

چه کنیم تا کودکان مان دچار کبدچرب نشوند

آذر ۲، ۱۴۰۳



کیا پرس/برای پیشگیری از اضافه وزن، چاقی و کبدچرب در کودکان بهتر است نکات زیر را به یاد بسپاریم و آنها را انجام دهیم:

به گزارش کیا پرس از وبدا، برای غذا میل کردن قانون بگذارید. بهتر است وعده های اصلی و میان وعده ها هر روز در ساعت مشخصی مصرف شوند.

کودک را شب به موقع بخوابانید تا صبح زود بیدار شده و فرصت کافی برای صرف صبحانه داشته باشد. حتما صبحانه بخورید تا کودک این کار را از شما یاد بگیرد.

چیبس و سیب زمینی سرخ کرده حاوی مقدار زیاد چربی هستند. سعی کنید به جای آنها از سیب زمینی پخته یا تنوری استفاده کنید.

میان وعده های سالم مانند میوه و سبزی برای مصرف فرزندان در خانه و مدرسه تهیه نمایید با تزئین متنوع میوه ها و سبزیجات کودکان را به خوردن آنها ترغیب کنید.

به جای سس های کم چرب مثل مایونز می توانید در منزل با استفاده از ماست و سبزی های خشک شده معطر، روغن زیتون، آب لیموی تازه یک سس خوشمزه برای کودکان تهیه نمایید.

مصرف نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی را کم کنید و به جای آن آب، دوغ کم نمک، یا عرقیات سنتی به کودک بدهید.

بستنی سرشار از مواد قندی است و کالری بالایی دارد. پس بهتر است کمتر مصرف شود. می توانید با آبمیوه های طبیعی در منزل بستنی یخی

درست کنید و به کودک بدهید.

به هیچ عنوان از شیرینی، شکلات، پیتزا و سایر فست فودها به عنوان پاداش و جایزه برای کودکان و نوجوانان استفاده نکنید، زیرا کودکان گمان می کنند این خوراکی ها بهتر از سایر غذاها هستند.

حتی الامکان کیک و شیرینی را خودتان به صورت خانگی تهیه کنید. در غیر اینصورت کیک ها و بیسکویت های ساده را برای خرید انتخاب کنید، زیرا انواع خامه ای و کرمدار و یا با روکش شکلاتی، چربی زیادی دارند.

به کودکان خود یاد دهید چگونه می توانند از مقدار قند موجود در محصولات غذایی آگاه شوند. آنها را به رقابت وادارید که از بین محصولاتی که دوست دارند نوعی که میزان قند کمتری دارد را انتخاب کنند.

سعی کنید مقدار روغن و شکر موجود در غذاهای مصرفی خانواده را کاهش دهید.

انواع سوسیس و کالباس دارای چربی بالا هستند، مصرف آنها را برای کودکان محدود کنید.

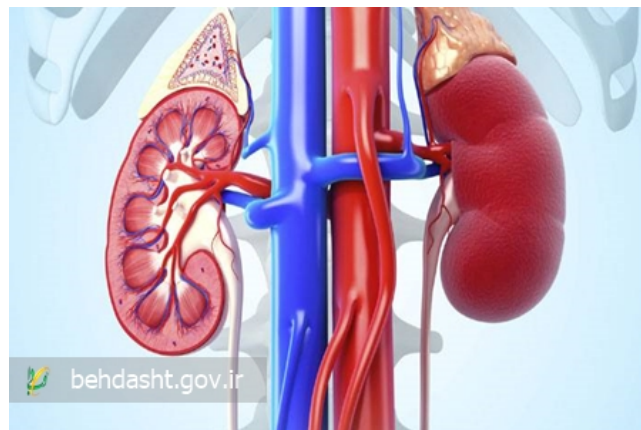
برای تماشای تلویزیون و بازیهای یارانه ای قانون بگذارید. کودکان نباید بیشتر از ۲ ساعت در روز را صرف سرگرمی و فعالیت های نشسته مثل تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و تبلت کنند.

میزان مطلوب فعالیت بدنی برای کودکان حداقل یک ساعت در روز است. به تدریج مدت زمان فعالیت بدنی روزانه کودک را به یک ساعت برسانید.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

چطور از نارسایی مزمن کلیه پیشگیری کنیم؟

آذر ۲، ۱۴۰۳



کیا پرس / دانشیار گروه نفرولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: پیاده روی سریع، پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه، استفاده از میوه جات و سبزیجات و مصرف غذاهای تازه و گوشت و خودداری از مصرف غذاهای چرب، شیرینی جات و مصرف روزانه بین دو تا سه لیتر آب سالم (که این میزان در فصل تابستان با توجه به تعریق بیشتر بدن، افزایش می یابد) می تواند در پیشگیری از بیماری نارسایی مزمن کلیه کمک کننده باشد.

به گزارش کیا پرس از دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر مریم میری قلعه نویی افزود: ترک سیگار هم یکی از راه های پیشگیری از ابتلا به نارسایی مزمن کلیوی تلقی می شود.

وی ادامه داد: خودداری از مصرف خودسرانه داروهای غیراستروئیدی از جمله ژلوفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، ایندومتاسین حتی نوافن، مصرف محدود نمک به ویژه در افرادی که مبتلا به فشارخون و مشکلات کلیوی هستند و افراد بالای ۴۰ سال هم در این زمینه مورد تاکید است.

اهمیت تشخیص بهنگام نارسایی مزمن کلیه

دکتر میری، انجام تست های آزمایشگاهی سلامت کلیه را در افراد مبتلا به فشار خون بالا، دیابت و دارای ریسک فاکتورها، از الزامات عنوان و تصریح کرد: افراد مبتلا به دیابت بهتر است که هر سه ماه یک بار علاوه بر بررسی فشار خون، تست آنالیز ادرار (که یک تست ارزان و قابل دسترس است) را انجام دهند تا به محض مشاهده پروتئین در

ادرار که نشان دهنده ابتلای فرد به نارسایی کلیه است، اقدام هایی درمانی و پیشگیرانه صورت گیرد.

وی گفت: در افراد مبتلا به فشار خون، ارزیابی کراتینه خون و آنالیز ادراری به صورت سالانه باید انجام شود.

وی همچنین توصیه کرد که تمام افراد بالای ۴۰ سال، سالانه تست های عملکرد کلیوی و همچنین اندازه گیری فشار خون را انجام دهند.

سرماخوردگی کودکان؛ علایم و راه های بهبودی

آذر ۲، ۱۴۰۳



کیا پرس/مدیر بیمارستان فوق تخصصی کودکان اکبر از مراکز زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: سرماخوردگی یک عفونت ویروسی دستگاه تنفسی است که معمولاً در مدت زمان کوتاهی بهبود پیدا می کند و از طریق دهان، چشم یا بینی سرایت می کند.

به گزارش کیا پرس از دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر محمد رضا کشت مندی، متخصص بیماری های کودکان با بیان اینکه سرما خوردگی یکی از شایع ترین بیماری های فصل پاییز در میان کودکان است، خاطر نشان کرد: تب، سرفه، و گلودرد، خستگی، بی اشتها و آبریزش بینی از علائم این بیماری محسوب می شود.

وی گفت: عطسه، ایجاد اختلال در بلع، جاری شدن آب دهان به خاطر درد گلو، ورم کردن لوزه ها از علائم دیگر و ثانویه سرماخوردگی کودکان

است، که معمولاً پس از یک هفته بهبود می‌یابند و کودک می‌تواند به فعالیت‌های روزمره‌اش بازگردد.

دکتر کشت مندی کنترل تب، رعایت بهداشت فردی و اجتماعی، رژیم غذایی مناسب، عدم رفتن به مکان‌های شلوغ، شستن دست‌ها، استفاده از ماسک، عدم استفاده از داروها بدون دستور پزشک را از اقدامات مهم در کنترل این بیماری برشمرد.

متخصص بیماری‌های اطفال به مردم توصیه کرد از تماس با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید تا از انتقال بیماری جلوگیری شود، گفت: برای درمان و بهبود سرماخوردگی کودکان باید شرایط راحت و آرامی را مهیا کنید و با مصرف مایعات فراوان و استراحت زیاد، مرطوب نگه داشتن هوای محیط، دادن غذای مناسب و مقوی می‌توانید تا حدود زیادی شرایط بیمار را بهبود بخشید.

دکتر کشت مندی تاکید کرد: استفاده خودسرانه و بی‌رویه از آنتی بیوتیک‌ها باعث مقاوم شدن باکتری‌های بیماری‌زا و بی‌اثر شدن آنتی بیوتیک‌ها شده است و مقاومت آنتی بیوتیکی منجر به افزایش هزینه‌های سلامت، طولانی شدن مدت بستری بیماران در مراکز درمانی و افزایش مرگ و میر می‌شود. به همین جهت از مردم عزیز انتظار داریم تا به صورت خودسرانه از دارو‌ها استفاده نکنند.

درمان بیماری ایدز در کشور رایگان است

آذر ۲، ۱۴۰۳



کیا پرس/ عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اکنون داروهای ضد ویروسی HIV که موجود هستند سبب به صفر رسیدن ویروس در خون میشوند اما این تا زمانی است که دارو مصرف میشود و به محض قطع دارو دوباره بیماری برمیگردد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر پیام طبرسی فوق تخصص بیماریهای عفونی و رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری با اشاره به برگزاری پویش ملی "من هم تست HIV می‌دهم" اظهار داشت: عمده انتقال HIV در جهان از طریق روابط جنسی بوده اما در مقاطعی توسط بیماران معتاد تزریقی شاهد تشدید انتقال این ویروس بوده ایم.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در حال حاضر میزان موارد شناسایی شده در ایران بیش از ۴۰ هزار نفر است که از این تعداد حدود ۲۶ هزار نفر تحت درمان قرار دارند.

دکتر طبرسی با بیان اینکه امروز وضعیت کنترل و درمان HIV با دهه ۸۰ و ۹۰ بسیار متفاوت تر است، گفت: امروز HIV تابو بیماری‌ها نیست و کشندگی‌های سال‌های پیش را ندارد و کاملاً قابل درمان است.

وی با بیان اینکه اکنون شاهد تغییر الگوی انتقال ویروس HIV هستیم و باید هشدارهای لازم را به جامعه منتقل کرد، گفت: از همه مردم عزیز کشورمان درخواست دارم که در پویش من هم تست HIV می‌دهم، شرکت کنند و بدانند که درمان این بیماری رایگان است.

گفتنی است، امسال به مناسبت روز جهانی پیشگیری از ابتلا به ایدز، پویش من هم تست اچ‌آی‌وی می‌دهم از ۲۰ آبان تا ۲۰ آذر ۱۴۰۳ در سراسر کشور برگزار میشود.

مراکز سرپایی درمان زخم در کشور ایجاد شود

آذر ۲، ۱۴۰۳



اختصاصی - کیا پرس/ دبیر یازدهمین کنگره بین المللی زخم و ترمیم بافت گفت: مراکز سرپایی درمان زخم در کشور ایجاد شود به عبارتی نیاز است مراکز دیگری، غیر از بخش های بیمارستانی داشته باشیم.

دکتر سید مهدی طبایی در گفت و گو با خبرنگار کیا پرس اظهار داشت: در اکثر بیمارستان های بزرگ، بخش یا مجموعه ای زخم وجود دارد که عمدتاً درمان های اولیه زخم را ارائه می کنند، اما نیاز است مراکز دیگری به غیر از بخش های بیمارستانی داشته باشیم.

وی افزود: ارائه خدمات اولیه درمانی، بستری سرپایی (نهایتاً چند ساعتی) و تزریق آنتی بیوتیک های وریدی از جمله خدمات قابل ارائه در این مجموعه است.

وی بیان داشت: با راه اندازی این مجموعه از بار بیمارستان ها هم کاسته می شود و همچنین خدمات بهتر و کامل تری به افراد مبتلا به زخم پا ارائه می شود.

وی با اشاره به اینکه معمولاً بیماران زخم طول درمان شأن طولانی مدت است، افزود: هزینه های این بخش در بیمارستان ها خیلی بالاست، به همین دلیل خیلی از آنها تمایلی به گسترش این بخش را ندارند.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر اینگونه مراکز را در کشور نداریم، تاکید کرد: نمونه های در این حوزه در دنیا وجود دارد.

بریز و بپاش آنتی بیوتیک ها ممنوع/ایران جز صدرنشین ها در تجویز آنتی بیوتیک

آذر ۲، ۱۴۰۳



کیا پرس/رییس دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: همانطوریکه بریز و بپاش آنتی بیوتیک ها در بین بزرگسالان داریم، آمارها نشان می دهد در بین اطفال هم تا حدی زیادی، این روال وجود دارد.

به گزارش کیا پرس، دکتر محمدرضا صالحی متخصص عفونی در پاسخ به این سوال که مصرف آنتی بیوتیک در کودکان چه مقدار است، افزود: تا آنجایی که من مطلع هستم، خیلی تفاوت عمده ای بین بزرگسالان و کودکان وجود ندارد.

وی بیان کرد: متأسفانه هم در حوزه بیماران سرپایی و هم در حوزه بالینی، ما مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها را داریم.

وی با اشاره به اینکه بخشی از آن ناشی از فشار بیمار یا خانواده آنان به پزشک است، افزود: هرچند بیماری ویروسی نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد اما بیمار اصرار به تجویز آنتی بیوتیک ها دارد.

وی با اشاره به اینکه میزان آنتی بیوتیک تراپی ما خیلی زیاد است، افزود: ما در تجویز آنتی بیوتیک جز چند کشور بسیار بالا هستیم.

وی ادامه داد: براساس گزارش منتشره در یکی از سال های اخیر،

اوگاندا اولین کشور است و ما هم جز صدر نشین ها هستیم.

وی ادامه داد: متوسط اقلام سرپایی که سازمان بهداشت جهانی آن را تایید می کند ۱.۵ تا ۲ قلم را در نظر گرفته شده که در کشور ما ۴ تا ۵ قلم است که حداقل یک قلم هم آنتی بیوتیک می باشد.

وی تاکید کرد: آنتی بیوتیک اولیه را همه می توانند تجویز کنند، حتی رزیدنت تازه کار هم می تواند این دارو را تجویز کند که این موضوع ایراد است.

رییس دانشکده پزشکی، در زمینه میزان مصرف آنتی بیوتیک در کشور گفت: در زمان همه گیری کرونا میزان مصرف آنتی بیوتیک در ایران به طور میانگین ۴ الی ۱۰ برابر بیشتر از سایر کشورهای جهان است و به طور کلی از نظر تجویز آنتی بیوتیک جزو کشورهای پر مصرف در جهان هستیم.

صالحی در توضیح عوامل تاثیرگذار در این آمار بالا گفت: یک بخش از این آمار ناشی از مصرف خودسرانه بیماران، یک بخش دیگر به دلیل تجویز پزشکان و بخش سوم مربوط به تبلیغات شرکت های تولیدکننده یا وارد کننده است که در هر سه مورد تلاش می کنیم با روش های موجود مصرف را بهینه سازیم.