

پلک زدن شایع ترین اختلال حرکتی کودکان است



یک فوق تخصص اعصاب کودکان: پلک زدن شایع ترین اختلال حرکتی کودکان است

دکتر محمود رضا اشرفی، فوق تخصص اعصاب کودکان و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با ایسنا، درباره شایع ترین تیک‌ها توضیح داد: در بین تیک‌ها (اختلالات حرکتی) ابتدا پلک زدن و بعد از آن حرکات شانه و حرکات ناگهانی سر و گردن شایع تر هستند. البته تیک‌های صوتی را نباید فراموش کرد که گاهی شدید و ناراحت کننده است.

وی در مورد تیک‌های صوتی افزود: این تیک‌ها با صدای شبیه خس خس، سرفه و سینه صاف کردن همراه است. تیک صوتی گاهی با بیماری آسم و حساسیت اشتباه گرفته می‌شود و حتی ممکن است فرد تحت درمان قرار گیرد و بعد مشخص شود مشکل تیک بوده است. این فوق تخصص اعصاب کودکان، اضطراب و استرس را از دلایل عمده تیک دانست و گفت: در بعضی مواقع مانند تیک‌های مزمن زمینه‌های ژنتیکی نیز موثر است.

دکتر اشرفی با اشاره به این مطلب که یکی از نکات مهم در درمان این کودکان صبر و بردباری والدین است، گفت: والدین نباید در برابر اختلالات حرکتی کودک و سواست نشان دهند؛ چرا که رفتارهای غلط والدین می‌تواند ایجاد استرس و اضطراب کند و در نتیجه تشدید کننده تیک باشد.

وی در پایان با ذکر این نکته که متخصصان اعصاب تیک‌های طولانی مدت و بالای ۶ ماه را درمان می‌کنند، گفت: با این شرایط و با وجود شکایت‌های والدین و همسران از اختلالات حرکتی کودک از داروهای کم عارضه مانند پی موزاید استفاده می‌شود.

آغاز پیشگیری از پوکی استخوان در کشور



گروه سلامت: مدیر عامل انجمن استئوپروزیس ایران، زمینه‌های بروز پوکی استخوان در زنان بالای ۵۵ سال بویژه بعد از یائسگی را بیشتر از مردان دانست و با تأکید بر ضرورت اقدامات جدی در زمینه آگاهی عموم جامعه و پیشگیری از آن گفت: طرح پیشگیری از بروز پوکی استخوان در سراسر کشور آغاز شده و اقدامات تحقیقاتی در این زمینه در حال انجام است.

به گزارش این انجمن، دکتر سید محمود طباطبایی، متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات که به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان سخن می‌گفت، افزود: عوامل تهدیدکننده سلامت در طول دهه‌های اخیر به ویژه ۵۰ سال گذشته با پیشرفت علوم و بهبود وضعیت بهداشت بسیار متفاوت از گذشته است. در گذشته بیماری‌های واگیردار مانند وبا و طاعون به صورت همه گیر سلامت جامعه را در معرض خطر قرار می‌داد، اما امروزه این الگو تغییر کرده و بیماری‌های جدیدی تحت عنوان بیماری‌های غیر واگیر جامعه را با مشکل روبه‌رو کرده است.

وی با تأکید بر ضرورت شناسایی بیماری‌های غیر واگیر و در تعریف سلامت در جامعه امروز گفت: در تعاریف امروز، آحاد افراد جامعه باید از حداکثر سلامت جسم، روح، روان، مسائل اجتماعی و حتی معنوی و الهی برخوردار باشند. تأمین سلامت به این معنا در اختیار محدوده کوچک جامعه پزشکی قرار نمی‌گیرد و تمام آحاد جامعه در تأمین و ارتقای آن ذمالت دارند. بر اساس آمارها تنها حدود ۲۵ درصد از تأمین سلامت به جامعه پزشکی مربوط است و ۷۵ درصد آن به خارج از جامعه پزشکی ارتباط دارد.

وی از بیماری‌های قلبی - عروقی، تصادفات و مسائل اجتماعی به عنوان مواردی که امروز سلامت جامعه را در معرض خطر قرار می‌دهند یاد کرد و گفت: بهبود روش‌های زندگی، امید به زندگی را افزایش داده است. امروزه امید به زندگی به بالای ۸۰ سال رسیده است. در کشور ما بویژه بعد از انقلاب بر اساس آمارهای رسمی امید به زندگی در مردان حدود ۷۰ و برای زنان به حدود ۷۳ تا ۷۴ سال افزایش یافته است.

دکتر طباطبایی گفت: افزایش متوسط سن، رعایت بیش از پیش مراقبت و درمان و رعایت حال افراد مسن جامعه را به دنبال دارد و زمینه ساز ایجاد طب سالمندی شده است. همانطور که با افزایش سن جوارح بدن دچار کوهلت می‌شوند قوای بدن نیز تحلیل می‌یابد. قرآن کریم نیز در ۴۰ سال گذشته به ضعف استخوان‌ها اشاره کرده است. وی با تأکید بر پیشگیری از تضعیف زودرس استخوان‌ها گفت: پوکی استخوان به عنوان یک بیماری خاموش، بدون علامت پیشرفت می‌کند. بر همین اساس جوامع بین‌المللی بر افزایش آگاهی‌های عمومی از این بیماری تأکید دارند. بر این اساس طرح پیشگیری از بروز پوکی استخوان در سراسر کشور آغاز شده و اقدامات تحقیقاتی در این زمینه در حال انجام است.

دکتر طباطبایی استخوان را عنصری فعال عنوان کرد و گفت: این عنصر فعال از کودکی تا ۲۰ سالگی رشد کرده، ۲۰ تا ۴۰ سالگی

کار با اینترنت، مغز را تقویت می‌کند



گروه سلامت: تحقیقات نشان می‌دهد: استفاده از اینترنت به تقویت توان و قوای مغز حداقل در افراد میانسال یا مسن تر، کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا، به گفته پژوهشگران در فردی که کاربر اینترنت است با خواندن یک کتاب، قسمت‌هایی از مغز فعال می‌شود.

تیم پژوهشی دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس دریافته‌اند که جستجو کردن در داخل شبکه وب مراکز را در مرکز تحریک می‌کند که فرآیندهای مهمی چون

تصمیم‌گیری و استدلال کردن پیچیده را در کنترل دارد. پژوهشگران می‌گویند: این امر می‌تواند حتی روی تغییرات فیزیولوژیکی مربوط به افزایش سن، تأثیر مثبت داشته باشد. گفتنی است این تغییرات باعث می‌شود

استحکام می‌یابد و از ۴۰ سالگی (غیر از موارد بیماری) به تدریج فعالیت سازندگی آن به سمت تخریب آغاز می‌شود. لازم است که کلیه ارگان‌ها و مسوولان دست به دست یکدیگر داده تا آگاهی‌های عموم جامعه نسبت به این بیماری افزایش یابد؛ چرا که در صورتی که این بیماری بموقع شناسایی شود از بسیاری هزینه‌های بیجا جلوگیری می‌شود.

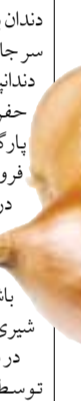
به گفته وی، تمام افراد جامعه به نوعی در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. زمینه‌های بروز این بیماری در زنان بالای ۵۵ سال بویژه بعد از یائسگی بیشتر است. همچنین بیماری‌های زمینه‌ای، مصرف داروها، مصرف دخانیات، کم تحرکی و ورزش نکردن، تغذیه ناسالم بویژه در کودکان، قرار نگرگفتن در نور آفتاب، استرس و دوری از معنویت نیز در بروز پوکی استخوان مؤثر است. بنابراین لازم است که مسوولان در فراهم کردن امکانات ورزشی برای مردم بویژه زنان اقدام کنند.

دکتر طباطبایی تغذیه سالم در دوران رشد و نمو را از عوامل پیشگیری از پوکی استخوان عنوان کرد و ادامه داد: استفاده از تغذیه سالم بویژه سبزیجات و لبنیات در سنین رشد در جلوگیری از این بیماری بسیار مهم است. بنابراین لازم است که مسوولان امر در وزارت جهاد کشاورزی، بازرگانی، بهداشت و تمامی ارگان‌های مربوطه در تأمین حداقل‌های لازم برای کودکان و نوجوانان کشور بویژه بهبود تأمین شیر دقت کنند.

مدیر عامل انجمن استئوپروزیس با بیان این که شبکه پوکی استخوان در سراسر کشور برقرار است، گفت: لازم است که افراد در معرض پوکی استخوان مرتباً با پزشک مربوطه در ارتباط باشند. زمینه‌های تشخیص و درمان این بیماری در سراسر کشور به راحتی امکان پذیر است. بر اساس طرحی تحقیقاتی در ۴ استان کشور و با همکاری وزارت بهداشت مشخص شده که در رابطه با این بیماری بویژه ویتامین D و کلسیم وضعیت مطلوبی نداریم؛ بنابراین لازم است مسوولان به عنوان یک تکلیف و وظیفه در کنار وزارت بهداشت و جامعه پزشکی به این امر توجه کنند.

پیاز بخورید تا موهایتان نریزد

گروه سلامت: بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف پیاز می‌تواند به جلوگیری از ریزش مو کمک کند. کارشناسان در بررسی‌های خود دریافته‌اند پیاز با داشتن کوکرد می‌تواند به ضد عفونی کردن خون، شش‌ها، برطرف کردن آسم و ورم گلو کمک کند. بدسود در پیاز نیز می‌تواند در درمان گلویت موثر بوده و در بهبود آسبه و جوش‌های زیر پوستی هم مفید باشد. همچنین پیاز در درمان عفونت مثانه، دفع سنگ‌های مجاری ادراری کاربرد داشته و از بروز بیماری‌های قندی، پروستات و روماتیسم مفصلی جلوگیری می‌کند. پیاز می‌تواند به عنوان آرامبخش روی سیستم اعصاب مرکزی نیز تأثیر گذار باشد.



کلینیک دندانپزشکی

صدمات دندانی در کودکان

دکتر سعید معینی



صدمات دندانی یکی از ناگوارترین اتفاقاتی است که تقریباً ۳۰ درصد کودکان آن را تجربه می‌کنند. این ضربه می‌تواند در اثر حادثه ورزشی، کتک کاری، دوچرخه سواری، زمین خوردن و یا دلایل دیگر باشد. اوج زمان وارد شدن ضربه به دندان‌های شیری ۱۸ تا ۴۰ ماهگی است؛ زیرا کودک نواست و تعادل در حرکت ندارد و آسیب به دندان‌های شیری معمولاً در اثر افتادن و برخورد کودک هنگام راه افتادن و یا شروع به دویدن است. در دوران مدرسه پسران ۲ برابر دختران مستعد به صدمات دندانی هستند.

در دوران نوجوانی حوادث ورزشی و کتک کاری بیشترین عامل صدمات دندانی است. دندان‌های نایب میانی بیشتر از دندان‌های دیگر در خطر هستند. در صورتی که این دندان‌ها بیرون زده تر باشد (حدود ۴ میلی‌متر) دو تا سه برابر بیشتر از حالت نرمال احتمال آسیب دارند. صدمات دندانی بر حسب شدت ضربه می‌تواند باعث شکستگی تاج، لقی دندان، جابه‌جایی دندان، شکستگی ریشه، شکستگی استخوان نگه دارنده دندان و یا خارج شدن دندان از دهان باشد. اگر ضربه وارده به دندان باعث شکستگی تاج شود، بایستی توجه داشت که در صورت امکان تکه شکسته را نگه‌داشت و نزد دندانپزشک مراجعه کرد. اگر شکستگی خیلی کم باشد (در حد مینا) دندان حساس نیست و به درمان اورژانس نیاز ندارد. اگر شکستگی بیشتر باشد (در حد عاج) دندان به سرما و گرم حساس می‌باشد و در ناحیه شکستگی رنگ دندان زرد متمایل به صورتی دیده می‌شود. اگر در محل شکستگی نقطه قرمز کوچکی دیده شود، دندان بشدت دردناک است و سریعاً به بایستی به دندانپزشک مراجعه کرد. گاهی ضربه باعث لقی دندان می‌شود. در این حالت از ناحیه لته خونریزی خواهیم داشت، در صورتی که عارضه دیگری نداشته باشد کار خاصی صورت نمی‌گیرد، فقط بایستی از غذای نرم استفاده کرد تا دندان به خودی خود جایش محکم شود.

گاهی ضربه باعث جابه‌جایی دندان می‌شود. در صورتی که دندان به سمت کام حرکت کند، دندان را با فشار ملایم انگشت به سر جای خودش هدایت می‌کنیم، کیسه یخ رو لب گذاشته و به دندانپزشک مراجعه می‌کنیم. زمانی که جابه‌جایی دندان به داخل حفره دندان باشد، بدترین حالت جابه‌جایی است زیرا باعث پارگی اعصاب و رگ‌های خونی انتهای ریشه می‌شود. اگر فرورفتن دندان کمتر از ۳ میلی‌متر باشد پیش‌آهنگ خوبی دارد. در دندان‌های شیری اجازه می‌دهیم تا دندان رویش پیدا نماید اگر بعد از دو تا سه ماه رشد نکرد دندان شیری کشیده می‌شود. در صورتی که بیش از ۳ میلی‌متر باشد به دلیل آسیب نرسیدن به جوانه دندان دائمی، دندان شیری کشیده می‌شود. در مورد دندان دائمی بیش از ۳ میلی‌متر فرورفتن حتماً بایستی توسط دندانپزشک به سر جای خودش هدایت شود. از نظر سلامت ریشه تحت بررسی قرار گیرد تا از تغییر رنگ دندان و یا آسبه احتیاط جلوگیری شود.

کیش تور کیش ایران
تور پرواز تهران - کیش - تهران
مشهد
شعبه
۸۸۹۶۷۰۳۹۰

مجرى نور و پرواز همه روزه **مشهد** با هواپیمای آسمان
بلیت داخلی استانبول تا بلند کیش از روز هفت
خارجی مالزی سنگاپور چین
سواحل خلیج فارس
www.ehsantravel.com
سوره شناسیر ۰۱۱ ۴۴۶۳۰۰۱۱ - ۰۲۱ ۴۴۶۵۰۰۰۲

اجرای تورهای استثنائی
کیش مستقیم مجری
۵۵۵ روزه
کیش پرواز (۲۰ خط) ۸۸۶۵۹۸۲۸

کیش تور یک روزه
نمک آبرود
نقد
لحظه ویزای ایران
سواحل خلیج فارس - مشهد - شیراز - اصفهان
تایلند - مالزی - سنگاپور - چین
خرید ارزان از شهرستان بانه
نیکان سیر ۸۸ ۴۴ ۷۷ ۷۴

تور ویژه
سواحل خلیج فارس چین
کیش ترکیب هند
آخر از همه یا تمام با بکریه
قصر داریوش
خط ویژه ۵ روزه ۸۲۴۵۶

تور استثنائی
کیش تور قشم
هتل ۵ ستاره ارم شایان، هاریوش
هتل ۴ ستاره تاپ سارا
هتل ۳ ستاره هلیا و نامتا
۸۸۹۱۶۴۱۴ - ۸۸۹۲۲۰۵۵ - ۹
جمعه گشت

سواحل خلیج فارس تایلند، مالزی
سوریه - باکو - هند - ترکیه
کیش مشهد (هواپی، زمینی)
۰۹۱۲۴۵۷۱۶۱۴ - ۸۸۰۱۳۲۶۱

زیباترین لحظات زندگی با اقامت در
هتل بین المللی اسپیناس
آستارا
۸۸۷۱۹۱۰۴ - ۸۸۱۰۰۲۰۷ - ۸۸۷۱۹۱۳۰

تور مشهد
چشمه تالوت
هستی گشت ۸۸ ۲۰ ۸۸ ۵۵

هر هفته
پکن 寿
اقامت در هتل ۵ ستاره
۳ روز گشت همراه با ناهار
۵ پرواز در هفته به شهرهای مختلف چین با قیمتی استثنائی

حرکت: ۲۹۰۰۰۰
اتریش انگلیس
بلیط + ویزای اتریش + هتل ۴ ستاره + صبحانه + بیمه
ندای آسمان ۲۲۹۲۳۲۱۶

مالدیو - هند - مالزی - سنگاپور - تایلند
سواحل خلیج فارس
فهر پرواز
مهروراز حسین هادی
تلفن: ۱۳۳۵
۵۶۰ ۵۱۰ ۵۱۰ (۸۸)

مالزی - سنگاپور
فروش بلیت به نقاط مختلف دنیا با قیمت مناسب
آژانس مهرخاور: ۸۸۵۳۰۱۱۱

هتل بزرگ داریوش کیش ویژه پاییز
قیمتهای استثنائی
مهرماه
۵۰٪ تخفیف پارک دلفین ها و باغ پرندگان - ۵۰٪ تخفیف سیرک
مرکز برگزاری سمنارها و همایش‌ها
امکانات ویژه: قیفهای استثنائی - صبحانه بوفه کامل
استفاده از سالنهای ورزشی - سالن بدنسازی - استفاده از سالن نشریات
فرونگاه کیش در هنگام ورود (CIP) - قابلمتی بر روی دریاچه هتل داریوش - اینترنت و وایرلس در آبی
فروش در دفاتر خدمات مسافرتی معتبر

تعلیقات	۲۲۷۱۷۱۷۹	هستی گشت	۸۸۲۰۸۸۵۵	دیدنیها	۸۸۷۸۶۶۱۲
تک ستاره پاساران	۲۳۰۷۶	قصر داریوش	۸۲۴۵۶	کیش پرواز	۸۸۶۵۹۸۲۸
صیافت پرواز	۸۸۱۲۴۹۴	هنواز آسمان آبی	۸۴۲۷۸	هماهنگی کیش	۸۸۶۶۲۴۵۰
هتل نورانه	۷۷۶۳۲۱۴۷	ساقی فرات	۸۸۵۳۰۷۱۸	درسا	۲۲۰۲۰۱۶۹
ندای آسمان	۲۲۹۲۳۲۱۶	سالار کیش	۸۸۸۴۰۴۴	دنیسای سفر	۸۸۷۴۳۵۴۵
کیش آزاد	۷۷۲۰۷۱۷۲	پرواز ناهن گشت	۸۸۹۶۶۵۲۶	پهنسود گشت	۸۸۶۰۹۰۹۹
تساج سیر	۸۸۶۷۲۸۱۸	شکوه پاییز	۸۸۵۲۱۶۳۴	نوراسیر عالم	۸۸۷۵۷۵۸۸
کلدیس نقش	۸۸۵۲۳۳۲	چسان سریع	۲۲۲۲۵۶۳۸	دلتاسان	۲۲۲۲۲۲۴۶

دفتر مرکزی: تلفن: ۴-۸۸۵۰۵۰۰۲ فکس: ۸۸۷۵۷۵۴۴
جهت رزرو آنلاین به سایت www.kdh-r.com مراجعه فرمائید