

دلایل فشار خون در کودکان چیست؟



فشار خون، یکی از شایع ترین بیماری های بزرگسالان است، اما حتی کودکان زیر ۱۰ سال هم از آن در آمان نیستند. در صورتی که کودکان در سنین پایین فشار خون بالا داشته باشند، می توانند نشانه بیماری زمینهای باشند. دکتر عبدالرضا نوروزی، با بیان اینکه زمینه های فشار خون می تواند از کودکی آغاز شود، درباره انواع فشار خون به همشهری توضیح می دهد: بیماری فشار خون ۲ نوع است، فشار خون های اولیه که امکان دارد به دلیل اختلال در کلیه و سیستم قلب و عروق پیش آمده باشد و عامل یک یا ۲ درصد فشار خون هاست. اما ۹۸ درصد از فشار خون ها ثانویه هستند که به برنامه های تغذیه ای و اختلالات وزن یعنی چاقی مرتبط هستند.

او بی تحرکی و بازی های کامپیوتری را یکی از عوامل مهم دیگر در چاقی کودکان عنوان می کند و ادامه می دهد: بسیاری از کودکان ورزش نمی کنند و ساعت ها بدون تحرک به تماشای تلویزیون می نشینند یا به بازی های کامپیوتری می پردازند، به همین دلیل احتمال چاقی در آنها افزایش پیدا می کند.

چرا کودکان فشار خون می گیرند؟

این متخصص به دلایل بروز فشار خون در کودکان هم اشاره می کند و می گوید: نسل جدید در حال حاضر نسبت به کودکان نسل های قبل تر وزن بیشتری دارند و طبعاً ما می توانیم فشار خون را در سنین پایین تر هم ببینیم. عادات های غذایی مانند نوشیدن آبمیوه های صنعتی و نوشابه های گازدار همچنین انواع اسنک ها و قست قندهای پر نمک هم در این زمینه اثر گذار هستند. امروزه افزایش فشار خون در بچه ها به دلیل رژیم غذایی نادرست و افزایش وزن و چاقی زودتر رخ می دهد. در بچه های مبتلا به چاقی هم از همان سن ۷ یا ۸ سالگی می توان علائم و عوارض افزایش فشار خون را مشاهده کرد.

نوروزی درباره راهکارهای کنترل و درمان فشار خون در کودکان می گوید: مقدار زمانی که کودک برای بسازی کامپیوتری یا تماشای تلویزیون صرف می کند را محدود کنید. در رژیم غذایی کودک تغییراتی ایجاد و ورزش منظم را نیز به برنامه هفتگی او اضافه کنید. فشار خون کودک هم طبق توصیه پزشک وی به طور مرتب چک شود.

سلامت روان

بی خوابی چه بر سر حافظه می آورد



برخی افراد شب های امتحان قهوه می خورند تا بیدار بمانند و بیشتر درس بخوانند یا از دیدن تلویزیون یا گشت و گذار در فضای مجازی لذت ببرند، غافل از آنکه بی خوابی یا کم خوابی می تواند نتایج معکوسی به دنبال داشته باشد و باعث شود حافظه، رفتار و سلامت کلی دچار مشکل شود.

خواب صرفاً دورهای نیست که در آن بدن از فعالیت باز می ایستد؛ بلکه یکی از پرکارترین زمان ها برای مغز است؛ زمانی که مغز اطلاعات را دسته بندی می کند، خاطرات را تثبیت می سازد، خود را ترمیم می کند و برای روز بعد آماده می شود.

با این حال، خواب به یکی از نخستین چیزهایی تبدیل شده که بسیاری از افراد آن را افامی می کنند. براساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های امریکا (CDC)، بزرگسالانی که به طور مرتب خواب کافی ندارند، بیشتر در معرض مشکلات مربوط به تمرکز، حافظه، خلق و خو و سلامت کلی قرار دارند. یکی از نخستین پیآمدهای خواب نامناسب، کاهش تمرکز است. برای مغزی که خسته است، دشوار است که برای مدتی طولانی به یک کار متمرکز بماند؛ چسرا که توجه مدام تغییر می کند و فرد به راحتی دچار حواس پرتی می شود. وقتی تمرکز ضعیف باشد، یادگیری دشوار می شود، زیرا مغز نمی تواند آنچه را که در تلاش برای درک آن است، به طور کامل جذب کند.

حافظه در هنگام خواب ساخته می شود

حافظه اغلب به عنوان یک جعبه ذخیره سازی تصور می شود اما در واقع، یک فرایند فعال است که نیاز به تقویت مکرر دارد. خواب نامناسب همچنین در فرایند یادگیری اختلال ایجاد می کند. در طول خواب، مغز اطلاعات جمع آوری شده در طول روز را پردازش می کند و دانش مفید را به حافظه بلندمدت تبدیل می کند. وقتی خواب ناکافی باشد، این فرایند ناقص می شود. مغز ممکن است چیزی را برای مدت کوتاهی درک کند، اما نمی تواند آن را به درستی ذخیره کند.

بهترین راهکار برای حفظ سلامت مغز

خواب مناسب یکی از ساده ترین راه ها برای محافظت از مغز شماسست. هیچ فرمول جادویی برای بهبود حافظه در طول شب وجود ندارد. اما بهبود وضعیت خواب ممکن است یکی از مؤثرترین و نادیده گرفته شده ترین راهکار باشد.

کاهش کمبود داروهای ضروری و بیمارستانی

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، از کاهش کمبودهای دارویی ضروری و بیمارستانی خبر داد و گفت: «رئیس جمهور دستور دارد منابع کافی در اختیار شرکت های تولید دارو قرار گیرد و کمبودهای دارویی نسبت به ماه های قبل، کاهش یافته و توانستیم مقدار مناسب تری دارو تهیه کنیم.»



تماشای زیاد تلویزیون، مغز را کوچک می کند

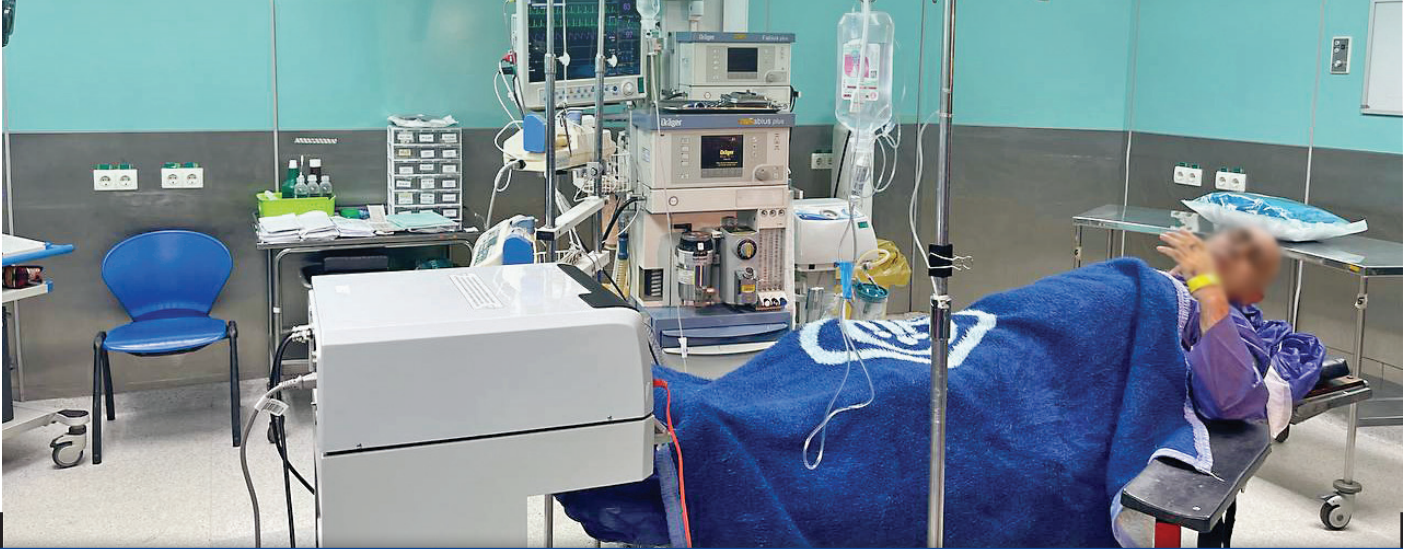
بررسی پژوهشگران آمریکایی نشان می دهد که تماشای زیاد تلویزیون با کوچک تر شدن ساختارهای مغز مرتبط است. دیوید ریچلن، استاد علوم زیستی دانشگاه جنوب کالیفرنیا و پژوهشگر ارشد این پروژه، گفت: سال هاست که ما بر میزان نشستن افراد تمرکز کرده ایم، باید به کارهایی که آنها هنگام نشستن انجام می دهند نیز توجه کنیم.

دانش ایرانی

علیه مرگبارترین تومور مغزی

با رونمایی از نتایج آمیدبخش یک کارآزمایی بالینی، ایران در فهرست ۵ کشور موفق

در درمان بدخیم ترین تومور مغزی با استفاده از ویروس قرار گرفت



مریم سرخوش | روزنامه نگار | گلیوبلاستوما،

بدخیم ترین تومور مغزی، سال هاست یکی از

تلخ ترین تشخیص هایی است که بیماران و

پزشکان با آن روبرو می شوند؛ توموری مهاجم که حتی پس

از جراحی، شیمی درمانی و پرتودرمانی، در بیشتر موارد

گزارش

آنتکولیتیک؛ ویروسی مهندسی شده که به سیستم ایمنی

بدن کمک می کند، سلول های سرطانی را هدف بگیرد و حذف

کند؛ روشی که هنوز در محدود کشورهای جهان در مراحل

اولیه تحقیق قرار دارد و ایران نیز با پشت سر گذاشتن موفق

فاز نخست، وارد مرحله دوم این مطالعه شده است.

دوباره بازی می گردد و فرصت کوتاهی برای زندگی کردن به

مبتلایان می دهد؛ کمتر از یک سال از زمان عود بیماری. حالا

اما در بیمارستان امام حسین (ع) تهران، رونمایی از نتایج

کارآزمایی بالینی فاز یک مطالعه ای پزشکی فصل تازه ای در

درمان این بیماری باز کرده است؛ مطالعه استفاده از ویروس

وقتی ویروس، سلول سرطانی را شکار می کند

گلیوبلاستوما یکی از مهاجم ترین و مرگبارترین تومورهای مغزی است؛ سرطانی که حتی پس از جراحی، شیمی درمانی و پرتودرمانی نیز در بیشتر بیماران دوباره عود می کند. حمیدرضا خیاط کاشانی، متخصص جراحی مغز و اعصاب و جراح این کارآزمایی بالینی، می گوید: «در ایران میانگین بقای بیماران پس از تشخیص معمولاً کمتر از یک سال است و در دنیای نیز هنوز درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد.» او توضیح می دهد که امید تازه از دل فناوری های زیستی و استفاده از ویروس های آنتکولیتیک شکل گرفته؛ ویروس های مهندسی شده ای که سلول های سرطانی را هدف قرار داده و آنها را از بین می برند. به گفته او، مطالعات مشابه در جهان بسیار محدود است و ایران نخستین کشور منطقه است که این کارآزمایی بالینی را آغاز کرده است. خیاط کاشانی درباره نتایج فاز نخست می گوید: «هدف این مرحله، بررسی ایمنی و تعیین دوز مناسب ویروس بود، نه اثبات اثربخشی درمان؛ اما نتایج فراتر از انتظار بود. در بسیاری از بیماران، تومور کوچک شد یا رشد آن متوقف ماند و طول عمرشان افزایش یافت.» او البته تأکید می کند که هنوز برای سخن گفتن از درمان قطعی زود است و اثربخشی این روش باید در مطالعات گسترده تر بررسی شود. به گفته این متخصص، فاز دوم پژوهش نیز آغاز شده است.

از آزمایشگاه تا تخت بیمار

پشت این دستاورد، بیش از یک دهه پژوهش قرار دارد. روح الله در دستکار، ویروس شناس این طرح، می گوید مطالعات ساخت این محصول حدود ۱۰ سال پیش با همکاری پژوهشگران دانشگاه های علوم پزشکی شهید بهشتی و بقیه الله و یک شرکت دانش بنیان آغاز شد. به گفته او، پژوهشگران پس از بررسی ویروس های مختلفی که در دنیا برای درمان سرطان استفاده شده بودند، به دلیل ایمنی بالا، دسترسی مناسب و سابقه طولانی استفاده از واکسن سرخک، این ویروس را به عنوان پایه کار انتخاب کردند. موفقیت آزمایش های سلولی و مطالعات حیوانی نیز مسیر ورود به فاز انسانی را هموار کرد. در دستکار درباره سازوکار این روش توضیح می دهد: «گاهی سیستم ایمنی بدن، سلول های سرطانی را تشخیص نمی دهد، اما این ویروس با تحریک قوی سیستم ایمنی، بدن را به سمت تومور هدایت می کند.» او ادامه می دهد: «برخلاف داروهای شیمی درمانی که پس از مدتی از بین می روند، این محصول زنده و هوشمند تا زمانی که سلول سرطانی وجود داشته باشد، آن را شناسایی می کند، در آن تکثیر می شود و با کمک سیستم ایمنی به نابودی تومور ادامه می دهد.» به اعتقاد این ویروس شناس، این فناوری در آینده می تواند برای درمان بسیاری از سرطان های مقاوم به درمان نیز به کار گرفته شود.

مادری که دوباره زندگی را در آغوش گرفت

نامش مریم است؛ زنی که چند سال پیش، تشنج ناگهانی مسیر زندگی اش را تغییر داد. سال ۱۳۹۷ پزشکان به او گفتند گلیوبلاستوما دارد. یکبار جراحی شد، اما بیماری بازگشت. دوباره جراحی، شیمی درمانی و پرتودرمانی را پشت سر گذاشت، اما تومور هر بار سرسخت تر از قبل برمی گشت. او می گوید: «کم کم احساس می کردم دیگر راهی نمانده است. هر روز با فکر پایان زندگی بیدار می شدم. حتی تصمیم گرفته بودم برای اینکه شاید فرصتی برای ادامه زندگی پیدا کنم، نیمکره مغزم را در بیمارستان نمازی شیراز بر دارم.» اما در همان روزها، پیشنهادی همه چیز را تغییر داد؛ شرکت در نخستین کارآزمایی بالینی استفاده از ویروس آنتکولیتیک. او در توضیح بیشتر می گوید: «دکتر خیاط کاشانی این پیشنهاد را به من داد و قبول کردم؛ آخرین امیدم بود. درمان شروع شد و کم کم نتیجه ها

امیدوار کننده شد. در میانه درمان، ناخاسته بار دار شدم؛ اتفاقی که هیچ وقت تصورش را هم نمی کردم.» حالا چندان روزی است نوزاد مریم به دنیا آمده و با لبخندی که سختی سال های گذشته را پنهان نمی کند، می گوید: «امروز هم من به زندگی برگشتم و هم فرزند تازه زندگی را آغاز کرده است. آخرین تصویربرداری ها هم نشان می دهد دیگر اثری از تومور وجود ندارد. وقتی دخترم را بغل می کنم، احساس می کنم هر دوی ما دوباره متولد شده ایم.»

شاید هنوز برای آنکه این روش را «درمان قطعی» بنامیم زود باشد، اما همین که در روزهای که خبرهای تلخ، بیشتر از خبرهای خوب شنیده می شود، پزشکی ایران توانسته روزنه ای از امید را پیش روی بیمارانی یگسای که زمانی هیچ آفتی برایشان متصور نبود، خود اتفاقی است که ارزش روایت دارد.

بیمارستانی که درمان را فقط در اتاق عمل نمی بیند

علیرضا منافی، رئیس بیمارستان امام حسین (ع)، معتقد است که پژوهش، زمانی معنا پیدا می کند که مستقیماً به زندگی بیماران گره بخورد و در آیین رونمایی از نتایج این طرح مطالعاتی با اشاره به جایگاه بیمارستان امام حسین (ع) می گوید: این مرکز درمانی با ۸۰۰ تخت فعال، یکی از مراکز اصلی درمانی و آموزشی جنوب شرق تهران است و سالانه خدمات گسترده ای به میلیون ها نفر، به صورت مستقیم و غیر مستقیم ارائه می دهد. همین ظرفیت بزرگ درمانی و آموزشی هم بستر مناسبی برای اجرای پژوهش های نوآورانه فراهم کرده است. به گفته او، تازه ترین دستاورد این مجموعه، اجرای یکی از مهم ترین پروژه های زیست فناوری (باپولولر) یک کشور با همکاری شرکت های دانش بنیان است؛ پژوهشی که نتایج امیدوار کننده فاز نخست آن، راه را برای ادامه مطالعه هموار کرده است؛ منافی تأکید می کند: این روش برای درمان یکی از مقاوم ترین تومورهای مغزی طراحی شده؛ بیماری ای که در مان های رایج تاکنون موفقیت چشمگیری در مهار آن نداشته اند.

کارآزمایی بالینی فاز دوم این

طرح همزمان با رونمایی از

نتایج اثربخش فاز اول روی

یک بیمار سالمند آغاز شد

