درمان سکته مغزی، حتی بعد از زمان طلایی!

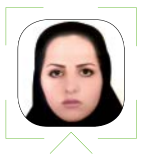
رئیس انجمن سکته مغزی ایران با اشاره به این‌که در حال حاضر ثابت شده کسانی که دچار سکته مغزی شده‌اند و درمان وریدی برای آنها امکان‌پذیر و موثر نباشد تا ۲۴ ساعت امکان درمان آنها از طریق برداشتن لخته به روش آنژیوگرافی و مداخله‌ای وجود دارد، گفت: البته این مساله به تمهیدات بیشتر برای تشخیص و درمان در بیمارستان نیاز دارد.

دکتر بابك زمانی افزود: درمان سکته مغزی در کشور از سه سال گذشته آغاز شده است. در حالی که قبل از آن با گذشت زمان طلایی (چهار ساعت و نیم پس از سکته مغزی) امکان درمان وجود دارد.

وی تاکید کرد: کشور ما فعالیت آنچنانی در حوزه درمان سکته مغزی از طریق روش‌های مداخله‌ای و آنژیوگرافی نداشته و نه تنها برای ۲۴ ساعت اول، حتی برای شش ساعت اول نیز که یك درمان استاندارد است، امکانات مناسبی در حال حاضر ندارد./ جام‌جم

جام خوراک

حساسیت به دارچین را جدی بگیرید



دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

دارچین یکی از ادویه‌جات پرطرفدار و محبوب در ایران و سراسر جهان است و نه‌تنها در غذاها و شیرینی‌ها به وفور استفاده می‌شود، بلکه امروزه در بسیاری از رژیم‌های لاغری مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما باید توجه داشته باشید مصرف بیش از حد آن ممکن است علائمی شبیه آلرژی در شما ایجاد کند. حتی برخی افراد ممکن است بدون خوردن آن دچار این علائم شوند که برخی از شایع‌ترین آنها عبارتند از آبریزش بینی، درد، قرمزی و آبریزش چشم، تورم لب‌ها یا زبان و حالت تهوع. این علائم معمولا آزاردهنده و حاد نبوده و به‌راحتی قابل درمان هستند.

علائم آلرژی به دارچین در افراد متفاوت است. برخی از این علائم ممکن است به‌صورت شدید در افراد بروز کند که عبارتند از التهابات پوستی، ناراحتی‌های گوارشی التهاب صورت که ممکن است همراه با سرفه و استفراغ باشد. در حالت‌های بسیار نادر ممکن است فرد پس از مصرف دارچین دچار شوك آنافیلاکتیك شود که علائم آن ضربان قلب نامنظم، سرگیجه، افت ناگهانی فشارخون و از دست دادن هوشیاری است. افرادی که دچار این علائم می‌شوند باید بلافاصله به پزشك مراجعه کنند.

آلرژی در کودکان نیز ممکن است رخ دهد. سیستم ایمنی برخی کودکان دارچین را به‌عنوان عامل بیگانه می‌شناسد و شروع به ترشح آنتی‌بادی و هیستامین می‌کند که با ایجاد التهاب و تحریك در کودکان همراه است. پس اگر علائمی این چنینی پس از مصرف غذاهای حاوی دارچین در کودك خود مشاهده کردید آن را جدی بگیرید. اولین نشانه، تورم و قرمزی پوست است که با شست‌وشو با آب و صابون رفع می‌شود. علائم پیشرفته آلرژی به دارچین در کودکان و نوزادان عبارت است از اسهال، استفراغ، درد معده، آسم و مشکلات تنفسی، گرفتگی بینی و خس خس کردن.

در صورتی که خود یا فرزندتان به دارچین آلرژی دارید چند مورد را در نظر بگیرید:

- برچسب مواد غذایی نظیر آدامس‌ها، شیرینی‌جات و محصولات پخت نظیر نان‌ها، دسرها و بستنی، ادویه‌جات مخلوط، سوپ‌ها و سس‌ها، قهوه و برخی نوشیدنی‌های دیگر را بخوانید.
- مراقب برخی لوازم آرایشی بهداشتی حاوی دارچین نظیر خمیر دندان، شوینده‌های دهان و عطر و ادکلن‌ها باشید
- ادویه جات کم خطر دیگری را جایگزین دارچین کنید.
- همواره تحت مراقبت پزشك باشید.

مطالعات حاکی از آن است که با پوست‌گیری ضخیم و حذف برگ‌های بیرونی سبزیجات و همچنین جدا کردن پوست نازك گوجه‌فرنگی باقیمانده آفت‌کش‌ها به میزان زیادی حذف خواهند شد

تاثیر شست‌وشو و پوست‌گیری در حذف باقیمانده آفت‌کش‌های مصرفی در میوه و سبزیجات چقدر است؟

ردپای آفت‌کش‌ها در میوه و سبزیجات

فاخره بهبهانی
جام‌جم

امروزه برای جلوگیری از آفات محصولات کشاورزی از طیف وسیعی از آفت‌کش‌ها استفاده می‌شود. این ترکیبات به‌راحتی قابل حذف نیستند و خطر ورود آنها به بدن از طرق مختلف از جمله مصرف محصولات غذایی آلوده به این سموم به‌خصوص میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. پرسش این است که اثرات مضر آفت‌کش‌ها بر سلامت افراد چیست و تاثیر روش‌های پخت‌وپز، شست‌وشو، پوست‌گیری و... تا چه میزان می‌تواند در کاهش باقیمانده آفت‌کش‌ها در محصولات غذایی اثرگذار باشد.

آفت‌کش‌ها موادی شیمیایی هستند که به‌منظور کنترل جمعیت انواع آفات یا نابود کردن آنها تهیه و تولید می‌شوند و تا مدت زمان مشخصی پس از مصرف این قبیل سموم، حق برداشت و استفاده از محصول برای مصرف وجود ندارد. چنانچه دوره منع مصرف رعایت نشود یا میزان استفاده از سم و باقیمانده آن بیش از حد مجاز باشد محصول مورد نظر برای سلامت مخاطره‌آمیز خواهد بود.

آفت‌کش‌ها اغلب با سطح بیرونی محصولات در تماس هستند و احتمال کاهش غلظت آنها وجود دارد ولی در صورت ورود آنها به لایه‌های عمیق‌تر انتظار می‌رود مقداری از سموم در محصولات گیاهی باقی بماند.

شست‌وشو با آب

آفت‌کش‌ها انواع مختلفی دارند. آنهایی که خاصیت حلالیت در آب دارند با شست‌وشو از سطح میوه و سبزیجات حذف می‌شوند. اما آفت‌کش‌هایی که تمایل کمتری به حل شدن در آب دارند و بیشتر در بافت چربی ذخیره می‌شوند به شکل مقاومی در لایه‌های واکسی پوست میوه و سبزیجات باقی می‌مانند و چون تمایل به جابه‌جایی در واکس و انتقال به لایه‌های عمیق‌تر پوست محصولات را دارند، عملا شست‌وشو نمی‌تواند باعث حذف آنها شود. البته مطالعات نشان می‌دهد استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده همچون کلر، نمك، ازن و سرکه در هنگام شست‌وشو می‌تواند در کاهش باقیمانده آفت‌کش‌های میوه و سبزی‌ها موثر باشد.

پوست‌گیری موثر است

اغلب حشره‌کش‌ها و قارچ‌کش‌های مصرفی نفوذ کمی به داخل بافت محصولات داشته و اغلب در تماس با سطح بیرونی آنها هستند و پوست‌گیری می‌تواند بیش از ۵۰ درصد باقیمانده آفت‌کش‌ها را حذف کند. هرچه پوست محصول ضخیم‌تر باشد احتمال نفوذ آفت‌کش کمتر است. اما در مورد محصولاتی همچون گوجه‌فرنگی که پوست بسیار نازکی دارند به نظر می‌رسد آفت‌کش‌ها بتوانند به پالپ آنها نفوذ کنند. در میوه‌ها غلظت باقیمانده آفت‌کش‌ها در ساقه میوه و پوست بیشتر و در سبزیجات برگی این غلظت در برگ‌های بیرونی بیشتر از برگ‌های داخلی است. مطالعات حاکی از آن است که با پوست‌گیری ضخیم و حذف برگ‌های بیرونی سبزیجات و همچنین جدا کردن پوست نازك گوجه‌فرنگی باقیمانده آفت‌کش‌ها به میزان زیادی حذف خواهند شد.

پخت‌وپز چطور؟

عوامل مختلفی همچون مدت زمان طبخ، درجه حرارت، روش پخت، نوع آفتکش و افزودنی‌های مورد استفاده می‌تواند در کاهش باقیمانده سموم دفع آفات موثر باشد. در میان روش‌های پخت و پز در صورت استفاده از آب در فرآیند پخت بخشی از مولکول‌های آفتکش به دنبال خروج آب میان‌بافتی وارد آب پخت شده و بخشی بر اثر گرما تبخیر یا تجزیه و البته مقداری از آن نیز می‌تواند دست نخورده باقیمانده و به مصرف‌کننده منتقل شود. مطالعات نشان می‌دهد فرآیند پخت در گوجه‌فرنگی، اسفناج، گل‌کلم و بامیه سبب کاهش باقیمانده آفت‌کش‌ها می‌شود.

عملیات آسیاب کردن و ماندگاری

بیشترین غلظت باقیمانده آفت‌کش‌ها در لایه بیرونی سبوس غلات مشاهده شده است که با آسیاب کردن، پختن و سایر فرآیندها تا حد زیادی از میزان آن کاسته می‌شود. همچنین مطالعات حاکی است بر اثر نگهداری چند روزه برخی میوه‌ها و سبزی‌ها همچون خیار در دمای یخچال در حد چشمگیری بقایای سموم دفع آفات حذف شده‌اند.

خطرات آفت‌کش‌ها برای سلامت

براساس تحقیقات و مطالعات انجام‌شده آفت‌کش‌ها می‌توانند بر سیستم اعصاب محیطی و مرکزی بیشترین اثر مخرب را بگذارند و یکی از دلایل بروز آلزایمر، پارکینسون و اختلالات عصبی محسوب می‌شوند.

همچنین می‌توانند سبب ایجاد ناهنجاری‌های مادرزادی و اختلالات ژنتیکی در جنین و کودکان زیر یك‌سال به‌دلیل سیستم ایمنی ضعیف و عدم‌توانایی سم‌زدایی بدن شوند. از دیگر اثرات خطرناك آفت‌کش‌ها در بزرگسالان و کودکان سرطان‌زایی آنهاست. در نتیجه با توجه به خطرناك بودن آفت‌کش‌ها و این‌که امکان حذف آنها از مزارع به دلایل اقتصادی وجود ندارد توصیه بر نظارت مسؤولان ذی‌ربط بر باقیمانده سموم محصولات کشاورزی و لزوم تعیین استانداردهای لازمه و کمك گرفتن از روش‌های شست‌وشو با محلول‌های ضدعفونی‌کننده و پوست‌گیری صحیح میوه‌ها و سبزیجات است که می‌تواند به میزان زیادی از دریافت بیش از حد آفت‌کش‌ها جلوگیری کند.

دانستنی‌ها

هر لوازم آرایشی را نخرید!

مدیر واحد نظارت بر فرآورده‌های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره لوازم آرایشی متفرقه اظهار کرد: خرید محصولات آرایشی از طریق تبلیغات اینترنتی، ماهواره، مجله‌ها و پیك‌های تبلیغاتی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و قید عبارت «دارای مجوز بهداشت» در این گونه تبلیغات به هیچ وجه دال بر اطمینان از سلامت فرآورده نیست. دکتر ندا رونده افزود: این نوع لوازم آرایشی، عوارضی از قبیل عفونت پوست، زخم‌های پوستی، قرمزی و تورم پوست، آکنه، ریزش مو، سوزش چشم و حساسیت پوستی در بدن ایجاد می‌کنند. وی تاکید کرد: همچنین وجود سرب در برخی فرآورده‌های آرایشی به‌خصوص رژلب منجر به جانشینی کلسیم در مغز استخوان، عدم تولید هموگلوبین و افزایش فشارخون در بزرگسالان می‌شود./ ایسنا

حل سودوکو ۳۲۴۴

۳	۱	۴	۲	۹	۷	۸	۵	۶				۳	۷	۴	۸	۹	۵	۲	۱	۶
۸	۹	۶	۳	۱	۵	۲	۷	۴				۶	۲	۱	۷	۴	۳	۹	۸	۵
۷	۵	۲	۶	۴	۸	۹	۳	۱				۸	۵	۹	۲	۱	۶	۷	۴	۳
۱	۳	۸	۴	۵	۶	۷	۲	۹				۵	۱	۲	۶	۷	۹	۸	۳	۴
۶	۷	۹	۸	۳	۲	۱	۴	۵				۴	۶	۳	۵	۸	۲	۱	۹	۷
۲	۴	۵	۱	۷	۹	۶	۸	۳				۹	۸	۷	۱	۳	۴	۶	۵	۲
۴	۸	۱	۹	۲	۳	۵	۶	۷	۱	۹	۳	۲	۴	۸	۹	۵	۷	۳	۶	۱
۵	۶	۳	۷	۸	۱	۴	۹	۲	۵	۸	۷	۱	۳	۶	۴	۲	۸	۵	۷	۹
۹	۲	۷	۵	۶	۴	۳	۱	۸	۶	۲	۴	۷	۹	۵	۳	۶	۱	۴	۲	۸
						۸	۷	۶	۹	۵	۲	۴	۱	۳						
						۲	۳	۴	۷	۶	۱	۵	۸	۹						
						۱	۵	۹	۴	۳	۸	۶	۷	۲						
۳	۸	۲	۷	۹	۱	۶	۴	۵	۸	۷	۹	۳	۲	۱	۶	۴	۷	۵	۸	۹
۵	۴	۷	۶	۳	۸	۹	۲	۱	۳	۴	۶	۸	۵	۷	۱	۹	۲	۴	۳	۶
۶	۱	۹	۵	۴	۲	۷	۸	۳	۲	۱	۵	۹	۶	۴	۸	۵	۳	۲	۷	۱
۴	۶	۵	۱	۷	۹	۲	۳	۸				۲	۱	۸	۴	۳	۹	۷	۶	۵
۱	۷	۳	۲	۸	۴	۵	۶	۹				۴	۹	۶	۵	۷	۸	۱	۲	۳
۹	۲	۸	۳	۵	۶	۱	۷	۴				۵	۷	۳	۲	۶	۱	۹	۴	۸
۲	۵	۴	۹	۶	۳	۸	۱	۷				۶	۳	۲	۷	۱	۵	۸	۹	۴
۸	۹	۶	۴	۱	۷	۳	۵	۲				۷	۴	۵	۹	۸	۶	۳	۱	۲
۷	۳	۱	۸	۲	۵	۴	۹	۶				۱	۸	۹	۳	۲	۴	۶	۵	۷

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر سمانه رازقی، متخصص دندانپزشکی کودکان

پیشگیری از پوسیدگی دندان شیری

پوسیدگی دندان شیری چگونه اتفاق می‌افتد؟

با شروع رویش دندان شیری یعنی از شش ماهگی باید رعایت بهداشت دهان و دندان شروع شود. استفاده از مسواك انگشتی خیلی توصیه نمی‌شود، چون در برداشتن پلاك میکروبی تاثیر خوبی ندارند و باید از مسواك مخصوص کودکان باید استفاده شود. در کودکانی که شیر شبانه میل می‌کنند نیز باید از خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه خیلی کم هم استفاده شود.

آیا دندان شیری نیاز به ترمیم دارد؟

این باور که دندان شیری می‌افتد و دندان دائمی در می‌آید، غلط است و وجود دندان شیری تا زمان افتادن طبیعی آن اهمیت دارد. سوءتغذیه و افت وزن، تاثیر منفی بر زیبایی کودك و تاثیر منفی برتکلم کودك خواهد داشت. علاوه براین دندان‌های شیری یك راهنما هستند و فضا را برای رویش دندان دائمی حفظ می‌کنند.

چه نوع مواد غذایی پوسیدگی دندان را تسریع می‌کند؟

مواد غذایی شیرین، شکلات، شیرینی، کیك و نوشابه گازدار عامل پوسیدگی هستند. توصیه می‌شود تعداد میان وعده‌های شیرین در همه افراد محدود شود و بیش از دوبار در روز نباشد و تا جای ممکن با وعده غذایی اصلی همراه شود. اگر غیر از این باشد، بعد از استفاده از این خوراکی‌ها، شست‌وشوی دهان انجام شده یا یك جرعه آب نوشیده شود.

باکتری‌های پوسیدگی‌زا چگونه عمل می‌کنند؟

نوزاد در بدنش میکروب ندارد و به‌تدریج آن را از محیط جذب می‌کند. باکتری پوسیدگی‌زا در ۹۰ درصد موارد از طریق مادر و بزاق مادر وارد بدن نوزاد می‌شود. استفاده از قاشق، بشقاب و لیوان مشترك در انتقال باکتری نقش دارد. همچنین بوسیدن بچه از طریق دیگران و مادر نباید انجام شود.

آیا پوسیدگی دندان شیری با پوسیدگی دندان دائمی مرتبط است؟

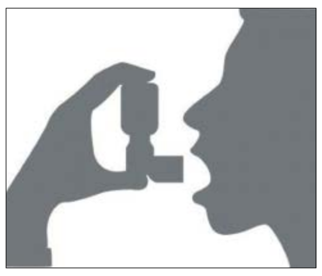
بله. اگر بهداشت دهان و دندان رعایت شود و کودك روزی دوبار با مسواك و خمیردندان حاوی فلوراید مسواك بزند و فلوراید تراپی انجام شود، دندان‌ها دچار پوسیدگی نمی‌شود.

فلوراید تراپی تا چه زمان و به چه روش‌هایی انجام می‌شود؟

این‌کار تا ۱۵-۱۴ سالگی انجام می‌شود. استفاده از شیار پوش یا فیشورسیلنت برای دندان‌های دائمی به‌خصوص آسیای بزرگ با نظر دندانپزشك در صورتی که شیارهای عمیق در این دندان‌ها باشد، توصیه می‌شود.

خبر سلامت

علائمی که می‌گوید شما آسم دارید!



آسم از بیماری‌های مزمن ریوی است که درمانی برای آن وجود ندارد، اما با راهکارهای ساده‌ای می‌توان علائم آن را به میزان قابل توجهی کنترل کرد.

همچنین ضروری است از علائم این بیماری آگاهی داشته باشیم تا بتوان در سریع‌ترین زمان عارضه آسم را تشخیص داد. از جمله علائم این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

احساس تنگی نفس حتی در زمان استراحت: به طور معمول ورزش کردن و انجام فعالیت‌های جسمی به دلیل میزان انرژی که نیاز دارند ممکن است موجب احساس تنگی نفس شوند. هرچند در مبتلایان به بیماری آسم مشکل تنگی نفس حتی در مواقعی که در حال استراحت هستند یا به میزان انرژی بالایی نیاز ندارند، مشاهده می‌شود.

همچنین قرار گرفتن در معرض مواد تحریك‌کننده از قبیل دود سیگار، گرد و غبار یا خز باعث می‌شود مجرای تنفسی حتی در زمان استراحت ملتهب شود. از جمله دیگر عوامل تحریك‌کننده می‌توان به استرس‌های روانی، تغییرات آب و هوایی و برخی داروها اشاره کرد.

سرفه‌هایی که مانع خوابیدن می‌شود: بررسی‌ها نشان می‌دهد سرفه‌های ناشی از بیماری آسم هنگام شب تشدید می‌شود. اگر از جمله افرادی هستید که به دلیل این علائم از خواب بیدار می‌شوید به آسم شبانه مبتلا هستید.

هرچند دلیل اصلی این عارضه ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد، اما کارشناسان معتقدند ساعت زیستی بدن می‌تواند بر تولید هورمونی تأثیر بگذارد و این وضعیت نیز به نوبه خود امکان حفاظت در برابر علائم آسم را کاهش می‌دهد.

احساس سنگینی در قفسه سینه: احساس سنگینی در قفسه سینه می‌تواند از علائم متعددی ناشی شود که رفلاکس معده، حمله قلبی و آسم برخی از آنها به حساب می‌آید. هرچند احساس سنگینی در قفسه سینه از جمله علائمی است که تعداد قابل توجهی از مبتلایان به آسم از آن شکایت دارند.

تغییر رنگ پوست: تغییر رنگ پوست می‌تواند بر اثر سیانوز باشد. در حقیقت کمبود اکسیژن در خون باعث می‌شود لکه‌های تیره قرمز آبی‌رنگ روی پوست ظاهر شود. وجود این علامت یکی از علائم آسم شدید و درمان نشده به‌حساب می‌آید./ ایسنا

سودوکو ۳۲۴۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۱						۲	۸						۲	۴						۷
					۲			۷				۶			۱					
				۱	۵			۴				۹			۲	۸				
			۴			۶	۳						۹	۵			۷			
		۸				۹								۲				۹		
	۶	۳			۹										۴			۳	۷	
۸			۳	۲												۲	۱			۹
۵			۸														۶			۱
	۱	۷						۲	۶		۹	۱						۶	۳	
								۴		۷		۶								
									۵		۱									
								۱		۸		۹								
	۱	۴						۵	۳		۸	۷						۵	۹	
۹			۵														۱			۲
۲			۶	۹												۸	۷			۴
	۲	۹			۶										۴			۲	۸	
		۱				۳								۸				۴		
			۲			۷	۸						۴	۵			۳			
				۴	۲			۳				۳			۶	۱				
					۷			۴				۶			۵					
۷						۱	۵						۵	۴						۹