



# شیوه تغذیه نوزاد و بروز حساسیت غذایی بیماری

ترجمه: ارغوان حاج شیخ الاسلامی

ارتقای سلامت مادران و کودکان از مهم‌ترین اهداف بهداشتی هر دولتی به شمار می‌آید. این باور از دیرباز در میان مردم وجود داشته که بروز حساسیت‌های غذایی در دوران خردسالی با چگونگی تغذیه کودک در دوران نوزادی مرتبط است.

سازمان غذا و داروی آمریکا به همراهی اداره پیشگیری و کنترل بیماری‌های این کشور مطالعه آینده‌نگر بزرگی را برای بررسی صحت این باور به انجام رساندند. این مطالعه نکات جالبی را در زمینه تاثیرات درازمدت تغذیه دوران نوزادی بر سلامت و بیماری آینده فرد آشکار می‌سازد. شرکت‌کنندگان این بررسی مادران باردار در سه ماهه آخر بارداری و نوزادان آنها بودند که تا سن یک سالگی مرتباً مورد پیگیری قرار می‌گرفتند.

مادران شرکت کننده در مطالعه باید حداقل ۱۸ سال سن داشته و نوزادان آنان باید حاصل حاملگی تک‌قلوی حداقل ۳۵ هفته و عاری از هرگونه بیماری بوده که غذا خوردن آنان را تحت تاثیر قرار دهد و در زمان تولد حداقل ۲/۵ کیلوگرم وزن داشتند.

مادران واجد شرایط بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۷ میلادی وارد مطالعه شده و تا یک سالگی نوزاد به فواصل یک ماهه مورد پیگیری قرار گرفتند. اطلاعات جمع‌آوری شده در این پیگیری‌ها شامل نحوه تغذیه شیرخوار و رژیم غذایی مادر تا ۱۲ ماه پس از زایمان بود. پرسشنامه این تحقیق نوع غذاهایی را که به شیرخوار داده می‌شد مانند شیر مادر یا شیر خشک مشخص کرده و نیز سایر عوامل تاثیرگذار را بر نحوه تغذیه نوزاد و شیردهی مادر تحت پوشش قرار می‌داد.

شش سال بعد زمانی که کودکان بانوان شرکت کننده در مطالعه ۶ ساله شده بودند، مجدداً از طریق



پست با آنها تماس گرفته شده و اطلاعات مربوط به سلامت، نحوه تغذیه و نوع رژیم غذایی، وضعیت جسمی، رفتاری و چگونگی رشد کودکان مجدداً بررسی و ثبت شد. از ۱۵۲۲ شرکت‌کننده‌ای که در این مرحله از مطالعه با آنان تماس گرفته شد، ۱۳۶۳ نفر اطلاعات درخواستی را ارائه کردند. از ۹۷ (۶/۳ درصد) کودکی که دچار حساسیت غذایی تشخیص داده شده توسط یک پزشک بودند، ۷۸ نفر پس از یک سالگی به یک ماده غذایی جدید نیز حساسیت نشان داده بودند. همچنین به نظر می‌رسید که حساسیت در بیش از یک سوم از کودکانی که حداقل یک‌بار به دلیل احتمال وجود

تغذیه طولانی‌تر با شیر مادر با کاهش موارد عفونت گوش و حلق و بینی و سینوس‌ها در سال پیش از بررسی همراه بود. کودکانی که برای مدت بیشتری با شیر مادر تغذیه شده بودند در ۶ سالگی، آب، میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کرده و از سوی دیگر آب‌میوه و نوشیدنی‌های شیرین کمتری می‌نوشیدند. دفعات مصرف میوه و سبزیجات در سال اول با تعداد دفعات مصرف این مواد در ۶ سالگی رابطه داشت و خطر چاقی در ۶ سالگی در شیرخوارانی که در سال اول زندگی نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر نوشیده بودند، دو برابر سایرین بود.

از یافته‌های این مطالعه بزرگ شش ساله چنین برمی‌آید که نحوه تغذیه نوزاد در سال اول رابطه‌ای با بروز حساسیت غذایی در کودکی نداشته و نمی‌تواند احتمال بروز این مساله را پیشگویی کرده و یا از بروز آن پیشگیری کند. از سوی دیگر، چنین به نظر می‌رسد که اگرچه طول‌مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر و زمان شروع تغذیه کمکی ارتباطی با بروز حساسیت غذایی در دوران کودکی ندارد با منافع دیگری برای سلامتی کودک مانند کاهش موارد عفونت گوش، حلق، بینی و سینوس‌ها و نیز عادات غذایی سالم‌تر همراه است که به نوبه خود در درازمدت می‌تواند تاثیر عمده‌ای بر سلامت‌وی داشته باشد. این مطالعه گنجینه ارزشمندی از اطلاعات است که فرصت‌های تحقیقاتی بی‌شماری را برای پژوهشگران علاقمند فراهم ساخته و گزارش‌های فوق تنها ابتدای این راه به شمار می‌آیند. ثبت جزئیات ابعاد مختلف زندگی پیش از تولد و پس از آن مانند رژیم غذایی مادر، وضعیت اشتغال، استفاده از مهدکودک و نحوه خواب کودک در این مطالعه، نمونه‌ای از فرصت‌های پژوهشی ایجاد شده توسط این بررسی به شمار می‌آید. ■

منبع: Medical News Today

## بدانیم

### ناخن جویدن اطفال تشخیصی که باید به فکر آن بود

نادر اربابی

متخصص پوست

شاید ظاهراً کار، ساده است! کودکی ناخنش را می‌جوید و به عادت انگشت در دهانش می‌کند و در اثر آن ناخن او تغییر شکل می‌یابد، در نتیجه تشخیص آن هیچ کار سختی نیست!

پدر و مادر کودک حتی اگر بی‌سواد هم باشند می‌دانند که تغییر شکل ناخن کودک به خاطر جویدن آن است! ولی افسوس که همیشه کار به این راحتی نیست و معما حل شده نیست بلکه به شرحی که در ادامه می‌آید باید پزشک آن قدر تجربه و دانش داشته باشد که فقط «مو» را نبیند بلکه قادر باشد «پیچش مو» را نیز ببیند تا بتواند از مشکل بیمار رمزگشایی کند.

بسیاری از کودکانی که تشخیص ناخن جویدن بر آنها گذاشته می‌شود با یک یا چند ناخن تغییرشکل یافته مراجعه می‌کنند. اغلب در مراجعات قبلی بیمار برای کودک تشخیص‌هایی چون قارچ یا عفونت گذاشته شده است. حتی گاهی برای والدین کودک تغییر شکل ناخن و تشخیص‌های اشتباهی که شنیده‌اند استرس و نگرانی ایجاد کرده است. نکته طنز ماجرا آنجاست که والدینی که با این ذهنیت مراجعه می‌کنند این قدر در فکر و بیم یک بیماری عجیب و غریب برای کودکشان هستند که باورش‌شان نمی‌شود همه مشکل فقط برای یک مساله ساده مثل ناخن جویدن ایجاد شده و اولین واکنش‌شان به این تشخیص صحیح، انکار و حتی ابراز تردید به دانش و مهارت پزشک است که گویی هیچ مشکل فرزند آنها را درک نکرده است!

که خود این طنز دیگر ماجراست که تبحر و مهارت بیشتر دلیلی بر عدم صلاحیت و کم‌سوادی تلقی شود! انکار والدین نسبت به جویدن ناخن توسط کودک دو علت دارد. از یک طرف ممکن است به خاطر تذکر و احیانا تنبیه والدین، کودک این عمل را در «خفا» انجام دهد و پدر و مادر متوجه آن نشوند از طرف دیگر ممکن است که‌گاه والدین آن را ملاحظه کنند ولی چون اهمیت و تاثیر آن را نمی‌دانند در خاطره و حافظه‌شان ثبت نشود! ولی علی‌رغم این، طبق تجربه اینجانب با کمی پافشاری در شرح حال و پرسیدن سوالات مناسب انکار والدین می‌شکند و اعتراف می‌کنند که گاهی ناخن جویدن را توسط کودک ملاحظه کرده‌اند!

با توصیفات بالا ناخن جویدن با اینکه تظاهر جسمی و فیزیکی در ناخن دارد و می‌تواند شکل ناخن را تغییر دهد ولی در اصل یک مشکل پوستی نیست و مساله اصلی در روان و ذهن است نه در دست و ناخن!

پس اساس درمان رسیدگی به مسایل روحی روانی کودک و کوشش در شکستن این عادت با تکنیک‌های روانشناسانه چون رفتار درمانی است. تداوم ناخن جویدن کودک می‌تواند با آسیبی که به ماتریکس (لایه زاینده) ناخن می‌زند موجب آسیب و بدشکلی دائم ناخن شود. پس هرچه زودتر اولاً باید تشخیص داده شود ثانیاً به طور مناسب درمان شود. ■



## نشانه‌های تغییر شکل انگشتان پا



تقریبی و کششی می‌تواند به برطرف کردن خستگی عضلانی کمک کند.

لکه‌های تیره روی پا

ملانوم، خطرناک‌ترین شکل سرطان پوست است که می‌تواند در مناطقی که به طور منظم در معرض نور آفتاب قرار نمی‌گیرند، ایجاد شود. ملانوم حتی می‌تواند زیر ناخن نیز مانند یک نقطه سیاه و سفید ظاهر شود.

ناخن‌های زرد پا

ناخن پای شما اطلاعات بسیاری در مورد سلامت کلی به شما می‌دهد. عفونت قارچی ناخن یا اغلب باعث زردی و ضخیم شدن آن می‌شود. ناخن‌های زرد ضخیم، می‌توانند نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای از جمله ادم لنفاوی (تورم مربوط به سیستم لنفاوی)، مشکلات ریوی، پسونریز یا آرتریت روماتوئید باشند.

ناخن‌های قاشقی شکل

گاهی اوقات آسیب به ناخن‌ها یا قرار گرفتن در معرض مکرر حلال‌های نفتی می‌تواند یک شکل قاشق‌مانند مقرر در ناخن ایجاد کند. با این حال، کمبود آهن نیز می‌تواند این شکل غیرمعمول را ایجاد کند.

محمدحسین نجفی

متخصص قلب و عروق

آیا می‌دانستید که درد پا، تورم، اسپاسم پا و حتی برخی تغییر شکل انگشتان پا در حقیقت نشانه‌های هستند از زنگ خطر یک بیماری در بدن ما؟ در شماره گذشته به بعضی از این موارد اشاره شد. در ادامه، به دیگر شرایط خواهیم پرداخت.

خارش پا

خارش یا پوسته‌پوسته شدن ممکن است در پای ورزشکاران بر اثر یک عفونت قارچی شایع ایجاد شود. یک واکنش با حساسیت نسبت به مواد شیمیایی یا محصولات مراقبت از پوست به نام درماتیت تماسی می‌تواند باعث خارش، همراه با قرمزی و خشک شدن تکه‌های پا شود. اگر ناحیه خارش روی پوست پا، ضخیم و جوش مانند شود، ممکن است نشانه‌ای از پسونریز باشد که در واقع واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن است. استفاده از برخی کرم‌ها می‌تواند این علائم را کاهش دهد.

پنجه‌ای شدن انگشت پا

این بدشکلی پا می‌تواند به دنبال پوشیدن کفش تنگ و فشردن انگشتان پا ایجاد شود یا به‌عنوان یک بیماری که به اعصاب آسیب وارد می‌کند، مانند دیابت، اعتبار به الک، یا دیگر اختلالات عصبی، برای درمان بدشکلی پا ممکن است به کفش‌های طبی ویژه یا حتی عمل جراحی نیاز داشته باشید.

اسپاسم پا

یک درد شدید ناگهانی در پا نشانه یک اسپاسم عضلانی یا گرفتگی عضلات است که ممکن است بیش از چند دقیقه طول بکشد. کار زیاد و خستگی عضلانی علل شایع آن هستند. علل دیگر شامل گردش خون ضعیف، کم‌آبی بدن یا عدم تعادل در پتاسیم، منیزیم، کلسیم، یا سطح ویتامین D در بدن است. سطح هورمون در حال تغییر ناشی از بارداری یا اختلالات تیروئید نیز ممکن است سبب اسپاسم عضلانی پا شوند. اگر اسپاسم ساق پا مکرر و شدید باشد، به پزشک خود مراجعه کنید. تمرینات

ناخن‌های سفید

آسیب به ناخن‌ها یا بیماری در هر نقطه از بدن می‌تواند مناطق سفید رنگی در ناخن‌ها ایجاد کند. اگر تمام یا قسمتی از ناخن از منطقه بستر ناخن از هم جدا شود، می‌تواند سفید به نظر برسد و ممکن است به علت صدمه، عفونت ناخن یا پسونریز باشد. اگر ناخن سالم و بیشتر آن سفید است، می‌تواند گاهی اوقات نشانه‌ای از یک بیماری جدی‌تر از جمله بیماری کبد، نارسایی احتقانی قلب یا بیماری کلیوی باشد. با تیم مراقبت سلامت‌تان در مورد نگرانی‌هایتان صحبت کنید.

حفراتی روی ناخن

ایجاد حفره یا ظاهری سوراخ‌مانند در سطح ناخن، توسط یک اختلال در رشد ناخن ایجاد می‌شود. این عارضه نیمی از افراد مبتلا به پسونریز یا تحت تاثیر قرار می‌دهد. ■

## ورزش زیاد برای سلامت نوجوانان مضر است

فعالیت متوسط، ۱۸/۵ درصد فعالیت زیاد، و ۵ درصد فعالیت بسیار زیاد داشتند. نتایج نشان دادند که در شرکت‌کنندگان گروه‌های فعالیت کم و بسیار زیاد در مقایسه با گروه متوسط احتمال داشتن امتیاز زیر ۱۳، دوبرابر بود. همچنین بیشترین امتیازات سلامت توسط شرکت‌کنندگانی که حدود ۱۴ ساعت در هفته فعالیت بدنی داشتند به دست آمد اما فعالیت بدنی کمتر از ۱۴ ساعت به امتیازات کمتر منتج شد.

فعالیت بدنی با خلق‌وخوی مثبت، کاهش افسردگی، نارسایی‌های استرس و اضطراب، و بهبود اعتماد بنفس و عملکردهای شناختی در کودکان و نوجوانان مرتبط شده ولیکن نتایج مطالعه نشان می‌دهد که فعالیت بدنی زمانی که بیش از دوبرابر زمان پیشنهادی ۷ ساعت در هفته باشد از فاکتور محافظتی بودن خارج شده و تبدیل به یک فاکتور خطر مستقل برای سلامت ضعیف می‌شود. ■

منبع: Your Doctor

محققین به بررسی ۱۲۴۵ نوجوانان سوئیدی در دامنه سنی ۱۶ تا ۲۰ سال پرداختند. تمامی شرکت‌کنندگان به سوالات مرتبط با مشخصات فردی، قد، وزن، وضعیت اجتماعی، تمرینات ورزشی، آسیب‌های ورزشی و وضعیت سلامت پاسخ دادند. وضعیت سلامت آنها با استفاده از شاخص سلامت سازمان جهانی بهداشت (WHO) ارزیابی شد که امتیاز بین ۰ تا ۲۵ را ارائه می‌دهد. امتیاز کمتر از ۱۳ معرف وضعیت ضعیف سلامت است. محققین سطح ورزش را در شرکت‌کنندگان به طور کم (۰ تا ۳/۵ ساعت در هفته)، متوسط (۳/۶ تا ۱۰/۵ ساعت)، زیاد (۱۰/۶ تا ۱۷/۵ ساعت)، و بسیار زیاد (بیش از ۱۷/۵ ساعت) گروه‌بندی کردند. فعالیت ورزشی کم در ۳۵ درصد از شرکت‌کنندگان دیده شد، و ۴۱/۵ درصد

مدت‌های طولانی است که به نوجوانان گفته می‌شود فعال بودن و ورزش کردن برای سلامت‌شان مناسب است. ولی مطالعه‌ای جدید پیشنهاد می‌کند که ورزش زیاد برای نوجوانان می‌تواند به طور منفی و به اندازه کم‌تحرکی، سلامت آنها را تحت تاثیر قرار دهد. وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده توصیه بر حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز معادل ۷ ساعت در هفته برای جوانان سنین بین ۱۷ تا ۱۷ سال دارد. مطالعه‌ای که به تازگی در مجله BMJ به چاپ رسیده حاکی از آن است که ۱۴ ساعت فعالیت بدنی در هفته برای ارتقاء سلامت نوجوانان بهترین میزان پیشنهادی است؛ اما آنها دریافت‌اند که ورزش بیش از ۱۴ ساعت برای سلامت آنها مضر خواهد بود.