



منبع: کار ایران

گروه: اجتماعی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۱۰/۰۴

ایلنا خبرگزاری کار ایران

برگزاری همایش سراسری معاونین آموزشی دانشگاه های علوم پزشکی

همایش سراسری معاونین آموزشی دانشگاه های علوم پزشکی کشور ششم دی ماه در تهران برگزار می شود. به گزارش ایلنا، در همایش سراسری معاونین آموزشی دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور که توسط معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار می شود، پیرامون برگزاری آزمون های جامع، بودجه آموزش پزشکی، شاخص های اثربخشی سازمانی و همچنین سایر موضوعات مربوط به این حوزه بحث و بررسی لازم به عمل خواهد آمد. همچنین بیش از ۵۰ معاون آموزشی دانشگاه و دانشکده های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سراسر کشور و مدیران حوزه معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این همایش حضور خواهند داشت.

کد خبر: ۱۹۲۸۴۶۲۴

اخبار مرتبط:

✓ ایسنا: همایش سراسری معاونین آموزشی دانشگاه های علوم پزشکی برگزار می شود



منبع: پارسینه

گروه: سلامت

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۱۰/۰۴



ورزش‌هایی برای افزایش قد کودکان

به گزارش پارسینه به نقل از باشگاه خبرنگاران، هورمون‌ها تغییر می‌کنند و فرد دچار تغییراتی در جسم و فیزیک بدن شامل بلند شدن قد، رشد عضلات، بزرگ شدن حنجره و تغییر صدا، مو درآوردن مو در صورت و بزرگ شدن نقاط مختلف بدن در خانم‌ها می‌شود و در نهایت فرد تبدیل به یک انسان بالغ می‌شود. این فرآیند در مردها بین ۱۲ تا ۱۴ سالگی و در خانم‌ها بین ۹ تا ۱۱ سالگی اتفاق می‌افتد.

دکتر سعید کرباسی، فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه هر چه زمان بلوغ دیرتر اتفاق بیفتد، غضروف رشد دیرتر بسته می‌شود، گفت: در بدن ما انسان‌ها و در استخوان‌های بلند، ناحیه‌ای غضروفی وجود دارد که به مرور تبدیل به استخوان می‌شوند.

در زمان بلوغ، به علت بالا رفتن مقدار هورمون‌های جنسی؛ بخصوص هورمون استرادیول (حتی در مردها هورمون تستوسترون در محیط تبدیل به استرادیول می‌شود) غضروف رشد بسته می‌شود. یعنی اینکه بلوغ یک مرحله فیزیولوژیک می‌باشد که فرد جهشی در رشد قد پیدا می‌کند و بعد از کامل شدن بلوغ، سرعت این جهش کم می‌شود. معمولاً در دخترها، دو سال بعد از اولین عادت ماهیانه و در پسرها، ۲ تا ۳ سال بعد از اولین انزال، غضروف رشد بسته می‌شود و رشد قدی متوقف می‌شود.

وی ادامه داد: اگر بلوغ زودتر از موقع اتفاق بیفتد (دخترها زیر ۷ سال و پسرها زیر ۹ سال)، به آن بلوغ زودرس می‌گویند. همچنین اگر علائم بلوغ در پسرها، بعد از سن ۱۴ سالگی ظاهر شوند، به آن بلوغ دیررس می‌گویند که هر کدام تبعاتی حتی به لحاظ اجتماعی دارند.

بلوغ زودرس باعث کوتاهی قد می‌شود. بنابراین اگر فرد در سن کودکی ناگهان قد کشید، خانواده‌ها باید به سایر علائم بلوغ توجه کنند و اگر کودک علائم را داشت، فوراً به پزشک مراجعه کنند تا درمان شود. در ایران، معمولاً در مناطق کویری بلوغ زودتر و در مناطق کوهپایه‌ای، بلوغ دیرتر اتفاق می‌افتد. به همین علت، متوسط قد بچه‌ها در مناطق کویری کوتاه‌تر می‌باشد.

کرباسی با بیان اینکه اگر دختر زیر ۱۰ سال و پسر زیر ۱۲ سال علائم بلوغ را پیدا کرد، درست است که این موضوع غیرطبیعی نیست، ولی چون روی قد بچه تاثیر می گذارد، باید این موضوع توسط پزشک بررسی شود. بلوغ زودرس دو نوع محیطی و مرکزی دارد که نوع محیطی آن خطرناک می باشد. معمولاً در انواع بلوغ زودرس محیطی، یک بیماری خطرناک مانند تومور در تخمدان وجود دارد.

قد نهایی کودک براساس میانگین قد پدر و مادر در نظر گرفته می شود. برای پسرها ۵/۶ سانتی متر به عدد میانگین بدست آمده اضافه و برای دخترها ۵/۶ سانتی متر از عدد میانگین بدست آمده می کنند. سپس برای تعیین قد نهایی، عدد بدست آمده را برای پسرها، در محدوده منفی ۷ تا مثبت ۷ و برای دخترها در محدوده منفی ۵ تا مثبت ۵ تعیین می کنند. این محدوده اطمینان، به علت ژنتیک در نظر گرفته شده است که تغذیه، محیط زندگی و زمان بلوغ در آن تاثیرگذار می باشد.

همیشه در تعریف عوامل موثر بر رشد قدی و بلوغ، فاکتورهای ژنتیکی و محیطی مورد توجه می باشند. ژنتیک قابل دستکاری نیست، اما با تغییر در عوامل محیطی می توان قد کودک را تغییر داد. حتی از زمانی که کودک در رحم مادر می باشد و بیماری هایی که مادر می گیرد، نرسیدن اکسیژن کافی در زمان تولد، مکمل های دوران نوزادی و شیرخوارگی، بیماری هایی که کودک در دوران رشد به آنها دچار می شود و عوامل دیگر در قد نهایی کودک تعیین کننده می باشند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه برای اطمینان از بلوغ زودرس کودکان، آزمایش خون و عسکبرداری از استخوان می تواند کمک کننده باشد، گفت: پس از اطمینان از بلوغ زودرس، به کودک داروهای تجویز می شود که بدون هیچ عارضه ای بلوغ را در هیپوتالاموس مغز نگه می دارد و زمانی که کودک به سن مناسب بلوغ رسید، مصرف دارو قطع می شود تا بلوغ اتفاق بیفتد.

در مواردی که فرد دچار عقب ماندگی ذهنی می باشد و بلوغ برای او خانواده اش تبعاتی دارد و در صورت تائید روانپزشک، و همچنین در افراد مسن که خونریزی های شدید دارند و افرادی که سرطان های مختلف غدد جنسی دارند، این داروها تجویز می شود.

وی اظهار داشت: اینطور نیست که فقط ورزش هایی مانند والیبال و بسکتبال بر رشد قد کودک موثر باشند. ورزش های هوازی در هنگام بلوغ، روی غضروف رشد فرد تاثیر می گذارند و می توانند موثر باشند. ورزش هایی مانند وزنه برداری و کشتی که همراه با وزنه زدن و فشار روی غضروف رشد می باشند ، مقداری جلوی رشد قدی کودک را می گیرند.

کرباسی تاکید کرد: یک مسئله مهم، توجه به سرعت رشد در پرونده رشد کودک می باشد که در زمان تولد و در بیمارستان به خانواده کودک داده می شود. خانواده ها باید کودکان خود را به مراکز رشد ببرند تا قد آنها طبق جدول مورد بررسی قرار بگیرد.

سرعت رشد در قد نهایی خیلی مهم می باشد و باید در منحنی رشد مورد بررسی قرار بگیرد تا از منحنی افت نکند. در صورت افت از منحنی، ممکن است کودک به بیماری هایی مانند کم کاری تیروئید مبتلا شده باشد. وی در پایان با بیان اینکه بعد از بلوغ کامل، رشد قدی متوقف نمی شود، بلکه سرعت آن کم می شود و تا ۲ سال شاهد رشد قدی هستیم که این در دخترها معمولاً ۶ تا ۸ سانتی متر می باشد، گفت: اگر قد پدری ۱۶۰ سانتی متر و قد مادر ۱۵۴ سانتی متر باشد، قد فرزند آنها هیچگاه ۱۹۵ سانتی متر نخواهد شد، مگر اینکه فرد دچار بیماری هایی مانند هیپوگوناد شده باشد.

کد خبر: ۱۹۲۸۷۲۸۹

اخبار مرتبط:

- ✓ جام نیوز: ورزش هایی برای افزایش قد کودکان
- ✓ باشگاه خبرنگاران جوان: ورزش هایی برای افزایش قد کودکان