



گردآوری: شاد. دات. کام

تأثیرات منفی بگذارد! اما به تازگی دانشمندان انجمن اطفال کانادا در آخرین دستورالعمل خود در این زمینه خیال همه را راحت کرده‌اند و می‌گویند: «تا وقتی که خود بچه از خیس کردن جایش نگران نشده است، بگذارید به کارش ادامه دهد!»

■ یکی به نفع بچه‌ها

بر اساس آخرین دستورالعمل انجمن اطفال کانادا در مورد کنترل شب ادراری کودکان، بیشتر کودکانی که شب ادراری دارند، وقتی بزرگ‌تر شدند، این عادت خود را ترک می‌کنند و درمان فقط وقتی لازم است که شب ادراری خود کودک را ناراحت کند. تا پیش از این متخصصان اطفال

◀ شب ادراری کودکان

در شب ادراری کودکان معمولاً پدر و مادر بچه‌هایی که شب‌ها جایشان را خیس می‌کنند ناراحت و نگران هستند. ناراحتی از این بابت که هر روز باید ملحفه و پتوی خیس شده را بشویند و نگران از این جهت که مبادا این مشکل فرزندشان حل نشود! معمولاً هم به دلیل دوم برای درمان فرزندشان به پزشک مراجعه می‌کنند و در بسیاری از موارد پزشک دارویی تجویز می‌کند که معمولاً برای بیماری‌های روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. تازه این والدین بعد از گرفتن این داروها که روی اعصاب تأثیر دارند، دوباره نگران می‌شوند که مبادا این قرص‌ها روی اعصاب و شخصیت فرزندشان

- این توصیه‌ها عبارتند از:
- ۱- قبل از خواب کودک را برای ادرار کردن به دستشویی ببرید.
 - ۲- مسیر دستشویی تا محل خواب کودک را طوری طراحی کنید که کودک به راحتی به توالت دسترسی داشته باشد.
 - ۳- اجازه ندهید که کودک قبل از خواب، مایعات زیاد و یا دارای کافئین بنوشد.
 - ۴- کودکانی را که از وقت پوشک گرفتن آنها گذشته است، پوشک نکنید.
 - ۵- وقتی که صبح، رختخواب کودک را تمیز می‌کنید از خود وی کمک بگیرید.
 - ۶- برای شب ادراری، به کودک توهین نکرده و عزت نفس او را حفظ کنید.
- این دانشمندان معتقدند که شب ادراری کودکان نباید یک مسأله پزشکی تلقی شود تا وقتی که کودک بزرگ‌تر از ۵ سال حداقل هفته‌ای ۶ بار ادرار را خیس کند.

منبع: iran4me

بیماری هوچکین

شرح بیماری

بیماری هوچکین عبارت است از سرطانی شدن قسمت مرکزی گره‌های لنفاوی. این بیماری در واقع یک نوع لنفوم است. این بیماری، لنفوسیت‌ها (نوعی گلبول سفید)، گره‌های لنفاوی (گره‌هایی که عفونت را کنترل و مواد ایمنی‌زا برای بدن درست می‌کنند) و طحال (در واقع یک گره لنفاوی بزرگ

بر اساس دستورالعمل‌های قبلی تمام کودکانی را که شب‌ها جای خود را خیس می‌کردند، با دارو یا زنگ‌های اخطار و ... تحت درمان قرار می‌دادند. دانشمندان کانادایی علی‌رغم آنچه که تاکنون تصور می‌شد، معتقدند، شب ادراری کودکان می‌تواند به دلیل خواب بسیار سنگین کودکان اتفاق بیفتد. پیش از این، دانشمندان می‌گفتند که بیشتر موارد شب ادراری در اثر مشکلات و استرس‌های روانی عدم تکامل روانی و ذهنی در این زمینه و یا عدم تکامل عصبی، عضلانی اسفنکترهای ادراری کودکان رخ می‌دهد. در حالی که کتب پزشکی و دستورالعمل‌های قبلی، شب ادراری بعد از ۵ سالگی را غیرطبیعی و شیوع آن را در کودکان ۵ ساله کم می‌دانستند، دستورالعمل انجمن اطفال کانادا، شیوع شب ادراری را در کودکان ۵ ساله ۱۰ تا ۱۵ درصد و در کودکان ۸ ساله درحد ۶ تا ۸ درصد عنوان و توصیه می‌کند اگر این مسأله بعد از ۸ سالگی ادامه یافت، باید نگران جنبه‌های روانی آن بود.

لطفاً سخت نگیرید!

دستورالعمل جدید، موثرترین روش درمانی شب ادراری را «بزار اخطاردهنده» عنوان می‌کند. البته پیش از این هم دانشمندان به موثر بودن این روش پی برده بودند ولی پزشکان بنا به توصیه کتب پزشکی این روش را برای زمانی نگه می‌دارند که شب ادراری کودک با دارو بهبود نیابد. والدینی که دوست دارند به فرزندان خود کمک کنند تا شب‌ها رختخواب خود را خیس نکنند، می‌توانند توصیه‌های دستورالعمل انجمن اطفال کانادا را رعایت کنند.

است) را درگیر می‌سازد. بیماری هوجکین می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در بزرگسالان جوان و نیز افراد مسن شایع‌تر است. این بیماری در کودکان زیر ۱۰ سال نادر است.

■ علایم شایع

■ خارش در تمام بدن
 ■ گره‌های لنفاوی متورم، بدون درد به هنگام لمس با قوام لاستیکی و بدون چسبندگی به یکدیگر هستند. این گره‌های بزرگ شده در هر کجای بدن می‌توانند باشند اما در زیر بغل یا کشاله ران بیشتر دیده می‌شوند.

■ تب و عرق ریزش شبانه به‌طور متناوب

■ کاهش وزن

■ زردی چشم‌ها و پوست

■ احساس کسالت

■ کم خونی

■ خونریزی گوارشی

■ علل

ناشناخته است، اما تحقیقات نشان دهنده آن هستند که یک عفونت ویروسی ممکن است دخیل باشد.

■ عوامل تشدیدکننده بیماری

نقص ایمنی (اکتسابی یا ارثی)

■ پیشگیری

راه خاصی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

■ عواقب مورد انتظار

اگر زود تشخیص داده و درمان شود، معمولاً با اشعه درمانی و داروهای ضد سرطان قابل‌معالجه است. با درمان، میزان بقای ۱۰ ساله ۸۰ درصد است. پتانسیل بهبودی برحسب نوع سلول‌هایی که در نمونه‌برداری از گره لنفاوی دیده می‌شوند متغیر است.

■ عوارض احتمالی

■ گسترش سرطان به سایر نقاط بدن

■ ناباروری در مردان در اثر درمان

■ بیماری‌های قلب یا ریه، کم خونی، کم کاری تیروئید، و عفونت‌ها

■ درمان

□ اصول کلی

بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مغز استخوان، لنفانژیوگرام (روشی تشخیصی که با تزریق ماده حاجب به درون مجاری لنفاوی و عکس‌برداری با اشعه ایکس دستگاه لنفاوی بررسی می‌شود)، نمونه‌برداری از گره‌های لنفاوی، سی‌تی‌اسکن قفسه سینه و شکم، و عکس‌برداری از قفسه سینه.

سعی کنید در مورد درمان بیماری و شانس‌معالجه خود مثبت‌بیاندیشید. داشتن دیدگاه ذهنی خوب و مثبت کمک بسیار مهمی در بهبود بیماری است.

درمان ممکن است به طریق زیر انجام گیرد: تنها اشعه درمانی (استفاده از امواج پرانرژی تولید

دهد: تب، علایم عفونت (قرمزی، تورم، درد خود به خودی یا به هنگام لمس) در هر کجای بدن تورم پا و ساق پا، ناراحتی به هنگام ادرار کردن یا کاهش میزان ادرار در روز ■ اگر احساس می‌کنید که دارو باعث بروز علایمی شده است.

وبلاگ زنبور درمانی

← درمان سرطان معده

در درمان این بیماران مهم‌ترین مساله تشخیص دقیق است. با بررسی باید مشخص گردد که بیماری چقدر گسترش پیدا کرده است. متاسفانه، در اغلب موارد بیماری تقریباً به صورت گسترده معده را درگیر کرده و به همین علت نیز باید حتماً بلافاصله بعد از تشخیص قطعی، CT شکم انجام گیرد و مشخص شود که آیا بیمار قابل جراحی هست یا نه. قابل ذکر است در صورتی که تومور قابل درمان باشد، عمل جراحی ضرورت دارد و بعد از عمل جراحی و ارزیابی نمونه‌ها و اطلاع از نحوه درگیری غدد لنفاوی داخل شکم، درگیری سرور و صفاق بیمار، شیمی درمانی و رادیوتراپی باید انجام گیرد. توصیه می‌شود که هر دو درمان برای بیماران صورت پذیرد، چون باعث جلوگیری از برگشت موضعی تومور می‌شود.

متاسفانه، در اغلب موارد متاستاز (گسترش سلول‌های سرطانی) به سایر قسمت‌ها وجود دارد. در این موارد ابتدا باید شیمی درمانی و رادیوتراپی انجام گیرد و سپس، بیمار برای جراحی ارجاع و تومور برداشته شود. در صورت متاستاز شدید، شیمی درمانی پیشنهاد اول است و در صورتی که

شده توسط دستگاه‌های اشعه ایکس مخصوص دستگاه‌های کبالت و سایر دستگاه‌ها برای درمان بعضی از انواع سرطان، شیمی درمانی (درمان سرطان با تزریق داروهایی که سلول‌های سرطانی را بدون آسیب رساندن به بافت سالم از بین می‌برند)، یا ترکیب این دو روش، رعایت بهداشت مناسب دهان در جلوگیری از بروز زخم‌های دهانی به هنگام شیمی درمانی مؤثر است.

مردانی که تحت درمان قرار می‌گیرند ممکن است تمایل داشته باشند که اسپرم خود را ذخیره کنند تا اگر نابارور شوند، بتوانند با روش‌های کمکی بچه‌دار شوند.

□ داروها

داروهای ضد سرطان. داروها ممکن است باعث اثرات جانبی یا واکنش‌های نامطلوب در بعضی از بیماران شوند. علایم جدید ممکن است به علت دارو، خود بیماری اصلی، یا بروز یک بیماری جدید پدید آیند. اثرات جانبی ناشی از دارو معمولاً با سازگار شدن بدن با آن یا قطع دارو ناپدید می‌شوند. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری تا حدی که قدرتتان اجازه می‌دهد فعال بمانید.

□ رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

■ در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم بیماری هوچکین را دارید.
- اگر یکی از این موارد به هنگام درمان رخ

از غذاهای گیاهی و غذاهای تازه استفاده شود. از مصرف غذاهای کنسرو شده و مانده حتی الامکان خودداری شود و غذاهایی که مواد نگهدارنده دارند خیلی کم استفاده شود. غذاهای دودی (مثل ماهی دودی و ...) از برنامه غذایی حذف شوند و در عوض مقدار زیادی میوه‌جات و سبزی‌جات تازه مصرف گردد.

■ توصیه کلی شما برای افراد مبتلا به این بیماری کدام است؟

توصیه می‌شود در صورت مشاهده هر کدام از علائم بیماری، بلافاصله به پزشک متخصص مراجعه نمایند تا تحت بررسی و در صورت لزوم درمان مناسب قرار گیرند.

حتماً درمان را به صورت کامل انجام دهند و با توجه به درمان‌های اخیر که امکان بهبودی را بسیار بالا برده است، حتماً زیر نظر پزشکان متخصص اونکولوژی و رادیوتراپی اقدام به درمان مناسب کنند و مطمئن باشند در صورتی که بیماری به موقع تشخیص داده شود و درمان گردد، نتایج مطلوبی از درمان حاصل خواهد شد.

دکتر مسعود ابروانی
فوق تخصص اونکولوژی و هماتولوژی

◀ فلج بلز

فلج بل عبارت است از فلج یا ضعف در یک طرف صورت. این فلج به احترام پزشکی که برای اولین بار آن را کشف و توصیف کرده نام‌گذاری

بیماری غیر قابل درمان با روش‌های فوق باشد باید از روش‌های تسکینی استفاده شود که شامل مسکن‌ها و استنت‌ها (لوله‌هایی که داخل معده گذاشته می‌شود) است. اخیراً روش‌های شیمی درمانی بسیار تغییر کرده و عوارض کم‌تری دارد و درصد بهبودی با استفاده از روش‌های جدید بسیار زیادتر شده است و حدود ۶۰-۵۰ درصد بیماران به درمان پاسخ مناسب می‌دهند.

برای جلوگیری از ابتلا به سرطان معده از مصرف غذاهای دودی، کنسرو شده، حاضری، مانده و دارای مواد نگهدارنده خودداری کنید و به جای آن میوه، سبزی و غذاهای تازه مصرف کنید.

■ عدم درمان به موقع این بیماری چه عواقبی دارد؟

بهترین نتایج درمان هنگامی به دست می‌آید که بیمار در مراحل اولیه اقدام به درمان کند و بلافاصله بررسی شده و آندوسکوپی انجام گیرد. بهترین روش در این مورد روش اسکرینینگ می‌باشد. چون بیمار وقتی در مراحل اولیه است امکان بهبودی زیاد می‌باشد، ولی عدم درمان به موقع، نه تنها شانس بهبودی را پایین می‌آورد، بلکه ممکن است سبب درگیر کردن بافت‌های مجاور هم شود و امکان درمان را بسیار ضعیف کند.

■ برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری اقدامات و رژیم‌های غذایی خاصی کمک‌کننده می‌باشد؟

برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، بهتر است

■ پیشگیری

در حال حاضر نمی‌توان از آن جلوگیری کرد.

■ طرز تشخیص

فلج بل اغلب به‌صورت ناگهانی بروز می‌کند. ممکن است هنگام بیدار شدن از خواب متوجه آن شوید. ممکن است یکی دو روز پیش از فلج، دردی در پشت گوش‌های خود احساس کنید. حداکثر فلج در عرض ۴۸ ساعت پس از بروز بیماری مشاهده خواهد شد. پزشک قادر خواهد بود با نگاه به‌صورت شما و درخواست برای حرکت دادن برخی از عضلات صورت، به تشخیص زودهنگام دست یابد. بیماری‌های دیگری مانند سکته مغزی هم می‌توانند سبب فلج یک طرفه صورت شوند و به همین علت، ارزیابی دقیق برای رد کردن یا افتراق این اختلال‌ها لازم است.

فلج بل اغلب تمامی عضلات یک نیمه صورت از جمله عضلات پیشانی را به شکلی یکسان درگیر می‌کند.

در سکته مغزی به‌طور معمول عضلات پیشانی در سمت درگیر کارایی خود را حفظ کرده و فلج نمی‌شوند. پزشک ممکن است برای شما یک آزمون نوار عضله هم درخواست کند. این آزمون فعالیت الکتریکی عضلات را در پاسخ به تحریک اندازه‌گیری می‌کند تا به این طریق شدت آسیب عصبی مشخص شود.

■ عواقب مورد انتظار

فلج بل آزاردهنده است، ولی خطرناک نیست.

شده است. شروع آن ممکن است ناگهانی باشد یا این‌که پس از چندین روز اتفاق بیافتد. در اکثر بیماران، پیش از بروز آن یک مشکلی وجود داشته است، مثلاً استرس، خستگی، سرماخوردگی، یا خشکی گردن یا شانه در طرفی که فلج صورت قرار است اتفاق بیافتد. در این فلج، عصب هفتم مغزی یا عصب صورتی و آن دسته از عضلات صورت که توسط آن عصب‌دهی می‌شوند، دچار مشکل گردیده‌اند.

■ علایم شایع

■ فلج ناگهانی در یک طرف صورت، از جمله فلج عضلات پلک
■ درد در پشت گوش در طرف مبتلا
■ از بین رفتن خطوط طبیعی و بی‌حالت شدن یک طرف صورت
■ هماهنگ نبودن دوطرف صورت به هنگام خنده یا اخم کردن
■ سرازیر شدن آب دهان
■ تغییر در حس چشایی، و ترشح بزاق یا اشک (گاهی)

■ علل

ناشناخته است. فلج احتمالاً در اثر تورم عصب هفتم به وجود می‌آید. تورم عصب هفتم نیز ممکن است به علت یک ویروس، بیماری خود ایمنی یا کاهش جریان و فشارخون در عصب هفتم به هنگام عبور آن از میان استخوان گیجگاهی (یکی از استخوان‌های جمجمه) باشد.

میزان آسیب به عصب تعیین کننده میزان بهبودی است.

بهبود تدریجی و مدت زمان آن متغیر است گاهی تا چندین ماه طول می کشد تا بهبودی کامل حاصل شود.

فلج خفیف صورت معمولاً در عرض چند ماه کاملاً بهبود می یابد. فلج شدید صورت نیز در ۸۰-۹۰ درصد موارد کاملاً بهبود می یابد.

در مواردی که بهبودی کامل رخ ندهد، گاهی با کمک جراحی می توان ظاهر صورت و کار عضلات آن را بهتر کرد.

■ عوارض احتمالی

■ تحریک و اذیت شدن چشم یا حتی صدمه به چشم، زیرا چشم به خوبی بسته نمی شود و در معرض گرد و غبار و آلودگی قرار می گیرد. اگر به نحوی از چشم محافظت به عمل نیاید، امکان دارد روی قرینه زخم ایجاد شود.

■ خرابی دندان و بیماری لثه به علت کاهش ترشح بزاق و مشکل در جویدن

■ مشکلات روانی و از دست دادن عزت نفس

■ درمان

شامل دارو درمانی و فیزیوتراپی می باشد

□ اصول کلی درمان

امکان دارد گاهی سی تی اسکن یا ام.آر.آی، و آزمایش ها جهت رد سایر علل وارد آمدن فشار به عصب هفتم (عصب صورتی) توصیه شوند.

امکان دارد آزمایشات الکتریکی (الکترومیوگرافی)

روی عصب هفتم انجام شوند تا میزان آسیب به عصب مشخص گردد.

اگر درد وجود دارد، ناحیه دردناک را دوبار در روز گرم کنید. یک حوله کوچک را که در آب گرم خیس خورده است را بچلانید و هر بار ۱۵ دقیقه روی ناحیه دردناک بگذارید. در این حالت چشمان خود را بپوشانید یا ببندید.

اگر نمی توانید چشمان خود را خوب ببندید از محافظ چشم از جنس پلاستیک، شبیه آن چه شناگران به چشم می کنند، استفاده کنید. به این ترتیب، چشم شما از آلودگی، گرد و غبار، و خشکی محافظ می شود. این وسیله در مغازه های ورزشی یا عینک فروشی ها در دسترس هستند.

در شب و به هنگام خواب، از پوشش مخصوص استفاده کنید که باعث بسته شدن پلک می شود. به این ترتیب، چشم مرطوب باقی می ماند و محافظت می شود. گاهی استفاده از پوشش به هنگام روز هم لازم می باشد.

با برگشت تدریجی قدرت عضلات، صورت را ماساژ و ورزش دهید. عضلات پیشانی، گونه، لبها، و چشمان را با کمک کرم یا روغن ماساژ و عضلات ضعیف را نیز در جلوی آینه ورزش دهید. چشمان خود را باز و بسته کنید، چشمک بزنید، بخندید و دندان هایتان را نشان دهید. ماساژ و ورزش عضلات صورت را چند بار در روز و هر بار به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه انجام دهید.

دندان های خود را بیشتر مسواک کنید و لابه لای آن ها نخ دندان بکشید تا دهان، بهداشت بهتری داشته باشد.

جراحی روی عصب صورتی (نادر)

□ داروها

قطره چشمی متیل سلولز برای سلامت و حفاظت چشمی که مرتباً در معرض محیط اطراف است. مصرف کوتاه مدت داروهای کورتیزونی معمولاً برای کاهش تورم و التهاب عصب مبتلا مفید است.

■ فعالیت

فعالیت‌های عادی خود را ادامه دهید. استراحت کمکی به بهبود فلج بل نمی‌کند.

■ در این شرایط به پزشک خود مراجعه

نمایید:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم فلج بل را دارید. اگر چشم شما علی‌رغم درمان، قرمز می‌شود، یا این‌که احساس ناراحتی در آن می‌کنید. اگر شما قادر نیستید جلوی ریزش بزاق دهان خود را بگیرید.

اگر درد شدیدتر شده باشد. در صورتی که تب نیز به علائم اضافه شود.

