



تاریخ
۲
آذر
۱۴۰۴
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: سلامت

صفحه
۶
شماره
۴۳۵۴
سال سی ام

سلامت



رادیوگرافی دنداننی در دوران بارداری بی‌خطر است

سبزیجات عامل کاهش، فشارخون هستند نه افزایش آن

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به یکی از باورهای نادرست مبنی بر اینکه «مصرف سبزیجات در افراد دارای فشارخون بالا باعث افزایش فشارخون می‌شود»، اعلام کرد: سبزیجات نه‌تنها موجب افزایش فشارخون نمی‌شوند بلکه نقش مهمی در کاهش و کنترل آن دارند.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز به نقل از وبدا، براساس این گزارش، سبزیجات برگ‌سبز منبع غنی از پتاسیم، منیزیم، پلی‌فنل‌ها و ویتامین C هستند؛ عناصری که هر یک در فرآیند تنظیم فشارخون نقش کلیدی دارند.

به گفته کارشناسان این دفتر، پتاسیم با افزایش ساخت پروتئین کالیدین موجب مهار انقباض دیواره عروق و کمک به کاهش فشارخون می‌شود و همچنین اثرات منفی مصرف نمک بر بدن را کاهش می‌دهد. منیزیم موجود در سبزیجات نیز به‌عنوان یک بازدارنده طبیعی انقباض عضلات صاف و گشادکننده عروق، در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون نقش مؤثری دارد.

این گزارش می‌افزاید: پلی‌فنل‌های گیاهی موجود در سبزی‌ها دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و گشادکنندگی عروق هستند

آنچه که لازم است درباره واکسیناسیون کودکان بدانیم!



دکتر ویزشفر درباره مراقبت‌های والدین پس از تزریق واکسن به کودکان و شیرخواران توضیح داد: یکی از موثرترین روش‌ها برای کاهش عوارض بعد از واکسن، مراقبت و آرام کردن کودک است. وی بهترین راهکارهای والدین برای مراقبت کودک بعد از واکسیناسیون را شامل برقراری تماس پوست به پوست مادر و کودک یا ننگ داشتن کودک در آغوش والدین هنگام تزریق، نوازش و صحبت با کودک و تغذیه با شیر مادر یا مصرف مایعات پس از اطمینان از توقف گریه و توانایی بلع کودک عنوان کرد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز دیگر راهکارها را پرت کردن حواس کودک، نوازش و صحبت کردن با او دانست و افزود: گریه و بی‌قراری کودک بعد از تزریق واکسن واکنشی طبیعی است و نیازی به نگرانی والدین نیست.

موارد منع یا تأخیر در واکسیناسیون

دکتر ویزشفر در خصوص موارد منع یا تأخیر در واکسیناسیون توضیح داد: در بیشتر موارد، کودکی که تازه بیماری خفیف داشته یا در دوره نقاهت است، مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، آبله مرغان یا اسهال خفیف، می‌تواند واکسن خود را دریافت کند.

به گفته وی مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک یا داروهای ضد ویروس نیز معمولاً مانعی برای تزریق واکسن‌ها ایجاد نمی‌کند به جز برخی واکسن‌های زنده مانند واکسن آبله مرغان و واکسن زنده آنفولانزا که قبل تزریق واکسن، نیازمند مشاوره با پزشک متخصص است.

اگر به هر دلیل تزریق واکسن کودک یا نوزاد به تعویق افتاد، راهکار چیست؟

دکتر ویزشفر با تأکید بر اینکه هیچ واکسنی نباید زودتر از موعد مقرر تزریق شود در خصوص تأخیر در واکسیناسیون کودکان و نوزادان گفت: در مراکز بهداشتی، تاریخ واکسن‌ها معمولاً روی کارت کودک با مداد نوشته می‌شود و به والدین یادآوری می‌شود که در چه تاریخی برای نوبت بعدی مراجعه کنند.

وی افزود: فراموش کردن تاریخ واکسن هیچ مشکل یا واکنش منفی برای کودک ایجاد نمی‌کند و والدین همواره مورد تکریم قرار می‌گیرند در صورت بروز هر مورد خاص، والدین می‌توانند به مرکز بهداشت نزدیک به محل زندگی مراجعه کنند تا کارشناسان با توجه به سن کودک و واکسن‌های عقب‌افتاده، اقدامات لازم را انجام دهند و جای هیچ نگرانی نیست.

باورهای اشتباه درباره تزریق واکسن‌ها

دکتر ویزشفر درباره برخی باورهای اشتباه والدین پس از تزریق واکسیناسیون توضیح داد: برخی والدین تصور می‌کنند که بعد از تزریق واکسن نباید کودک یا نوزاد خود را حمام کرد اما باید گفت این فرضیه هیچ اثبات علمی ندارد و حمام کردن بعد از واکسن هیچ مشکلی برای کودک ایجاد نمی‌کند.

به گفته وی اگر کودک قبل از واکسن تب داشت یا حالش مساعد نبود، والدین می‌توانند تا بهبود وضعیت او صبر کنند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: در واکسن‌هایی مانند MMR مراقبت خاصی لازم نیست و معمولاً واکنش شدیدی ایجاد نمی‌شود؛ در صورت خونی‌ریزی محل تزریق، فشار معمولی روی محل کافی است و نیاز به فشار شدید یا ماساژ دادن نیست، زیرا فشار زیاد ممکن است گریه کودک را طولانی‌تر کند.

بهترین مواد غذایی برای شروع روز با انرژی و سلامت

برای افزودن طعم و مواد مغذی، تخم‌مرغ پخته شده با اسفناج و پنیر را امتحان کنید. ماست یونانی منبع خوبی از پروتئین و ویتامین‌هاست. این نوع ماست برای سلامت روده مفید است و قند کمتری دارد که می‌تواند به ثابت نگه‌داشتن قند خون شما کمک کند. ماست یونانی یا آناناس، کیوی و انبه طعم خوبی دارد و راهی سالم برای شروع روز شماست.

میوه‌ها و سبزیجات را اضافه کنید: اضافه کردن میوه‌ها و سبزیجات به صبحانه، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های دریافتی شما را افزایش می‌دهد. به علاوه، آنها چربی و کالری کمی دارند و به همین دلیل انتخاب سالمی برای وعده غذایی صبحگاهی شما هستند. سعی کنید انواع توت‌ها را به بلغور جوی دوسر، اسفناج را به املت یا آووکادو را به نان تست خود اضافه کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: انجام رادیوگرافی دنداننی در دوران بارداری، در صورت لزوم و رعایت اصول ایمنی، هیچ خطری برای مادر و جنین ندارد.

به گزارش روابط عمومی دانشکده دندانپزشکی و به نقل از وبدا، دکتر سید محمدعلی پیراسته متخصص رادیولوژی دهان، فک و صورت و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اهمیت سلامت دهان در دوران بارداری گفت: توجه به سلامت دهان و دندان مادر در این دوره اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا مشکلات درمان‌نشده دهانی می‌تواند سلامت جنین را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

میزان اشعه در رادیوگرافی‌های دنداننی در دوران بارداری

وی توضیح داد: میزان اشعه در رادیوگرافی‌های دنداننی بسیار پایین است؛ برای مثال، میزان اشعه در یک رادیوگرافی داخل دهانی معمولی حدود ۰.۰۰۵ میلی‌سیورت و تصویر پانورامیک (OPG) حدود ۰.۰۲ میلی‌سیورت است که به ترتیب هزار و ۲۵۰ برابر کمتر از حد مجاز ۵ میلی‌سیورت در دوران بارداری است.

تغییرات هورمونی در دوران بارداری احتمال بروز التهاب و عفونت‌های دندانی را افزایش می‌دهد

این عضو هیئت علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه تغییرات هورمونی در دوران بارداری احتمال بروز التهاب و عفونت‌های دندانی را افزایش می‌دهد، افزود: گاهی برای تشخیص دقیق یا درمان مناسب نیاز به رادیوگرافی وجود دارد و تأخیر در درمان ممکن است منجر به درد، تب و مشکلات جدی برای مادر و جنین شود.

اقدامات حفاظتی مادر باردار در هنگام رادیوگرافی

دکتر پیراسته اقدامات حفاظتی در هنگام رادیوگرافی را شامل استفاده از پیش‌بند سربی به محافظ تیروئید، سیستم‌های دیجیتال با دوز پایین، محدود کردن پرتو به ناحیه مورد نیاز، کوتاه‌ترین زمان تابش ممکن و انجام

زرشک چگونه به تعادل صفرا و سلامت کبد کمک می‌کند؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: زرشک می‌تواند به تعادل صفرا و تقویت عملکرد کبد کمک کند؛ البته به شرط آنکه در مقدار مناسب و به شکل منطقی مصرف شود. به گزارش روابط عمومی دانشکده داروسازی و به نقل از وبدا، دکتر «محمدمهدی زرشناس»، متخصص داروسازی سنتی و عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی درباره فواید این گیاه و شیوه مصرف ایمن آن توضیح داد.

دکتر زرشناس افزود: زرشک با نام علمی Berberis vulgaris یکی از گیاهان بومی ایران است که در مناطق کوهستانی به‌صورت درختچه‌ای با میوه‌های قرمز و ترش‌مزه رشد می‌کند. در منابع معتبر طب ایرانی، زرشک به‌عنوان داروی مقوی کبد، کاهنده صفرا و تصفیه‌کننده خون معرفی شده است.

وی تصریح کرد: حکمای این طب معتقد بودند که زرشک با کاهش حرارت کبد و پاکسازی مجاری صفراوی، به رفع احساس سنگینی، تلخی دهان و زردی پوست کمک می‌کند. این دیدگاه، غیر مستقیم با برخی یافته‌های انجام شده جدید در داروسازی نیز همسو است، در سال‌های اخیر نیز تحقیقات جدید نشان داده‌اند که یکی از مواد مهم مؤثره این گیاه با نام بربرین (Berberine)، با خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی خود می‌تواند از سلول‌های کبدی محافظت کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: بربرین با تنظیم ترشح صفرا، مهار تولید رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب می‌تواند نقش حمایتی در سلامت کبد داشته باشد و بر اساس گزارشات مستخرج از برخی مطالعات، این گیاه دارویی توانسته به کاهش آنزیم‌های کبدی در بیماران مبتلا به کبد چرب کمک نماید.

اهمیت مصرف صحیح زرشک

این متخصص داروسازی سنتی با تأکید بر اینکه مصرف صحیح زرشک اهمیت دارد، توصیه کرد: برای مصرف خانگی، دم کرده ملایم یا خیسانده زرشک انتخاب مناسبی است؛ خانواده‌ها بهتر است از آب‌زرشک‌های



صنعتی که ممکن است حاوی رنگ یا افزودنی باشد، پرهیز کنند، در موارد درمانی نیز فرآورده‌های استاندارد حاوی عصاره زرشک یا بربرین قابل اعتمادتر هستند؛ زیرا دوز مشخص دارند.

عوارض مصرف زیاد زرشک

دکتر زرشناس با بیان اینکه مصرف زیاد زرشک ممکن است در برخی افراد باعث افت فشار خون، اسهال، تحریک معده و ضعف شود، بیان کرد: زنان باردار و شیرده باید حتماً با پزشک و داروساز مشورت کنند و بیماران دیابتی نیز به دلیل اثر کاهنده قند خون زرشک، باید نسبت به هم افزایش آن در مصرف مداوم با داروهای خود توجه داشته باشند.

خود درمانی با زرشک صحیح نیست!

وی با بیان اینکه زرشک جای درمان مرسوم را نمی‌گیرد، گفت: این گیاه می‌تواند مکملی طبیعی در کنار تغذیه سالم و سبک زندگی درست باشد، اما نباید جایگزین درمان بیماری‌هایی مانند هپاتیت یا نارسای کبدی شود.

دکتر زرشناس در پایان تأکید کرد: پیش از مصرف هر نوع فرآورده گیاهی، مشورت با پزشک یا داروساز ضروری است تا دوز مناسب و احتمال تداخل داروها بررسی شود.

باورهای اشتباه درباره سفید شدن مو که تا الان نمی‌دانستید



می‌دهد احتمال از بین رفتن رنگدانه‌های مو هنگام استرس افراد وجود دارد. علاوه بر این، استرس می‌تواند شرایطی به نام تلوژن ایجاد کند که باعث ریزش مو حدود سه برابر سریعتر از حالت طبیعی می‌شود. با قرار گرفتن افراد در سنین میانسالی، موهایی که مجدد می‌رویند ممکن است به جای رنگی، سفید باشند.

استرس اکسیداتیو در بدن با سفید شدن مو ارتباط دارد. استرس اکسیداتیو باعث عدم تعادل بدن هنگام آسیب رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها می‌شود وقتی آنتی اکسیدان کافی برای خنثی سازی اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد وجود نداشته باشد، می‌تواند منجر به پیری و بیماری‌هایی مانند لک و پیسی شود.

به جای استرس، می‌توانید روی عوامل دیگری که باعث سفیدی مو می‌شوند تمرکز کنید. کمبود مواد مغذی از جمله ویتامین ب ۱۲، فولات، مس، آهن و کلسیم و همچنین استعمال دخانیات از علل سفیدی مو بشمار می‌روند، زیرا این امر به استرس اکسیداتیو و رژیم غذایی غنی از قند می‌افزاید.

ژنی به نام IRF۴ (عامل تنظیم کننده اینترفرون ۴) کشف شده است که باعث سفیدی مو می‌شود، اما ژن IRF۴ حدود ۳۰ درصد از موهای سفید را تشکیل می‌دهد و عوامل محیطی از جمله استرس مابقی را تشکیل می‌دهند.

نمناک می نویسد: متخصصان در این زمینه بیان می‌کنند استعداد ژنتیکی، عوامل محیطی و افزایش سن می‌تواند باعث سفیدی موها شود. بدن انسان میلیون‌ها فولیکول مو دارد که روی پوست قرار گرفته و مو و رنگ ایجاد می‌کند که با گذشت زمان، این فولیکول‌های مو می‌توانند توانایی تولید رنگ را که منجر به سفید شدن مو می‌شود را از دست بدهند.

این اتفاق هنگامی می‌افتد که بدن تولید ملانین را متوقف می‌کند همچنین، با افزایش سن، سلول‌های موجود در پیاز مو کمی پراکسید هیدروژن ترشح (محصول جانبی متابولیسمی) می‌کنند، به طور معمول آنزیمی به نام کاتالاز وجود دارد که باعث تجزیه آن در آب و اکسیژن می‌شود، اما چنانچه در بخش بهداشت و سلامت نمناک می‌خوایند با افزایش سن، سطح کاتالاز کاهش و این اجازه می‌دهد تا هیدروژن پراکسید در پیاز مو ایجاد شود و به سلول‌های ملانوسیت یا سلول‌های تولید کننده رنگدانه مو آسیب می‌رساند و آنها را از بین می‌برد.

بدن هر فردی تا زمانی خاص ملانین تولید می‌کند پس زمان مشخصی برای سفیدی مو وجود ندارد و ممکن است فردی در ۲۵ سالگی موهایش به دلیل تولید نشدن ملانین سفید شود و برعکس فرد دیگری در ۵۰ سالگی همچنان موهای سیاهی داشته باشد. ملانوسیت‌ها هر ۱۰ سال، ۱۰ – ۲۰ درصد از ظرفیت تولید رنگ خود را از دست می‌دهند.

مو یک شبه سفید می‌شود؟

سندرم ماری آنتونات یا سفید شدن ناگهانی مو پاسخ این سؤال را شفاف‌تر خواهد داد. سندرم ماری آنتونات نوعی سندرم نادر و خاص است که موهای فرد مبتلا به دلیل اضطراب و فشار روانی شدید یک دفعه سفید می‌شود.

نام این سندرم از ماری آنتونات ملکه فرانسه گرفته شده که گفته می‌شود شب قبل از گردن زدنش، موهایش ناگهان سفید شدند. این سندرم یک اختلال شایع نیست و در حقیقت، فقط ۰.۲٪ از جمعیت عمومی سندرم ماری آنتونات را تجربه کرده‌اند.

آیا استرس باعث سفیدی موها می‌شود؟

یکی از این عوامل بیرونی سفیدی مو، استرس است و مطالعات نشان