بنام خداوند بخشنده مهربان

برای دسترسی بهتر و کاربرد راحت تر در کودکان، مسواک با سر کوچک و دسته ضخیم تر ارجح است. موها و سر مسواک مهمترین قسمت های مسواک است و طول اکثر موها 11 میلی متر است . مسواک ها براساس قطر موهایشان تقسیم بندی می شوند :

الف – نرم ب : متوسط ج : سخت

بهترین زمان تعویض مسواک به عادت مسواک زدن بستگی داردو بطور کلی توصیه می شود هر گاه مسواک بطور کامل فرسوده شد ، آن را تعویض نمایند.

روش Horizontal scrub به اندازه یا بیشتر از سایر روشها پلاک میکروبی را بر می داردو بهترین روش توصیه شده در کودکان می باشد.

در تغذیه نامناسب خفیف ولی مزمن کاهش وزن به همراه قد و سایز دور سر دیده می شود . در صورت ادامه این شرایط سرعت رشد کم می شود و قد و سایز دور سر پایین از استاندارد های مرتبط به سن و حنس خواهد بود .

کواشیور کور به شرایطی گفته می شود که دریافت کافی کالری ولی بدون پروتئین کافی اتفاق می افتد و سایر علائم آن عبارتند از ادم و عفونت اولیه .

در تغذیه نامناسب خفیف ولی مزمن کاهش وزن به همراه قد و سایز دور سر ، پایین تر از استانداردهای مرتبط به سن و جنس خواهد بود.

ویتامین A دارای دو فرم بنیادی است . فرم رتنوئید در موادغذایی حیوانی و فرم کاروتنوئید در مواد غذایی گیاهی یافت می شود .

ویتامین C که برای التیام زخم و سلامت عروق خونی لازم است تنها در میوه ها و سبزیجات یافت می شود.

ویتامین E در مقاومت علیه استرس های اکسیداسیو در بدن نقش دارد. غنی ترین منابع غذایی آن عبارتند از مغزها ، دانه ها ، ماهی و روغن های گیاهی . منابع غذایی این ویتامین ایمن تر و موثر تری نسبت به مکمل ها می باشد.

فسفر یک ماده معدنی ضروری برای تقویت دندان و استخوان می باشد. این ماده در تمام گزینه های غذایی مصرفی در رژیم غذایی انسان موجود است بنابراین کمبود غذایی آن غیر محتمل است.

تظاهرات دهانی کمبود آهن عبارتند از :

گلوسیت ، شیار گوشه دهان ، آتروفی پاپی های زبان ، نمای صاف و براق زبان ، رنگ پریدگی مخاط دهان و لبها و افزایش ریسک عفونت های قارچی ( کاندیدا آلبیکانس ) .

طولانی شدن تغذیه با شیشه شیر تا 48 ماهگی نوزاد ، می تواند با افزایش شیوع کمبود آهن مرتبط باشد .

روی در غذاهایی که حاوی پروتئین بالا هستند ، یافت می شود مانند تخم مرغ ، گوشت گاو ، گوشت ماکیان گیاهان زرد و سبز تیره .

تظاهرات کلینیکی کمبود روی :

توقف در رشد ( از اولین تظاهرات ) ، پاسخ ایمنی غیر طبیعی ، کاهش فانکشن تولید مثلی ، ابنور مالیتی استخوانی .

ویتامین B12 تنها ویتامینی است که حاوی ماده معدنی می باشد ( کبالت ) و برای ساخت گلبول قرمز و میلین لازم است . این ویتامین در گیاهان یافت نمی شود . کمبود آن می تواند باعث کاهش مهارت های حرکتی و گفتاری شود . کمبود مزمن آن منجر به بروز آنمی Pernicious می شود که در خون بیمار سلول های خونی بزرگ و نابالغ دیده می شود . تظاهرات دهانی آن شامل گلوسیت آتروفیک و زخم می باشد. سایر علائم کمبود عبارتند از : رنگ پریدگی ، خواب آلودگی ، کاهش وزن ، کاهش فشار خون و دژنراسیون اعصاب محیطی .

بر طبق نظر انجمن قلب امریکا ، یک نوجوان مجاز به مصرف 1500 میلی گرم سدیم می باشد .

افزایش میزان مصرف سدیم در رژیم غذایی می تواند شانس تمایل به مصرف نوشیدنی های قندی را افزایش داده و بنابراین می تواند مرتبط با پوسیدگی دندانی باشد .

مشهود ترین نتیجه فیزیکی بی اشتهایی عصبی ، چاقی است . سایر علائم عبارتند از : آنمی ، هیپو پروتئین ، کمبود ویتامین ، کمبود پتاسیم ، ادم پاها ، افزایش موهای صورت ، کاهش فشارخون و ضربان قلب ، کاهش مقدار و PH بزاق ، افزایش پوسیدگی و ژنژیویت .

بولیمی یا پرخوری عصبی از بی اشتهایی عصبی فراوان تر بوده و در زنان جوان بیشتر رخ می دهد . معیار های آن بشرح زیر می باشد :

خوردن غیر معمول و بیش از حد عذا در مدت محدود ( در عرض 2 ساعت )

عدم توانایی در کنترل خوردن در هر وعده غذایی

وجود رفتار های جبرانی مانند ورزش بیش از حد یا القای تهوع و یا استفاده نادرست از ملین ها و مدرها یا سایر داروها .

زیاده روی در خوردن ، دست کم یک بار در هفته به مدت 3 ماه اتفاق می افتد . ارزیابی زیاد و بی مورد شکل و وزن .

با توجه به منابع اطلاعاتی موجود ، منبع حیوانی دارای امگا 3 مفید تر می باشد .

با آرزوی سلامتی و تندرستی

دکتر خلیل برزگر کارشناس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران

بهار 1400