

یادداشت

بیماری تنفسی را در کودکان جدی بگیرید

محمدرضا مدرسی

فوق تخصص ریه کودکان



محمدرضا مدرسی

کودکان یکی از آسیب پذیرترین اقشار جامعه محسوب می شوند و به همین دلیل در معرض بیماری های مختلفی قرار می گیرند که بعضی از این بیماری ها هم به صورت ژنتیک بروز می کنند. بیماری های تنفسی و ریوی درصد خیلی زیادی از مشکلات کودکان را تشکیل می دهند که به ویژه با نزدیک شدن به فصل پاییز و زمستان، این بیماری ها تشدید پیدا می کنند. انواع آلرژی های تنفسی و آسم آمار بالایی از این بیماری ها را شامل می شوند که بیشتر به صورت ژنتیکی از والدین به فرزندان انتقال می یابند. یکی از شایع ترین بیماری های ارثی مغلوب در کودکان، CF یا «سیستیک فیبروزیس» است که ژن هایی را از پدر و مادر دریافت می کنند. در ریه همه افراد عادی، به طور طبیعی ترشحاتی تشکیل می شوند که به طور مداوم به راحتی از ریه تخلیه می شوند. اما در کودکانی که به این بیماری مبتلا می شوند، اغلب ترشحاتی بسیار غلیظ و چسبناک در ریه ایجاد می شود. در این دسته از کودکان، ترشحات از ریه خارج نمی شود و همین امر باعث می شود به تدریج ریه از داخل تخریب شود. در کشور ما که امکانات درمانی محدودی وجود دارد، سن زنده ماندن این کودکان تنها ۸ تا ۱۰ سال است و بیشتر مبتلایان به این بیماری در ایران قبل از رسیدن به ۱۸ سالگی جان خود را از دست می دهند. اما بیماران CF در آمریکا تا ۴۳ سال و در کانادا تا ۵۰ سال هم عمر می کنند. چیزی که این بیماری را خطرناک کرده، این است که بیماری، از درون، ریه را تخریب می کند، به همین دلیل علائم ظاهری ندارد که بتوان سریع تر آن را تشخیص داد و باعث شد توجه نسبت به آن در جامعه نسبت به بیماری هایی که تظاهرات ظاهری دارند، کمتر شود. بیماری CF درمان های بسیار آزار دهنده و وقت گیری دارد و هم خود بیمار و خانواده او برای تنفس راحت تر سختی های زیادی را تحمل می کنند. پدر و مادر باید روزی سه تا چهار مرتبه به مدت دو ساعت بخورها و داروهای مخصوص شامل آنتی بیوتیک ها را برای کودک آماده کنند و داخل دستگاه بخور بریزند تا با بخور دادن، ترشحات ریه کودک رقیق تر شده و تخلیه شوند. همین زمانی که برای بخور دادن بیمار صرف می شود، برای خانواده و خود بیمار بسیار دشوار و خسته کننده است. شاید در ایران تصور نمی شد حجم بیماران CF در کشور این مقدار زیاد باشد. بیماران می توانند روزهای پنجشنبه با مراجعه به کلینیک CF در مرکز طبی کودکان، از خدمات این مرکز استفاده کنند. بیماران تحت نظر پزشک معالج تا حد زیادی می توانند کیفیت زندگی بهتری داشته باشند.



تاریخ گردی

سیم کشی دندان بعد از مرگ

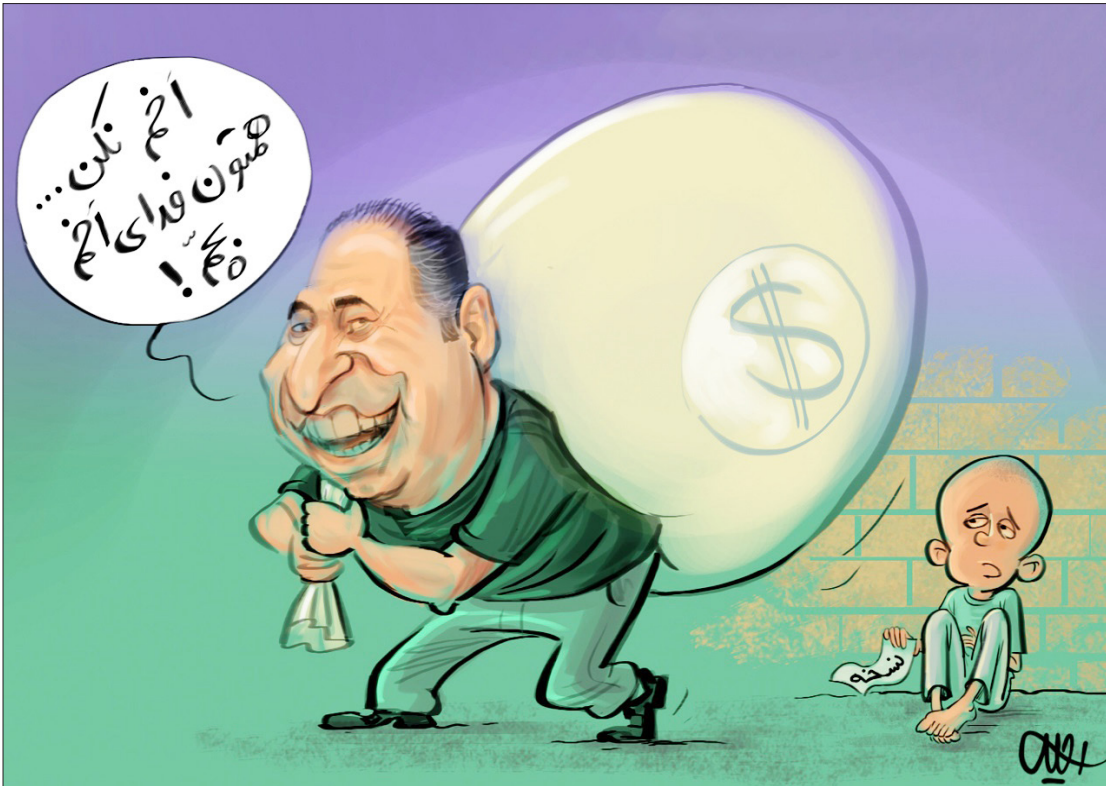


ظاهر شعاعی

روزنامه نگار

مصر باستان تحولات شگرفی را پشت سر گذاشته و مبدأ بسیاری از پیشرفت ها در دنیا بوده است. خیلی از عمل های جراحی از آن سال ها باب شد. یکی از همین جراحی های، عمل جراحی دندان بوده است. در تاریخ هم شواهدی از فعالیت دندانپزشکان در مصر باستان به دست آمده اما هیچ پاپیروس پزشکی وجود ندارد. البته نمونه ای از تخلیه داخل دندان یا پرکردن آن یا استفاده از دندان مصنوعی هم وجود ندارد. اما با وجود این عکس هایی از آن زمان به دست آمده که نشان می دهد بعضی دندانپزشکان، پل ها یا سیم کشی هایی را روی دندان انجام می دادند که شباهت آنها به ارتودنسی امروزی می ماند اما ابتدایی تر. به گزارش کتابخانه ملی آمریکا، به نظر می رسد این سیم کشی ها به دوران بطلمیوسی برمی گردد. اما این کار معمولاً روی افراد زنده انجام نمی شد بلکه کاری مخصوص مردگان بوده که در خلال عملیات مومیایی کردن مردگان روی دندان آنها انجام می شد. این اقدام از ۲۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح رایج بوده است. مصری ها به ظاهر مردگان خود اهمیت زیادی می دادند و به همین دلیل بعد از مرگ، آنها را مومیایی می کردند. بسیاری از این دست نمونه ها به دست آمده است که نشان می دهد مصری های باستان بعد از مرگ عزیزان شان، علاوه بر این مومیایی، سعی می کردند دندان های متوفی را هم با سیم هایی به یکدیگر متصل نگه دارند تا اطمینان پیدا کنند که او به صورت کامل به دنیای مردگان و زندگی بعد از این دنیا منتقل می شود.

زندگی



👈 کاریکاتور | محمد رجبی | فارس

اخم ژن خوب سلبریتی در برابر ۸۰ میلیون ایرانی

گزارش

چرا زنان نسبت به خودشان سختگیرند؟

خودمان را دوست داشته باشیم



دوست نداریم.

آیا جزء کسانی هستید که هر روز روی ترازو می روید تا از وزن روزانه تان مطلع شوید و باز هم آیا جزء کسانی هستید که اگر چند گرمی به وزن تان اضافه شده باشد، قیافه تان در هم می رود و در مقابل اگر چند گرمی از وزن تان کم شده باشد، انگار دنیا را به شما داده باشند. همه اینها به ما می گوید شما نسبت به ظاهر تان دچار وسواس شده اید. البته ممکن است این فقط درباره وزن تان نباشد، بلکه شما چنین وسواسی درباره چهره تان، رنگ پوست تان، موهایتان، لباس هایتان و ... داشته باشید. این وسط ممکن است استایل هایی که روزانه در شبکه های اجتماعی نیز معرفی می شود هم دخیل باشند و باعث شوند شما اعتماد به نفس کمتری نسبت به خودتان داشته باشید و تلاش کنید تا خودتان را شبیه دیگران کنید، تایید هایی هم که دیگران از آنها می کنند جای خود دارد. آنچه مهم بوده و هست این که شما باید به خودتان اعتماد کنید و خودتان را مثلاً با رنگ پوست یا چهره ای که دارید، بپذیرید و اجازه ندهید کسی شما را نسبت به خودتان بدبین کند. درست است شما به تایید شدن از طرف دیگران نیاز دارید اما این موضوع نباید باعث شود شما چیزی شوید که نیستید و از خودتان بیزار شوید. به خودتان اهمیت دهید، حقیقت این است که وقتی خودتان را دوست دارید، می خواهید خودتان باشید. در این صورت شما می خواهید با بدن خود به بهترین وجه برخورد کنید. افرادی که خودشان را دوست دارند، سیگار نمی کشند و با ورزش، غذای سالم، لذت بردن از طبیعت و استراحت از خودشان مراقبت می کنند.

سوال دیگری دارم، آیا شما جزء کسانی هستید که خودتان را با دیگران مقایسه می کنید؟ این روزها در شبکه های اجتماعی به ویژه

یکشنبه ۲۲ مهر ۱۳۹۷ شماره ۲۶۰۸

۱۶

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی **دفتر مدیرمسئول:** ۰۱۶-۶۱۲۳۴۸ **تحریریه:** ۰۲-۶۱۸۰۱۶۶ ۰۱-۶۶۷۶۰۴۷ **فکسس:** ۰۱-۶۶۷۶۰۴۷ **روابط عمومی:** ۰۴۹۹-۶۶۷۶۰۴۹ **سازمان آگهی ها:** ۰۱۸ و ۰۴۱-۶۶۳۴۸ **چاپ:** سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی **توزیع فرهیختگان:** ۰۲-۶۱۲۳۴۸ **ندف:** خیابان حافظ بعد از پل دوم حافظ رویه روی ساختمان بورس ساختمان فرهیختگان طبقه سوم

محیط زیست

پلاستیک هایی که بیشتر از ما عمر می کنند

همیشه دوستان اران محیط زیست هشدار داده اند تا جایی که می توانید یا از پلاستیک استفاده نکنید یا اگر هم استفاده می کنید آنها



ندا افشوری

مترجم

را در طبیعت رها نکنید، چون سال های زیادی لازم است تا تجزیه شوند و همین، آلودگی محیط زیست را به دنبال دارد. شاهد آن، بطری پلاستیکی ای است که بعد از ۵۰ سال، صحیح و سالم در انگلیس پیدا شده است. این بطری پلاستیکی که بطری محتوی مایع ظرفشویی بوده، حدود ۵۰ سال پیش در طبیعت رها شده بود اما حالا بعد از گذشت سال ها بدون اینکه آسیب ببیند دوباره به دست انسان رسیده و گویا هفته گذشته تولید شده است. این زباله پلاستیکی، قدرت آلایندگی پلاستیک را نشان می دهد.



به گزارش sciencealert، این بطری شاید در ظاهر لهیده شده باشد و روی آن لکه هایی افتاده باشد، اما رنگ های روی کاغذ بطری و مارک آن کاملاً سالم و قابل خواندن بود. در واقع، این زباله انسانی هرگز نمی میرد، پس بیشتر حواس تان به زباله ای که تولید می کنید، باشد. رهاشدن زباله های پلاستیکی در دریاها و اقیانوس یکی از اصلی ترین خطراتی است که محیط زیست را به شدت تهدید می کند. این بطری را سرپرست گروه نجات گارد ساحلی Burnham انگلیس، در انبوهی از زباله که با جزر و مد آب به کنار ساحل کشیده شده بود، پیدا کرد. زباله با زباله فرق دارد؛ برخی زباله ها مانند چوب و جلیک دریایی، زباله های طبیعی هستند که جزئی از همین طبیعت هستند و به مرور تجزیه و دوباره وارد دریا و چرخه حیات می شوند و حتی بسیاری از آنها غذای گونه های دریایی می شوند اما زباله هایی مانند همین بطری پلاستیکی حتی از من و شما هم بیشتر عمر می کنند و می شوند بلای جان محیط زیستی که در آن هزاران گونه گیاهی و جانوری زندگی می کنند. همین پلاستیک ها با باقی ماندن در طبیعت، راهی به منابع غذایی ما پیدا می کنند و حتی فراتر از آن رفته و وارد اقیانوس ها شده و بلای جان حیوانات آبرزی می شوند.

شاید خیلی عجیب به نظر برسد اما، بعضی انواع پلاستیک ۴۵۰ سال زمان می برد تا تجزیه شوند و بعضی هم هرگز تجزیه نمی شوند.

رکورد

بزرگ ترین لگوی دنیا



فرهیختگان: زندگی شما با ارزش تر از یک تلفن همراه است.؟ این جمله ای بود که مقامات عربی با استفاده از بلوک های لگویی موفق شدند رکورد گینس را بشکنند. دبی، با یک هشدار نوشتاری رکورد بزرگ ترین لگوی دنیا را به نام خود ثبت کرد. آنها از بلوک های لگویی استفاده کردند و با آنها پیام هشدار دهنده ای را به دو زبان عربی و انگلیسی و با موضوع استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی نوشتند. به گزارش UPI، لوحی که این جمله در آن نوشته شد، از ۱۴۰ هزار بلوک لگو به همراه ۲۰ هزار بلوک دیگر برای مشخص کردن پیام ساخته شده بود. آنها این کار را برای رساندن این پیام هشدار دهنده به رانندگان انجام دادند. رانندگان زیادی با استفاده از تلفن همراه حین رانندگی جان خود را از دست می دهند. آنها چهار برابر بیشتر از دیگر رانندگان در معرض تصادف و حوادث رانندگی قرار می گیرند.

مهارت

آیا پوست تان اغلب خشک و پوسته پوسته است و با اینکه استراحت کامل دارید خسته به نظر می رسید؟ شاید دلیل آن کمبود آب بدن شماست که البته بین اغلب ما ایرانی ها شایع است. آب علاوه بر این که برای پوست ما حیاتی است برای هر فرآیند بیولوژیکی در بدن ما هم ضروری است. به طور کلی پوست شما تقریباً از ۳۰ درصد آب تشکیل شده که باعث انعطاف پذیری پوست تان می شود. تحقیقات نشان داده وقتی افراد مصرف آب روزانه خود را افزایش می دهند، چگالی پوست و ضخامت پوست شان بهبود می یابد، البته این باعث می شود عملکرد سایر اندام های شما هم بهبود یابد. مطالعات جدید نشان می دهد مصرف ۵۰۰ میلی لیتر آب، موجب بهبود گردش خون می شود، با افزایش جریان خون به پوست، اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به پوست می رسد و این می تواند برای سلامت ظاهری و خود پوست مفید باشد.