

بودند و مقایسه آنها با ۹۲ بیمار قلبی دیگر بیانگر آن است که گرچه از دو

سوم این بیماران پس از عمل جراحی به درجاتی از نقص حافظه، مشکلات

شناختی و اختلالات یادگیری دچار میشوند اما مشکل اکثر این افراد ظرف مدت

کمتر از سه ماه برطرف میشود.

مصرف گیاه مرزه در درمان درد دوره های ماهانه زنان موثر است

مصرف گیاه مرزه در درمان درد دوره های ماهانه زنان موثر است دو تن از

پژوهشگران ایرانی با مطالعه درباره ۱۳۵ بیمار ۱۶ تا ۲۰ ساله مبتلا به درد دوره های ماهانه ، سودمندی استفاده از گیاه مرزه را در درمان این نوع دردها بررسی کردند نتایج این بررسی نشان می دهد مصرف عصاره گیاه مرزه در بیش از ۹۰ درصد موارد درد دوره های ماهانه زنان را بهبود می بخشد ضمن آنکه عوارض جانبی ناشی از داروهای مسکن را نیز ندارد.

جنین صدای مادر خود را تشخیص می دهد

دانشمندان دانشگاه کوئینز کانادا در تحقیقات جدید خود دریافته اند نوزادان علاوه بر آنکه اندکی پس از تولد صدای مادر خود را تشخیص می دهند در دوران جنینی نیز به صدای ما در خود واکنش نشان می دهند. ممکن است این ویژگی در رشد یافتن توان زبانی نوزادان نیز موثر باشد. چند سال پیش دانشمندان دریافته بودند جنین در سه ماهه سوم بارداری می تواند صدای محیط را بشنود و اکنون دانشمندان دریافته اند جنین در تمام مدت بارداری به صدای مادر خود واکنش نشان می دهد در این مطالعه نوار ضبط شده از صدای مادر و صدای یک غریبه برای ۶۰ زن باردار پخش شد و واکنش جنین مورد بررسی قرار گرفت. برپایه این گزارش دانشمندان در این مطالعه دریافتند ضربان قلب جنین در هنگام شنیدن صدای مادرش تندتر می

شود در حالیکه در واکنش به صدای غریبه ها کندتر می شود و این نشان می دهد آنها قادر به تشخیص صدای مادر خود هستند. علاوه بر آن موسیقی نیز در افزایش توانایی جنین برای تشخیص صداهای مختلف، لحن و آهنگ صدا بسیار موثر عنوان شده است.

بین فعالیتهای فیزیکی انسان و آرتروز ارتباطی وجود ندارد بین میزان فعالیتهای فیزیکی افراد و احتمال بروز آرتروز زانو یا لگن در آنها ارتباطی وجود ندارد نتایج بررسی های کارشناسان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها در آمریکا بیانگر آن است که به رغم باور بسیاری از افراد انجام دادن فعالیتهای ورزشی و فیزیکی شدید مانند پیاده روی های طولانی یا دویدن های مکرر در افراد بالغ با افزایش خطر بروز آرتروز زانو یا لگن همراه نیست نتایج بررسی های ده ساله این دانش پژوهان در باره ۵۲۴۸ فرد حاکیست که بین فعالیتهای ورزشی که با تحمل وزن بر مفاصل لگن و زانو همراه است و بروز آرتروز در این مفاصل هیچگونه ارتباطی وجود ندارد.

میزان نمک در غذای کودکان

کاهش دادن میزان نمک در غذای کودکان احتمال ابتلای آنها را به برخی بیماریها کم می کند. موسسه نظارت بر مواد غذایی انگلیس با بیان این مطلب

در این زمینه هشدار داد، غذای پرنمک احتمال ابتلای کودکان را به برخی از بیماریهای خطرناک همچون فشارخون را در سنین بالاتر افزایش می دهد که این بیماری خود زمینه ساز امراض قلبی و سکته های مغزی می شود. کم نمک بودن غذای کودک فایده هایی بسیار دارد و نه تنها والدین در غذای خانگی باید این اصل را رعایت کنند بلکه شرکتهای تولیدی مواد غذایی نیز باید به این مسئله توجه جدی داشته باشند. بهره گیری از دستگاهی جدید برای تشخیص زود هنگام حمله های قلبی بهره گیری از نوعی دستگاه سی تی اسکن جدید به نام الکترون بیم در تشخیص زود هنگام احتمال بروز حمله های قلبی در افراد مستعد ابتلا به بیمارهای قلبی عروقی سودمند است. نشریه گردش خون انجمن قلب آمریکا در تازه ترین شماره خود به نقل از پژوهشگران دانشگاه ایلینویز در شیکاگو اعلام کرد با استفاده از دستگاه سی تی اسکن الکترون بیم میتوان میزان رسوب کلسیم را در دیواره عروق خونی با دقت ۹۵ درصد مشخص کرد از آنجا که هرچه میزان رسوب کلسیم در دیواره عروق خونی بیشتر باشد خطر بروز سکته های قلبی و مغزی بیشتر خواهد بود با کمک این دستگاه میتوان احتمال وقوع حملات قلبی و مغزی را در افراد پرخطر مانند

بیماران مبتلا به دیابت ، پرفشاری خون و اختلالات چربی خون پیش بینی کرد.

آیا می دانید ...؟

- لرزش سریع چانه نوزاد یا لرزیدن شدید یک پای نوزاد هنگام پوشاندن پوشک به او ناشی از تکامل نیافتن سلسله اعصاب نوزاد است که هیچ خطری برای او ندارد و نباید این حرکات را با تشنج اشتباه کرد. نوزاد هنگام این لرزشها هشیار است و ممکن است حتی گریه کند همچنین این لرزشها چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد و با نگه داشتن همان عضو متوقف می شود.

- قد متوسط نوزاد ، هنگام تولد ۵۰ سانتی متر است و در ۴ سالگی به ۱۰۰ سانتی متر ، یعنی حدود دو برابر قد هنگام تولد می رسد.

- هنگام ابتلای کودک به اسهال ، در صورتی که کودک شیرخوار است ، تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید و در کودکان بزرگتر ، افزون بر غذاهای روزانه ، از غذاهای آبکی مانند سوپ و آش در رژیم غذایی وی استفاده کنید برای جبران آب از دست رفته کودک به او مایعاتی مانند چای کمرنگ ، لعاب برنج ، دوغ و ORS بدهید و از دادن نوشیدنی های صنعتی مانند نوشابه و آب میوه های صنعتی به کودک مبتلا به اسهال خودداری کنید

تاثیر محلول رقیق فلوراید بر جلوگیری از پوسیدگی دندان استفاده از محلول رقیق فلوراید ۳۰ تا ۴۰ درصد پوسیدگی دندان را کاهش میدهد.

مطالعات نشان می دهد استفاده هفتگی و منظم از محلول رقیق فلوراید

باعث کاهش شیوع پوسیدگی دندان تا حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد می شود.

همچنین این مطالعه ثابت کرده است فلوراید بهترین عنصر شناخته شده برای

استحکام دندانها و افزایش مقاومت آنها در برابر پوسیدگی است. شایان ذکر

است دندانپزشکان بهره گیری از دهانشویه های سدیم فلوراید ۲درصد را

برای سنین ۶ تا ۷ سال به منظور پیشگیری از پوسیدگی دندان توصیه می

کنند.

نوشیدن نوشابه های حاوی پروتئین پس از تمرین با وزنه و افزایش حجم

عضلانی نوشیدن نوشابه های حاوی پروتئین بلافاصله پس از تمرینات با

وزنه در افزایش حجم عضلانی موثر است. در پژوهشی که بر روی شماری از

ورزشکاران شرکت کننده در تمرینات با وزنه انجام شد روند پروتئین سازی

در عضلات بدنبال مصرف نوشابه های مواد قندی با نوشابه هایی که علاوه

بر مواد قندی حاوی مواد پروتئینی یا اسیدهای آمینه نیز بودند با یکدیگر

مقایسه شد. نتایج این پژوهش حاکی است اضافه کردن اسیدهای آمینه به

نوشابه های حاوی مواد قندی پروتئین سازی را تا ۶ برابر افزایش می دهد. گفته می شود این افزایش روند ساخت عضله مربوط به عضلاتی است که پس از نوشیدن نوشابه فعال بوده اند و جهت توسعه آن به سایر عضلات بدن لازم است مقادیر کنترل شده مواد پروتئینی به نوشابه های قندی اضافه نمود.

تحقیق درباره تهیه خون مصنوعی

محققان بر این باورند که باید مایعی نه چندان شبیه خون ساخته شود تا اکسیژن را از هوا به سلولها منتقل کند و این دقیقا کاری است که خون انجام می دهد. به گزارش انجمن فیزیک امریکا، اهدای خون سختی هایی را در پی دارد باید فردی را یافت که خون اهدا کند، گرفتن خون انجام شود و در صورت موافق بودن گروه خونی، به فرد بیمار نیازمند خون منتقل شود. از اینرو دانشمندان تلاش می کنند تا خون مصنوعی را جایگزین خون طبیعی کنند. یک راه تهیه خون آزمایشگاهی است که البته در صورتی که با خون بیمار شباهت یکسان داشته باشد، قابل انتقال است و در غیر این صورت این کار مفید نیست. محققان بر این باورند، باید مایعی نه چندان شبیه خون

ساخته شود تا اکسیژن را از هوا به سلولها منتقل کند و این دقیقا کاری است که خون انجام می دهد. به نظر آنان، این کار عملی است زیرا نوشابه های گازدار نمونه ای از حل کردن گاز در مایع است - بنابراین می توان اکسیژن را در مایعی حل و به بدن منتقل کرد. گفتنی است از قرن ۱۷ که جریان خون کشف شد، انسانها همواره به فکر تهیه و ساخت خون مصنوعی بوده اند.

نگرانی دختران از افزایش وزن و احتمال مصرف سیگار

نگرانی بیش از حد در مورد اضافه وزن، احتمال مصرف سیگار را در دختران جوان افزایش می دهد. نتایج بررسی های اخیر پژوهشگران امریکایی درباره ۲۷۳ دختر جوان بیانگر آنست که بین تمایل غیرطبیعی و بیش از حد دختران جوان برای لاغر ماندن و استعمال دخانیات ارتباط مستقیم وجود دارد. برپایه نتایج این پژوهش ۹۳ درصد دختران سیگاری در خصوص کنترل وزن خود و لاغر بودن بسیار حساس هستند. حال آنکه این نگرانی بیش از حد در خصوص اضافه وزن، تنها در ۷ درصد دختران غیرسیگاری مشاهده می شود.

نقش تغذیه مادر در سنین باروری بر سلامت فرزندان نحوه تغذیه زنان در سنین باروری بر سلامت فرزندان آنها در آینده تاثیر می گذارد. نشریه Science می نویسد ، زنانی که در سنین باروری قرار دارند و قصد دارند در آینده نزدیک بچه دار شوند باید مراقب رژیم غذایی خود باشند. نتایج بررسی های اخیر پژوهشگران دانشگاه آکلند در نیوزیلند در مورد حیوانات آزمایشگاهی بیانگر H است که مصرف رژیم های غذایی کم کالری در حول و حوش زمان لقاح ، احتمال بروز تولد نوزادان نارس را افزایش می دهد که این امر می تواند زمینه ساز بروز بسیاری از بیماریها در آنها باشد ، از اینرو کارشناسان داشتن برنامه غذایی صحیح در تمامی زنان در سنین باروری را ضروری می دانند.

آیا می دانید ...؟

- طبق تحقیقات بالینی یک مسواک نو در مقایسه با یک مسواک سه ماه مصرف شده قادر است ۳۰ درصد بیشتر پلاکهای میکروبی و لایه رسوبی باقیمانده از مواد غذایی را از روی دندانها پاک کند.

- چون مسواکهای زبر باعث تحلیل لثه و ساییش دندانها می شود توصیه می شود از مسواکهای نرم استفاده شود.

- مسواک زدن به تنهایی فقط باعث تمیز شدن سه سطح از پنج سطح دندان می شود ، در نتیجه دو سطح باقیمانده بین دندانها نیازمند توجه زیاد هستند . چون پوسیدگی دندان و بیماری های لثه اغلب از ناحیه بین دندانها آغاز می شود این ناحیه محل مناسبی برای تجمع ذرات غذایی و میکروبها است . برای تمیز کردن این نواحی از نخ دندان نیز در کنار مسواک استفاده شود کار آیی نخ دندان به همراه مسواک دو برابر است .

- رعایت روش صحیح مسواک زدن بسیار مهم است . هر فرد باید دست کم روزی دو بار و هر بار به مدت ۷ تا ۱۰ دقیقه مسواک بزند .

آیا می دانید ...؟

- بهترین سن برای درمان تنبلی چشم زیر ۵ سالگی است از این رو اگر کودک ۴ تا ۶ ساله دارید برای سنجش بینایی او به پایگاههای سنجش بینایی مراجعه کنید .

عسل درمان گرفتگی رگ های خونی

مصرف روزانه ۴ قاشق عسل از گرفتگی رگ های خونی جلوگیری می کند ، به گفته محققان کسی که روزانه ۴ قاشق عسل مصرف کند آنتی اکسیدان مواد محافظ بیشتری در خون خود ذخیره خواهد کرد این مواد از گرفتگی رگ

های خونی جلوگیری می کند . براساس این گزارش، این محققان به مردانی که بین ۱۸ تا ۶۸ سال سن داشتند به مدت ۵ هفته هر روز یک لیوان آب با ۴ قاشق عسل دادند و مشاهده کردند آنتی اکسیدان آنها بیشتر از دیگران است گفتنی است آنتی اکسیدان ماده ای است که از بافت های بدن در مقابل اکسیژن تهاجمی محافظت می کند تحقیقات انجام شده در گذشته نیز نشان می داده است که عسل به اندازه سیب ، موز یا توت فرنگی مواد محافظ و آنتی اکسیدان دارد .

تب های بدون علت و سابقه سفر به مناطق مالاریا خیز

دانشمندان میگویند همه افرادی که برای مدت بیش از دو هفته تب بدون علت دارند و همچنین سابقه سفر به مناطق مالاریا خیز را ظرف چند ماه گذشته ذکر میکنند حتما باید از نظر ابتلا به بیماری مالاریا بررسی شوند. مالاریا نوعی بیماری انگلی است که مبتلایان به آن به علائم مختلفی مانند دوره های تب لرز و احساس بهبود موقت دچارند نتایج بررسی های مختلف بیانگر آن بوده است که تجویز داروهای ضد مالاریا به افرادی که قصد مسافرت به مناطق مالاریا خیز را دارند در پیشگیری از ابتلا به این بیماری موثر است برپایه نتایج پژوهشی که مشروح آن در تازه ترین شماره نشریه پزشکی

نیوانگلند درج شده است تجویز ماهانه داروی جدیدی به نام تفینوکین به افرادی که قصد مسافرت به مناطق مالاریا خیز را دارند در پیشگیری از ابتلا به این بیماری بسیار سودمند است بررسی در این زمینه ادامه دارد.

هشدار در مورد استفاده از هرگونه لنز تماسی چشمی بدون تجویز

پزشک

دانشمندان در خصوص استفاده از هرگونه لنز تماسی چشمی بدون تجویز پزشک هشدار میدهند نتایج مطالعات چشم پزشکان دانشگاه تگزاس حاکی از آن است که استفاده خودسرانه از لنزهای تماسی چشمی از جمله لنزهای زیبایی بدون تجویز پزشک میتواند سلامت چشمها را به شدت به خطر اندازد. نشریه علمی چشم و لنزهای تماسی در آخرین شماره خود اعلام کرد که با توجه به شیوع روز افزون استفاده خودسرانه از لنزهای زیبایی بویژه در بین نوجوانان و جوانان ، احتمال آسیبهای چشمی شدید و دائمی مانند عفونتهای خطرناک چشم و حتی نابینایی افزایش یافته است به گفته کارشناسان حتی استفاده کوتاه مدت از این نوع لنزها میتواند به سلامت چشمها آسیب برساند و افراد پیش از استفاده از این لنزها حتما باید با پزشک خود مشورت کنند .

آناناس بهترین وسیله جلوگیری از سرماخوردگی

دانشمندان می گویند آناناس بهترین وسیله جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و زکام است . محققان فرانسه کشف کردند که یک قطعه آناناس تازه ، خشکی و درد حلق را که از عوارض سرماخوردگی و انفلونزا است کاهش می دهد . کارشناسان تغذیه تصریح کردند، آناناس حاوی مقدار زیادی قند و مواد غذایی مفید برای بدن است که به راحتی جذب می شود و دارای انزیمهایی است که به هضم غذا کمک می کند . آنها خوردن سه تکه آناناس تازه یا ۱/۵ فنجان آب آن را در صورت احساس درد حلق بر اثر سرماخوردگی توصیه می کنند . متخصصان می گویند کنسرو آناناس ارزش غذایی خود را از دست می دهد . دوندگان علاوه بر پاها باید عضلات سایر نقاط بدن خود را نیز تقویت کنند کارشناسان میگویند دوندگان دو استقامت به منظور افزایش تراکم استخوان های اندامهای فوقانی خود ، افزون بر تقویت پاها باید عضلات سایر نقاط بدن خود را نیز تقویت کنند. نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران یک مرکز دانشگاهی در انگلستان در باره شماری از دوندگان دو استقامت بیانگر آن است که دوندگانی که بدون تقویت عضلات تمام بدن ، فقط

به تقویت عضلات پاها و دویدن میپردازند در دراز مدت گرچه میزان تراکم استخوانهای پاهای آنها افزایش می یابد اما احتمال بروز پوکی استخوان ناشی از کاهش تراکم استخوانی در اندامهای فوقانی آنها نیز افزایش می یابد مشروح این پژوهش در آخرین شماره نشریه طب و علم در ورزش منتشر شده است.

اکثر مبتلایان به بیماری پوکی استخوان از بیماری خود بی اطلاع هستند نتایج آخرین بررسی های محققان دانشگاه کالیفرنیا بیانگر آن است که اکثر مبتلایان به بیماری پوکی استخوان تا زمان بروز شکستگی های استخوانی از بیماری خود بی اطلاع هستند. پوکی استخوان یکی از معضلات عمده بهداشتی در سراسر جهان و به ویژه در زنان یائسه است این بیماری در هشتاد درصد موارد در افراد سفید پوست و در ۷۵ درصد موارد در افراد مسن تر از ۶۵ سال مشاهده می شود سالانه هزینه های بهداشتی - درمانی فراوانی صرف پرداخت هزینه های ناشی از عوارض این بیماری از جمله شکستگی استخوان لگن می شود. به گفته پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا ارائه آموزشهای منظم و مدون بویژه از طریق رسانه های گروهی به منظور شناخت بهتر راههای پیشگیری از بروز پوکی استخوان میتواند تاثیر بسزایی در جلوگیری از بروز این بیماری داشته باشد.

روش نوین درمان آنفلوانزا

دانشمندان به روش نوینی برای درمان آنفلوانزا دست یافتند. پژوهشگران امپریال کالج لندن به روش نوینی دست یافته اند که با بهره گیری از آن میتوان مرگ و میر ناشی از بیماریهایی مانند آنفلوانزا و حتی سارس را تا اندازه زیادی کاهش داد در این شیوه نوین دانش پژوهان از ترکیب ویژه ای موسوم به OX40IJ بهره میگیرند که با مهار کردن فعالیت بیش از اندازه سلولهای ایمنی، از آسیب دیدن بافتهای بدن بر اثر فعالیت این سلولها جلوگیری میکند گفتنی است واکنش بیش از اندازه دستگاه ایمنی در مبتلایان به بیماریهایی مانند آنفلوانزا، گاه باعث آسیب وسیع بافتهای بدن و مرگ و میر بیماران میشود.

غذاهای آماده و رستورانی یکی از علل عمده بروز چاقی در سراسر جهان است دانشمندان میگویند مصرف روز افزون غذاهای آماده و رستورانی یکی از علل عمده بروز چاقی در سراسر جهان است در آخرین شماره نشریه مرور مقالات چاقی آمده است که مصرف غذاهای آماده و رستورانی افزون بر آنکه حاوی مقادیر زیادی کالری است به دلیل آنکه باعث تضعیف مرکز کنترل اشتها نیز میشود احتمال بروز چاقی را در افراد افزایش میدهد نتایج

مطالعات اخیر پژوهشگران انگلیسی بیانگر آن است که در هر ۱۰۰ گرم غذاهای آماده یا رستورانی حدود ۱۱۰۰ کیلو کالری انرژی وجود دارد که این مقدار تقریباً دو برابر میزان انرژی موجود در یک رژیم غذایی سالم و مناسب است به گفته کارشناسان افرادی که به طور مرتب از این نوع غذاها استفاده میکنند پس از یک سال حدود هشت کیلوگرم اضافه وزن پیدا میکنند که این امر به نوبه خود سلامت آنها را به خطر می اندازد.

مردان چاقی که وزن خود را کم میکنند خیلی کمتر از دیگران دوباره چاق میشوند نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران بیانگر آن است که مردان چاقی که میزان زیادی از وزن خود را کم میکنند احتمال آنکه به چاقی مجدد دچار شدند کمتر از این احتمال در سایرین است. در تازه ترین شماره نشریه اروپایی تغذیه بالینی آمده است که هرچه میزان وزنی که افراد چاق در یک دوره درمانی از دست میدهند بیشتر باشد احتمال عود مجدد چاقی در آنها کمتر خواهد بود نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران دانشگاه ماستریخ در هلند در باره چهل مرد چاق که در یک برنامه شش هفته ای برای کاهش وزن شرکت کرده بودند بیانگر آن است که در دراز مدت احتمال باقی ماندن در

وزن طبیعی در مردانی که در برنامه درمانی خود وزن بیشتری از دست داده اند به مراتب بیش از این احتمال در سایرین است.

نوعی داروی موثر در درمان ناتوانی جنسی در بیماران تحت عمل جراحی

قلب نتایج مطالعات اخیر دانشمندان بیانگر آن است که بهره گیری از نوعی

داروی موثر در درمان ناتوانی جنسی در بیمارانی که تحت عمل جراحی پیوند

قلب نیز قرار گرفته اند. نتایج درمانی موفقیت آمیزی رادر پی دارد در تازه

ترین شماره نشریه آمریکایی فشار خون آمده است که بهره گیری از داروی

وایاگرا در تنظیم فشار خون بیمارانی که مورد عمل جراحی پیوند قلب قرار

گرفته اند بسیار سودمند است نتایج بررسی های پژوهشگران دانشگاه فلوریدا

در باره ۱۵ بیماری که تحت عمل جراحی پیوند قلب قرار گرفته بودند حاکیست

که تجویز ۵۰ میلی گرم داروی وایاگرا به این بیماران افزون بر تنظیم فشار

خون این بیماران عملکرد قلبی آنها رانیز بهبود می بخشد.

ساخت دستگاه جدید تشخیص سرطان

دانشمندان روسیه دستگاه جدیدی ساختند که در عرض چند دقیقه محل

توده های سرطانی را شناسایی می کند. روزنامه الشرق الاوسط چاپ انگلیس

نوشت دستگاه جدید که با اشعه لیزر و امواج صوتی کار می کند قادر است در

چند دقیقه سلولهای سرطانی را در سینه تشخیص داده و نوع خوش خیم یا بدخیم آن را تعیین کند. این دستگاه پس از قرار گرفتن بر روی سینه و ارسال اشعه لیزر، در صورت یافتن سلولهای سرطانی، صدای خاصی درمی آورد. صدای دستگاه نیز توسط صفحه حساس ویژه ای ثبت و ضبط می شود.

کفش پاشنه بلند در التهاب مفصل زانو نقش ندارد محققان دریافتند کفش پاشنه بلند باعث ایجاد التهاب مفصل زانو نمی شود. به گزارش پایگاه اینترنتی میدل ایست پژوهشگران دانشگاه آکسفورد بروکس انگلیس خبر تاثیر کفش پاشنه بلند در التهاب مفاصل زانو را رد کردند آنها از چاقی، استعمال دخانیات و صدمه به زانو به عنوان علل اصلی ایجاد التهاب های مفصلی نام بردند.

آیا می دانید...؟

- زیاده روی در مصرف غذاهای تند، شور، دودی و کنسرو شده خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش میدهد.

- نشانه های شایع بروز حمله قلبی به طور معمول عبارتند از:

احساس سنگینی، پری، فشار یا درد در ناحیه وسط قفسه سینه که گاه به گردن، فک پایینی، پشت، قسمت بالای شکم و دستها انتشار می یابد و در بیشتر موارد با سرگیجه، تهوع، استفراغ و تعریق همراه است.

- هیچگاه بیماریهایی مثل اسهال ، تب یا گوش درد را به دندان در آوردن کودکان نسبت ندهید و همیشه با پزشکتان مشورت کنید.

- افزودن پودر کاکائو به شیر به دلیل دارا بودن اگزالات فراوان ، مانع جذب کافی کلسیم شیر میشود از این رو تا حد امکان شیر را به تنهایی و بدون افزودن کاکائو مصرف کنید .

- چه کسانی بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند ؟

افراد مسن ، خانمهای یائسه یا با بارداریهای مکرر ، افراد سیگاری ، کم تحرک و بالاخره کسانی که در غذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار کم است .

- زنانی که استخوان بندی ظریف ، قد کوتاه و اندام بسیار لاغر دارند به علت وجود توده استخوانی کمتر ، بیش از دیگران مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند از این رو این زنان باید بیش از دیگران به رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود توجه کنند .

بیماری آنکارا (سندرم آب آوردگی پریکارد و هیپاتیت)

سندرم آب آوردگی پریکارد و هیپاتیت (HHS) یک بیماری عفونی و مسری است که از علائم مشخصه آن درصد ابتلا و درصد تلفات بالا است .

مایعات پریکارد افزایش یافته و هیپاتیت با کانونهای نکروزی زیادی دیده می شود. علت اختصاصی این سندرم آدنو ویروس گروه یک می باشد. بعضی از عوامل و شرایط فارم باعث افزایش شدت بیماری می شوند. امکان تداخل این بیماری با بیماریهای ضعف سیستم ایمنی مانند گامبورو و مارک و کم خونی عفونی جوجه ها تأیید نشده است ولی اعتقاد بر این است که اثر این بیماریها در بروز بیماری آنگارا مهم می باشد. برآورد اقتصادی بیماری آنگارا مشکل است بدلیل اینکه در مناطقی که این بیماری بروز می کند ممکن است همراه با سایر بیماریهای طیور از قبیل نیوکاسل ولوژنیک - مایکوپلاسمازموزیس - سالمونلوزیس - مارک و آنفلوآنزا باشد. میزان شیوع و شدت بیماری (HHS) بستگی به تراکم مرغداریها در منطقه دارد. سندرم آب آوردگی پریکارد و هیپاتیت اولین بار در سال ۱۹۸۷ در منطقه آنگارا در نزدیکی کراچی تشخیص داده شد. بدلیل اینکه بیماری (HHS) در این منطقه جغرافیایی بخصوص تشخیص داده شد به آن بیماری آنگارا گفته میشود. در منطقه نزدیک اورابان که در مرکز پاکستان واقع است گله های جوجه گوشتی حساس که بصورت متراکم میباشند در مدت ۱۲ ماه بیماری سریعا در آنها منتشر شد. شیوع بیماری (HHS) در مکزیک در سال ۱۹۸۹ در ایالت کوئرتارو که از مناطق با

مرغداریهای متراکم می باشد گزارش شده است و در سال ۱۹۹۰ به ۵ ایالتی که پرورش طیور گوشتی داشتند گسترش پیدا کرد. در طی سال ۱۹۹۴ بیماری (HHS) در مناطق پر تراکم پرورش طیور گوشتی در دهلی نو در هندوستان ظاهر گردید. بیماری آنگارا همچنین در کشورهای عراق و شیلی و پرو تشخیص داده شده است. جوجه های گوشتی در سن ۳ تا ۵ هفتگی حساس هستند. این بیماری در مرغهای مادر نابالغ و مرغان تخمگذار تجارتي هم مشاهده می شود.

سبب شناسی:

در ابتدا علت بیماری (HHS) به یک مسمومیت و یا اختلال تغذیه ای نسبت داده می شد. از طریق تزریق کبد هموژن شده طیور آلوده به جوجه های گوشتی ثابت شد که علت بیماری یک عامل عفونی است. در مشاهدات بعدی در سلولهای کبدی گنجیدگی داخل هسته ای بازوفیلیک مشاهده گردید. در نتیجه سعی شد یک عامل ویروسی جدا گردد. در سال ۱۹۸۸ مشخص شد که یک آدنوویروس عامل این بیماری است. بوسیله میکروسکپ الکترونی (EM) از کبد هموژن شده می توان برای مشخص کردن نشانه های اختصاصی ویریون ها استفاده کرد. کبد و ریه اخذ شده از پرندگان آلوده زمانی که با آنتی سرم

اختصاصی آدنووایروس مجاور شود در آزمایش آگار ژل مثبت می گردد. بافت کبد هموژن شده و تصفیه شده از پرندگان آلوده را به داخل پرده کوریونیک و کیسه زرده تخم مرغهای SPF در سن ۸ روزگی جنینی تزریق می گردد جنین ۴ تا ۷ روز بعد تلف میشود. مطالعات در سال ۱۹۹۱ نشان داد که جهت غیر فعال کردن سوسپانسیون کبد بوسیله اتر یا کلروفرم آدنووایروس ها غیر فعال نمیشوند ولی محدود می گردند. تهیه سوسپانسیون کبد از پرنده آلوده و نگهداری آن در درجه حرارت ۶۰ درجه سانتی گراد در مدت ۳۰ دقیقه سبب غیر فعال شدن آدنو ویروس می گردد. ظاهراً "مقاومت حرارتی مختلفی در بین آدنو ویروسها وجود دارد. زمانی که کبد هموژن شده را با ۴۵۰۰۰ دور بمدت ۹۰ دقیقه سانتریفوژ کنند ذرات معلق شده بیماریزا بوده ولی مایع رو فاقد قدرت عفونت زائی است. افزودن آدنووایروس ایجاد کننده هپاتیت با گنجیدگی داخل سلولی به مایع رو موجب احیاء قدرت عفونت زائی آن می گردد. که این امر نشان دهنده حضور یک عامل ویروسی مجزا بغیر از آدنو ویروس اولیه می باشد.

از مطالعات بعدی در مکزیک که در سال ۱۹۹۴ انجام شد چنین استنباط

می گردد که بعلت عدم مهار توسط ۵- برومو دی اکسی یوریدین یک ویروس

RNA بعنوان عامل اضافی مطرح می باشد. این عامل سبب بروز یک حباب کوچک در کشت سلولهای کبد و کلیه جوجه می گردد.

پیچیدگی بیشتری در تعریف اتیولوژی این بیماری وجود دارد زیرا در مناطقی که بیماری (HHS) وجود دارد بیماریها با پاتوژنیسته زیاد از قبیل گامبور و کمخونی عفونی جوجه ها نیز دیده می شود.

ویروس عامل این بیماری از کبد هموژن شده گله های آلوده در پاکستان جدا شده است. عامل آن آدنوویروس گروه یک سروتیپ ۴ تا ۱۱ می باشد.

اخیراً "بیماری (HHS) بصورت آزمایشی بوسیله آدنوویروس طیور سروتیپ های ۴ (STRAIN PARC-1) و ۸ (STRAIN DCV-94) در جوجه ها ایجاد شده است. در جوجه های حساس بعد از آلودگی، گنجیدگی های داخل سلولهای کبد و هم آب آوردگی پریکارد مشاهده می شود. سروتیپ ۴ آدنوویروس به بافت لنفوئیدی تمایل دارد در نتیجه ضعف سیستم ایمنی ایجاد می گردد. تضاد اختلاف بین فرضیه های تک ویروسی و دو ویروسی پس از انجام مطالعات اپیدمیولوژی و آزمایشگاهی رفع خواهد شد.

بیماریزایی و اپیدمیولوژی:

میزبانهای آزمایشگاهی و طبیعی:

جوجه های نابالغ میزبانهای طبیعی هستند . بیماری (HHS) بیشتر در سنین بین ۳ تا ۵ هفتگی در جوجه های گوشتی مشاهده می شود. یک بیماری شبیه (HHS) در کبوتر ها در پاکستان گزارش شده است.

انتقال:

عامل بیماری (HHS) که مورد بحث می باشد آدنووایروس گروه یک است و انتقال آن هم عمودی و هم افقی است. آدنووایروس در گله های مادر تا زمان بلوغ باقی می ماند و در اثر ضعف سیستم ایمنی و یا استرس دفع میگردد. جوجه هایی که از گله های مادر آلوده تولید می شوند بعد از ۳ هفتگی ممکن است ویروس را تا ۱۴ هفته دفع کنند. انتقال افقی ویروس در گله هایی که چند سنی هستند و در گله هایی که مسائل بهداشتی را رعایت نمی کنند رخ می دهد. تکثیر ویروس در دستگاه گوارش انجام می شود. آلودگی مدفوعی لباس ، کفش و وسایل (از قبیل ظروف و وسایل نقلیه) ممکن است باعث انتقال عامل بیماری شوند. در گله های طیور در پاکستان به دلیل عدم وجود مسائل بهداشتی و وجود فارمهای بسته چند سنی و وجود پرندگان بومی عامل بیماری انتقال پیدا میکند. واکسنهایی که از جنین های آلوده تهیه می شود ممکن است منشا " آلودگی باشد.

یک مطالعه در مورد عوامل خطر ایجاد بیماری HHS در گله های گوشتی در پاکستان انجام شده است. ورود واکسیناتورها به فارمها، گله ها را به شیوع بیماری حساس می نماید. میزان آلودگی از طریق تزریقات زیر جلدی و یا داخل عضله برابر با آلودگی طبیعی از طریق هوا، آب و یا مدفوع میباشد.

علائم و درصد ابتلا و درصد تلفات:

در مجاورت اسلام آباد پاکستان از ۱۳۱ گله که دارای ۱۳۵ واحد نیمچه گوشتی بودند یک شیوع ۶۶ درصدی گزارش شده است. درصد تلفات ناشی از این بیماری در گله های نیمچه گوشتی غیر واکسینه و گله های مادر نابالغ اگر با بیماری نیوکاسل ولوژنیک و بیماری گامبورو با پاتوژنیسته بالا و بیماریهای اروزو مانند مایکوپلاسموز همراه باشد بیشتر از ۸۰ درصد است. معمولاً دوره عفونت بین ۹ تا ۱۴ روز است، درصد ابتلا ۱۰ تا ۳۰ درصد بوده و روزانه ۳ تا ۵ درصد تلفات وجود دارد. در شرایط آزمایشگاهی کبد هموژن شده ای که از گله آلوده اخذ شده را به تعدادی جوجه تزریق کرده اند. تلفات ۲ تا ۴ روز بعد ایجاد شده، درصد تلفات ۳۰ تا ۷۰ درصد بوده و بستگی به میزان تیتراژ عامل بیماری دارد که جوجه ها دریافت داشته اند. گله

هایی که بیماری HHS را نشان می دهند دارای علایم کلینیکی اختصاصی نیستند. شروع ناگهانی تلفات، بی حالی، ازدحام کردن، پره‌های ژولیده وزرد و ریزش موکوئید از علائم مشخصه آن است. در طیور مبتلا میزان هموگلوبین و PCV و اریتروسیت ها و مجموعه لوکوسیت ها کاهش پیدا می کند. در اثر استرس و عفونت های ویروسی لنفوسیت ها کاهش و هتروفیل ها افزایش پیدا می کنند. در طیور بیمار به دلیل تخریب کبد پروتئین خون و آلبومین کاهش پیدا می کند این مسئله احتمالاً دلیل افزایش هیدروپریکاردیوم می باشد. اگر این بیماری با کم خونی شدید بروز کند معمولاً "توأم با بیماری کم خونی عفونی جوجه ها و یا گامبورو با حدت بالا است. در پرندگان بیمار میزان لاکتیک دهیدروژناز، آکالین فسفاتاز و آلانین ترانس آمیناز که بواسطه تخریب کبد و کلیه ایجاد میگردند افزایش می یابند. مهمترین ضایعه پس از مرگ که بر روی لاشه دیده می شود وجود بیش از ۱۰ سی سی محلول ترانسودای شفاف در کیسه اطراف قلب می باشد. در لاشه پر خونی عمومی و ادم ریه وجود دارد. کبد و کلیه ها بزرگ و رنگ پریده و ترد و شکننده می گردند. در شرایط آزمایشگاهی در طیور بیمار نکروز میوکارد و کبد مشاهده می شود. خونریزی پتشی ممکن است بر روی پریکارد و کپسول کبد دیده

شود. ضایعات بافتی در قلب شامل ادم و دژنرسانس و نکروز ملایم عضله قلب و نفوذ سلول های منونوکلئار و خروج اریتروسیت ها است. در کبد اینکوژن بادی بازوفیلیک در داخل هسته های هیپاتوسیت و نفوذ سلول های منونوکلئار و نکروز انعقادی چند کانونی وجود دارد. ممکن است در منطقه وسیعی از بافت اپی تلیوم کلیه نیز نکروز دیده شود.

تشخیص:

آب آوردگی پریکارد همراه با گنجیدگی های بازوفیلیک داخل هسته ای سلولهای کبد دال بر وجود بیماری HHS است. تشخیص قطعی براساس جدا سازی آدنو ویروس از سلولهای کبد جنین جوجه های آلوده می باشد. این روش حساس تر از روش تزریق به کیسه زرده جنین جوجه ۸ روزه است. بوسیله آزمایشات سیتوپاتولوژی می توان در کشت بافتی وجود آدنو ویروس را تشخیص داد. آدنو ویروس ها را می توان بوسیله میکروسکپ الکترونی (EM) و یا سرم نوترالیزیشن تشخیص داد

درمان:

درمان اختصاصی برای این بیماری وجود ندارد. ولی در زمان بروز بیماری از یدوفور در آب آشامیدنی به میزان ۰/۱ تا ۰/۰۷ درصد استفاده می شود. درصد تلفات و شدت بیماری کاهش پیدا خواهد کرد.

پیشگیری و کنترل:

در پاکستان و هند و مکزیک حفظ شرایط بهداشتی نه عملی است و نه اقتصادی است و مسلماً " آدنووایروس از واحدهای نیمچه گوشتی جدا خواهد شد. علل ایجاد بیماری عبارتند از: چند سنی بودن گله ، فروش پرندگان زنده، انتقال غذا بوسیله کیسه ها و افرادی که پرندگان اهلی را نگه داری میکنند. گله های مادر باید بوسیله رعایت شرایط بهداشتی مناسب از عفونت محافظت شوند. فاصله فارم های صنعتی از یکدیگر باید حداقل ۲ کیلومتر باشد و از سیستم ALL IN- ALL OUT در پرورش استفاده شود تا از آلودگی فارم های سالم جلوگیری بعمل آید. مواد غذایی باید بصورت عمده نگهداری شوند و قبل از ورود آن به فارم هیچکس نباید با مواد غذایی تماس داشته باشد. در گله های مادر و جوجه های آن از واکسن زنده استفاده میشود. واکسنها می بایست بر اساس استانداردهای بین المللی تولید گردند و باید عاری از عوامل پاتوژن از قبیل آدنووایروسها و ویروس کم خونی عفونی

طیور باشد. در مناطقی که بیماری HHS اندمیک می باشد ضروری است گله ها را در برابر آدنوویروس اولیه که مسئول ایجاد این بیماری است محافظت کرد. واکسن کشته فرم آلدئید که از کبد هموژن شده تهیه میگردد گله های گوشتی را در پاکستان محافظت کرده است. واکسن مناسب از کبد هموژن شده جوجه SPF که بوسیله فرم آلدئید ۰/۱ درصد غیر فعال شده تهیه می گردد. اثر این واکسن در یک منطقه که دارای ۲۸ گله با ظرفیت ۱۰۰۰۰۰ قطعه نیمچه گوشتی می باشد مورد مطالعه قرار گرفته است. گله هایی که واکسینه شده اند و بصورت طبیعی در معرض آلودگی قرار گرفته اند بیماری HHS راکمتر نشان می دهند تلفات آن به ۱/۲ درصد میرسد. گله هایی که واکسن دریافت نکرده اند تلفات آنها بالغ بر ۲۰ درصدی باشد. پس از واکسیناسیون در منطقه راولپندی در یک میلیون قطعه نیمچه گوشتی درصد تلفات تقریباً به ۴ درصد رسیده است و در گله های غیر واکسینه تلفات ۳۱ درصد می باشد. در مکزیک در یک ارزیابی آزمایشی بر روی ۵ نوع واکسنی که بصورت تجارتي تولید گردیده نشان داده شد که واکسن غیر فعال فرمالینه در امولسیون روغنی گله هایی را که به صورت طبیعی در معرض بیماری بوده اند را ۱۰۰ درصد محافظت می کند و ضایعات هستوپاتولوژی در آنها وجود

ندارد. میزان محافظت ۴ واکسن غیر فعال دیگر که از سویه DCV-94 تهیه شده در گله هایی که با ویروس فیلد برخورد داشته اند بین صفر تا ۴۵ درصد است. در جوجه هایی که واکسن دریافت نکرده اند تلفات به ۸۰ درصد می رسد. در همه جوجه هایی که واکسینه شده اند آنتی بادی بوسیله مهار ایمنی فلورسانس مشخص می گردد. پس از واکسیناسیون جوجه ها بر علیه بیماری HHS پاسخ ایمنی مناسبی ایجاد می شود و زمانی که گله با عامل بیماری برخورد می کند جوجه ها زنده می مانند.

کودکان تغذیه شده با شیر مادر با هوش ترند

تحقیقات دانشمندان استرالیایی نشان می دهد کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند با هوشتر از کودکانی هستند که از شیر خشک تغذیه می کنند. پژوهشگران دانشگاه کوئینزلند با بررسی ۴ هزار کودک به این نتیجه رسیدند هر چه کودک مدت طولانی تری از شیر مادر تغذیه شده باشد، بهره هوشی بالاتری خواهد داشت. سرپرست این محققان گفت: شیر مادر حدود ۸ نمره بهره هوشی کودک را بالا می برد که قابل توجه و با اهمیت است. این گزارش می افزاید: احتمالاً مادرانی که فرزندان خود را با شیر خودشان تغذیه می

کنند علاقه و دلبستگی با کودک خود برقرار می کنند که به رشد ادراکی کودک کمک میکند.

براساس این گزارش وجود اسیدهای چرب امگا در شیر مادر نیز به رشد

ادراکی کودک کمک می کند علاوه بر آن شیر مادر حاوی پادتن های بیشتری است و از ابتلای کودک به عفونتها پیشگیری می نماید.

ایده های تازه ای برای ساخت نوعی بانداژ تهیه شده از عوامل انعقاد

خون

گروهی از دانشمندان و مهندسين دانشگاه ویرجینیا به ایده های تازه ای

برای ساخت نوعی بانداژی تهیه شده از عوامل انعقادی خون دست یافتند.

نتایج بررسیهای این پژوهشگران روی حیوانات کوچک ، از موفقیت بانداژی

فیبرینوژن که از عوامل طبیعی انعقادی خون تهیه شده است ، حکایت دارد

فیبرینوژن موجود در این نوع بانداژ با افزایش خاصیت چسبندگی سلولهایی

که سبب تشکیل لخته خونی می شوند ، نقش بسزایی در تسریع و درمان

خونریزی در بیماران دارد. نتایج این بررسی در شماره فوریه نشریه انجمن

ترکیبات شیمیایی آمریکامنتشر شده است.

نقش ویتامین C در کاهش خطر زایمان زودرس زنان باردار

بهره گیری از ویتامین C در رژیم غذایی زنان باردار خطر زایمان زودرس را در زنان کاهش می دهد. به گفته پژوهشگران زنانیکه در دوران بارداری از مکمل های حاوی ویتامین C استفاده می کنند , کمتر از سایرین به پارگی کیسه آب و زایمان زودرس دچار می شوند این محققان با بررسی ۵۲ زن از ماه پنجم بارداری , تاثیر تجویز روزانه ۱۰۰ میلی گرم ویتامین C را در مقایسه با دارونما بر میزان موارد بروز زایمان زودرس در آنان ارزیابی کردند نتایج این بررسی که در گردهمایی اخیر انجمن متخصصان تغذیه آمریکا مطرح شد , حاکیست ویتامین C با تقویت ساختمان کلاژنی غشای کیسه آب نقش بسزایی در پیشگیری از بروز زایمان زودرس در زنان باردار دارد بطوریکه در این بررسی تنها ۵ درصد زنانیکه ویتامین C دریافت کرده بودند , به زایمان زودرس دچار شدند حال آنکه این مشکل در زنانیکه از دارونما استفاده کرده بودند , ۲۵ درصد بود.

هشدار کارشناسان درباره خطرات مصرف داروهای گیاهی لاغری

کارشناسان درباره خطرات مصرف داروهای گیاهی ویژه لاغری هشدار دادند. به دنبال مرگ " جاشوا پرپر " ورزشکار رشته بیس بال در امریکا و

تشخیص پزشکان مبنی بر احتمال مرگ وی به دلیل عوارض ناشی از مصرف ترکیبات لاغری گیاهی " افدرا " کارشناسان بار دیگر درباره خطرات مصرف این ترکیبات هشدار دادند. پیش از این نیز پژوهشهای متعددی نشان داده اند که مصرف این گونه ترکیبات گیاهی دارویی ، در بروز عوارضی مانند سکته های قلبی ، مغزی و مرگ ناگهانی موثر است ، از این رو کارشناسان بهداشتی آمریکا قصد دارند در صورت تایید عوارض این دارو ، مصرف آن را در این کشور ممنوع کنند.

جدی بودن بیماریهای لته در زنان باردار

متخصصان زنان و زایمان باید در مراقبت های حین بارداری برای پیشگیری از بروز عوارض حین زایمان به بیماریهای لته و دهان در زنان باردار دقت نمایند.

پژوهشگران دانشگاه کارولینای شمالی با بررسی ۸۵۵ زن باردار تاثیر

بیماریهای لته را بر روند بارداری و ابتلای آنان به عوارض بارداری مورد ارزیابی قرار دادند.

نتایج این بررسی نشان می دهد ، زنان مبتلا به بیماریهای شدید لثه در هنگام زایمان ، دو برابر بیش از زنان با لثه های سالم در معرض ابتلا به مسمومیت حاملگی و عوارض ناشی از آن قرار دارند.

آیا می دانید ...؟

- کودکان ، به ویژه کودکان نوپا به دلیل کنجکاوی زیاد برای کشف محیط اطراف خود ، بیشتر از دیگر گروه های سنی در معرض خطر قرار دارند از این رو برای پیشگیری از بروز حوادث ، از آنها رها کردن این کودکان پرهیز کنید.

- اگر به مدت طولانی از رایانه استفاده می کنید برای جلوگیری از خستگی چشم جهت صفحه نمایشگر رایانه را بگونه ای تنظیم کنید که خط دید شما ۱۰ تا ۱۵ درجه پایین تر از خط افق باشد.

- بیماری ایدز از راه تماس جنسی ، استفاده از وسایل آلوده برای جراحی و تزریق فرآورده های خونی آلوده انتقال می یابد اما راه هایی مانند در آغوش کشیدن ، دست دادن و معاشرت عادی در انتقال این بیماری نقشی ندارد.

تصاویر سه بعدی قلب بدون عمل جراحی گروهی از پزشکان و متخصصان سرگرم آزمایش بر روی فناوری مدرن و جدیدی هستند که با کمک آن می توان بدون نیاز به جراحی ، از قلب تصاویر سه بعدی تهیه کرد. پزشکان امیدوارند با بکارگیری این فناوری بتوانند صدها بیمار را در سال در مراکز درمانی معالجه کنند. وسیله ای که پزشکان بیمارستان کینگز کالج لندن از آن برای اجرای این مقصود استفاده می کنند دستگاه اکوی تصاویر سه بعدی زنده است که با کمک امواج فراصوتی تصاویر سه بعدی را تهیه می کند و طرز کار آن مشابه متدی است که زیردریایی ها برای حرکت در زیر آب از آن بهره می گیرند. پزشکان با کمک این دستگاه امواج صوتی باکواتر بالا را از طریق اسکتری دستی بدخل بدن می فرستند و ناحیه ای را که باید مورد بررسی قرار بگیرد ، بدین ترتیب بر روی صفحه نمایش دهنده رایانه ای پیشرفته می آورند. طرز کار امواج صوتی مورد بحث بدین ترتیب است که بابر خورد این امواج به اندامهای داخل بدن آنها انعکاس پیدا کرده و پژواکهای متفاوتی را از لحاظ دامنه امواج صوتی آنها بوجود می آورند. رایانه پیشرفته متصل به این اسکتر دستی به پردازش همه اطلاعات بدست آمده . می پردازد و تصاویری سه بعدی را تهیه می کند . با حرکت دادن اسکتر دستی بر روی

بدن بیمار می تواند تصاویری مختلف را از موضع مورد نظر بدست آورد. پزشکان می گویند با بررسی این تصاویر بهتر می توانند به مشکلات بهداشتی بیماران پی ببرند و بخصوص در مورد بیماریها و نارسایی های قلبی با دقت بیشتری میتوانند عمل کنند.

تاثیر میکروب مولد زخمهای گوارشی در ایجاد بوی بد دهان

آلودگی دستگاه گوارش به میکروب مولد زخمهای گوارشی ، در ایجاد بوی بد دهان موثر است. پژوهشگران دانشگاه بسکنت در ترکیه بتازگی با بررسی بیش از ۱۴۰ تن از مبتلایان به زخمهای معده که بر اثر آلودگی به میکروب هلیکوباکتر پیلوری ایجاد شده بودند دریافتند ، بیش از ۶۰ درصد این افراد از بوی بد دهان رنج می برند بر پایه نتایج این بررسی که در مجله طب داخلی اروپا منتشر شد ، پس از درمان آلودگی این میکروب ، عارضه بوی بد دهان در بسیاری از این افراد برطرف می شود پژوهشگران با توجه به نتایج این بررسی ، بررسی آلودگی میکروب مولد زخم معده یا هلیکوباکتر پیلوری را در مبتلایان به عارضه بوی بد دهان توصیه می کنند.

بهره گیری از داروی کلشی سین در درمان آفت شدید دهان

بهره گیری از داروی کلشی سین در مبتلایان به آفت های دهانی شدید سودمند است. پژوهشگران با بررسی ۵۴ بیمار مبتلا به آفت های دهانی شدید و مکرر، تاثیر تجویز داروی کلشی سین با دوز ۱ تا ۱/۵ میلی گرم در روز را به مدت سه ماه بر روند بیماری، شدت درد ضایعات، موارد عود و کیفیت زندگی بیماران مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج این بررسی نشان می دهد، تجویز داروی کلشی سین به مدت سه ماه نقش بسزایی در بهبود آفت های دهانی و ارتقای کیفیت زندگی بیماران دارد بطوریکه در این بررسی حدود ۲۲ درصد بیماران پس از درمان با این دارو بهبود کامل پیدا کردند و ضایعات حدود ۴۱ درصد از بیماران نیز به گونه قابل توجهی کاهش پیدا کرد در این میان تنها در ۳۷ درصد بیماران تغییری در روند بهبودی ضایعات دیده نشد.

رابطه وزن مادران باردار با تهوع و استفراغهای دوران بارداری

بین وزن زنان باردار و احتمال بروز تهوع و استفراغهای دوران بارداری ارتباط وجود دارد. بر پایه نتایج تحقیقی که به تازگی در نشست سالانه انجمن طب مادر و جنین مطرح گردید، احتمال بروز تهوع و استفراغ های صبحگاهی در دوران بارداری به ویژه در ماههای نخست در زنان باردار لاغر بیش از سایرین است نتایج مطالعات پژوهشگران روی ۶۱ زن باردار نشان میدهد،

تعداد دفعات استفراغ در طول روز در زنان بارداری که شاخص توده بدنی یا در اصطلاح پزشکی BMI آنها پایین است ، بیش از زنان بارداری است که شاخص توده بدنی آنها بالاتر است.

پیوند سر یک بیمار به بدن وی

بهره گیری از نوعی جراحی نوین ، جان یک جوان را که در حادثه رانندگی ، سر وی از بدنش جدا شده بود ، از مرگ نجات داد. شدت آسیب این جوان به اندازه ای بود که تنها نخاع و رگهای خونی گردن وی سالم مانده بود جراحان بیمارستان سن خوزه در فونیکس آمریکا موفق شدند ، با قرار دادن نوعی پیچ ویژه در جمجمه این بیمار و استفاده از استخوان لگن بیمار برای بازسازی مهره های گردن وی ، او را از مرگ حتمی برهانند شایان ذکر است این بیمار ، نخستین فردی در جهان است که این روش برای درمان وی اجرا می شود.

آیا می دانید...؟

- اگر بدلائل ناشناخته به خشکی دهان مبتلا هستید ، به یاد داشته باشید ، ترک سیگار ، رعایت بهداشت دهان و استفاده از ورقه های نازک یخ ، نبات یا نعنا برای خشکی دهان سودمند است.

- برای پیشگیری از وقوع مسمومیتهای اتفاقی از ریختن موادی مانند سموم شیمیایی و نفت در ظروف مواد خوراکی ، مانند شیشه شیر ، نوشابه یا شربت خودداری کنید .

تاثیر رژیم غذایی دوران نوجوانی در پیشگیری از بروز سرطان سینه رژیم های غذایی دوران نوجوانی در پیشگیری از بروز سرطان سینه موثر است. به گفته پژوهشگران مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ در دوران نوجوانی ممکن است از بروز سرطان سینه در آینده پیشگیری کند نتایج بررسی های محققان دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون روی رژیم های غذایی دوران نوجوانی بیش از ۱۲۱ هزار زن ۴۰ تا ۶۵ ساله که درنشریه تحقیقات سرطان سینه منتشر شده است ، حاکیست ، زنانی که در دوران نوجوانی روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف کرده اند ، درآینده ۱۸ درصد کمتر از سایرین در معرض ابتلا به سرطان سینه قراردارند. گفتنی است ، پیش از این نیز تاثیر مصرف فیبرهای غذایی و روغن های گیاهی در دوران نوجوانی بر پیشگیری از سرطان سینه به اثبات رسیده است.

شناسایی نوعی مولکول محافظت کننده در مقابل تغییرات سرطانی وکشنده سلولی پژوهشگران مرکز تحقیقات سرطان انگلستان ، نوعی مولکول را

در سلول شناسایی کردند که قادر است سلولها را در مقابل تغییرات ع سرطانی و عوارض کشنده مقادیر بالای اشعه در حملات هسته ای ، محافظت کند این ملکول موسوم به MDC1 , همانند یک سرویس فوریت پزشکی درون سلولی , خدمات وارده به ماده وراثتی سلول یا DNA را شناسایی و پیش از تقسیم شدن سلول , ترمیم می کند این پژوهشگران امیدوارند , با بررسیهای تکمیلی در این زمینه به نتایج سودمندی در درمان سرطان دست یابند.

ارزیابی کاربرد داروی چین و چروک صورت

کارشناسان اداره نظارت بر غذا و داروی آمریکا "FDA" کاربرد نوعی روش نوین درمان چین و چروکهای صورت را ارزیابی می کنند. در این روش نوین , پزشکان از تزریق دانه های کروی بسیارکوچک نوعی پلیمر ویژه در محل چین و چروکهای صورت بهره می گیرند. ساختار این دانه ها به گونه ای است که با تحریک سلولهای بدن , باعث تشکیل پروتئینهای طبیعی در محل تزریق دانه های پلیمر و در نتیجه بهبود دایمی چین و چروکهای صورت می شود. گفتنی است بسیاری از روشهای دیگر درمان چین و چروک صورت , موقتی هستند و بیماران باید برای حفظ آثار این روشها , به طور مکرر از آنها استفاده کنند.

دلایل به تاخیر افتادن تولد نوزاد

وجود برخی ژنها در سلولهای مردان ، باعث به تاخیر افتادن تولد فرزندان آنان می شود. پژوهشگران دانشگاه مرکز علوم در آرهوس دانمارک با بررسی داده های مربوط به تولدهای در فاصله سالهای ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۴ میلادی دریافتند " توارث ژنهای ویژه از بدن پدر به جنین، در ایجاد تاخیر در زایمان " موثر است. نتایج این بررسی که در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شد نشان می دهد ، عواملی که از پدر به جنین به ارث می رسند ، یکی از عوامل مهم وراثتی در بروز عارضه تاخیر در زایمان به شمار می روند شایان ذکر است حدود ۵ درصد از زنان باردار به عارضه تاخیر در زایمان دچار می شوند که با عوارضی برای مادر و جنین همراه است.

آیا می دانید ...؟

- شایعترین و رایج ترین علامت سرطان سینه در زنان ، وجود یک توده بدون درد در سینه است.
- موثرترین عامل محرک برای ترشح شیر مادر ، تخلیه منظم و کامل سینه ها است، برخی دیگر از عوامل موثر در افزایش ترشح شیر مادر عبارتند

از : مصرف مایعات به میزان حدود ۳ لیتر در روز ، بویژه مایعاتی مانند شیر و همچنین پرهیز مادر از نگرانی و خستگی.

- بیماری فشارخون ، در بیشتر موارد با علائم بارزی همراه نیست و به

طور معمول ، تنها در معاینات پزشکی تشخیص داده می شود.

چای بخشی از زندگی سالم

تحقیقات ابتدایی سبب این گمان می شوند که آنتی اکسیدان های چای فلاونوئیدها ممکن است در جلوگیری از سرطان نقشی داشته باشند برای بررسی این احتمال ، دانشمندان بسیاری فعالانه سرگرم پژوهش هستند . مطالعات جمعیت و پرونده های پزشکی در دست اقدام و بررسی هستند و قبل از هر نتیجه گیری تعریف شده مدارک کافی مورد نیاز است . بررسی ها در چین اخیرا نشان داده است که فلاونوئیدهای چای سبز و سیاه باعث اِهستگی و کند شدن پیشرفت عوامل گروه پیش سرطان در دهان می شود.

مطالعات دیگر در حیوانات نشان داده است فلاونوئیدهای چای سیاه و

سبز از تشکیل تومورها غده ها به ویژه در پوست ، ریه ، مری ، معده و روده

جلوگیری می کنند و آنرا به تاخیر می اندازند. گفتنی است ، چای سیاه و سبز به عنوان نوشیدنی های شناخته شده ای هستند که سبب کاهش آسیبهای یاخته ای ایجاد شده از سوی سرطان زها و کاهش تکثیر سلولهای سرطانی و افزایش مرگ برنامه ریزی شده سلولها می شوند.

نیکوتین یکی از ترکیبات سرطانزا

بر اساس آخرین نتایج و مطالعات محققان موسسه ملی سرطان ، نیکوتین به فهرست ترکیبات سرطانزا افزوده شد. بر اساس مطالعات محققان موسسه ملی سرطان ، نیکوتین می تواند سبب ایجاد ، توسعه و پیشرفت سرطان شود. بنابراین گزارش پیش از این مشخص شده بود که دیگر ترکیبات شیمیایی موجود در سیگار سرطانزا هستند اما مطالعات جدید نیکوتین را نیز یک عامل سرطانزا معرفی می کند. این گزارش می افزاید: فیلیپ دنیس از موسسه ملی سرطان و همکارانش، سلولهای طبیعی ریه انسان را در معرض نیکوتین و یکی از مشتقات آن به نام NNK با غلظتهای مشابه غلظت های سیگار قراردارند و دریافتند که این ترکیبات می توانند مسیر مولکولی به نام RKT را در سلول فعال کنند این تحقیقات نشان می دهد که فعال شدن RKT موجب رشد سلولها و بقای آنها می شود و برخلاف آپوپتوز یا مرگ برنامه ریزی شده

سلول که مهمترین دفاع در برابر تومورهای سرطانی است عمل می کند. همچنین این محققان با تحقیقات جدید مسیرهای RKT فعال را در ریه موشهای تحت درمان با آن کی و نیز دریافت ریه افراد سیگاری شناسایی کردند. شایان ذکر است ، محققان بیان می کنند اگر چه نیکوتین هنوز به منزله یک ماده سرطانزا کارسینوژن مورد توجه قرار نگرفته است ، ولی یافته های آنها می تواند دلایلی را برای قطع مصرف سیگار فراهم کند زیرا که هنوز خطر مصرف طولانی مدت نیکوتین شناخته نشده است.

تحمل کمتر افرادی که شبها از بیخوابی رنج میبرند در مقابل استرس افرادی که از بی خوابی شبانه رنج می برند ، در طول روز تحملشان در مقابل استرس ها و تنش های عصبی کمتر از سایرین است. نتایج بررسی های اخیر پژوهشگران کانادایی روی شماری از افراد حاکیست ، بین بی خوابی شبانه و کاهش قدرت تحمل افراد در برابر تنش های عصبی در طول روز ارتباط دو طرفه و نزدیکی وجود دارد به گونه ای که افرادی که از بی خوابی شبانه رنج می برند ، در طول روز تحمل کمتری در مقایسه با سایرین در برابر فشارها و تنش های عصبی دارند و بالعکس افرادی که در طول روز قدرت تحمل کمتری در برابر استرس ها دارند ، شبها نیز بیش از سایرین در معرض بی خوابی

قرار دارند مشروح این پژوهش در تازه ترین شماره نشریه طب روان - تنی به چاپ رسیده است.

تازه ترین آمارهای مربوط به بیماری تنفسی SARS

سازمان بهداشت جهانی آخرین وضع همه گیری بیماری حاد تنفسی موسوم به SARS را اعلام کرد. بنا به گفته کارشناسان سازمان بهداشت جهانی، به نظر می رسد همه گیری این بیماری در ایالت گانگ دونگ چین، تحت کنترل قرار گرفته است. همچنین همه گیری این بیماری در سنگاپور به پایان رسیده و سرعت گسترش آن در هنگ کنگ نیز کاهش یافته است. به گفته دکتر دیوی هیمن کارشناس سازمان بهداشت جهانی، تاکنون حدود ۲ هزار نفر به این بیماری مبتلا شده و ۸۰ نفر نیز جان خود را بر اثر ابتلا به این بیماری از دست داده اند.

الگوی ریاضی جهش ویروس آنفلوانزا

دانشمندان به روش نوینی برای پیش بینی جهش های ویروس مولد آنفلوانزا دست یافتند. ویروس مولد بیماری آنفلوانزا از جمله ویروسهایی است که هنگام تکثیر، دچار جهش و تغییراتی در ساختار ژنها و پروتئینهای

خود می شود. از این رو واکسنهای ضد این بیماری که تاکنون تهیه شده اند ، کارایی موقتی دارند . پژوهشگران کالج امپریال لندن موفق شده اند ، نوعی الگوی ریاضی را شرح دهند که با استفاده از آن می توان جهش های ویروس مولد آنفولانزا را شناسایی کرد. بر پایه نتایج این بررسی که در مجله پزشکی Nature منتشر شد ، با کاربرد این الگو می توان ضمن پیش بینی جهش های ویروس مولد آنفولانزا ، واکسنهای موثری را تهیه کرد که علیه ویروس غالب در سالهای آینده ، کارآیی داشته باشند.

آیا می دانید ...؟

- نوزاد طبیعی روزانه باید دست کم ۶ بار ادرار کند در صورتیکه نوزاد شما کمتر از ۶ بار در روز ادرار می کند به پزشک مراجعه کنید.

- گاهی شیرخوار ممکن است قطره آهن را تحمل نکند و هنگام مصرف آن استفراغ کند . در این حالت باید تعداد قطره های آهن در دو تا سه وعده تقسیم شود.

بهترین راه پیشگیری از افزایش وزن

اصلاح شیوه زندگی و رژیم غذایی بهترین راه پیشگیری از افزایش وزن و ارتقای سطح سلامت در افراد چاق است. به گفته متخصصان تغذیه بسیاری از داروهای کاهش دهنده وزن، حاوی موادی مانند افدرا هستند که برای سلامتی افراد زیانبار است بطوریکه چندی پیش نیز مصرف نوعی مکمل حاوی افدرا سبب مرگ یک بازیکن بیسبال گردید ازاین رو باتوجه به ارتباط بین ماده افدرا و بروز بیماریهای قلبی - عروقی، سبکته های مغزی و حتی مرگ، پژوهشگران توصیه می کنند، افراد چاق برای حل مشکل خود از مصرف داروهای کاهش دهنده وزن، بدون تجویز پزشک پرهیز کنند و به انجام فعالیت های ورزشی، تغییر شیوه زندگی و رژیم های غذایی مناسب روی آورند.

خوابیدن به پشت بهترین شیوه خواب در نوزادان است

خوابیدن به پشت بهترین شیوه خواب در نوزادان است به گفته پژوهشگران، شیوع سندرم مرگ ناگهانی در کودکان کم وزنی که روی شکم خوابانده میشوند، بیش از سایر کودکان است پژوهشگران مرکز همه گیری شناسی دانشگاه بوستون با بررسی ۹۰۷ مادر دارای کودک کم وزن، میزان روشهای خواباندن روی شکم، پهلو و پشت و همچنین تاثیر آن بر شیوع سندرم مرگ ناگهانی را در نوزادانشان ارزیابی کردند. نتایج این بررسی که

در شماره مارس نشریه طب کودکان منتشر شده است حاکیست ، شیوع سندرم مرگ ناگهانی در کودکان کم وزن بیش از کودکان با وزن طبیعی است و هیچ مزیتی برای خواباندن روی شکم در این نوزادان دیده نمیشود این پژوهشگران معتقدند خوابیدن به پشت بهترین وضع خواباندن نوزادان است.

چاقی در مردان سبب کاهش عملکرد مغزی آنان میشود

چاقی گاه سبب کاهش عملکرد مغزی در مردان میشود به گفته پژوهشگران آمریکایی نتایج آزمونهای عملکرد مغزی در مردان چاق به مراتب ضعیف تر از مردان با وزن طبیعی است نتایج بررسی های پژوهشگران دانشگاه بولتون روی پرونده های بیش از ۱۴۰۰ مرد حاکیست ، میانگین نمرات آزمونهای عملکرد مغزی در مردان چاق با شاخص توده بدنی بیش از ۳۰ ، حدود ۲۳ درصد کمتر از مردان با وزن طبیعی است بطوریکه رژیمهای غذایی ناسالم که سبب افزایش وزن و چاقی در مردان میشود ، گاه ممکن است به عروق خون رسان مغزی آسیب وارد کنند گفتنی است ، پیش از این نیز ارتباط چاقی و افزایش خطر بروز بیماریهای قلبی - عروقی ، سکته مغزی و سرطانها مشخص شده است.

مصرف لبنیات و جلوگیری از عفونتهای ادراری

مصرف لبنیات و جلوگیری از عفونتهای ادراری مصرف لبنیات ، در پیشگیری از عفونت های ادراری موثر است. پژوهشگران دانشگاه اولو در فنلاند بتازگی با بررسی شماری از زنان در سنین باروری دریافتند ، عادات غذایی ، در پیشگیری از بروز عفونتهای ادراری در زنان تاثیر دارد . بر پایه نتایج این بررسی که در مجله تغذیه بالینی آمریکا منتشر شد ، زنانی که در رژیم غذایی خود از شیر ، ماست و دیگر فرآورده های لبنیاتی استفاده می کنند ، دست کم سه بار کمتر از زنان دیگر به عفونتهای ادراری دچار می شوند. نتایج این بررسی همچنین نشان می دهد ، مصرف کنندگان میوه های طبیعی و عاری از مواد شیرین کننده نیز ، به گونه ای مشابه ، کمتر به عفونتهای ادراری مبتلا می شوند. شایان ذکر است ، بسیاری دیگر از پژوهشها نشان می دهند ، در لبنیاتی مانند ماست انواع گوناگونی از باکتریهای سودمند موسوم به باکتریهای پروبیوتیک وجود دارد که در پیشگیری از عفونتهای بیماریزا در بدن موثرند.

رابطه قاعدگی با خون دماغ افت غلظت استروژن در خون سبب افزایش استعداد به خونریزی بویژه بروز خون دماغ و قاعدگی می شود. قاعدگی ، ناشی از ریزش مخاط داخلی رحم در اثر افت غلظت استروژن نوعی هورمون

جنسی زنانه در خون است که می تواند به گونه ای سبب افزایش استعداد به خونریزی بویژه بروز خون دماغ شود. در برخی از خانمها هنگام قاعدگی چنین خونریزی هایی نیز رخ می دهد ولی دریا سگی عامل توجیه کننده چنین ارتباطی وجود ندارد و خون دماغ را باید به عنوان یک پدیده مستقل و بدون ارتباط با زندگی جنسی زن در نظر گرفت. در حال حاضر فراورده های استروژن دار به عنوان داروی بند آورنده خونریزیهای جراحی به کار گرفته می شود که معروفترین آنها داروی استریول است. گفتنی است این فراورده استروژنی در خون دماغهای قاعدگی بیش از سایر اقدامات درمانی موثر خواهد بود.