



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جوادندل | مدیرمسئول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهابی | چاپ: پیام رسانه | نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزیان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴

صاحب امتیاز روزنامه: ۰۹۱۸۸۱۲۱۵۴ | آگهی‌ها: ۰۸۱ - ۳۸۲۵۴۰

پيامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۰۸۱ - ۳۸۲۷۲۹۹۹ | دورنما: ۰۸۱ - ۳۸۲۸۱۸۴۹

| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

■ پنج‌شنبه ۱۹ خرداد ماه ۱۴۰۱ ■

■ سال دوازدهم ■ شماره ۲۳۱۷ ■



مرا اسکن کنید

🌤️ ۱۹، ۴ | همدان

🌤️ ۲۳، ۸ | کرمانشاه

🌤️ ۲۱، ۴ | مرکزی

🌤️ ۲۱، ۷ | سنندج

🌐 www.sephrgharb.ir

✉️ Email: sepehrgharb.news@gmail.com

📞 sepehrgharb_live

پزشک فوق تخصص قلب و عروق کودکان مطرح کرد:

تشخیص به‌موقع، مهم‌ترین رکن درمان کودکان مبتلا به بیماری‌های قلب وعروق

افزایش ابتلای کودکان به بیماری‌های قلب و عروق در دوران کرونا

سپهرغرب، گروه سلامت – عطیه صفی‌زاده؛ یک فوق تخصص قلب و عروق کودکان با بیان اینکه بیشتر بیماری‌ها درصورت تشخیص به‌موقع قابل درمان هستند، گفت: بهتر است والدین با توجه ویژه به شرایط فرزند خود و درصورتی که در خانواده آن‌ها سابقه بیماری مادرزادی قلبی (در والدین یا فرزندان قبلی)، بیماری ژنتیکی یا کروموزومی و اختلال مادرزادی در چند ارگان بدن وجود دارد، بدون نگرانی بی‌جا کودک خود را برای انجام آزمایش نزد پزشک متخصص ببرند.

خیلی از مادران با دیدن علائم نامتعارفی در نوزاد و یا کودک خود، دچار نگرانی به‌دلیل احتمال وجود بیماری می‌شوند؛ در بعضی از مواقع این علائم می‌توانند نشان‌دهنده وجود یک بیماری قلبی در طفل باشند.

تشکیل قلب در بدن جنین بین هفته دوم تا دهم بارداری اتفاق می‌افتد و به‌دلیل اینکه تشکیل قلب جنین مراحل بسیار پیچیده‌ای دارد، بنابراین بیماری‌های مادرزادی قلب بسیار شایع هستند و با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در درمان این بیماری‌ها، هنوز هم متأسفانه بیشترین میزان مرگ‌ومیر را در بین بیماری‌های مادرزادی دارا است.

اطفال با مشکلات قلبی ممکن است از ابتدای تولد دارای علامت باشند و یا مواردی هم هستند که در بدو تولد هیچ علامتی ندارند و با افزایش سن و بزرگ شدن جثه کودک، خود را نشان می‌دهند.

گاهی در ظاهر کودک هیچ علامت بالینی مشخصی ندارد، اما والدین با مراجعه به پزشک و در معاینه متوجه علامت یا نشانه‌ای مربوط به مشکل قلبی در کودکان می‌شوند؛ تمام موارد فوق نیاز به بررسی بیشتر توسط فوق تخصص قلب اطفال دارد.

لازم به ذکر است علائم بیماری‌های قلبی ممکن است در سنین مختلف، متفاوت باشند. همچنین انواع بیماری‌های قلبی نیز در سنین مختلف می‌توانند علامت خاص خود را داشته

باشند. در همین راستا با توجه به اهمیت موضوع با یکی از متخصصین این حوزه به گفت‌وگو نشستیم که نتیجه را باهم می‌خوانیم؛ فوق تخصص قلب کودکان با بیان اینکه یک درصد نوزدان هنگام تولد از بیماری‌های قلب و عروق رنج می‌برند، اذعان کرد: درواقع از هر ۱۰۰ نوزاد یک نفر به بیماری قلب و عروقی مبتلا می‌شود؛ بیماری قلبی کودکان مربوط به اختلات ساختمانی قلبی آن‌ها است

سعید مجتهدزاده گفت: در این راستا می‌توان به بیماری‌هایی همچون سوراخی بین دیوار قلب، تنگی و گشادی دریچه قلب، اختلال در سیستم الکتریکی قلب کودک و غیره اشاره کرد؛ تعدادی از بیماری‌ها ممکن است حیات فرد را تهدید کنند و لازم بوده که والدین هرچه سریع‌تر به متخصص قلب و عروق مراجعه کنند.

وی با بیان اینکه بیماری‌های قلبی در کودکان ممکن است که خود را با تنگی نفس، درد قفسه سینه و طپش قلب در زمان فعالیت و تعریق فراوان نشان دهد، یادآور شد: نکته مهم این است که لازم نیست کوود تمام این علائم را هم‌زمان داشته باشد و وجود هریک از این علائم به‌تنهایی می‌تواند زنگ خطری برای سلامتی فرزند شما باشد.

مجتهدزاده خاطرنشان کرد: بنابراین بهتر است والدین با توجه ویژه به شرایط فرزند خود و درصورتی که در خانواده آن‌ها سابقه بیماری مادرزادی قلبی (در والدین یا فرزندان قبلی)، بیماری ژنتیکی یا کروموزومی و اختلال مادرزادی در چند ارگان بدن وجود دارد، بدون نگرانی بی‌جا کودک خود را برای انجام آزمایش نزد پزشک متخصص ببرند. درواقع بیشترین مشکلات در این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که والدین به‌دلیل ناداشتن علائم بالینی خاص، از بیماری قلبی کودک خود بی‌خبر می‌مانند؛ درصورتی که بیشتر آن‌ها با تشخیص به‌موقع قابل درمان هستند.

متخصص بیماری‌های عفونی تاکید کرد:

مراقب تب کنگو باشید

گوشت قرمز در چه شرایطی مصرف شود

استفاده قرار می‌گیرد که این روش احتمال انتقال بیماری را بالا می‌برد.

وی افزود: در کشتارگاه‌های صنعتی و مجاز، نظارت‌های بهداشتی وجود دارد و کارکنان برای قطعه قطعه کردن گوشت از دستکش، لباس مخصوص و عینک استفاده می‌کنند، بنابراین خطر آلودگی به ویروس تب کریمه کنگو زمانی افزایش می‌یابد که برخی افراد خارج از کشتارگاه اقدام به ذبح دام می‌کنند.

حقیقی در ادامه اظهار کرد: به افراد توصیه می‌کنم با توجه به آغاز فصل گرما و احتمال شیوع این بیماری، در زمان خرد کردن گوشت از دستکش استفاده کنند.

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری افزود: مردم باید حتماً گوشت خریداری شده را حداقل ۲۴ ساعت در دمای صفر تا چهار درجه سانتی‌گراد نگه دارند و سپس مصرف کنند. همچنین از خوردن جگر خام خودداری و پیش از مصرف نیز ۴۸ ساعت آن را در دمای صفر تا چهار درجه سانتیگراد نگهداری کنند.

وی همچنین دمای بسیار بالا را در از بین بردن ویروس مؤثر دانست و از احتمال شیوع این بیماری در فصل بهار و تابستان خبر داد و گفت: بیماری، چهار فاز دارد. فاز اول دوره کمون یا پنهان است، در این مرحله پس از گزش کنه آلوده یا تماس با بافت یا خون آلوده، ویروس وارد بدن فرد می‌شود. در این مرحله هنوز علائم اصلی آشکار نیست، امکان دارد فرد گلودرد یا بدن درد

بهداشت عمومی

به گفته عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، متأسفانه در برخی مناطق بلافاصله پس از این‌که دام ذبح می‌شود مورد

سپهرغرب، گروه سلامت؛ متخصص بیماری‌های عفونی با تاکید بر ضرورت رعایت نکات بهداشتی هنگام ذبح حیوان، گفت: برای جلوگیری از ابتلا به تب کریمه کنگو، گوشت را قبل از مصرف ۴۸ ساعت در دمای صفر تا چهار درجه قرار دهید.

مهرداد حقیقی، درخصوص تاریخچه شناسایی بیماری تب کریمه کنگو، عنوان کرد: تب کریمه کنگو نخستین بار در سال ۱۹۴۴ در منطقه کریمه اوکراین و سپس در سال ۱۹۵۶ در منطقه کنگو مشاهده شد و وقتی متوجه شدند که هر دو بیماری، یک منشأ دارند و به وسیله کنه منتقل می‌شود، نام تب کریمه کنگو را برای آن در نظر گرفتند.

وی ادامه داد: این بیماری برای نخستین بار در سال ۱۳۷۸ به طور رسمی و قطعی در کشور ما تایید و شناسایی شد.

حقیقی با اشاره به اینکه تب کریمه کنگو از دام آلوده به انسان منتقل و از انسانی به انسان دیگر قابل سرایت است، بیان کرد: این ویروس اگر در بدن دام باشد و آن دام ذبح شود، پس از ۲۴ ساعت بر اثر اسید داخل بدن دام از بین می‌رود. به همین علت است که در کشتارگاه‌های صنعتی، لاشه را پس از ذبح دستکم ۲۴ ساعت نگه می‌دارند.

به گفته عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، متأسفانه در برخی مناطق بلافاصله پس از این‌که دام ذبح می‌شود مورد

سپهرغرب، گروه سلامت؛ شاید خودتان فکر کنید که سبزیجات زیاد مصرف می‌کنید اما اینطور نیست. ما به طور میانگین فقط در روز دو وعده سبزیجات مصرف می‌کنیم اما بعضی از رژیم‌ها پیشنهاد می‌کنند که در طول روز ۵ وعده سبزیجات مصرف کنید که تقریباً برابر با یک فنجان سبزیجات خام و نصف فنجان سبزیجات پخته است و در کنار آن دو وعده میوه مصرف کنید.

یعنی تقریباً چیزی به اندازه یک عدد سیب و دو زردآلو. نادیده گرفتن این مقدار قطعاً سلامت کلی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

قطعاً می‌دانید که سبزیجات فواید زیادی برای سلامتی شما دارند اما شاید خیلی آن‌ها را مصرف نمی‌کنید. شاید بدن تان با کمبود مصرف سبزیجات مواجه باشد. در این قسمت از بهداشت و سلامت علائمی را به شما معرفی می‌کنیم که نشان می‌دهد سبزیجات کم مصرف می‌کنید.

سپهرغرب، گروه سلامت؛ شاید خودتان فکر کنید که سبزیجات زیاد مصرف می‌کنید اما اینطور نیست. ما به طور میانگین فقط در روز دو وعده سبزیجات مصرف می‌کنیم اما بعضی از رژیم‌ها پیشنهاد می‌کنند که در طول روز ۵ وعده سبزیجات مصرف کنید که تقریباً برابر با یک فنجان سبزیجات خام و نصف فنجان سبزیجات پخته است و در کنار آن دو وعده میوه مصرف کنید.

یعنی تقریباً چیزی به اندازه یک عدد سیب و دو زردآلو. نادیده گرفتن این مقدار قطعاً سلامت کلی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

قطعاً می‌دانید که سبزیجات فواید زیادی برای سلامتی شما دارند اما شاید خیلی آن‌ها را مصرف نمی‌کنید. شاید بدن تان با کمبود مصرف سبزیجات مواجه باشد. در این قسمت از بهداشت و سلامت علائمی را به شما معرفی می‌کنیم که نشان می‌دهد سبزیجات کم مصرف می‌کنید.

فعالیت در حد شیر خوردن یا گریه کردن باعث بروز علائم می‌شود و در سنین بالاتر یعنی در کودکی با نوجوانی طی بازی و فعالیت بدنی مثل دویدن خود را نشان می‌دهد. مجتهدزاده با بیان اینکه بی‌هوش شدن ممکن است یکی از علائم بیماری قلبی در کودکان باشد، ابراز کرد: مشکلات قلبی با کاهش خروجی مفید خون از قلب به طرف مغز و سایر اعضا و اندام‌ها باعث ضعف و بی‌حالی دائمی و گاهی نیز سبب بی‌هوش شدن ناگهانی بیمار می‌شوند.

وی درخصوص تغییر رنگ دهان و لثه‌ها در کودکانی که مبتلا به بیماری قلبی شده‌اند، گفت: در مشکلات قلبی مادرزادی یا توجه با تداخل غیر طبیعی خون سرخرگی (پُرآکسیژن) با خون سیاهرگی (کم‌آکسیژن) ممکن است کبودی یا آبی شدن پوست و مخاط مشاهده شود.

این متخصص در ادامه بیان کرد: حساس‌ترین و نخستین اعضای که دچار کبودی و یا آبی شدن می‌شوند، مخاط دهان و لثه‌ها است؛ اما با پیشرفت و شدیدتر شدن مشکل قلبی این کبودی در سطح پوست هم خود را نشان می‌دهد. شایع‌ترین محل‌های کبودی پوست، دور دهان، لب‌ها و بستر ناخن‌ها است.

مجتهدزاده ضمن اشاره به بیماری اکتسابی قلبی در کودکان، اظهار کرد: بیماری‌هایی مثل روماتیسم می‌تواند کودکان را در سنین ۵ تا ۱۵ سال گرفتار بیماری‌های قلبی و عروقی کند. وی با بیان اینکه تغییر سبک زندگی به‌طور غیر مستقیم بر ابتلای کودکان به بیماری قلبی و عروقی تأثیر می‌گذارد، عنوان کرد: کودکی که از رژیم غذایی، برنامه ورزشی و غیره بی‌بهره باشد، شانس ابتلا به بیماری قلبی و عروقی، فشار خون و غیره در بزرگسالی برای او افزایش می‌یابد.

بیش از ۹۹ درصد نوزادان مبتلا به بیماری‌های مادرزادی قلبی درمان می‌شوند

فعالیت در حد شیر خوردن یا گریه کردن باعث بروز علائم می‌شود و در سنین بالاتر یعنی در کودکی با نوجوانی طی بازی و فعالیت بدنی مثل دویدن خود را نشان می‌دهد.

مجتهدزاده با بیان اینکه بی‌هوش شدن ممکن است یکی از علائم بیماری قلبی در کودکان باشد، ابراز کرد: مشکلات قلبی با کاهش خروجی مفید خون از قلب به طرف مغز و سایر اعضا و اندام‌ها باعث ضعف و بی‌حالی دائمی و گاهی نیز سبب بی‌هوش شدن ناگهانی بیمار می‌شوند.

وی درخصوص تغییر رنگ دهان و لثه‌ها در کودکانی که مبتلا به بیماری قلبی شده‌اند، گفت: در مشکلات قلبی مادرزادی یا توجه با تداخل غیر طبیعی خون سرخرگی (پُرآکسیژن) با خون سیاهرگی (کم‌آکسیژن) ممکن است کبودی یا آبی شدن پوست و مخاط مشاهده شود.

این متخصص در ادامه بیان کرد: حساس‌ترین و نخستین اعضای که دچار کبودی و یا آبی شدن می‌شوند، مخاط دهان و لثه‌ها است؛ اما با پیشرفت و شدیدتر شدن مشکل قلبی این کبودی در سطح پوست هم خود را نشان می‌دهد. شایع‌ترین محل‌های کبودی پوست، دور دهان، لب‌ها و بستر ناخن‌ها است.

مجتهدزاده ضمن اشاره به بیماری اکتسابی قلبی در کودکان، اظهار کرد: بیماری‌هایی مثل روماتیسم می‌تواند کودکان را در سنین ۵ تا ۱۵ سال گرفتار بیماری‌های قلبی و عروقی کند.

وی با بیان اینکه تغییر سبک زندگی به‌طور غیر مستقیم بر ابتلای کودکان به بیماری قلبی و عروقی تأثیر می‌گذارد، عنوان کرد: کودکی که از رژیم غذایی، برنامه ورزشی و غیره بی‌بهره باشد، شانس ابتلا به بیماری قلبی و عروقی، فشار خون و غیره در بزرگسالی برای او افزایش می‌یابد.

بیش از ۹۹ درصد نوزادان مبتلا به بیماری‌های مادرزادی قلبی درمان می‌شوند

این پزشک قلب و عروق با بیان اینکه بیش از

معجزه خوردن روزانه یک حبه سیر با شکم خالی

خالی صبح‌ها باعث تحریک اشتها و هضم می‌شود. عملکرد موثر دستگاه گوارش در میان چیزهای دیگر نیز به کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین خوردن سیر خام نیز برای درمان اسهال موثر است.

فشارخون بالا: ترکیبات حاوی گوگرد آلپسین، دی آلیل دی سولفیدی، دی آلیل، سولفوروی، می‌تواند به تنظیم سطوح فشار خون کمک کند.

سم زدایی: ترکیبات سولفوری موجود در سیر به از بین بردن مواد سمی از بدن کمک می‌کند. بنابراین، اگر شب گذشته شام سنگین خورده اید، خوردن سیر ایده خوبی برای شروع روز بعد با دفع سموم است.

سیر خام دارای مواد مغذی بسیار بهتری نسبت به پخته شده آن است، به همین دلیل سیر خام اغلب یکی از معمول ترین مواد غذایی برای استفاده در سالاد و سبزیجات است.

چطور می‌توانید روز خود را با سیر شروع کنید:

۱. مطمئن شوید که سیر تازه است به این دلیل که ترکیبات آلپسین موجود در سیر اگر مانده باشد به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

۲. پوست سیر را جدا کنید، مقدار مورد نیاز خود را مصرف کرده و بقیه را در یخچال نگه دارید.

سپهرغرب، گروه سلامت؛ سیر خواص دارویی بسیار زیادی دارد که در علم پزشکی ثابت شده است. همچنین مصرف سیر با معده خالی خواص درمانی فوق العاده ای برای بدن انسان دارد.

سیر جایگاه ویژه‌ای در غذای هندی‌ها دارد و به عنوان یکی از قوی‌ترین مواد غذایی برای درمان انواع بیماری‌ها شناخته شده است. سیر به بهبود گردش خون، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی، فشار خون، بیماری‌های قلبی کمک می‌کند و سموم را از بدن دفع می‌نماید حتی می‌توانید صبح با شکم خالی سیر را بخورید تا از فواید آن بهره مند شوید.

دلایل مصرف سیر با شکم خالی هضم چربی: خوردن سیر خام با معده خالی برای هضم چربی بسیار مفید است زیرا یک رقیق‌کننده طبیعی خون می‌باشد که به تثبیت فشار خون و سطح کلسترول کمک می‌کند.

علاوه بر این مطالعات نشان داده است که چگونه ترکیبات گوگرد موجود در سیر به از بین بردن سلول‌های سرطانی کمک می‌کند. سیر یک آنتی بیوتیک قدرتمند است، بیماری‌های مختلف ریه را التیام می‌بخشد و شکم را برای جذب بهتر مواد غذایی تقویت می‌کند.

نشانه‌های کمبود مصرف سبزیجات

می‌افتد اما اگر سرعت ناپدید شدن اطلاعات از مغز شما خیلی سریع است، احتمالاً مواد مغذی در بدن تان کم شده است. با مصرف سبزیجات مثل سبزیجات برگ دار سبز و هویج، بروکلی، ذرت و کوجه فرنگی می‌توانید ذهن خود را بهبود ببخشید.

■ **استرس زیاد**

استرس بخش طبیعی زندگی همه ما محسوب می‌شود اما گاهی اوقات به جسم ما وابسته است. التهاب موجود در بدن می‌تواند عامل ایجاد استرس باشد که اثرات تخریب کننده ای دارد.

مواد غذایی حاوی ترکیبات ضد التهابی مانند اسید چرب غیر اشباع مثل سالمون و تن ماهی، آنتی اکسیدان ها، پلی‌فنول ها، کاروتنوئیدها و سبزیجات با رنگ روشن می‌توانند التهابات را

کاهش دهند و وضعیت ذهنی شما را برای مبارزه با استرس بهبود ببخشند.

■ **درد عضلانی**

میوه و سبزیجات حاوی پتاسیم می‌توانند از درد عضلانی جلوگیری کنند، مخصوصاً اگر منظم ورزش می‌کنید و زمان زیادی را در ماه‌های گرم تابستان بیرون از منزل هستید. یک عدد موز ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم دارد.

■ **کم نکردن وزن**

میوه و سبزیجات فیبر دارند که باعث می‌شوند شما بیشتر احساس سیری کنید و کم تر غذا بخورید. بیشتر میوه‌ها و سبزیجات کمک می‌کنند که تمایل به شیرینی جات در شما کاهش پیدا کند.

یک کاسه توت فرنگی به جای یک بستنی می‌تواند انرژی لازم را به شما ببخشد. پس اگر وزن تان هرگز تغییر نمی‌کند، شاید نشان دهنده این است که سبزیجات کمی مصرف می‌کنید.