

## در این شماره می خوانیم:

- سندروم روده تحریک پذیر (IBS)
- آگاهی والدین از پیام تغذیه ۵۲۱۰ و وضعیت وزن کودک
- ملانوم بدخیم و خال های سرطانی
- آکنه های پوستی و راه درمان آنها



## سندروم روده تحریک پذیر (IBS)

دکتر محسن مسعودی

فوق تخصص گوارش و کبد، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



مصرف الکل، سیگار، غذاهای پرچرب، پرخوری، تاخیر در دریافت غذا و تغییراتی در سبک تغذیه از عوامل تشدید کننده این بیماری به شمار می رود. روش های متفاوتی برای درمان به کار گرفته می شود از جمله مشاوره های روانپزشکی، روان درمانی، انجام ورزش های روزانه و درمان دارویی که در درمان دارویی از داروهای ضد اسهال، ضد یبوست و ضد اسپاسم استفاده می شود. بیماران باید بدانند که این بیماری تا ۸۰ درصد عودکننده است و باید در درمان با پزشک مربوطه همراهی لازم را داشته باشند و از همه مهم تر رژیم غذایی خود را رعایت کنند تا بتوانند زندگی شادتر و سالم تری داشته باشند.

حملات اسهال و یبوست به صورت متناوب و یا به تنهایی، سوزش ادرار، نفخ، ترش کردن و علائم گوارشی دیگر و یا غیر گوارشی است. این علائم عمدتاً تکرارشونده و در بسیاری از موارد خفیف هستند. ۲۰ تا ۳۰ درصد افراد ممکن است به علت شدت علائم به پزشک مراجعه کنند. به طور کلی علت ایجاد این بیماری ناشناخته است ولی ممکن است اختلال در عملکرد محور مغزی به روده افراد مبتلا ایجاد شده باشد و در بعضی موارد فلورهای میکروبی، باکتری های روده و آلرژی به بعضی مواد غذایی می تواند در ایجاد بیماری سندروم روده تحریک پذیر دخیل باشد.

از نظر تعریفی سندروم روده تحریک پذیر به مجموعه ای از علائم گوارشی اطلاق می شود که به صورت تغییراتی در اجابت مزاج و عمدتاً همراه با درد شکم ظاهر می شود و با اجابت مزاج تا حدودی بهبود می یابد.

سندروم روده تحریک پذیر بیماری شایعی است که می تواند ۱۰ تا ۲۵ درصد افراد جامعه را درگیر کند. معمولاً در خانم ها تا ۲ برابر بیشتر از آقایان است و اکثراً در زمان شروع بیماری افراد جوان، میانسال و یا زیر ۴۵ سال هستند.

علائمی که در بیماران مبتلا مشاهده می شود: اختلال در عملکرد عضلات صاف، دردهایی در ناحیه زیر شکم (همراه با

## آگاهی والدین از پیام تغذیه ۵۲۱۰ و وضعیت وزن کودک

### Parents' Perceptions of 5210 Nutrition Messaging and Child Weight Status

Journal of Nutrition Education and Behavior; 2019

دکتر نیلوفر حسن نژاد

(مدیر علمی شرکت بهستان بهداشت)



#### Research Brief

### Parents' Perceptions of 5210 Nutrition Messaging and Child Weight Status

Stephanie Nicely, EdD, RN<sup>1</sup>; M. Elizabeth Miller, PhD, RD<sup>2</sup>;  
Marisol del-Teso Craviotto, PhD<sup>3</sup>

#### ABSTRACT

**Objective:** To explore parent perceptions of child weight status and 5210 nutrition messaging recommendations, including daily consumption of 5 fruits and vegetables, limiting child screen time to  $\leq 2$  hours, incorporating 1 hour of daily physical activity, and no consumption of sugary, sweetened beverages.

**Methods:** Using the Convergence Model of Communication as a framework, qualitative focus groups ( $n = 5$ ) were conducted at 4 Head Start sites across 1 Ohio County. Twenty-eight parents aged 20–60 years comprised the groups. A deductive analysis technique with respondent validation was used.

**Results:** Parents have limited understanding of 5210 messages delivered by the program. Parent food preferences, family finances, and children's picky eating were identified as barriers to integrating healthy eating habits at home. Parents prefer practical strategies regarding how to integrate healthy eating habits into the home environment. Participants expressed concern about children's psychological health and happiness vs weight status.

**Conclusions and Implications:** Understanding parental perceptions of 5210 messaging and program-reported weight status may assist Head Start programs in addressing childhood obesity through focused parent education and support.

**Key Words:** childhood obesity, Head Start, low-income, nutrition messaging, preschoolers (*J Nutr Educ Behav* 2019; 51:629–635.)

Accepted January 27, 2019. Published online February 26, 2019.



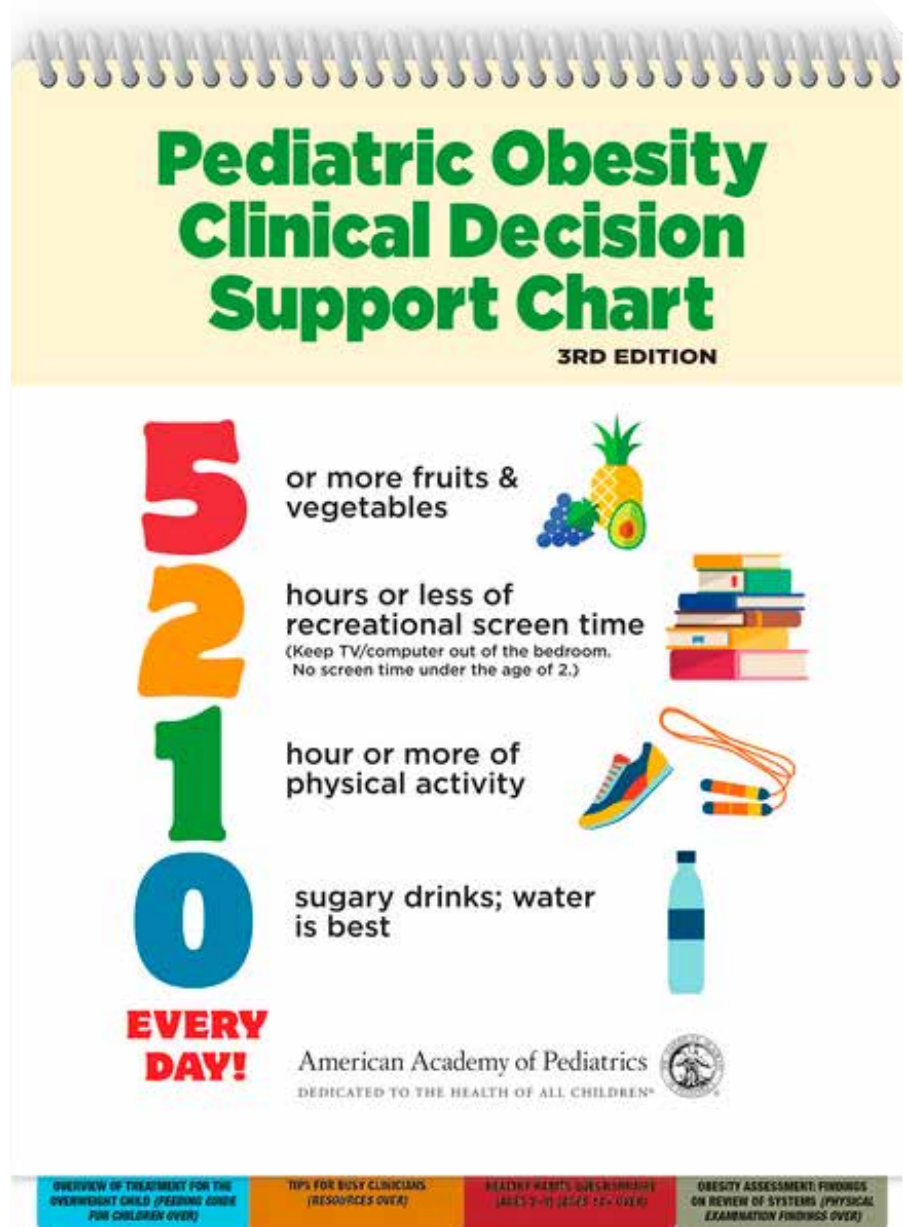
داد که ارتباط معنی داری میان سطح آگاهی بالاتر والدین در جلوگیری از بروز چاقی در دوران کودکی بچه‌ها وجود دارد.

در مطالعه تحقیقاتی خلاصه‌ای که در سال ۲۰۱۹ در ژورنال *Journal of Nutrition Education and Behavior* چاپ گردید هدف این مطالعه بررسی آگاهی والدین از وضعیت وزن کودک و توجه به توصیه پیام تغذیه‌ای ۵۲۱۰ که شامل مصرف روزانه ۵ واحد میوه و سبزیجات، ۲ ساعت یا کمتر تماشای مانیتور، ۱ ساعت فعالیت بدنی روزانه و عدم مصرف نوشیدنی‌های شیرین و حاوی شیرین کننده بود.

موضوع چاقی کودکان در سنین پیش دبستانی که در کشورهای کم درآمد زندگی می کنند همچنان به عنوان یک نگرانی ملی مطرح است. اضافه وزن که با عنوان شاخص توده بدنی (BMI) مطرح می گردد در محدوده اعداد بزرگتر مساوی صدک ۸۵ ام تا کمتر از صدک ۹۵ ام قرار می گیرد. کودکان ۲ تا ۱۹ ساله از خانواده‌های دارای معضل اقتصادی- اجتماعی به طور قابل توجهی تحت تأثیر اضافه وزن و چاقی قرار دارند. تغذیه سالم، در زندگی سالم و پویا، پیام ۵۲۱۰ را به همراه دارد. استراتژی استفاده شده در برنامه تغذیه ۵۲۱۰ آگاه‌سازی آسان و پیوسته خانواده‌ها و کودکان از وضعیت وزن نرمال در سن کودکی و نوجوانی است و هدف آن مدل‌سازی این رفتارها در خانه است.

۵۲۱۰ پیام رسان مصرف روزانه ۵ واحد میوه و سبزی، کمتر از ۲ ساعت تماشای تلویزیون یا مانیتور، ۱ ساعت انجام فعالیت بدنی و ۰ عدد مصرف نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده است. مطالعاتی در زمینه بررسی اثربخشی پیام تغذیه‌ای ۵۲۱۰ بر رفتارهای کودک و متعاقباً وضعیت وزن کودک انجام شده است که بیشترین تمرکز آن بر روی کودکان در سنین مدرسه و همچنین نوجوانان بوده است. نتایج ۵ ساله پروژه ۵۲۱۰ در مراکز مختلف تحقیقاتی نشان

والد در محدوده سنی ۲۰-۶۰ سال که دارای کودکان ۳ تا ۵ سال بودند شرکت کردند. در این مطالعه از مدل همگرایی ارتباطات در یک چارچوب استفاده گردید. یافته‌های مطالعه نشان داد که آگاهی والدین از پیام تغذیه‌ای ۵۲۱۰ ارائه شده توسط مراکز Head Start محدود است. ترجیحات غذایی والدین، بودجه خانواده و ریزه خواری کودکان به عنوان موانع اصلی برای تهیه غذای سالم در خانه مطرح شدند. والدین استراتژی‌های چگونگی ادغام عادات غذایی سالم با به روش ۵۲۱۰ در محیط خانه به جای مدرسه بود. نگرانی والدین در مورد سلامت روانشناختی و شادی کودکان بیشتر از نگرانی در مورد وضعیت وزن کودکان مطرح گردید. در نتیجه‌گیری کلی ادراک والدین از پیام تغذیه‌ای ۵۲۱۰ بسیار کم است و گزارش وضعیت وزن کودکان می‌تواند به برنامه‌هایی مانند Head Start کمک نماید تا از طریق آموزش و پشتیبانی متمرکز والدین به کنترل وزن کودکان در دوران کودکی و نوجوانی بپردازند.



در این مطالعه که در قالب گروه‌های متمرکز (۵ نفره) در ۴ مرکز Head Start (مراکز آموزش، تغذیه، بهداشت و خدمات اجتماعی در مدارس برای کودکان کمتر از ۵ سال) در سراسر ایالت اوهایو انجام گرفت؛ بیست و هشت



# Special Formula for Babies Born Premature or low weight



From Birth to Birthday  
And until one year old!



## ملانوم بدخیم و خال‌های سرطانی

دکتر گیتا فقیهی

متخصص پوست و مو

عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



متاسفانه ۷۰٪ ملانوم‌ها از روی پوست سالم پدید می‌آیند بنابراین خال‌های قبلی چنانچه منظره عادی داشته باشند، دغدغه و خطر خاصی برای بروز ملانوم نیستند ولی اگر کسی خال مادرزادی و یا سائز بزرگ دارد حتما لازم است معاینات دوره‌ای، هر ۶ ماه یکبار توسط متخصصان پوست برای ایشان انجام گردد.

در بحث روشهای تشخیصی، نمونه‌برداری بافتی و درماتوسکوپی می‌تواند تشخیص ملانوم را در مراحل اولیه قطعی کند.

چنانچه مراجعه به موقع درمورد ضایعات رنگدانه‌ای و خال‌های غیرعادی صورت نگیرد ملانوم به سرعت ابتدا به غدد لنفاوی گسترش پیدا می‌کند و بعد می‌تواند به ارگان‌های مهمی مثل مغز، ریه‌ها، کبد و استخوان‌ها تهاجم کند و مرگ و میر بالایی به همراه داشته باشد.

علائم هشداردهنده را به خصوص افرادی که از نژاد سفید هستند، موهای بلوند یا قرمز دارند، افرادی که سیستم ایمنی آنها تضعیف شده است مثل کسانی که پیوند اعضا شده اند، بیماری‌هایی که برای سرطان شیمی درمانی شده‌اند و بیماران ام اس باید جدی بگیرند.

ملانوم بدخیم تومور سلول‌های رنگدانه‌ای یا ملانوسیت هاست که در حدود ۱۵٪ کنسرهای پوست را به خود اختصاص می‌دهد و متاسفانه تا ۹۰٪ مرگ و میر ناشی از سرطان‌های پوست مربوط به این نوع سرطان است. بنابراین تشخیص به موقع و اولیه می‌تواند رکن مهمی در بقای بیمار داشته باشد.

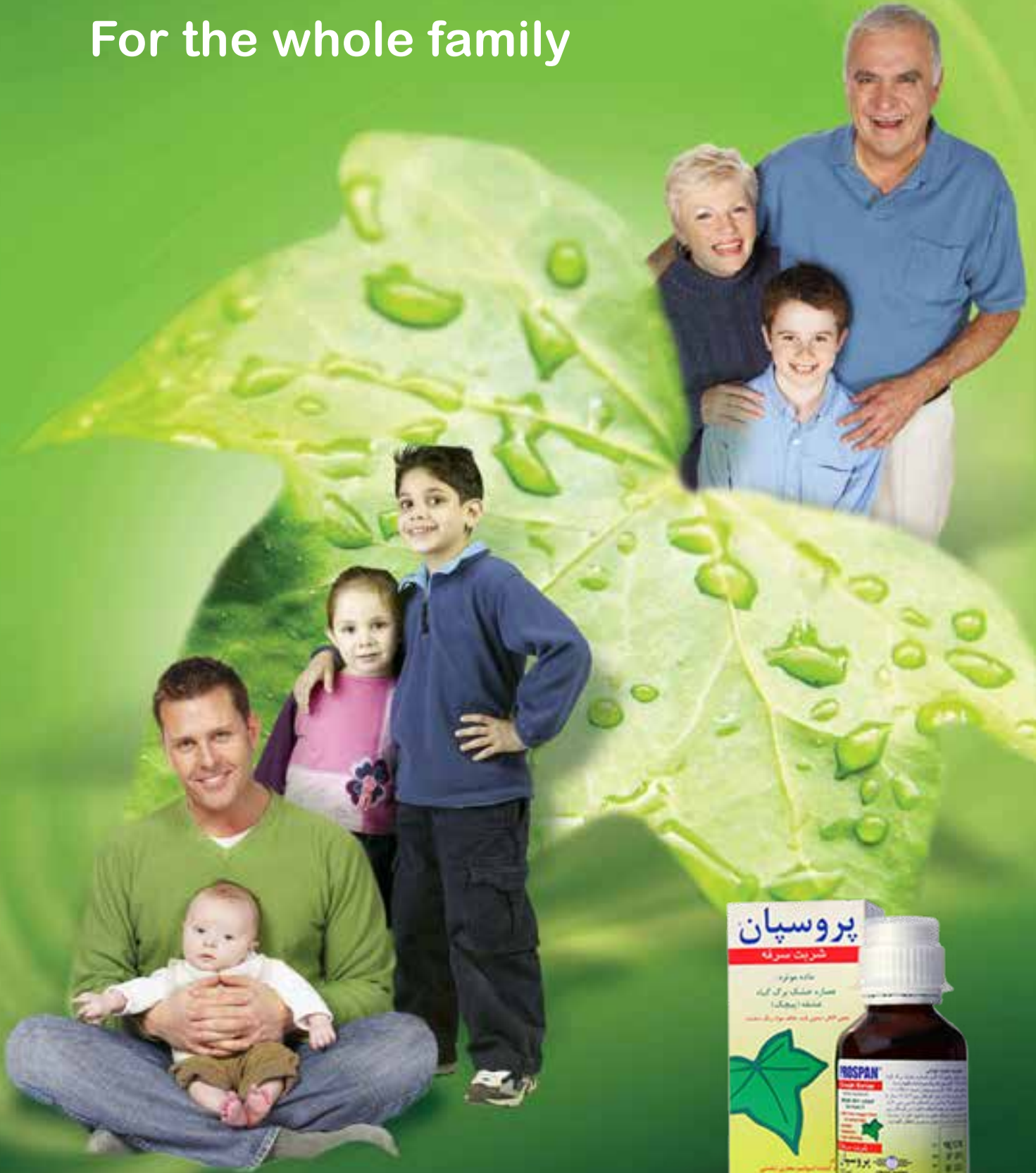
### علائم و نشانه‌های هشداردهنده ملانوم:

- ۱- هر گونه ضایعه جدید و رنگدانه‌ای که اخیرا در حال رشد و توسعه باشد.
- ۲- هر گونه تغییر در تقارن، اندازه و رنگ خال‌های قبل
- ۳- بروز خطوط طولی یا نوارهای تیره رنگ در بستر ناخن
- ۴- لکه‌های تیره یا قهوه‌ای مایل به سیاه روی مخاط واژن یا مخاط لب‌ها و دهان



# The Natural efficacy

## For the whole family





## آکنه های پوستی و راه درمان آنها

دکتر علی اصیلان

متخصص بیماری های پوست و مو، معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



بیماری آکنه یک بیماری شایع است به طوری که ۸۰٪ نوجوانان در دوره ای از زندگی خود دچار این بیماری می شوند. بعضی وقت ها آکنه دیر هنگام اتفاق می افتد که معمولاً بعد از سن ۱۹ یا ۲۰ سالگی ایجاد می شود و مخصوصاً در خانم ها ممکن است تا سن ۴۵ سالگی ادامه پیدا کند.





## علت آکنه

معمولا بعد از سن بلوغ غدد سباسه فعال می شود و باعث می شوند مجرای فولیکول ها بسته شوند و در نتیجه باعث تشکیل توپ کراتینی در آن محل می شود و باعث جمع شدن ترشحات سبومی در محل می شود و اگر آن التهاب شدید باشد، باعث پاره شدن آن شده و کیست و ندول ایجاد می کند.

### آکنه ها را به ۴ گرید تقسیم می کنند:

- گرید اول: کومدون
- گرید دوم: پاپول
- گرید سوم: پاسچول
- گرید چهارم: کیست و ندول

درمان آکنه ها بر اساس اینکه در چه گریدی باشند متفاوت است. مثلا در مرحله کومدون فقط کرم های حاوی رتینوئیدها کفایت می کند. در پاپولارها پانژل و محلول های کلیندامایسین موضعی موثر است. در مرحله ندول و کیستیک مخصوصا اگر اسکار به جا گذاشته باشد نیاز به ترکیب ایزوترتینوئین یا آکوتان است که بایستی در افرادی که تجویز می شود مشخصات خاص خود را داشته باشند مثلا آبستن نباشند و تست آبستنی در خانم های متاهل و بررسی پروفایل های خونی قبل و بعد از درمان به فواصل

تعیین شده انجام گردد. این درمان متغیر است ولی باید ۶ ماه درمان را به طور منظم انجام دهند تا به نتیجه مطلوب برسند. اگر درمان ناقص باشد آکنه مجددا عود می کند و اسکار به جا می گذارد که این اسکارها با روشهای مختلف از جمله لیزر، میکرونیدیلینگ، ساب سیژن، درم ابرشن، پیلینگ شیمیایی و کرای تی سی آ درمان می شوند و نتیجه درمانی ۶۰ تا ۷۰٪ رضایت بخش است.

در نهایت اینکه آکنه غرور جوانی نیست، بلکه یک بیماری است که باید درمان شود تا از اسکارهای بعدی جلوگیری کند و باعث آثار روحی روانی و کاهش کیفیت زندگی در افراد نشود.



# Stratamed®

## ژل سلیکونی استراتامد:

جهت استفاده بر روی زخم‌های غیره اپی تلیزه،  
جلوگیری از بروز زخم‌های آنرمال بلافاصله بعد  
از جراحی یا آسیب‌های پوستی  
زمان استفاده: بلافاصله بعد از ترخیص از  
بیمارستان به مدت ۳۰ الی ۹۰ روز

# Strataderm®

## ژل سلیکونی استراتادرم:

برای درمان و پیشگیری از اسکارهای  
غیرمعمول، اسکارهای هیپرتروفیک و  
کلوئیدی قدیمی و جدید  
زمان استفاده: ۳۰ روز بعد از جراحی به  
مدت ۶۰ تا ۹۰ روز

## ژلهای استراتامد و استراتادرم:

\* ترمیم و مدیریت حفره ای اسکارهای قدیمی و جدید  
\* بهبود سریع زخم و تسریع زمان ریکاوی



صفحه اینستاگرام بهستان بهداشت

فضایی برای تعامل پزشکان و بیماران

**behestan\_chc**

برای ورود به پیج روی این صفحه کلیک کنید.



# Linked



شرکت بهستان بهداشت

را در شبکه تخصصی لینکدین دنبال کنید:

[www.linkedin.com/company/behestan-behdasht](http://www.linkedin.com/company/behestan-behdasht)

برای ورود به پیج روی این صفحه کلیک کنید.

