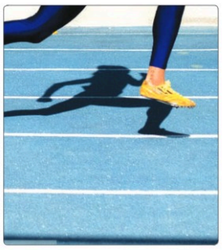
زنان و خانواده

ورزش چه اثری بر یائسگی دارد؟



یائسگی علایم متعددی دارد و می‌تواند کیفیت زندگی زنان این سن را تحت‌الشعاع قرار داده و در عین حال ورزش می‌تواند علایم مربوط به یائسگی را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، این روند تغییر سطح هورمون‌ها می‌تواند باعث مختل شدن زندگی روزمره افراد شود. این اختلالات شامل گرگرفتگی، اختلالات خواب، اضافه وزن، کاهش تمرکز، افزایش اضطراب، خستگی، افسردگی، درد مفاصل و عضلات، پوکی استخوان و بیماری های قلبی عروقی است و از بین این علایم، بیماری های قلبی عروقی مهمترین اختلالی به شمار می رود که با یک برنامه موثر ورزشی می تواند کاهش یابد و دانستن این نکته ضروری است که تمام افراد علایم مشابه و با شدت یکسانی تجربه‌نمی‌کنند.

تحقیقات اثرات مثبت ورزش و فعالیت فیزیکی را در کاهش علایم یائسگی نشان داده است، این تغییرات مثبت به دنبال تصحیح غلظت هورمون ها نیست بلکه بیشتر ناشی از اثری است که همان لحظه ورزش دارد و نیز سازگاری که در بلندمدت به دنبال تمرینات ورزشی ایجاد می‌شود.

بر اساس این مطلب که از سوی ساناز کبیری متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار قرار گرفته، آمده است: از جمله اثرات مثبت ورزش و فعالیت فیزیکی می توان به مواردی نظیر افزایش تناسب قلبی عروقی، اصلاح شدن ترکیب بدنی، کاهش اظطراب و افسردگی، کاهش احساس خستگی و درد مزمن عضلانی، بهبود کیفیت و مدت زمان خواب و افزایش و یا کم کردن از دست رفتن تراکم استخوانی اشاره کرد.

فعالیت ورزشی پیشنهادی برای زنانی که در سن یائسگی قرار می گیرند شامل فعالیت هوازی شامل پیاده روی تند، دوچرخه سواری، ورزش در آب و چمن زنی، با شدتی است که باعث افزایش ضربان قلب شده و هم زمان بتوان به صحبت کردن ادامه داد.

می‌توان به مدت ۳۰ دقیقه در روز برای پنج روز در هفته یا ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کرد، علاوه بر این انجام حداقل ۸ تمرین قدرتی ۲ بار در هفته با حداقل ۱۰-۸ تکرار، نتایج مثبتی به دنبال خواهد داشت و مقدار این تمرینات هوازی و قدرتی باید به تدریج افزایش یابد.

یک نکته مهم در مورد زنانی که خصوصا گرگرفتگی دارند، وجود دارد: تحقیقات نشان داده است که یک روش با پایه آرامش‌بخشی همراه با تمرینات تنفسی به‌طور قابل ملاحظه ای میزان وقوع گرگرفتگی را کاهش می دهد و با در نظر داشتن این مطلب، برنامه‌هایی که روی آرامش بخشی و تنفس تمرکز دارد مثل یوگا، می تواند در کاهش گرگرفتگی موثر باشد.

رشد ۱۶.۵ درصدی اهدای عضو در کشور

معاون درمان وزارت بهداشت از افزایش ۱۶.۵ درصدی اهدای عضو در کشور خبر داد و گفت: در شش ماه نخست امسال ۱۲ مورد انتقال هوایی اعضای پیوندی انجام شده است.

به گزارش پیام آشنا، سعید کریمی درباره وضعیت اهدای عضو در کشور طی شش ماه نخست سال جاری و مقایسه آن با مدت مشابه در سال گذشته، گفت: در شش ماه نخست سال ۱۴۰۱، حدود ۵۳۰ مورد اهدای عضو در کشور انجام شده است؛ این در حالی است که در مدت مشابه در سال ۱۴۰۰، بالغ بر ۴۵۵ مورد اهدای عضو انجام شده بود. بنابراین شاهد رشد ۱۶.۵ درصدی اهدای عضو در سال ۱۴۰۱ نسبت به مدت مشابه در سال ۱۴۰۰ بوده‌ایم.

وی افزود: همچنین در شش ماه نخست سال جاری ۱۷۲۶ مورد عمل پیوند عضو در کشور انجام شده که نسبت به مدت مشابه در سال گذشته که ۱۱۸۳ عمل پیوند عضو در کشور انجام شده بود، رشدی بیش از ۴۵ درصد را در این شاخص شاهد بوده‌ایم.

کریمی با بیان اینکه از سال ۱۳۹۸ تاکنون هماهنگی برای ۲۷ مورد انتقال هوایی اعضا انجام شده است، گفت: در سال ۱۳۹۸، هفت مورد انتقال هوایی اعضا و در سال ۱۴۰۰ هشت مورد انتقال هوایی اعضای پیوندی را داشتیم. در عین حال در شش ماه نخست امسال ۱۲ مورد انتقال هوایی اعضای پیوندی انجام شده است. بر این اساس در شاخص انتقال هوایی اعضای پیوندی در سال جاری رشدی ۵۰ درصدی را نسبت به سال قبل و رشدی بیش از ۷۱ درصدی نسبت به سال ۱۳۹۸ داشته‌ایم.

معاون درمان وزارت بهداشت گفت: باید توجه کرد که در سال ۱۳۹۸ نیز در کشور، ۵۲۸ مورد اهدای عضو و ۱۵۹۲ مورد عمل پیوند اعضا انجام شده است.

برش

بازگشت ماسک با حمله ترکیبی سه ویروس

یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: دوباره ماسک‌هایتان را به صورت برگردانید. به افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند مانند کودکان و سالمندان بیشتر توجه کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، ماهها پس از پایان یافتن الزام استفاده از ماسک در اماکن عمومی سربسته و توقف استفاده از آن توسط بسیاری از افراد در سراسر دنیا، برخی از کارشناسان حوزه سلامت، مردم را دوباره تشویق به استفاه از ماسک می‌کنند. اما این بار نه فقط به دلیل شیوع کووید۱۹.

سی‌ان‌ان در این باره نوشت: از آنجایی که تهدید سه گانه بیماری‌های تنفسی - آنفلوآنزا، RSV و کووید۱۹ بسیاری از کشورها را در این فصل فراگرفته است، مقام‌های بهداشتی از مردم می‌خواهند برای محافظت از خود اقدامات احتیاطی ازجمله زدن واکسن، شستن مکرر دست‌ها و حتی در شرایط خاص ماسک زدن را انجام دهند. ویلیام شافنر، متخصص بیماری‌های عفونی، می‌گوید: دوباره ماسک‌هایتان را به صورت برگردانید. به افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند مانند کودکان و سالمندان بیشتر توجه کنید.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا نیز دستورالعمل‌های خاص خود را مانند زمانی که شیوع کووید۱۹ در بالاترین سطح خود بود، ارائه می‌دهد. این آژانس می‌گوید که مردم ممکن است تصمیم بگیرند هر زمان که دوست دارند، ماسک بزنند اما زمانی که کووید-۱۹ یا هر بیماری ویروسی تنفسی دیگر در یک جامعه وجود دارد، بهتر است یک ماسک باکیفیت برای محافظت از سیستم تنفسی فوقانی داشته باشند. سنجش‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا برای ارائه دستورالعمل جدید، بر اساس سه چیز است: بستری‌های جدید، ظرفیت بیمارستان و موارد جدید مبتلایان.

دکتر روشل والنسکی، مدیر اجرایی این آژانس، گفت که آژانس در حال بررسی مجدد این سطوح اجتماعی است تا احتمالا داده‌های مربوط به سایر ویروس‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا و RSV را شامل شود. او گفت: ما به طور فعال در مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها به‌دنبال داده‌های جدید درباره هر سه ویروس فعلی هستیم. در ضمن باید بگویم که برای گذاشتن ماسک نباید منتظر اقدام و توصیه‌های ما باشید. ما می‌دانیم که برخی در مکان‌هایی زندگی می‌کنند که سطح کووید۱۹ در آنجا همچنان بالا است. ما مردم را تشویق می‌کنیم که ماسک بزنند.

توصیه‌های تغذیه‌ای وزارت بهداشت در شرایط آلودگی هوا

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: دریافت غذاها و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌های غذایی می‌تواند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریزگردها کمک کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، احمد اسماعیل‌زاده با بیان این مطلب، گفت: هر ساله با شروع فصل سرما با معضل آلودگی هوا به دلیل پدیده وارونگی هوا مواجه هستیم. یافته‌های مطالعات حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با طیف وسیعی از اثرات بر سیستم تنفسی و قلبی عروقی و افزایش مرگ و میر همراه است.

وی افزود: بسیاری از اجزای ذرات معلق و سنگین هوا تحریک کننده و زمینه‌ساز سرطان به خصوص سرطان ریه، بیماری‌های مزمن مانند آلرژی‌های دستگاه تنفسی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

وی ادامه داد: در حین تنفس ذرات معلق سمی هوا وارد بدن شده و به سطح ریه‌ها می‌چسبند و بدین وسیله التهاب را در بدن تحریک کرده و باعث کاهش آنتی اکسیدان‌های بدن به خصوص آنتی اکسیدان‌های مایع پوششی ریه می‌شوند که به دنبال آن سلول‌های مختلف تخریب شده و خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می‌کند.

وی بیان کرد: لذا دریافت غذاها و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌های غذایی می‌توانند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریزگردها کمک‌کنند.

مصرف میوه و سبزیجات

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان این که برای سلامت خود و حفظ سلامت ریه‌هایتان سبزیجات و میوه‌های زرد و نارنجی زیاد استفاده کنید، گفت: مصرف بالای هویج، کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی، زردآلو، آلو، طالبی، موز، انبه اکیدا توصیه می‌شود. این میوه‌ها و سبزی‌ها دارای بتاکاروتن بالا (که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود) هستند که به بدن کمک می‌کند تا اثرات مضر ناشی از ریزگردها کاهش یابد.

وی افزود: میوه و سبزیجات غنی از ویتامین C مانند پرتقال، لیمو ترش، نارنج، نارنگی، توت فرنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه‌ای، شلغم، لبو و پیاز را نیز در روزهای آلودگی هوا مصرف کنید.

اسماعیل‌زاده خاطرنشان کرد: مصرف جوانه‌ها و آجیل‌های گیاهی را در روزهای آلودگی هوا در اولویت قرار دهید. انواع جوانه‌ها، مغزهای آجیلی و تخمه آفتابگردان حاوی ویتامین E بالایی هستند که می‌تواند به کاهش التهاب در بدن و مقابله با اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت کمک کند.

مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳

وی تصریح کرد: ماهی، گردو و خرفه بیشتر مصرف کنید. این مواد غذایی امگا ۳ خوبی دارند که می‌تواند در حفظ سلامت ریه‌ها موثر باشند. همچنین از مصرف سبزیجات خانواده کلم غافل نشوید؛ کلم بروکلی، گل کلم و کلم برگ ماده‌ای دارند که می‌تواند به روند حذف سموم و پیشگیری از سرطان کمک کند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به این که یافته‌های تحقیقاتی حاکی از آن است که مصرف این سبزیجات اثرات منفی سموم استنشاق شده بر ریه را تا حد چشمگیری کاهش می دهند، گفت: مصرف پیاز و سیر را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. این غذاها حاوی ماده‌ای هستند که به تقویت ریه‌ها و کاهش خلط در ریه کمک می‌کنند. مکمل ویتامین دی نیز مصرف کنید. ویتامین D به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی نقش مهمی در مقابله با اثرات آلودگی هوا دارد. اسماعیل‌زاده با بیان این که از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون می‌توانید آگاه شوید و در صورت کمبود حتما با مشورت با کارشناسان یا متخصصان تغذیه از مکمل ویتامین D استفاده کنید، اظهار کرد: در تهیه غذاهای خود حتما از زردچوبه استفاده کنید. این ادویه دارای کورکومین است که باعث بهبود عملکرد ریوی می‌شود.

ضرورت مصرف شیر و مواد لبنی

وی اضافه کرد: مصرف روزانه شیر و مواد لبنی به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش کاهش می‌دهد. شیر به دلیل دارا بودن فسفر، منیزم و کلسیم، خنثی کننده سموم است و دفع ادرار و مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می‌کنند

وی یادآور شد: هر وقت میزان باکتری‌های مفید بر اثر ورود سرب و مواد آلاینده به بدن کم شود، عمل دفع هم با مشکل مواجه می شود و این مواد در بدن باقی می‌مانند. شیرهای غنی شده با باکتری‌هایی به‌نام پروبیوتیک، سطح باکتری‌های مفید را در روده انسان تعادل می‌بخشد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: کلسیم موجود در شیر، منجر به کاهش جذب سرب و همه فلزات سنگین موجود در هوای آلوده می شود. توصیه می شود در شرایط آلودگی هوا از شیر کم چرب استفاده شود زیرا دریافت اسیدهای چرب اشباع موجود در فرآورده‌های لبنی پرچرب می تواند در کاهش کارایی سیستم ایمنی دخالت کرده و موجب گسترش بیماری‌های ریوی در هوای آلوده شود. بنابراین توصیه می‌شود روزانه حداقل دو لیوان شیر یا ماست مصرف شود.

مراقب وزن‌تان باشید

اسماعیل‌زاده خاطرنشان کرد: مراقبت وزن‌تان باشید زیرا چاقی و اضافه وزن باعث ایجاد التهاب و فشار بر ارگان‌های بدن به خصوص قلب و ریه می‌شود و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عوامل ایجاد کننده بیماری از جمله آلودگی هوا با ریزگردها ضعیف کند.

وی افزود: اگر دچار چاقی و اضافه وزن هستید یا کودک شما درگیر این مشکل است، برای رهایی از این مشکل و آسیب کمتر در برابر ریزگردهای موجود در هوا به نزدیک‌ترین کارشناسان و متخصصان تغذیه در محل زندگی خود مراجعه کنید

گوناگون

احتکار ۸ تُن آنتی بیوتیک در انبار لبنیات!

هشت تُن ماده اولیه شربت آنتی بیوتیک در یک انبار شرکت لبنیاتی، کشف و ضبط شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کمبود داروهای آنتی بیوتیک در چند ماه اخیر باعث بروز مشکلاتی برای مردم و بیماران شده است، به طوری که سازمان غذا و دارو تصمیم گرفت برای حل مشکل کمبود، چند محموله آنتی بیوتیک از کشور هند وارد کند. حالا، در بازرسی از انبار یک شرکت لبنیاتی، مقدار زیادی مواد اولیه داروهای آنتی بیوتیک کشف شد. بنا بر اعلام نماینده سازمان غذا و دارو، کشف ۸ تُن مواد اولیه شربت کوآموکسی کلاو، برای مصرف ۲.۵ ماه کافی است. گفته می‌شود این مواد اولیه دارویی در سال ۹۹ وارد و احتکار شده است. بنا بر گفته نماینده سازمان غذا و دارو، اگر شرکت دارویی احتکار کننده تعهد بدهد این مقدار مواد اولیه دارویی را خیلی زود تبدیل به دارو کند، به شرکت وارد کننده واگذار خواهد شد. در غیر این صورت، مواد اولیه کشف شده تحویل یک شرکت دارویی خواهد شد که در مدار تولید دارو قرار بگیرد.

آسم مداوم به قلب آسیب می‌رساند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که آسم مداوم ممکن است بر قلب و نه فقط ریه‌ها تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، هنگامی که وضعیت تنفسی دشوار باشد، به نظر می‌رسد که با ایجاد پلاک در شریان‌های کاروتید مرتبط است و خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. شریان‌های کاروتید -شریان‌های بزرگ در کناره‌های گردن -خون را به مغز می‌رسانند. در مطالعه‌ای که بر روی بیش از ۵۰۰۰ مرد و زن انجام شد، محققان دریافتند که احتمال ایجاد پلاک در شریان‌های کاروتید در افراد مبتلا به آسم مداوم در مقایسه با افراد بدون آسم، تقریباً دو برابر است. آسم مداوم در قالب استفاده از داروهای کنترل کننده روزانه برای کنترل علائم آسم، مانند خس خس سینه یا تنگی نفس تعریف شد. محققان خاطرنشان کردند که این پلاک ممکن است پاسخی به التهاب ناشی از آسم باشد. دکتر متیو تاترسال، محقق ارشد از دانشگاه ویسکانسین، گفت: التهاب نقش مهمی در بیماری‌های قلبی عروقی دارد. وی هشدار داد: با این حال، این مطالعه نمی‌تواند ثابت کند که آسم باعث ایجاد پلاک در شریان‌های کاروتید می‌شود، فقط ممکن است این دو به هم مرتبط باشند. افراد مبتلا به آسم مداوم -و نه آسم متناوب- در مقایسه با افراد بدون آسم، سطوح بالاتری از نشانگرهای التهابی داشتند. تاترسال گفت: تجمع پلاک ممکن است با شدت آسم و مدت زمانی که فردی از این بیماری رنج می‌برد، مرتبط باشد. محققان دریافتند ۶۷ درصد از افرادی که آسم مداوم داشتند، در شریان‌های کاروتیدشان پلاک ایجاد شده بود. تاترسال تاکید می‌کند: افراد مبتلا به آسم مداوم باید که آسم خود را کنترل کنند. آنها همچنین باید به عوامل خطر قلبی عروقی که می‌توانند کنترل کنند، مانند رژیم غذایی، ورزش، و پایین نگه داشتن فشار خون، کلسترول و وزن بدن خود توجه داشته باشند.» وی افزود: این مطالعه جدید نشان می‌دهد که افراد مبتلا به آسم مداوم بار بیشتری از پلاک‌های آترواسکلروتیک در شریان‌های کاروتید خود دارند. آنها همچنین سطوح نشانگرهای التهابی بیشتری داشتند که ممکن است در آسم و شروع و انتشار آترواسکلروز (تصلب شریان) نقش داشته باشند.

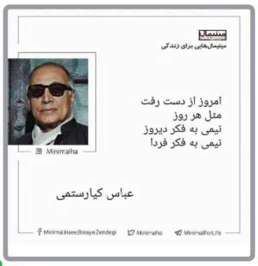
نوک بینی عامل افزایش سرماخوردگی در زمستان

محققان متوجه شدند که چرا سرماخوردگی در فصل زمستان بیشتر است: پاسخ ممکن است مربوط به بینی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان دانشگاه چشم و گوش ماساچوست و دانشگاه نورث ایسترن در بوستون، یک پاسخ ایمنی که قبلاً شناسایی نشده بود در داخل بینی مسئول مبارزه با ویروس‌هایی است که باعث عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی می‌شوند. متأسفانه، هوای سرد این واکنش محافظتی را مهار می‌کند و احتمال ابتلای فرد به هر نوع بیماری تنفسی از سرماخوردگی گرفته تا کووید ۱۹ را بیشتر می‌کند. به گفته محققان، مطالعه جدید اولین توضیح بیولوژیکی را ارائه می‌دهد که چرا احتمال ابتلاء به عفونت‌های ویروسی تنفسی در فصول سردتر بیشتر است. دکتر «بنجامین بلیر»، محقق ارشد، می‌گوید: «به طور معمول، تصور می‌شد که فصل سرما و آنفلوانزا در ماه‌های سردتر اتفاق می‌افتد، زیرا مردم بیشتر در داخل خانه هستند و ویروس‌های موجود در هوا می‌توانند راحت تر پخش شوند.» وی در ادامه می‌افزاید: «با این حال، مطالعه ما به یک علت بیولوژیکی ریشه‌ای برای تغییرات فصلی در عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی که هر ساله شاهد آن هستیم، اشاره می‌کند که اخیراً در دوره پاندمی کووید ۱۹ مشخص شده است.» بینی نقطه اصلی ورود ویروس‌ها یا باکتری‌ها است که اگر فردی کاری مانند مالیدن بینی خود را انجام دهد، می‌تواند باعث استنشاق یا تجمع مستقیم این ویروس‌ها و باکتری‌ها شود. هنگامی که میکروب‌ها وارد بینی می‌شوند، به سمت پشت به سوی مجرای هوایی و داخل بدن حرکت می‌کنند و سلول‌ها را در طول مسیر آلوده می‌کنند. اما بینی توانایی مبارزه با این عفونت را دارد. سلول‌های جلوی بینی می‌توانند میکروب‌های استنشاقی را شناسایی کرده و با آزاد کردن میلیاردها کیسه ریز پر از مایع در مخاط واکنش نشان دهند تا پاتوژن را احاطه کرده و به آن حمله کنند. این کیسه‌ها که وزیکول‌های خارج سلولی نامیده می‌شوند، پروتئین‌های آنتی‌باکتریایی را در سرتاسر راه هوایی جابه‌جا می‌کنند و یک حصار محافظ ایجاد می‌کنند که هدف آن جلوگیری از انتشار میکروب‌ها در راه هوایی است. برای مشاهده نحوه عملکرد این پاسخ در شرایط مختلف، محققان نمونه‌هایی از بینی بیماران و داوطلبان جمع آوری کردند.

سپس آن‌ها این نمونه‌ها را در معرض سه ویروس قرار دادند - یک ویروس کرونا و دو راینوویروس که باعث سرماخوردگی می‌شوند. ویروس‌ها هر کدام یک پاسخ وزیکول خارج سلولی را از سلول‌های بینی ایجاد کردند. محققان همچنین دریافتند که وزیکول‌های خارج سلولی به روشی متفاوت به ویروس‌ها پاسخ می‌دهند- آنها حامل گیرنده‌هایی هستند که ویروس‌ها را قبل از اینکه بتوانند سلول‌ها را آلوده کنند، می‌گیرند. با این حال، محققان دریافتند که دمای سردتر بر این پاسخ تأثیر می‌گذارد. داوطلبان سالمی که در شرایط سرد قرار گرفتند (دمای حدود ۴ درجه سانتیگراد) کاهش دما را در داخل بینی خود تجربه کردند. محققان دریافتند سلول‌های بینی در آزمایشگاه که در معرض چنین کاهش دما قرار گرفته‌اند، پاسخ ایمنی ضعیفی را ایجاد می‌کنند و حدود ۴۲ درصد وزیکول‌های خارج سلولی کمتری ترشح می‌کنند. علاوه بر این، گیرنده‌های ضد ویروسی در وزیکول‌های خارج سلولی به دلیل سرما با مشکل مواجه شدند. به گفته محققان، در مجموع، این یافته‌ها توضیح مکانیکی برای تغییرات فصلی در عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی ارائه می‌دهند.

مینیمال هایی برای زندگی



تازه‌های سلامت

چرا کودکان دچار خونریزی بینی می‌شوند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص خونریزی بینی در کودکان، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غلامرضا باهوش با حضور در برنامه مادر کودک شبکه سلامت، بینی را یکی از مناطق پرخون بدن دانست که مملو از شبکه‌های عروق خونی است که در نهایت به دیواره بینی می‌رسند.

وی افزود: کودکان معمولاً به دلیل عدم مراقبت از خود و بازیگوشی که دارند به علت‌های خیلی ساده، دچار خونریزی بینی می‌شوند، ۶۵ درصد کودکان بین ۶ تا ۱۰ سال، حداقل یک بار خونریزی بینی را تجربه‌می‌کنند.

باهوش گفت: خشکی بینی، شایع‌ترین علت خونریزی بینی است، اگر ترشحات لیز کننده مخاط بینی، خشک شوند، مخاط ترک برمی‌دارد و دسترسی به شبکه خونی بینی، راحت‌تر می‌شود و خونریزی اتفاق می‌افتد. خشکی هوا به خصوص در فصول سرد سال، شیوع بیشتری دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: با توجه به اینکه در شهرهای آلوده میزان آلرژی زمینه‌ای بیشتری داریم، (بسیاری از افراد نیز دچار آلرژی ذاتی هستند)، یکی از تظاهرات آلرژی، رینیت آلرژیک (التهاب مخاط بینی است که منجر به ترشحات آبکی می‌شود)، التهاب و خشکی مخاط، و وجود شبکه پر خون در بینی است که دست به دست هم می‌دهند و خونریزی بینی را برای کودک ایجاد می‌کنند.

وی افزود: در فردی که مبتلا به رینیت آلرژیک است، در مخاط سینوس‌ها، التهاب وجود دارد، که فرد را مستعد ابتلاء به عفونت می‌کند، این نکته قابل توجه پزشکان است که گاهی عفونت‌ها همراه با علامت نیستند، به خصوص باکتری‌های گروه استافیلوکوک که بر روی مخاط بینی می‌نشینند که منجر به خونریزی بینی می‌شود.

این فوق تخصص خون کودکان یادآور شد: یکی دیگر از علل رایج خونریزی بینی در کودکان، سوزش و خارش مخاط بینی است، در این هنگام، کودک انگشت خود را داخل بینی می‌کند که با توجه به التهاب موجود در مخاط بینی، منجر به خونریزی از بینی می‌شود، این عارضه نیز گاهی در خواب اتفاق می‌افتد.

وی، ضربه به بینی، وارد کردن جسم خارجی داخل بینی توسط کودکان و گاهی به شکل نادر، تومورهای خوش خیم و بدخیم سینوس‌ها را از دیگر عوامل ایجاد خونریزی بینی در کودکان دانست و افزود: گاهی به دلیل مصرف داروهایی مانند آسپرین، ایبوپروفن و یا مصرف داروهای ضد انعقاد، بیماری‌های خونریزی دهنده ارثی (هموفیلی) و یا حتی افزایش فشار خون، نیز خونریزی بینی، مشاده می‌شود.

این استاد دانشگاه به خانواده‌ها تاکید کرد: بروفن را به عنوان داروی انتخابی برای قطع تب کودک، انتخاب نکنند، تنها داروی انتخابی برای قطع تب کودک، استامینوفن با دوز مناسب است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تاکید کرد: کودکانی که به دلیل خشکی بینی، دچار خونریزی بینی می‌شوند، باید داخل بینی را به طور مداوم با پمادهای چشمی ویتامین آ چرب کنند.

وی همچنین، مصرف غذاهای حاوی ویتامین C را کمک کننده دانست و یادآور شد: حفظ خونسردی و کنترل اعصاب در هنگام خونریزی بینی بسیار اهمیت دارد، این اتفاق در اکثر مواقع، خود محدود شونده است و به دلیل سیستم انعقادی موجود در بدن، خون‌ریزی کنترل می‌شود.

باهوش در پاسخ به این سوال که هنگام خونریزی بینی چه کنیم، گفت: نکته مهم این است که قسمت غضروف بینی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه محکم فشار دهیم و در این مدت، کودک از دهان نفس بکشد، (می‌توان تنها سوراخی را گرفت که خونریزی می‌دهد) پس از اتمام خونریزی، شستشوی با سرم فیزیولوژی بینی، توصیه می‌شود.

وی تاکید کرد: خونریزی‌هایی که بیش از نیم ساعت طول بکشد، نیاز به پیگیری بیشتر دارد.

وی تاکید کرد: برخلاف عادت مرسوم، هنگام خونریزی بینی، سر را به عقب برنگردانید، زیرا در این صورت خون وارد معده شده و با تحریک معده باعث ایجاد حالت تهوع می‌شود، وی گفت: با جلو و پایین نگه داشتن سر و نگه داشتن غضروف بینی، باعث بند آمدن و خارج شدن خون از بینی شوید.

این استاد دانشگاه یادآور شد: متأسفانه افراد شیادی هستند که از این باور غلط (در آوردن تول از بینی) استفاده می‌کنند و با انجام شعبده بازی، جسم خارجی را از بینی خارج می‌کنند.

وی خطاب به خانواده‌ها تاکید کرد: به هیچ عنوان گول نخورید و دنبال اینگونه تفکرات غلط نروید.