دکتر نیما رضایی، معاون مرکز تحقیقات نقص ایمنی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در گفت و گو با ایرنا با اشاره به این که در ایران فراوانی ازدواج فامیلی بسیار بیشتر از کشورهای غربی است، افزود: تقریبا یک سوم کودکان متولد شده در ایران حاصل ازدواج فامیلی هستند. بیماری های ژنتیکی در کشور ما وجود دارد که در کشورهای غربی بسیار نادر است یا حتی مشاهده نمی شود. نقص ایمنی جزو بیماری های نادر محسوب می شود. حدود ۱۰ سال قبل در این حوزه ۱۵۰ نوع مختلف بیماری نقص ایمنی شناسایی شده بود که اکنون این تعداد به بیش از ۳۵۰ نوع بیماری رسیده است.

تاثیر کم شنوایی در مراحل مختلف زندگی

کم شنوایی یکی از شایع ترین ناتوانی هایی است که در طول زندگی به وجود می آید. افراد در سنین مختلف ممکن است دچار این ناتوانی شوند که این موضوع باعث ایجاد تغییرات زیادی در زندگی آن ها و کاهش چشمگیر کیفیت زندگی شان می شود. دکتر صادق جعفرزاده دکتری تخصصی شنوایی شناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره کم شنوایی توضیحاتی داده است که در ادامه می خوانید.

کم شنوایی چیست و چگونه به وجود می آید؟

گوش دارای بخش های مختلفی است که شامل لاله، پرده گوش، استخوانچه ها، حلزون گوش و عصب شنوایی است. ایجاد آسیب در هر یک از این بخش ها می تواند باعث ایجاد کم شنوایی موقتی یا دایمی شود.

به طور معمول، افراد آشنایی خوبی با کم شنوایی های ایجاد شده به وسیله تجمع جرم در کانال گوش دارند. همه ما اغلب یک یا چند بار، با این مشکل روبه رو شده ایم و برای شست وشوی گوش به پزشک مراجعه کرده ایم.

این نوع کم شنوایی موقتی، با وجود ملموس بودن، شایع ترین نوع کم شنوایی نیست. به طور معمول شایع ترین نوع کم شنوایی که افراد با آن درگیر هستند، به علت آسیب حلزون گوش و عصب شنوایی است. موارد مختلفی می تواند باعث آسیب دیدن این بخش ها شود که معمول ترین آن ها فرایند پیری، کم شنوایی مادرزادی دوران نوزادی، کم شنوایی های اکتسابی در اثر عفونت ها، مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها، قرار گرفتن در معرض صدا های بلند و عوامل ژنتیکی است.

کم شنوایی می تواند در سنین مختلفی به وجود بیاید. تمام افراد می توانند دچار کم شنوایی ناگهانی یا کم شنوایی تدریجی شوند.

شناسایی کم شنوایی آسان نیست

شناسایی کم شنوایی به ویژه در سنین کم کار آسانی نیست. برای مثال نوزاد ممکن است به خوبی در برابر صداهایی مثل بسته شدن در یا صدای والدین واکنش نشان دهد. اما در حقیقت برای این که نوزاد بتواند این کارها را انجام دهد، وجود یک شنوایی طبیعی ضروری نیست. نوزادی که دارای کم شنوایی خفیف، ملایم یا حتی متوسط در دو گوش باشد یا نوزادی که کاملا از یک گوش ناشنوا باشد، می تواند این واکنش را نشان دهد و دارای ظاهری کاملا مشابه با یک نوزاد با شنوایی طبیعی باشد. مشاهدات والدین با وجود ارزش بالای آن برای تصمیم گیری درباره وضعیت شنوایی نوزادان و حتی کودکان کافی نیست. خوشبختانه هم اکنون، نوزادان و کودکان در مراحل مختلفی مانند بدو تولد، دوران پیش دبستانی و دبستان تحت ارزیابی های دوره ای شنوایی قرار می گیرند تا وجود کم شنوایی مشخص و در صورت لزوم مداخلات درمانی انجام شود. مشکل دیگری که باعث می شود کم شنوایی در افراد شناسایی نشود ،تدریجی بودن آن است. در بسیاری از موارد مانند کم شنوایی ایجاد شده در اثر افزایش سن یا قرار گرفتن در معرض صداهای بلند، کم شنوایی به صورت تدریجی به وجود می آید و ابتدا بخش هایی از گوش را درگیر می کند که کم شنوایی در آن ها کمتر جلب توجه می کند زیرا مسئول دریافت صداهایی با محتوای فرکانسی زیرتر هستند.

کم شنوایی تدریجی در این افراد در طول چندین سال یا حتی چندین دهه به وجود آمده است. این زمان طولانی باعث می شود فرد به وضعیت کم شنوایی خود عادت کند. با آغاز فرایند پیری حتی خود فرد به اشتباه می پذیرد که به عنوان یک فرد کهن سال دارای محدودیت هایی است و از این رو خود را از امکان دریافت مداخلات درمانی برای بهبود وضعیت شنوایی محروم می کند.

کم شنوایی دارای تاثیرات مختلفی در طول زندگی فردی است

تاثیرات کم شنوایی را می توان به دو بخش تاثیر ایجاد شده به وسیله کم شنوایی در دوران بزرگ سالی و کم شنوایی در سنین نوزادی و کودکی تقسیم کرد:

در دوران بزرگ سالی، مهم ترین تاثیر کم شنوایی مرتبط با کاهش توانایی ارتباط با دیگران، آسیب های روانی و مشکلات شغلی است.

کم شنوایی باعث می شود که ما نتوانیم صدای اطرافیان خود را به درستی بشنویم. این موضوع در محیط های شلوغ تر، محیط های کاری، هنگام مشاهده تلویزیون یا وقتی در حال صحبت کردن با چند نفر هستیم (مثلا در یک مهمانی) صدق می کند. درست نشنیدن صدای دیگران باعث می شود که ما نتوانیم با آن ها ارتباط درستی داشته باشیم. سخت شدن مکالمه با دیگران باعث انزوای بیشتر، کاهش تمایل اطرافیان در صحبت کردن با ما و در نهایت ایجاد احساس سرخوردگی و یاس می شود.

بخش زیادی از بزرگ سالان دارای کم شنوایی به دلیل این که نمی توانند با اطرافیان ارتباط مناسبی داشته باشند، احساس ناراحتی، خشم و نگرانی می کنند و به درجاتی از افسردگی یا پرخاشگری مبتلا می شوند.

کم شنوایی در کودکی

ایجاد کم شنوایی در سنین نوزادی و کودکی دارای تاثیرات وخیم تری نسبت به ایجاد آن در سنین بزرگ سالی است.

توانایی صحبت کردن و یادگیری زبان مادری بیش از هر چیز به شنیدن مناسب نوزاد در سنین بدو تولد بستگی دارد. تمام نوزادانی که دارای درجات مختلف کم شنوایی از حد خفیف و ملایم تا شدید و عمیق هستند، بدون مداخله درمانی در زمان مناسب، دچار درجات مختلفی از آسیب در درک گفتار دیگران و صحبت کردن خواهند شد.

بسیاری از عملکرد های مغز مانند حافظه شنوایی و توانایی درک صدا در محیط های شلوغ به شنیدن مناسب اصوات بستگی دارد و نداشتن شنوایی مناسب در سنین ابتدایی زندگی باعث آسیب دیدن این توانایی ها می شود. اگر کم شنوایی در سنین نوزادی و کودکی به درستی درمان نشود و فرد تحت توان بخشی قرار نگیرد، باعث بروز مشکلاتی در صحبت کردن، درک گفتار دیگران، افت تحصیلی، افزایش احتمال ترک تحصیل، کاهش توانایی فرد در کسب مهارت های شغلی، ازدواج و ... می شود و کلیه عملکرد های فرد را در طول زندگی تحت تاثیر قرار می دهد. میزان و گستردگی این آسیب ها بیشتر از هر چیز به عواملی مانند میزان، نوع و محدوده فرکانسی کم شنوایی، سن ایجاد کم شنوایی و سن دریافت مداخلات درمانی بستگی دارد.

مداخلات درمانی مناسب برای کم شنوایی اغلب دارای فرایند مشخصی است. این فرایند دارای دو بخش ارزیابی و درمان است. فرایند ارزیابی به طور معمول شامل معاینه گوش توسط متخصص گوش، حلق و بینی و ارزیابی شنوایی توسط شنوایی شناس است. امروزه ارزیابی شنوایی با پیشرفت های زیادی که صورت گرفته، در تمام دوران سنی از نوزادی تا کهن سالی قابل انجام است. فرایند درمان به نوع آسیب گوش بستگی دارد. اغلب درمان ضایعات لاله، پرده گوش و گوش میانی به صورت درمان های دارویی یا جراحی است در حالی که اگر آسیب ایجاد شده در بخش حلزون و عصب شنوایی باشد، درمان مناسب به صورت تجویز سمعک توسط متخصص شنوایی شناس آموزش دیده در حیطه تجویز سمعک، ارائه مشاوره و در صورت نیاز توان بخشی شنوایی است.

امروزه برخلاف گذشته می توان از اکثر تاثیرات مضر کم شنوایی جلوگیری کرد و مهم ترین نکته در رسیدن به این هدف، تشخیص به موقع کم شنوایی و دریافت مداخلات درمانی مناسب از متخصصان این حیطه است.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر لیلا صدقی دندان پزشک

بعد از وارنیش فلوراید چه مراقبت هایی باید انجام داد؟

وارنیش فلوراید، یک نوع پوشش محافظ است که روی دندان زده می‌شود. این ماده چسبنده روی مینای دندان‌ها می چسبد تا از ایجاد پوسیدگی های جدید و گسترش پوسیدگی هایی که در گذشته ایجاد شده است، جلوگیری کند. وارنیش فلوراید به راحتی و به وسیله یک قلم روی دندان‌ها کشیده می‌شود اما برای حفظ ایمنی بدن و به‌دست آوردن بهترین نتیجه باید توسط متخصص آگاه انجام شود چراکه استفاده بیش از حد این ماده می‌تواند مشکل ساز باشد.

برای به‌دست آوردن بهترین نتیجه، بهتر است پس از انجام وارنیش فلوراید به مدت ۴ تا ۶ ساعت از خوردن و نوشیدن اجتناب کنید. مسواک زدن و نخ دندان کشیدن را هم به ۴ تا ۶ ساعت بعد موکول کنید.

مصرف دهان شویه‌ها نیز تأثیر وارنیش فلوراید را کاهش می‌دهد از این‌رو بهتر است استفاده از آن ها و انجام مراقبت‌های معمول بهداشت دهان و دندانتان را به روز بعد موکول کنید. خمیردندان‌های حاوی فلوراید، ذرات وارنیش فلوراید را از دندان جدا می کند به همین دلیل بهتر است تا دو روز پس از درمان از این نوع خمیردندان‌ها استفاده نکنید.

اثر فلوراید تا ماه‌ها باقی می‌ماند از این‌رو برای کسب بهترین نتیجه، وارنیش فلوراید را تحت نظر پزشک و در فواصل تعیین شده تکرار کنید.

https://telegram.me/
zendegisalam
به کانال تلگرامی «زندگی سلام» بپیوندید

هفته بیست و هفتم بارداری

سریال بارداری (یک شنبه ها)

جنین در حال آماده شدن برای مرحله پایانی است. به همین دلیل عوارض جدیدی را با آغاز این هفته تجربه می کنید. درد شکم و کمر بیشتر می‌شود. وزنتان هم تعریفی ندارد. اما چه اهمیتی دارد وقتی می‌دانید فقط دو ماه دیگر برای دیدن و به آغوش گرفتن فرزندتان باید منتظر بمانید. درست است هنوز چند هفته مهم را باید پشت سر بگذارید اما شما که تا این جای کار را خوب جلو رفته‌اید بقیه را هم به راحتی تحمل می کنید. چشم‌های جنین هنوز خاکستری، آبی یا ترکیبی از این دو است و شاید این روند تا چند روز یا حتی چند ساعت بعد از تولد هم ادامه داشته باشد. کل طول بدن او در این هفته حدود ۳۷/۳ سانتی‌متر است. حدود ۹۰۰ گرم وزن گرفته است. سیستم دفاعی او در حال تدارک لازم است تا خودش را برای زندگی خارج از رحم آماده کند. او زمان‌های مشخصی می‌خوابد و در ساعات معینی از روز بیدار می‌شود. از این هفته به بعد شب‌ها خوابیدن برایتان سخت‌تر از قبل می‌شود. در این هفته به دلیل نزدیک شدن به زمان زایمان، تغییرات عمده‌ای را در بدن خود حس می کنید. احتمالا دردهای عضلانی را تجربه می کنید. علت این مشکل رشد رحم است که با افزایش حجم آن رگ‌های تحتانی که به قلب منتهی می‌شود و به عصبی که از بالاتنه به سمت پا می‌رود، فشار وارد می کند؛ این فشار باعث گرفتگی عضلات پا می‌شود. سوز سر دل از شایع‌ترین مشکلات اواخر سه ماه دوم بارداری و سه ماه سوم بارداری است. این ناراحتی گاهی احساس قلب درد را هم در شما ایجاد می کند. آخر هر هفته، از خودتان بپرسید که آیا مواد غذایی که انتخاب کردید، برای شما و رشد کودکتان مناسب بوده است یا خیر؟ در این دوره نباید زیاد به خودتان سخت بگیرید. اگر هوس بستنی کردید، اشکالی ندارد. خوردن چیزهایی که در این دوره هوس می کنید، در صورتی که متعادل باشد، مشکل ساز نمی‌شود. فهرستی از مواد غذایی مصرفی خود را روی کاغذ بنویسید و فقط به حافظه خود اعتماد نکنید.

چطور کبوترها می‌توانند از ما در برابر بیماری‌ها محافظت کنند؟

سلامت عمومی (یک شنبه ها)

شاید به چشم بسیاری کبوترها موجودات چندان تمیزی به حساب نیایند اما دانشمندان می گویند اگر بتوانیم چگونگی تأثیرگذاری آلودگی و سموم را روی آن ها رصد کنیم به‌زودی این پرندگان محافظ ما در برابر بیماری‌ها خواهند بود. محققان دانشگاه کالیفرنیا در پیشنهادی عامه‌پسندانه این موضوع را مطرح کردند که ما می‌توانیم با تشکیل یک گروه کانونی از کبوترها ردیابی کنیم که آن ها چطور همان منابع آبی، خاکی و هوای آلوده‌ای را مصرف می کنند که انسان در آن ها زیست و از آن ها تغذیه می کند. به این ترتیب، با گذر زمان می‌توانیم بفهمیم که ما واقعاً با چه آلاینده هایی روبه رو هستیم، از فلز گرفته تا بیسفنول ای تا سرب. با این که دید چندان مثبتی درباره کبوترها وجود ندارد اما محققان بر مشابه بودن سبک زندگی آن ها با انسان اصرار می‌ورزند؛ آن ها بافت‌های مشابهی با انسان دارند و به شیوه مشابهی پرسه‌زنی می کنند. محدوده خانه آن ها بسیار کوچک است و تمام عمر خود را در چارچوب چند بلوک از هر محله می گذرانند و از آن جا که زنده هستند، مواد شیمیایی مذکور را در بدنشان پردازش می کنند. بنابراین می‌توان از طریق آن ها فهمید که نقاط حساس سمی در محیط ما چیست و چطور بر زیست اثر می گذارد. نتایج مطالعه انجام شده در چند سال گذشته نشان داد کودکان و کبوترانی که در یک محله زندگی می کنند، الگوهای مشابهی از سرب در خونشان وجود دارد. البته هم اکنون از کبوترها برای رصد آلاینده های محیطی استفاده می‌شود اما تاکنون در محیط‌های انسانی به کار گرفته نشده‌اند. آن ها درس‌های زیادی برای ما دارند.

آشپزی من — انواع سس برای دیابتی ها

سُس لیموترش برای دیابتی ها

مواد لازم

* ماست - دو قاشق غذاخوری
* لیموترش - نصف یک عدد
* خردل - یک قاشق غذاخوری
* جعفری خرد شده - مقداری
* نمک و فلفل - به مقدار لازم

روش تهیه

ماست، لیموترش، خردل و جعفری خرد شده را مخلوط کنید و به آن نمک و فلفل (به میزان کافی) اضافه کنید. به مدت حداقل یک ساعت سس را داخل یخچال قرار دهید تا خنک شود. وقتی سس کاملاً خنک شد آماده مصرف است. می‌توانید از این سس برای صرف ماهی، مرغ و... استفاده کنید.

سس گوجه فرنگی مخصوص دیابتی ها

مواد لازم

گوجه فرنگی - دو کیلوگرم
پیاز - ۱۰۰ گرم
برگ بو، نمک و فلفل - به مقدار لازم

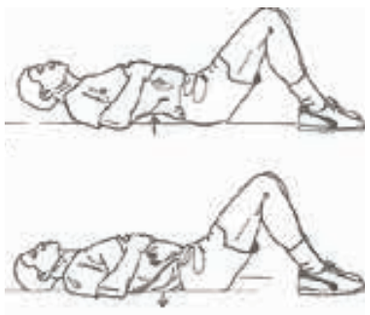
روش تهیه

گوجه فرنگی ها را پوست بکنید و چند قسمت کنید. پیازها را نیز پس از پوست گرفتن، خیلی ریز خرد کنید. گوجه فرنگی و پیازهای خرد شده، نمک، فلفل و برگ بو را داخل یک ماهی تابه بریزید و بگذارید به مدت ۴۵ دقیقه با شعله کم بپزد. توجه داشته باشید هر از گاهی به سس سر بزنید تا نچسبد. سس را هم بزنید تا کاملاً یکدست شود. بعد از ۴۵ دقیقه سس گوجه‌تان آماده است.

چند حرکت ورزشی که می تواند شما را از شر کمردرد خلاص کند

ترفندها

بسیاری از ما در طول زندگی دچار کمردرد شده‌ایم؛ علت بیشتر این دردها هم از نوع مکانیکی است یعنی با انجام فعالیت‌های نامناسب مانند بلند کردن نادرست اجسام سنگین، ایستادن‌های طولانی مدت، نشستن‌های طولانی مدت و غیر اصولی پشت میز کار و کار با رایانه، گودی کمر بیش از حد، قوز پشت و حرکات ناگهانی مانند افتادن، ایجاد می‌شود و در نهایت به اسپاسم عضلانی می انجامد. زهرا محققی، پزشکیار ورزشی، با بیان این که از میزان این دردها با استراحت کاسته می‌شود، تصریح می کند: استراحت و انجام حرکت‌های ساده ورزشی نه تنها در بهبود دردهای ناحیه کمر مؤثر است بلکه از آسیب‌های بعدی در این منطقه هم جلوگیری می کند. دیسک‌های بین مهره‌ها مانند واشر عمل می کند و جلوی ضربه‌ها را می گیرد. فشار بیش از تحمل آن ها موجب له شدگی و پارگی دیسک‌ها می‌شود و به اعصاب ستون فقرات نیز فشار وارد می کند که در پی آن تنگی کانال نخاع ایجاد می شود. سه تمرین مناسب برای درمان دردهای ناحیه کمر پیشنهاد می شود که در ادامه مطلب به اختصار آن ها را توضیح می‌دهیم:



* ابتدا به پشت بخوابید و هر دو پا را از ناحیه زانو خم کنید، اگر گردن درد دارید یک بالش نازک زیر سرتان قرار دهید، مهره‌های کمر را به زمین فشار دهید و همزمان عضله شکم را به سمت داخل بکشید و چند ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید؛ این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید، هر بار کمی استراحت کنید و دوباره انجام دهید؛ با انجام این تمرین دردهای کمر کم کم بهبود پیدا می کند، اگر گودی کمر دارید و از تنگی کانال نخاع رنج می‌برید، حتماً این تمرین را مرتب انجام دهید.

* به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید، یک پا را صاف کنید و خیلی آرام با زانوی صاف پا را بالا بیاورید تا حدی که به کمر فشار نیاورد و بعد پا را پایین آورید، پنج بار پشت سر هم این کار را تکرار کنید، سپس با پای دیگر تمرین را انجام دهید.

* به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید، یکی از پاها را با زانوی خم به داخل شکم بیاورید و مهره‌های کمر را به زمین فشار دهید به مدت پنج ثانیه در همین حالت ثابت بمانید. سپس پا را برگردانید و همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید؛ این تمرین را پنج مرتبه با هر پا انجام دهید. حرکت یاد شده نه تنها برای درمان کمردرد مناسب است بلکه در رفع گودی کمر و یبوست هم مؤثر است.