

هیپنوتیزم برای کاهش درد کودکان

به تازگی تیمی از پژوهشگران اعضای انجمن ایتالیایی بیهوشی و احیای نوزادان و کودکان در فلورانس به جمع آوری مباحث مورد استفاده از راهنمای شبیه سازی و هیپنوتیزم پرداختند تا بتوانند به بیماران کودک کمک کنند. بهتر درد را آزمایش های دردناک را تحمل کنند. در حقیقت، روش های غیر دارویی تسکین دردی که کودکان کمک کنند تا دردهای ناشی از آزمایش ها و دردی بیماری ها را بهتر تحمل کرده و کمتر آسیب ببینند. مسئول درمان درد و مراقبت های تسکینی در بیمارستان کودکان مایر می گوید: «ما از این شیوه برای ۱۰ سال به طور دائم استفاده کردیم. ما با استفاده از تکنیک های غیر دارویی از جمله هیپنوتیزم با ایجاد گیجی ساده باعث کاهش تروما (آسیب روحی) می شویم و درد در ناحیه کمربند یا در آزمایش خون و آزمایش های دردناک بیمارستانی را کم می کنیم. البته این شیوه در همه کودکان موثر نیست اما اجازه می دهد تا فاضلی مثبت و آرام ایجاد شود.»

منبع: WebMD

بررسی اثر سرب بر خواب کودکان

پژوهشگران در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند که قرار گرفتن کودکان در معرض سرب و وجود سطح بالای سرب در خون آنها باعث ایجاد اختلالات خواب در شب در اوایل کودکی شده و خواب آلودگی را در روز به دنبال خواهد داشت. پژوهشگران با بررسی شرایط جسمی کودکان دریافتند، در صورتی که کودک به سختی در طول شب خوابیده و خواب ناآرامی داشته باشد و در طول روز سست و خواب آلوده باشد، به احتمال قوی میزان بیش از حد مجاز سرب در بدن وی وجود دارد. محقق اصلی این تیم تحقیقاتی در رابطه با اثر سرب بر کودکان می گوید: «تاکون محققان شناخت کمی در رابطه با در معرض فلزات سنگین قرار گرفتن و اثرات آن بر خواب کودکان به دست آورده اند، اما تحقیقات تیم پژوهشی ما به بررسی نقش برجسته سموم محیطی مانند سرب که از عوامل خطر مهم کودکان در اختلالات خواب محسوب می شود، پرداخته است.» وی در ادامه توضیحات خود تاکید کرد: «قرار



گرفتن در معرض سرب و اثرات آن قابل پیشگیری و درمان است اما اگر کنترل در آن صورت نگیرد، می تواند باعث ایجاد آسیب های غیر قابل برگشت عصبی شود.» قابل توجه است که سرب می تواند در بسیاری از محصولات و در محل های زیادی وجود داشته باشد که می توان به آب نبات ها، اسباب بازی ها و داروهای سنتی اشاره کرد. بررسی ها نشان می دهد، کودکانی که سطح سرب خوششان بالا بوده، از بی خوابی رنج می بردند و استفاده از قرص های خواب آور دو تا سه برابر در کودکان با سطح سرب خون برابر یا بیشتر از ۱۰ دسی لیتر بیشتر و شایع تر از کودکانی است که سطح سرب خونشان کمتر از ۱۰ دسی لیتر است. آلودگی سرب در کشورهای در حال توسعه فراگیر شده و با اینکه میزان سرب به دلیل اقدامات پیشگیرانه کاهش پیدا کرده، همچنان وجود سرب یک خطر بهداشتی قابل توجه برای کودکان به حساب می آید. ■

منبع: Medical News Today

خبر

ارتباط توهم و تفاوت های ساختاری مغز

محققان معتقدند، بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی که مستعد بروز توهم هستند، در مقایسه با افراد سالم و بیماران اسکیزوفرنی که توهم ندارند، به احتمال زیاد تفاوت های ساختاری در ناحیه ای کلیدی در مغز خود نشان می دهند. در واقع، آنها دریافتند که کاهش در طول paracingulate sulcus، یک چین که به سوی جلوی مغز کشیده می شود، با افزایش خطر توهم در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی همراه است.

سرمه paracingulate sulcus یکی از آخرین چین های ساختاری است که در مغز و پیش از تولد ساخته می شود و اندازه آن بین افراد مختلف، متفاوت است. تفاوت هایی که در طول این چین در افراد سالم دیده می شود، با توانایی آنها برای افتراق اطلاعات واقعی از تصورات که یک فرایند شناخته شده تحت عنوان واقعیت نظارت است، ارتباط دارد. نتایج این طرح در نشریه Nature Communications منتشر شده است. در این مطالعه، محققان ۱۵۳ اسکن MRI ساختاری را که مربوط به بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی بود، با افراد سالم مقایسه کردند.

سپس، طول paracingulate sulcus را در مغز هر فرد اندازه گیری کردند. آنچه مسوول ایجاد بسیاری از انواع توهم است، شاید مشکلی باشد که در افتراق اطلاعات خود تولیدی از آنچه در عالم واقع و بیرونی می گذرد، وجود دارد. هدف محققان آن بود که ببینند آیا ارتباطی میان طول paracingulate sulcus و گرایش به توهم وجود دارد یا خیر.

محققان دریافتند که در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی، هر یک سانتی متر کاهش در طول این چین، احتمال بروز توهم را حدود ۲۰ درصد افزایش می دهد. این اثر ربطی به اینکه توهم بینایی یا شنوایی باشد، ندارد. محققان معتقدند تغییرات در نواحی دیگر نیز احتمالاً در ایجاد پدیده پیچیده توهم مهم هستند، مانند نواحی که اطلاعات حسی بینایی و شنوایی را پردازش می کنند. در افرادی که دچار توهم هستند، این مناطق ممکن است برداشت های تغییر یافته ای تولید کنند که به دلیل تفاوت هایی است که در روندهای نظارت واقعیت، در نواحی اطراف paracingulate sulcus وجود دارد. محققان معتقدند paracingulate sulcus در نوعی از شبکه های مغزی دخیل هستند که به ما کمک می کنند اطلاعاتی را که خودمان تولید کرده ایم، تشخیص دهیم. افرادی که طول paracingulate sulcus کمتری دارند، به نظر می رسد کمتر می توانند منشأ این اطلاعات را تشخیص دهند و بیشتر احتمال دارد که فکر کنند این اطلاعات در دنیای بیرون تولید شده اند. ■

منبع: Medical News Today



حسین داهبفر

متخصص اطفال، دانشیار دانشگاه

در شماره گذشته، مطالبی را در زمینه ویتامین D و نقش آن در سلامت انسان بازگو کردیم. در این مختصر بازبینی سعی می شود نقش این ویتامین را در سلامت اسکلت بدن و بیماری های غیر اسکلتی و روش هایی را برای جلوگیری و درمان آنها پیشنهاد کنیم. تمام مطالبی که ذکر می شود از نظر علم پزشکی، کمکی است به بهبود سلامت مردم به خصوص خانم ها و هدف دیگری وجود ندارد.

تخمین زده می شود که ۳۳ درصد خانم های ۷۰-۶۰ ساله مبتلا به استئوپروزیس هستند. همچنین ۴۷ درصد خانم ها و ۲۲ درصد آقایان از سن ۵۰ سال به بالا یک مرتبه سابقه شکستگی ناشی از استئوپروزیس در زندگی آینده شان خواهند داشت. در خانم های مسن که روزانه ۸۰۰ واحد بین المللی ویتامین D3 و ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف می کردند، شکستگی سر استخوان ران تا ۴۲ درصد کاهش یافته بود، ولی با مصرف روزانه ۴۰۰ واحد ویتامین A هیچ گونه کاهش در شکستگی سر استخوان ران مشاهده نشد. همچنین با مصرف روزانه ۸۰۰-۷۰۰ واحد بین المللی ویتامین D3 میزان شکستگی سر استخوان ران به ۲۶ درصد رسید. در خانم های Postmenopausal که روزانه ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D3 همراه با ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف می کردند هیچ گونه کاهش شکستگی استخوان مشاهده نشد، بلکه افزایش سنگ کلیه زیاد بوده است. مصرف روزانه ۸۰۰ واحد بین المللی ویتامین D3 به تنهایی موجب پیشگیری از شکستگی نمی شود و همچنین اگر غلظت ویتامین D3 سرم بیشتر از ۴۰ ng/ml باشد از

سقوط و افتادن جلوگیری کرده و باعث می شود که انجام حرکات سریع و قدرت عضلات ابتدایی (پروگزیمال) اندام های تحتانی افزایش یابد و مصرف توام روزانه ۸۰۰ واحد بین المللی ویتامین D3 و کلسیم خطر سقوط و افتادن را کاهش می دهد (قابل توجه متخصصین داخلی و ارتوپدی).

سجوخ مغز، پروستات، پستان و کولون مانند سلول های ایمنی دارای گیرنده های ویتامین D هستند و به شکل فعال ویتامین D است، پاسخ می دهند. علاوه بر آن، بعضی از این نسوج و سلول ها تظاهرات آنزیم 1- α -hydroxylase (قابل توجه 25-dihydroxyvitamin را نشان می دهند.

افزایش تولید شکل فعال ویتامین D منجر به ساختن cathelicidin می شود که می تواند مایکوباکتریوم توپرکلوزیس را مانند سایر عوامل عفونی از بین ببرد. زمانی که غلظت ویتامین D سرم به کمتر از ۲۰ ng/ml برسد به طور سرشتی از شروع پاسخ ایمنی جلوگیری می شود، به همین دلیل است که سیاه پوستان مبتلا به کمبود ویتامین D3 مستعد ابتلا به بیماری سل هستند و بیشتر نوع خطر ناک و سخت و مهاجم بیماری را نشان می دهند.

افرادی که در عرض جغرافیایی بالا زندگی می کنند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری کانسر هوچکین لنفوما، کولون، پانکراس، پروستات، تخمدان، پستان و سایر سرطان ها هستند و احتمال زیادی دارد که از این سرطان ها فوت کنند. مطالعات اپیدمیولوژیکی ثابت کرده که اگر غلظت سرمی ویتامین D3 به کمتر از ۲۰ ng/ml برسد حدود ۵۰-۳۰ درصد افزایش خطر سرطان پستان، کولون و پروستات وجود دارد که همراه با مرگ فراوان است. افزایش سرطان کولورکتال نسبت معکوس با کم شدن غلظت ویتامین D دارد. خانم هایی که غلظت ویتامین D3 سرم آنها ۱۲ ng/ml بوده، مانند خانم های تهرانی، ۳۲/۲۵ درصد افزایش خطر

دنیای مجازی نجات واقعی

است که اغلب از طریق ویژگی های منظم مدیریت می شود. بیماران باید به طور مرتب از نظر علائم بدتر شونده ارزیابی شوند. در شرایطی که ملاقات های رو در رو امکان پذیر نباشد، حمایت تلفنی و تله منیتورینگ می تواند برای نظارت بر وضعیت بیمار استفاده شده و پزشکان و بیماران به سرعت وارد عمل شوند تا از بدتر شدن علائم جلوگیری شود.



کمبود ویتامین D، سرطان ها و سایر بیماری ها (۲)

راهنمای مصرف مکمل های ویتامین D و کلسیم برای خانم ها

ابتلا به سرطان کولورکتال دارند. آقایانی که در زیر زمین ها کار می کنند و از اشعه خورشید محروم هستند در خطر ابتلا به سرطان پروستات قرار دارند. همچنین مطالعاتی که روی ۹۸۰ خانم که مقدار زیادی ویتامین D مصرف می کردند در مقایسه با خانم هایی که مصرف ویتامین D آنها کم بوده، ۵۰ درصد کمتر دچار سرطان پستان شده اند. مطالعات زیادی وجود دارد که ثابت می کند کمبود ویتامین D3 سرم در بزرگسالان موجب افزایش ابتلا به بیماری دیابت شده و همچنین در کودکان ابتلا به دیابت کودکان را افزایش می دهد. مطالعه دیگری ثابت کرده مصرف روزانه ترکیبی از کلسیم به مقدار ۱۲۰۰ میلی گرم و ۸۰۰ واحد بین المللی ویتامین D3 خطر ابتلا به دیابت بزرگسالان را تا ۳۳ درصد کاهش می دهد.

بیماری دیگری که به علت کمبود ویتامین D3 ایجاد می شود، نارسایی احتقانی قلب و فشار خون است و همچنین کمبود این ویتامین میزان بیماری اسکیزوفرنی و دپرسیون را افزایش می دهد و با نگهداری غلظت سرم ویتامین D در حد کافی در دوران حاملگی و اوایل زندگی برای تکامل مغز و فعالیت عضلانی و هوشی در زندگی آینده از اهمیت خاصی برخوردار است و بالاخره کودکان خانم هایی که کمبود ویتامین D در زمان حاملگی داشتند در خطر افزایش بیماری خسر خسر ریه ها (Wheezing) هستند.

در این مقاله سعی شده که به طور مختصر بیماری های ناشی از کمبود ویتامین D برای همکاران و غیر همکاران با زبان ساده شرح داده شود و به عواقب کمبود آن که شامل بیماری های زیادی به خصوص سرطان ها است، بیشتر توجه شود. دسترسی مستقیم و آسان به اشعه ماوراء بنفش خورشید و ساختن ویتامین D توسط چربی زیر پوست بدن ساده ترین و بی هزینه ترین روش است که متأسفانه در کشور ما به آن توجهی نمی شود. در نتیجه کمبود ویتامین D به خصوص در خانم ها بی نهایت زیاد است و آمار آن قبلاً ذکر شده و ابتلا به سرطان پستان، تخمدان، رحم و سایر بیماری های ناشی از کمبود ویتامین D زیاد است. طبق نظر یکی از متخصصین اونکولوژیست میزان سرطان پستان ۱۰ برابر شده و همچنین در روزنامه سپید تاریخ ۹۴/۷/۲۰ مسئول برنامه ملی ثبت سرطان گفتند که طبق آمار فعلی حدود ۱۰ هزار نفر در سال در کشور به سرطان پستان مبتلا می شوند و

حدود ۱/۳ آنها یعنی ۳۵۰۰ نفر از آنها در سال فوت می کنند و همچنین قائم مقام وزیر بهداشت از ۳۵۰ هزار بیمار سرطانی گزارش می دهند که سالانه ۹۰ هزار به آمار سرطانی اضافه می شود (روزنامه سپید ۹۴/۷/۲۱) و متأسفانه همکاران ما کمتر به این بیماری توجه دارند. بهترین و بیشترین سن استخوان سازی ۲۰-۱۱ سالگی است و از آن به بعد کمتر می شود تا سن ۳۵ سالگی و پس از آن تخریب استخوان شروع می شود. به خصوص خانم های سن ۴۵ سالگی به بعد که مونوپوزمی شدند، بیشتر در معرض شکستگی و پوکی استخوان و بدشکلی های آن و سرطان های متعدد هستند. بنابراین به منظور پیشگیری از این بیماری ها مانند واکسیناسیون کودکان توصیه و پیشنهاد می شود. مسئولین آموزش و پرورش و بهداشت و سایر سازمان های مسئول با تشکیل جلسهای، موافقت کنند که در جهت کاهش بیماری های ناشی از کمبود ویتامین D در دختران دبستانی و دبیرستانی که بهترین زمان استخوان سازی است، روزانه ۱۰۰۰-۵۰۰ میلی لیتر شیر، همراه با قرار دادن بازوها و ساق و پاها بدون پوشش در زنگ تفریح در معرض تابش اشعه خورشید، حداقل هفته ای ۳ مرتبه و هر

دفعه ۱۰ دقیقه انجام شود که موجب استخوان سازی باتراکم زیادی می شود. همچنین خانم ها را تشویق کنند یا آزاد بگذارند که در حد امکان با رعایت و اعتدال از تابش اشعه آفتاب استفاده کنند. بیماری های ناشی از کمبود ویتامین D در روش های پیشگیری را به طور مکرر توسط رسانه ها توضیح دهند و پیشنهاد می شود که خانم های با پوشش کامل و باردار و شیرده روزانه ۱۵۰۰-۱۰۰۰ میلی لیتر شیر همراه با ۲۰۰۰-۱۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D3 را مصرف کنند. ■



تازه ها

سودمندی هیپوترمی در زمان احیا

محققان در آخرین بررسی های خود به این نتیجه رسیده اند که پایین آوردن دمای بدن در بیماران دچار ایست قلبی که ریتم ضربان قلب آنها non-shockable است، میزان بقا و عملکرد مغزی آنها را افزایش می دهد. این نتایج در نشریه Circulation منتشر شده اند.

هیپوترمی درمانی عمداً دمای مرکزی بدن را تا حدود ۳۲ تا ۳۴ درجه سانتی گراد پایین می آورد تا به دنبال کاهش جریان خون در اثر ایست قلبی، لخته شدن خون یا سکنه مغزی از بدن محافظت کند. اگر در بیماری پس از ایست قلبی، گردش خودبخودی خون برگشت کند، اما بیمار هوشیاری خود را به دست نیاورد، از این روش درمانی استفاده می شود. مطالعات قبلی نشان داده اند که هیپوترمی درمانی به بهبود بقا و عملکرد نورولوژیکی در بیماران با ریتم shockable، مانند فیبریلاسیون بطنی کمک می کند.

میانگین میزان بقای بیمارانی که دچار ایست قلبی می شوند، فقط ۶ درصد است و کسانی که زنده می مانند، در معرض خطرات نورولوژیکی قرار دارند.

از میان کسانی که زنده می مانند، اما به کما می روند، فقط حدود ۲۰ درصد آنها بدون اختلالات نورولوژیکی از کما درمی آیند. اگر بیمار عمداً هیپوترم شود، باعث تحریک عصبی و کاهش مرگ سلولی می شود که این کار را با ثابت نگهداشتن آزادسازی کلسیم و گلو تانات انجام می دهد. همچنین سد خونی مغزی را هم پایدار نگه می دارد و روند التهابی را ساپرس می کند که این امر منجر به ماهش ادم مغزی می شود. متابولیسم مغزی با هر درجه کاهش دمای بدن، ۶ تا ۱۰ درصد افت پیدا می کند. با کاهش متابولیسم مغزی نیاز مغز به اکسیژن کاهش می یابد.

در این مطالعه، محققان نشان دادند که شاید هیپوترمی درمانی مزایایی هم برای بیماران دچار ایست قلبی که به کما رفته اند و ریتم قلبی آنها هم این بیماران را تشخیص دهند و بیشتر صدمات نورولوژیکی هم شانه اند. ■

در این مطالعه مشخص شد، بیمارانی که تحت هیپوترمی درمانی قرار گرفته بودند، ۲/۸ برابر بیشتر احتمال داشت پس از ایست قلبی زنده بمانند و ۳/۵ برابر بیشتر احتمال داشت که در مقایسه با بیمارانی که سرد نشده بودند، بهبود نورولوژیکی بهتری داشته باشند. البته هیپوترمی درمانی یکی از درمان های موجود است و می تواند گزینه خوبی برای بیمارانی باشد که دچار صدمات نورولوژیکی هم شانه اند. ■

منبع: Medical News Today



که امکان پذیری ایجاد مراقبت بالینی مجازی را در ۱۰۰ بیمار مزمن بررسی کنند که بعضی نیز مبتلا به نارسایی قلبی بوده اند. به طور مثال، بیماری که در خانه است، فشار خون، تعداد ضربان قلب و وزن خود را روزانه از طریق مودم منتقل می کند تا بوسیله یک متخصص در راند صبحگاهی مجازی بررسی شود. این بررسی می تواند بوسیله یک پرستار آموزش دیده هم انجام شود. هر زمان که پرستار تشخیص دهد وضعیت بیمار مناسب نیست، شرایط وی را با پزشک در میان می گذارد.

نتایج این مطالعه نشان می دهد که با حمایت افراد مبتلا به نارسایی قلبی در خانه و استفاده از تکنولوژی در دسترس قابل خواندن، می توانیم میزان مرگ و میر بیماران و نیازشان را به بستری در بیمارستان کاهش دهیم. ■

منبع: Medical Xpress