

در سرما خون رسانی کمتر است به همین علت درد بیشتر حس می شود، مخصوصاً در عصب های ریز ناحیه ای که قبلاً شکسته یا مشکلی دارد، به همین علت تحریک پذیری آن ناحیه ها بیشتر می شود. لذا سرما، نباید باعث بی تحرکی افراد شود. در خانه یک سری ورزش های کششی و هوازی باید انجام دهند تا عضله تحلیل نرود



کمبود سُرُم را گردن پزشکان نیاندازید

رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، ادعای وزیر بهداشت مبنی بر دخالت پزشکان در افزایش مصرف سُرُم را تکذیب کرد. چندی قبل وزیر بهداشت، در اظهاراتی پیرامون کمبود سُرُم در کشور، افزایش تجویزهای پزشکان را در بروز این مشکل؛ تأثیرگذار دانست. در همین حال، محمد رئیس زاده رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، به این ادعای وزیر بهداشت؛ واکنش نشان داد و گفت: آنچه بنده از معاون مربوطه پرس و جو کرده ام، عنوان داشته است که فصل سرما و شیوع آنفلوآنزا، منجر به افزایش غیر منطقی سرم در کشور شده است. وی افزود: ما نمی توانیم کمبودها را به افزایش تجویز از سوی پزشکان ربط بدهیم. مگر چقدر افزایش تجویز داشته ایم که بخواهد باعث کمبود سُرُم شود. در چند ماه گذشته و شروع فصل پاییز، شاهد کمبود سُرُم در داروخانه ها و بیمارستان های کشور بودیم؛ به طوری که سازمان غذا و دارو تصمیم گرفت از طریق واردات، کمبود سُرُم را حل کند. همچنین، شرکت هایی دارویی نیز در چند شیفت، تولید سُرُم را افزایش دادند. این در حالی است که رئیس سازمان غذا و دارو، مدعی شده بود کمبود سُرُم تا پایان دی ماه رفع می شود. حالا، پس از گذشت چند روز از ماه بهمن، هنوز شرایط آنکه باید، عادی نشده است. / مهر

درمانگاه

علت و درمان شب ادراری در کودکان چیست؟

● صبح ساحل // راضیه نیرومند

کودکان در سنین مختلف مسائل و مشکلات مجرای را بنا به اقتضای سنشان تجربه می کنند. یکی از این مشکلات که موجب نگرانی والدین می شود، شب ادراری آنهاست. شب ادراری در کودکان معمولاً به مرور زمان برطرف می شود و به ندرت به مشکل جدی تبدیل می شود. اما گاهی اوقات کودک شما هرچه سعی می کند، نمی تواند شب ادراری را ترک کند. اینجاست که باید به دنبال علت و رفع این مشکل برآمد. به طور معمول درصدی از کودکان در سنین حدود ۳ سالگی شب ادراری دارند. این مشکل می تواند با آموزش ها و یا رعایت برخی مسائل که به آنها اشاره خواهد شد، به راحتی درمان شود. اما درصدی دیگر از کودکان، تا سن ۷ سالگی و یا حتی بیشتر همچنان درگیر این مشکل هستند. یکی از علل شب ادراری کودکان در سنین بالاتر؛ اضطراب های خانوادگی و یا استرس بیش از حد است. دلیل دوم می تواند ریشه در سابقه خانوادگی داشته باشد. به طور مثال اگر یکی از والدین در کودکی شب ادراری داشته است، احتمال وجود این مشکل در فرزند نیز وجود دارد. در برخی از موارد نیز رجوع به پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری نیز پیشنهاد می شود تا به درستی به بررسی سلامت جسمانی و نبود مشکلی خاص در کودکان بپردازد. برخی از علل شب ادراری را می توان به مشکلات ناشی از دیابت کودکان، عفونت ها، ناهنجاری های مثانه یا کلیه نسبت داد که البته درصد بسیار پائینی را شامل می شود. در صورت نبود مشکل پزشکی، راههای درمان خانگی می تواند بسیار موثر و کارآمد باشد. اولین راه، محدودیت مصرف مایعات قبل از خواب است. ساعت خواب کودکان را تنظیم کنید و از دادن مایعات و مواد حاوی کافئین به آنها در حجم زیاد در این زمان پرهیز کنید. در طول شب یک الی دوبار کودکان را جهت تخلیه مثانه بیدار کنید. تداوم در این کار او را شرطی می کند و در مدت زمان ۳ الی ۴ ماه می توانید شاهد به نتیجه رسیدن و رفع این مشکل باشید. اما درصدی از کودکان نیز با تلاش و انجام راهکارهای گوناگون درمان نمی شوند. در مورد این گروه از کودکان قرص هایی که بدن را مجبور به ایجاد ادرار کمتر در شب می کند، توسط پزشک تجویز می شود. به طور معمول از این روش استفاده نمی شود، مگر کودک حداقل ۷ سال سن داشته باشد و روش های دیگر در او جواب نداده باشد. به طور کلی مشکل شب ادراری در کودکان موضوعی پیچیده ای نیست و می توان با اقدامات مناسب و انجام راه حل های ذکر شده به درمان آن پرداخت. / منبع: درمانگاه/ مدیست

زانوبندهایی که بسته می شود در حدی که گرم نگه می دارند اشکالی ندارند اما زانوبندهایی که فشار و سفتی زیاد برای زانو دارند می تواند، مضر باشد. البته این نکته را بگوییم که زانوبهایی که متورم هستند و داخلشان مایع جمع شده باشد و بیمار این موضوع را متوجه شده باشد؛ اما برای بیمار تشدید درد به همراه دارد، و با گرم کردن مایع زانو، درد بیشتر می شود باید به پزشک مراجعه کند. این فوق تخصص روماتولوژی و بیماری های داخلی با بیان اینکه از نظر علمی تأثیرگذاری مصرف روغن های گیاهی برای تسکین دردهای مفصلی، ثابت شده است، اظهار داشت: اما بعضی از بیماران با مصرف این روغن ها احساس تسکین درد را می کنند. در سنین جوانی و میانسالی سروصدا کردن مفصل ها خیلی علامت نگران کننده ای نیست؛ اما یکی از مواردی که می تواند نگران کننده باشد، آرتروز است که با خشکی مفصل همراه است. / مهر

بیماری های معمول مصرف می کردند و حاوی یک سم شناخته شده موسوم به «دی اتیلن گلیکول» یا «اتیلن گلیکول» بودند. تاکنون سازمان جهانی بهداشت شش شرکت دارویی را در هند و اندونزی که این شربت ها را تولید می کردند، شناسایی کرده است. این شرکت ها یا از اظهار نظر در مورد تحقیقات خودداری و یا استفاده از مواد آلوده را که منجر به مرگ و میر شده، رد کرده اند. شرکت های داروسازی که در هند این شربت های سرفه را تولید کرده اند، «ماربون بیوتک» و «مایدن» بوده اند که پس از گزارش مرگ و میر کودکان مرتبط با محصولات آن ها، فعالیتشان تعلیق شده است. / رویترز



● گروه سلامت //

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: در فصل سرما، خون رسانی کمتر است و درد بیشتری در عضله و استخوان ها احساس می شود؛ لذا، باید در منزل ورزش های هوازی انجام داد.

مریم مقدسی جهرمی، با بیان اینکه احساس درد اصولاً در هوای سرد بیشتر می شود، افزود: در هوای سرد، رگ هایی که در محیط هستند انقباض بیشتری پیدا می کنند و خون به قسمت های حیاتی تر جریان پیدا می کند، اما عامل اصلی تشدید بیماری سرما نیست و باید مشخص شود. وی با بیان اینکه در فصل پاییز اصولاً منشا درد کمتری را در استخوان داریم و بیشتر در سنین بالا رخ می دهد، ادامه داد: اگر منشا آن، درد عضلات و مفاصل هستند به خصوص آرتروزها که از آن با عنوان ساییدگی مفصل یاد می شود. درمان اصلی آرتروزها به خصوص در زانو و کمر،

یک سری مراقبت است و باید روی این نقاط خیلی فشار وارد نکیم و با بی تحرکی زیاد نیز، عضلات را ضعیف نکنیم؛ و از ورزش ها و نرمش هایی استفاده شود تا عضلات تقویت شوند. این فوق تخصص روماتولوژی و بیماری های داخلی افزود: کمتر اتفاق می افتد که مشکل روماتیسمی عامل دردهای بیمار باشند؛ ولی احساس درد هم در مفاصل می تواند عامل

ارتباط مرگ صدها کودک با شربت سرفه

● گروه سلامت //

سازمان جهانی بهداشت در حال بررسی مرگ بیش از ۳۰۰ کودک در ۳ کشور است که ظاهراً با مصرف برخی از برندهای شربت سرفه غیرنسخه ای مرتبط بوده اند.

سازمان جهانی بهداشت در حال بررسی «سموم غیر قابل قبول» در محصولات دارویی است که توسط شش تولید کننده دارو در

هند و اندونزی تولید شده اند و گفته می شود مرگ بیش از ۳۰۰ کودک ناشی از مصرف این داروها بوده است. مرگ کودکان ناشی از آسیب حاد کلیه در ژوئیه سال گذشته میلادی (۲۰۲۲) در گامبیا آغاز و پس از آن مواردی در اندونزی و ازبکستان نیز مشاهده شد. سازمان جهانی بهداشت گفته است که این مرگ و میرها به شربت های سرفه غیرنسخه ای مربوط می شود که کودکان برای

آلودگی هوا باعث بروز چه بیماری هایی می شود؟



بیماری های روانی



برونشیت مزمن



بیماری های قلبی



بیماری های مزمن
اتسدادی ریه



سکته مغزی



سرطان ریه



ذات الریه



حملات آسم



عکس روز | آلودگی هوا

| عکس: صبح ساحل - آرشو، سید علی هاشمی |



منبع: تور نیوز، طرح: صبح ساحل