

## ۳۰ درصد ایرانی‌ها به ریفلاکس

## معه مبتلا هستند

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد گفت: مطالعات انجام شده در کشور نشان می‌دهد که حدود ۳۰ درصد از مردم ایران به درجاتی از ریفلاکس مبتلا هستند. دکتر رضا ملک‌زاده، رئیس پژوهشکده گوارش و کبد و استاد ممتاز دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به شیوع بالای بیماری ریفلاکس معده در ایران اظهار داشت: این بیماری گوارشی در اغلب موارد خطرناک نیست و با رعایت سبک زندگی سالم قابل کنترل است.

وی با اشاره به اینکه ریفلاکس معده شایع‌ترین بیماری گوارشی در ایران و جهان است، افزود: این بیماری علائم متنوعی دارد؛ از جمله درد خفیف یا شدید در ناحیه بالای شکم، احساس برگشت غذا، سرفه‌های خشک، گلودرد یا حس وجود جسم خارجی در گلو؛ در برخی موارد نیز درد به پشت تیر می‌کشد. به طور کلی ریفلاکس تا ۱۵ علامت مختلف می‌تواند داشته باشد.

ملک‌زاده با بیان اینکه در بسیاری از موارد تشخیص ریفلاکس تنها با گرفتن

### کیک و بیسکویت به عنوان وعده صبحانه، برای کودکان ارزش غذایی ندارد



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف کیک و بیسکویت و آبمیوه برای وعده صبحانه کودکان مناسب نیست و این مواد غذایی نباید در صبحانه کودکان گنجانده شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف کیک، بیسکویت و آبمیوه برای وعده صبحانه کودکان مناسب است؟ مطرح کرد: صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی روز برای کودکان است و به کودکان کمک می‌کند تا با انرژی و سلامت به فعالیت‌های روزانه خود بپردازند.خوردن صبحانه همچنین تأثیر مثبتی بر رشد فیزیکی و ذهنی کودکان دارد. بنابراین، انتخاب مناسب مواد غذایی برای صبحانه کودکان بسیار حائز اهمیت است. برخلاف آنچه که برخی از مردم فکر می‌کنند، کیک و بیسکویت و آبمیوه از جمله مواد غذایی ناسالم هستند که نباید در صبحانه کودکان گنجانده شوند.

کیک و بیسکویت حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، نشاسته و شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند. این مواد غذایی باعث افزایش سطح قند خون، چاقی، پوسیدگی دندان‌ها، کاهش تمرکز و مشکلات گوارشی می‌شوند. همچنین، این مواد غذایی سیر کننده نیستند و باعث افزایش اشتها در طول روز می‌شوند.به جای کیک و بیسکویت، بهتر است از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید، این مواد غذایی حاوی فیبر هستند که به سلامت دستگاه گوارش، کاهش قند خون و سیر شدن طولانی‌مدت کمک می‌کنند.همچنین آبمیوه‌ها سرشار از قند هستند و می‌توانند منجر به افزایش سطح قند خون و افزایش انسولین و در نتیجه افزایش درصد چربی در بدن شود، به دنبال این موضوع می‌توانند سبب افزایش وزن شوند. باید در نظر داشت که آبمیوه‌ها حاوی مقادیر کمی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. به جای آبمیوه، بهتر است تکه‌های تازه یا خشک‌شده‌ای از میوه را با دانه‌ها، پروتئین‌ها یا لبنیات ترکیب کنید. این مواد غذایی حاوی فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و پروتئین هستند که به سلامت بدن، پوست، مغز و سیستم ایمنی کودکان کمک می‌کنند.

### سلامت



شرح‌حال ممکن است، گفت: در بیشتر اوقات نیازی به اندوسکوپی نیست. این بیماری معمولاً از کودکی با فرد همراه است و بسیاری از مبتلایان حتی آن را بیماری نمی‌دانند، مگر زمانی که شدت آن زیاد شود.

وی نوع تغذیه را عامل اصلی افزایش شیوع این بیماری در ایران دانست و تصریح کرد: مصرف غذاهایی مانند جای لیوانی، قهوه، کاکائو، نوشابه گازدار، ساندویچ، سس، چیپس، پفک، لواشک، میوه‌های ترش، غذاهای چرب، شور، تند و پرادویه از مهم‌ترین دلایل افزایش ریفلاکس هستند. برخی بیماران می‌پرسند

پس چه بخوریم؟ این نشان می‌دهد سبک تغذیه رایج در ایران به‌طور جدی نیاز به بازنگری دارد.

۳۰ درصد از غذای مصرفی مردم اضافه است

این متخصص بیماری‌های گوارشی درباره نحوه کنترل ریفلاکس گفت: ۹۵ درصد موارد ریفلاکس خطرناک نیستند و تبدیل به سرطان نمی‌شوند، اما کیفیت زندگی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند؛ بنابراین کنترل وزن، پرهیز از پرخوری و رعایت فاصله چهار تا پنج ساعته بین غذا خوردن و خوابیدن از مهم‌ترین راهکارهای کنترل بیماری است.

وی همچنین گفت: مطالعات ما نشان می‌دهد که حدود ۳۰ درصد از غذای مصرفی مردم ایران اضافه است و ۷۰ درصد جمعیت دچار اضافه‌وزن یا چاقی هستند که خود یکی از عوامل اصلی ریفلاکس است. شکم بزرگ یکی از مهم‌ترین عوامل تحریک علائم بیماری است.

ملک‌زاده در پایان خاطر‌نشان کرد: برای کنترل علائم، داروهایی برای کاهش اسید معده تجویز می‌شود و در اغلب موارد نیازی به عمل جراحی نیست. حتی افرادی که تحت جراحی قرار گرفته‌اند، ممکن است مجدد دچار علائم شوند. وی به بیماران توصیه کرد که نگران نباشند، سبک زندگی خود را اصلاح کنند و در صورت نیاز از دارو استفاده کنند تا بتوانند این بیماری را مدیریت کنند. ایرنا

# نوشیدنی‌های معجزه آسا؛ با کم آبی و گرم‌ازدگی خداحافظی کنید



این متخصص تغذیه اظهار داشت: در کنار نوشیدنی‌ها، استفاده از میوه‌ها و سبزیجات فصل نیز می‌تواند نقش مهمی در تأمین آب و املاح بدن ایفا کند. میوه‌هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی و سبزیجاتی مانند کاهو، خیار و گوجه‌فرنگی به دلیل دارا بودن آب فراوان و مواد معدنی مفید، برای این فصل بسیار مناسب هستند. همچنین خوراکی‌هایی مانند

آب‌دوغ‌خیار می‌توانند به عنوان یک وعده غذایی سبک و سالم، نیاز بدن به آب و الکترولیت‌ها را به خوبی برطرف کنند. در صورت نیاز، افزودن مقدار کمی شکر یا استفاده از آب‌های گازدار با طعم ملایم می‌تواند به افزایش رغبت غذاهای سرخ‌کردنی و پرچرب به دلیل نیاز بالای آن‌ها به آب در فرآیند سوخت‌وساز، باید محدود شود. این نوع غذاها می‌توانند باعث افزایش احتمال کم‌آبی بد و تشدید گرم‌ازدگی شوند.

نکات تغذیه‌ای مهم در گرم‌ا
این متخصص تغذیه مطرح کرد: در رژیم غذایی روزهای گرم سال، مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه از اهمیت بالایی برخوردار است. خوراکی‌هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی، کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی و نوشیدنی‌هایی مانند آب‌دوغ‌خیار می‌توانند علاوه بر تأمین آب، الکترولیت‌های ضروری را نیز برای بدن فراهم کنند.

حکمت دوست خاطر نشان کرد: در مقابل، مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و پرچرب به دلیل نیاز بالای آن‌ها به آب در فرآیند سوخت‌وساز، باید محدود شود. این نوع غذاها می‌توانند باعث افزایش احتمال کم‌آبی بد و تشدید گرم‌ازدگی شوند.

## پدر و مادر؛ واکسیناسیون کودکان را جدی بگیرید

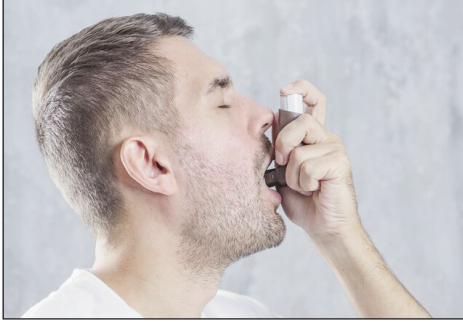
ماهگی و دوباره در سن ۴ تا ۶ سالگی انجام می‌شود. این واکسن به منظور پیشگیری از عفونت ناشی از ویروس واریسلا زوستر استفاده می‌شود
**واکسن HPV**
نوعی دیگری از واکسن‌های ضروری که بدن انسان را در برابر نوعی از ویروس با عنوان پاپیلوماویروس مصونیت می‌بخشد، واکسن HPV است. تزریق این واکسن به کودکان در سن یازده تا دوازده سالگی انجام می‌شود. به یاد داشته باشید انجام آن حتما با مشورت پزشک باشد.

**علائم پس از واکسیناسیون**
معمولا واکسن‌های دارای عارضه نبوده و در صورت وجود عارضه، میزان آن خفیف است و پس از مد کوتاهی(مثلا چند روز) از بین می‌رود. از جمله این علائم درد در ناحیه تزریق و نیز تب خفیف است. در صورتی که علائم دیگر با مدت زمان طولانی‌تری مشاهده شد نیازمند مشاوره با پزشک و یا ارجاع به اورژانس است. تنگی نفس، تب شدید همراه با تشنج، عفونت در ناحیه تزریق و تورم از جمله این عوارض غیرعادی است.
**مراقبت‌های لازم پس از واکسیناسیون**

انجام شود که رعایت آن الزامی است:
هرگز محل تزریق واکسن را فشار ندهید
به کودک خود لباس راحتی و نرم بپوشانید
برای رفع تب که معمولا از عوارض واکسیناسیون است، نوزاد را حتما باشوویه کنید
تغذیه نوزاد توسط شیر مادر در کاهش تب موثر است
در صورت استفراغ، نوزاد را به پهلوی یا پشت بخوابانید.
چند نکته که حتما در صورت مشاهده باید به اورژانس مراجعه کنید:
بیدار نشدن کودک حتی برای شیر خوردن
تنفس سریع ادامه دار پس از پائین آمدن تب
بی حالی شدید و نخوردن غذا
هر علامت غیرمعمول نگران کننده
پوشک خشک برای بیش از ۶ تا ۸ ساعت(علائم کم آبی)
گریه بی وقفه و آرام نشدنی(۲ ساعت یا بیشتر)
چند نکته کلیدی
تبد معمولاً ظرف یک هفته پس از واکسیناسیون ممکن است ظاهر شود
نداشن تب به معنی بی اثر بودن واکسن نیست
پیش از واکسن استامینوفن ندهید؛ ممکن است ایمنی واکسن کاهش یابد.

نورخوستان آنلاین: www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

### اگر خوش‌بین هستتید آسم شما بهبود می‌یابد



محققان می‌گویند اگر می‌خولعید آسم شما بهبود یابد، دیدگاه مثبت اندیشی را در خود پرورش دهید. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، یک مطالعه جدید می‌گوید سطح خوش‌بینی یا بدبینی یک بیمار مبتلا به آسم می‌تواند بر نحوه پیشروی علائم او تأثیر بگذارد.

محققان اخیراً گزارش دادند افرادی که انتظار دارند آسم و سلامت آنها بدتر شود، در نهایت علائم بیشتری را در طول زمان گزارش می‌کنند. این فقط در ذهن بیمار نبود. محققان دریافتند که انتظارات منفی با کاهش بیشتر عملکرد واقعی ریه مرتبط است.

از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد افرادی که نسبت به چشم‌انداز خود خوش‌بین هستند، پیشرفت کندتری در آسم خود تجربه کرده‌اند.

تیم تحقیقات به رهبری «فرانسیسکو پاگینی»، استاد روانشناسی بالینی در دانشگاه کاتولیک در میلان ایتالیا، نتیجه گرفتند: «انتظارات صریح به شدت با پیامدهای علائم مرتبط بودند، به طوری که انتظارات خوش‌بینانه با بهبود بالینی مرتبط بودند و انتظارات منفی، بدتر شدن علائم را پیش‌بینی می‌کردند.»

برای این مطالعه، محققان ۳۱۰ فرد مبتلا به آسم را به مدت شش ماه پیگیری کردند.

این تیم از بیماران خواست تا پرسشنامه‌ای را پر کنند تا احساسات خود را در مورد نحوه پیشرفت آسم، از جمله انتظارات صریح از علائم و سلامت آینده خود، ارزیابی کنند.

شرکت‌کنندگان همچنین در فواصل منظم آزمایش عملکرد ریه انجام دادند و نمودارهای علائم را پر کردند.

محققان دریافتند که انتظارات منفی بیشتر، هم علائم بدتر و هم کاهش عملکرد ریه را پیش‌بینی می‌کند.

پاگینی گفت: «فرصه‌ای که برای توضیح این نتایج پیشنهاد شده این است که مانند اثر دارونما، اگر من ایده‌ای در مورد جهان و آینده‌ای که در انتظار من است داشته باشم، آن ایده غالب خواهد شد و تا حد زیادی بر رفتار تأثیر می‌گذارد و بنابراین، به عنوان مثال، پابیندی به درمان‌ها و توصیه‌های بالینی را تغییر می‌دهد.»

به عبارت دیگر، افرادی که انتظار دارند آسم آنها بدتر شود، کمتر احتمال دارد از توصیه پزشک خود پیروی کنند یا به درمان‌هایی که وضعیت آنها را بهبود می‌بخشد، پایبند باشند.

با این حال، محققان گفتند که این مطالعه باید تکرار شود تا نتایج آن تأیید شود و درک عمیق‌تری از چگونگی تأثیر انتظارات بیمار بر سلامت آینده‌اش به دست آید.

#### هشدار ورود افراد فاقد صلاحیت به حوزه فیزیوتراپی



رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، نسبت به ورود افراد فاقد صلاحیت به حوزه فیزیوتراپی که باعث تهدید سلامت مردم می‌شود، هشدار داد.

ایرج عبدلهی، در گفتگو با خبرنگار مهر، به بهانه روز ملی فیزیوتراپی، به افزایش سالمندی جمعیت و شیوع روزافزون بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده اشاره کرد و گفت: فیزیوتراپی به عنوان درمان غیردارویی و غیرجراحی بسیاری از مشکلات اسکلتی عضلانی و عصبی عضلانی، در سه حوزه پیشگیری، درمان و توانبخشی نقش مهمی ایفا می‌کند.

وی با اشاره به وجود حدود ۹۰۰۰ فیزیوتراپیست ثبت شده در کشور، افزود: نسبت فعلی فیزیوتراپیست‌ها به جمعیت کشور، حدود یک نفر به ازای هر ۱۰ هزار نفر است که پایین‌تر از استاندارد جهانی است؛ با این حال، از نظر کیفیت خدمات و دانش فیزیوتراپی، ایران در منطقه سرآمد است و حتی با بسیاری از کشورهای اروپایی قابل رقابت است.رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی با انتقاد از ورود افراد فاقد صلاحیت به حوزه فیزیوتراپی، اظهار داشت: متأسفانه شاهد افزایش تبلیغات در فضای مجازی توسط افراد غیرمتخصص تحت عناوینی چون ماساژ درمانی و حرکات اصلاحی هستیم که با فریب مردم، سلامت آنها را به خطر می‌اندازند.

وی تأکید کرد: مردم در صورت نیاز به خدمات فیزیوتراپی باید فقط به مراکز دارای مجوز رسمی از وزارت بهداشت مراجعه کنند؛ چرا که هیچ نهاد دیگری غیر از وزارت بهداشت صلاحیت صدور مجوز فیزیوتراپی ندارد.عبدلهی توصیه کرد: در صورت درخواست فیزیوتراپی در منزل، حتماً از فرد معرفی شده کارت شناسایی عکس‌دار، شامل کارت نظام پزشکی با ذکر عضویت فیزیوتراپی با کارت معتبر انجمن فیزیوتراپی ایران را مطالبه کنند؛ در غیر این صورت از دریافت خدمات خودداری کنند.