

کلینیک گوش و حلق و بینی

انحراف تیغه بینی کودکان
به جراحی نیاز دارد؟



دکتر مهتاب
ربانی اناری

یکی از وظایف مهم بینی در تمام سنین، برقراری تنفس کافی و مطلوب برای ماست به‌طوری‌که اکسیژن کافی به همه سلول‌های بدن خصوصاً مغز برسد. جالب است بدانید نوزاد انسان تا شش ماهگی فقط نفس‌کشیدن از راه بینی را بلد است و اگر گرفتگی بینی خصوصاً در روزهای اول تولد رخ بدهد و به نوزاد کمک نشود خطر مرگ برایش دارد زیرا نمی‌تواند از دهان نفس بکشد. در کودکانی که مشکل در راه تنفس بینی دارند کم‌کم تنفس از راه دهان برایشان عادی می‌شود و آن را یاد می‌گیرند. در سال‌های اولیه کودکی که دوران رشد و نمو، تکامل و یادگیری کودک است، تنفس خوب و کافی از راه بینی لازم است و اگر رخ ندهد کودک تنفس دهانی پیدا می‌کند. چنانچه اکسیژن کافی به بدن نرسد توقف رشد، اختلال یادگیری، بیش‌فعالی و حتی شب‌ادراری محتمل است. شایع‌ترین عامل انسداد تنفس در کودکان بزرگی لوزه‌هاست اما با جمعیتی از کودکان مواجه می‌شویم که انحراف تیغه بینی را به درجاتی دارند که می‌تواند علت انسداد راه هوایی بینی باشد.

حال پرسش این است درمان جراحی در کودکان دارای این مشکل چه جایگاهی دارد؟ نکته بسیار مهم آن است که تیغه بینی حاوی مراکز رشد صورت است که رشد و تکامل و قرینگی صورت را برنام‌ریزی می‌کنند و پیش می‌برند. قبلاً گفته می‌شد عمل انحراف تیغه بینی به‌علت خطر آسیب به مراکز رشد و احتمال بد شکلی صورت و قرینگی نداشتن آن، باید تا سن بلوغ به تعویق بیفتد اما امروزه در موارد شدید انحراف که منجر به انسداد کامل یک یا هر دو حفره بینی شود، جراحی مجاز است به شرط آن‌که جراحی بسیار محدود و با رعایت تکنیک‌های خاص طی ترمیم انحراف انجام شود. این عمل ابتدایی تنها برای رفع انسداد اصلی انجام می‌شود و احتمال دارد کودک پس از سن بلوغ به تکمیل جراحی نیاز داشته‌باشد و عمل مرحله دوم لازم باشد. به‌طور کلی عمل انحراف تیغه بینی با عمل زیبایی بینی تفاوت دارد و در اغلب موارد تغییری در شکل ظاهری بینی ایجاد نمی‌کند و انسداد درون بینی را رفع می‌کند.

کلام آخر این‌که شکستگی‌های بینی بر اثر ضربه، کودکان را مستعد انحراف بینی طی رشد می‌کند حتی اگر درمان حاد شکستگی انجام شود، به علت آسیب مراکز رشدی با ضربه، احتمال بروز انحراف تیغه بینی با گذر زمان وجود دارد. ^۱



مصرف روزانه

دو فنجان شکلات تلخ داغ می‌تواند روند پیری سلول‌های مغز را به تعویق بیندازد. دلیل آن تاثیر مثبت شکلات داغ روی افزایش و ارتقای کیفیت جریان خون در بخش خاصی از مغز می‌شود

چقدر پیاده‌روی برای پیشگیری از دیابت لازم است؟

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پیاده‌روی منظم می‌تواند برای پیشگیری از دیابت کمک کند. محققان دانشگاه کالیفرنیا می‌گویند هرچه کام‌های بیشتری بردارید و شدیدتر راه بروید، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ کمتر می‌شود.



۱۱ بهمن روز شکلات تلخ و ۱۲ بهمن، روز جهانی شکلات داغ است
به همین مناسبت‌ها، درباره شکلات و رتبه سلامتی آنها بیشتر بدانیم

خوب و بد شکلات در یک نگاه

مهتاب خسروشاهی

سلامت

با این‌که شکلات را دوست داریم، نباید فراموش کنیم شکلات حاوی مقادیر بالایی از چربی و شکر است. از این منظر، مصرف آن زمینه‌ساز بروز آکنه، اضافه‌وزن، فشارخون بالا، بیماری رگ‌های کرونری قلب و دیابت است اما بر اساس مقاله‌های منتشرشده در مجله پزشکی هلند،

بالا و گرفتگی رگ‌ها را کاهش دهد. علاوه‌براین‌که شکلات حاوی ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی است.

خوبی‌های دوست خوشمزه خود را بشناسید

لحظه تاریخی همین‌جاست! همین‌جا می‌خواهیم به شکلات‌دوست‌های عزیز امضای تضمینی بدهیم که مصرف شکلات را ادامه بدهند! **پاکسازی کلسترول:** مصرف بعضی از انواع شکلات‌ها می‌تواند باعث کاهش میزان کلسترول بد خون (LDL) شود. به‌عقیده پژوهشگرانی که نتیجه کار آنها در نشریه علمی تغذیه آمریکا منتشر شده است، مصرف مقدار مناسب شکلات - با درنظرگرفتن میزان کالری آن در رژیم غذایی روزانه - می‌تواند باعث کاهش میزان کلسترول بد خون شود. دلیل آن نیز وجود استرول‌های گیاهی (PS) و فلاونول‌های دانه کاکائو (CF) است.

برای ارزیابی ارتباط بین راه رفتن و خطر دیابت، محققان بیش از ۴۸۰۰ زن ۶۵ سال به بالا را که دیابت نداشتند و به‌طور مستقل زندگی می‌کردند، ثبت‌نام کردند. به مدت ۲۴ ساعت در روز و به مدت یک هفته، این زنان دستگاهی را روی پای خود می‌بستند که تعداد گام‌های برداشته شده در هر روز را ثبت می‌کرد. سلامت زنان

سرزمین شکلات

شکلات عزیز و دوست‌داشتنی، از دانه‌های درخت کاکائو گرمسیری «تنوپروما» تهیه می‌شود. نخستین استفاده از این دانه به تمدن «آلنک» در ایالات‌متحده بازمی‌گردد. پس از رسیدن اروپایی‌ها به قاره آمریکا، شکلات به خوراکی محبوب جهانی تبدیل شد. دلیل آن نیز طعم خاص شیرین و درعین‌حال تند و خاص و کمی تلخ آن است.

ویژگی‌های تغذیه‌ای ۱۰۰ گرم شکلات تلخ و معمولی

ارزش غذایی	شکلات معمولی	شکلات تلخ
انرژی	۵۳۱ کیلوکالری	۵۵۶ کیلوکالری
پروتئین	۸/۵۱ گرم	۵/۵۴ گرم
هیدرات کربن	۵۸ گرم	۶۰/۴۹ گرم
چربی	۳۰/۵۷ گرم	۳۲/۴ گرم
شکر	۵۴ گرم	۴۷/۵۶ گرم
آهن	۰/۹۱ میلی‌گرم	۲/۱۳ میلی‌گرم
فسفر	۲۰۶ میلی‌گرم	۵۱ میلی‌گرم
پتاسیم	۴۳۸ میلی‌گرم	۵۰۲ میلی‌گرم
سدیم	۱۰۱ میلی‌گرم	۶ میلی‌گرم
کلسیم	۲۵۱ میلی‌گرم	۳۰ میلی‌گرم
کلسترول	۲۴ میلی‌گرم	۵ میلی‌گرم

دلیل آن نیز میزان چربی و شکر بالای شکلات، به‌ویژه در انواع غیرتلخ است. **دندان و شکلات:** این نکته‌ای تکراری است اما یادآوری‌اش مهم است. شکلات به‌ویژه برای کودکان که نمی‌توانند (یا نمی‌خواهند!) نظافت دهان و دندان را رعایت کنند، خوراکی خطرناک است.

سردرد و شکلات: در بعضی از افراد مبتلا به میگرن، مصرف شکلات به دلیل وجود تیرامین، هیستامین و فیل‌آلانین در کاکائو، زمینه‌ساز تحریک میگرن و شروع سردرد است.

استخوان و شکلات: نتایج بعضی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف شکلات باعث کاهش تراکم استخوانی می‌شود. این تحقیق که در مجله تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است از تحقیق روی تراکم استخوانی زنان سالخورده به‌دست آمده است.

فلسفات و شکلات: پژوهش انجام‌شده در سال ۲۰۱۷ میلادی روی ۴۳ محصول شکلاتی نشان داد تقریباً همه انواع این محصولات حاوی بیش از ۳/۰ میلی‌گرم عنصر کادمیوم در هر واحد هستند. این مقدار، بالاترین حد مجاز از این عنصر در شکلات براساس نظر سازمان جهانی بهداشت است. سرب و کادمیوم ازجمله عناصر سمی هستند که ورود آنها به بدن می‌تواند سلامت کلیه‌ها، استخوان‌ها و دیگر بافت‌های بدن را تهدید کند. منابع: Medical News Today و The Fox Magazine ^۲

نوزاد و شکلات: درباره مصرف موادغذایی مختلف و تاثیر آن بر سلامت جنین و مادر مطالب مختلفی بیان می‌شود. درباره تاثیر مصرف شکلات نیز پژوهشگران توصیه می‌کنند مصرف روزانه ۳۰ گرم شکلات می‌تواند تاثیر مثبتی بر رشد جنین داشته باشد. **شکلات و ورزشکار:** نتیجه پژوهش منتشرشده در مجله انجمن بین‌المللی تغذیه ورزشی نشان می‌دهد مصرف مقدار مناسبی شکلات تلخ می‌تواند میزان جذب اکسیژن در طول ورزش و تحرک بدنی را افزایش دهد. پژوهش انجام‌شده روی دوچرخه‌سواران نشان می‌دهد پس از مصرف شکلات تلخ، دوچرخه‌سواران به اکسیژن کمتری نیاز دارند و مدت بیشتری را رکاب می‌زنند. دلیل این امر، وجود «اپی کاتچین‌ها» در شکلات تلخ و آزادشدن اکسید نیتریک در بدن است. این تاثیر در آب‌ترب نیز وجود دارد.

بدی‌های شکلات را بدانید

حالا به لحظه مهم‌تری رسیده‌ایم! همان‌جایی‌که باید به شکلات‌دوست‌ها هشدار دهیم گاهی باید با دوست خود نامهربان باشیم؛ چون او هم همیشه به فکر سلامت شما نیست. **وزن و شکلات:** افرادی که شکلات کمتری مصرف می‌کنند، علاوه‌براین‌که کمتر در معرض خطر اضافه‌وزن قرار دارند، میزان تجمع چربی در نقطه مرکزی بدن - چربی شکمی - کمتری دارند.



قدرت ذهن

انتظار و سلامت روان

تنش با اطرافیان منجر نشود با خودش مدام در جنگ است و این انتظارات حتی باعث می‌شود خودش را نیز دوست نداشته باشد. حس قربانی بودن، سربار بودن، دلپذیر بودن، غیرقابل اعتماد بودن دنیا و اطرافیان و خیلی از هیجانات منفی دیگر که درگیرش می‌شویم ممکن است ناشی از انتظارات باشد. ریشه شکل‌گیری این انتظارات را باید در سبک فرزندپروری و تربیت در دوران کودکی پیگیری کرد که از حوصله این نوشتار خارج است.

متأسفانه ما برای ساده‌ترین چیزهایی که تهیه می‌کنیم و ساخته دست انسان است همچون تلویزیون، ماشین حساب و... خود را نیازمند حداقل آموزش می‌دانیم اما برای تربیت فرزند و رفتار صحیح با کودکان خود و دیگران در اکثر مواقع خود را بی‌نیاز از یادگیری می‌دانیم. حال آن‌که انسان دارای ابعاد و پیچیدگی‌های فوق‌العاده بیشتری است. ولی به واقع ما از کجا و از چه منابعی تربیت فرزند را آموخته‌ایم؟ انتظار را از چشم‌انداز فرهنگ نیز می‌توان نگر بست. انتظارات فرهنگی گاهی آسیب‌های جبران‌ناپذیری به ما وارد می‌کند. انتظارات مالی و فرهنگی که در اقوام گوناگون ایرانی در امر ازدواج رایج است به بروز مشکلات و نگرانی‌های بیشتر برای زوجین منجر شده‌است.

برای زندگی شادتر، بهتر است نگاهی به انتظاراتی که ما را احاطه کرده است داشته باشیم. رسیدن به حال خوب به تلاش نیاز دارد. ^۱

حمید ۲۴ سال دارد و مدام به این موضوع فکر می‌کند چرا هیچ پیشرفتی در زندگی ندارد. چرا اطرافیان و به‌خصوص پدرش برای او هیچ کاری انجام نداده‌اند و همیشه مانع پیشرفتش بوده‌اند. حمید معتقد است والدینش وظیفه دارند در همه امور مالی و غیرمالی از او حمایت کنند و به قول امروزی‌ها «سپورتنش کنند». این فکر باعث شده‌است از زندگی لذت نبرد و خود را قربانی رفتار اطرافیان بداند. پدرش نیز او را پرتوقع می‌داند و فکر می‌کند خیلی بیشتر از وظایفش برای او قدم برداشته است اما به‌راستی حمید و همه ما تا چقدر می‌توانیم از دیگران انتظار کمک و حمایت داشته باشیم؟ این موضوع آیا ممکن است به ما آسیب بزند؟ انتظار خود را در قالب کلماتی مانند توقع، چشم داشتن، چشم به‌راهی و... نشان می‌دهد. در اغلب اوقات انتظاری که از دیگران داریم باعث آسیب به ما می‌شود. اولین آسیب احتمالی به اعتماد به‌نفس ما وارد می‌شود. هر چه انتظارات بیشتری در ما شکل بگیرد سلامت روان مان در معرض آسیب بیشتری قرار خواهد گرفت. انتظاراتی که حمید از اطرافیان به دلایل مختلف پیدا کرده‌است رضایتش از زندگی را از بین برده و حتی اگر به



سید محسن کلانتر

روان‌شناس بالینی
مرکز بهداشت
شمال تهران

