

نشانه‌های مسمومیت غذایی



دکتر بهنام حاجی محمدی

عضو آکادمی سم‌شناسی بالینی آمریکا

باورش کمی سخت است که فقط در ایالات متحده سالانه تقریباً ۷۶ میلیون مورد مسمومیت غذایی رخ می‌دهد که حدود ۵۰۰۰۰ مورد آن منجر به مرگ می‌شود. طبیعتاً در کشورهایی در حال توسعه یا توسعه نیافته بروز

مسمومیت غذایی به نسبت جمعیت بسیار بیشتر از این ارقام است. باید دانست که در صورت مراجعه به موقع به مراکز درمانی می‌توان از اکثر قریب به اتفاق موارد مرگ ناشی از مسمومیت غذایی پیشگیری کرد. اما گاهی فرد مبتلا علائم بیماری را جدی نمی‌گیرد و مراجعه در هنگام به مراکز درمانی سلامت وی را به خطر می‌اندازد.

دل درد، اسهال، تهوع و استفراغ شایع‌ترین علائم مسمومیت غذایی هستند که معمولاً طی یک یا حداکثر دو روز پس از مصرف غذای آلوده ظاهر می‌شوند. در اغلب افراد در صورتی که علائم یادشده خفیف باشند می‌توان با دریافت مقادیر کافی مایعات نظیر آب، سوپ، و آب میوه علائم را کنترل کرد تا بهبود خودبخودی و بدون درمان دارویی حاصل شود، البته در صورت تداوم یا تشدید علائم پس از گذشت یک یا دو روز، باید به مراکز درمانی مراجعه کرد و از درمان دارویی به صورت خودسرانه پرهیز کرد.

سالمدان، کودکان، زنان باردار و افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی جزو گروه‌های آسیب‌پذیر بوده و لذا به محض مشاهده علائم مسمومیت، باید بدون درنگ به مراکز درمانی مراجعه کنند. در اندکی از موارد، علائمی نظیر سرگیجه، تاری دید، عدم تعادل، عدم توانایی بلع غذا، ضعف عضلانی و... بروز می‌کنند که بسیار خطرناک بوده و فرد مبتلا فوراً باید توسط پزشک درمان شود. احتمال بروز مسمومیت غذایی در اثر مصرف مواد غذایی تازه کمتر است و اکثر موارد به دلیل مصرف غذاهای مانده از چند روز قبل رخ می‌دهد. به همین علت بهترین حالت آن است که حتی المقدور کل یک وعده غذایی در یک روز طبخ و مصرف شود و چیزی از غذا باقی نماند؛ اما این‌کار اغلب امکان‌پذیر نبوده و بنابراین باید دقت کرد که باقیمانده غذای پخته شده را حداکثر دو ساعت می‌توان خارج از یخچال نگهداری کرد و باید در اسرع وقت به یخچال منتقل شود. همچنین گرم کردن باقیمانده غذا برای مصرف مجدد باید طوری باشد که کل محتوای ظرف غذا به‌طور کافی داغ شده تا به دمای حداقل ۷۵ درجه سانتیگراد برسد. گفتنی است معمولاً باقیمانده وعده‌های غذایی بسته به نوع غذا حداکثر ۴۸ تا ۷۲ ساعت در یخچال قابل نگهداری هستند.



کنترل کلسترول از ۲۵ سالگی

متخصصان آلمانی تاکید دارند که میزان کلسترول خون باید از اواسط دهه ۲۰

زندگی کنترل شود.

به گفته محققان کنترل میزان کلسترول خون از ۲۵ سالگی می‌تواند به ارزیابی بهتر احتمال ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی در آینده کمک کند. محققان

آلمانی معتقدند هر چه افراد سریع‌تر برای کاهش کلسترول از طریق رعایت رژیم

غذایی و مصرف دارو اقدام کنند نتیجه بهتری به‌دست می‌آورد.

کلسترول ماده چربی (لیپید) است که در برخی مواد غذایی وجود دارد و در کبد نیز تولید می‌شود. وجود کلسترول برای تشریح هورمون‌هایی از قبیل استروژن و



برچسب کمر درد بر بدن دانش آموز

آسیب‌های اسکلتی و عضلانی ناشی از میز و صندلی‌های غیراستاندارد در مدارس را نباید کم اهمیت شمرد

طبق يك استاندارد جهانی، نیمکت‌های تمام مدارس باید مطابق با الگوهای حفظ سلامت عضلانی و اسکلتی کودکان در هر رده سنی تهیه شده باشد. میز و صندلی‌های غیراستاندارد در مدارس، عوارض نشستن‌های طولانی‌مدت را بر ستون فقرات دانش‌آموزان تشدید می‌کند. البته متخصصان تاکید می‌کنند باید درست نشستن را نیز به کودک‌تان آموزش دهید، زیرا نشستن طولانی‌مدت نیز طی انجام تکالیف یا در ساعات‌های درسی می‌تواند خستگی عضلات و دردهای اسکلتی ایجاد کند. آسیب‌های اسکلتی و عضلانی ناشی از میز و صندلی‌های غیراستاندارد، گوله‌پشتی‌های سنگین، کشش نامناسب و آسیب‌های ورزشی در مدارس بر دانش‌آموزان امروز یا مردان و زنان فردا، مقوله‌ای نیست که کم‌اهمیت تلقی شود. به همین دلیل هر ساله در دوران مدرسه‌مروری بر آن خواهیم داشت تا شاید تعداد بیشتری از اولیای مدرسه‌و والدین به این اصول مراقبتی توجه کنند. در این رابطه پای صحبت‌های دکتر سیدمحمد جواد مرتضوی، دبیر انجمن جراحان ارتوپدی ایران نشسته‌ایم.

ستون فقرات جدی در دانش‌آموزان نشود، نشستن پشت میز و نیمکت غیراستاندارد که صندلی‌اش، ارتفاع متناسب با قد دانش‌آموز نداشته باشد، می‌تواند به بروز دردهای اسکلتی و عضلانی منجر شود.

استراحت‌به‌عضلات دانش‌آموز

مسلمانا نشستن دانش‌آموزان پشت میز و نیمکت برای بیش از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه منطقی نیست. در صورتی که امکانات کلاس اجازه دهد،

بدون مرگ مغزی

عارضه جراحی؛ آیا در کوچه‌ای بن بست گرفتار شده‌ایم؟

اگر خطر بروز عارضه جراحی را باور داشته باشیم با دید صحیح و واقع‌بینانه وارد میدان نبرد با بیماری شویم، طبیعتاً آگاهیم در مراحلی از درمان، ممکن است دچار مشکل یا حتی غلبه مقطعی بیماری بر بیمار و کادر درمان شویم. دراین صورت اگر اختلالی در روند درمان جراحی رخ دهد، حیران و غافلگیر نخواهیم شد، چراکه می‌دانیم حتی باتمام تلاش‌ها و اقدامات درمانی کاملاً صحیح و حتی بدون هیچ قصوری از سوی کادر درمان، ممکن است اتفاقات پیش بینی نشده‌ای رخ دهد و مسیر را ناموار کند.

عارضه جراحی یعنی ایجاد آسیب عصبی، عفونت، آمبولی ریه، مشکلات قلبی، خونریزی و حتی عدم نتیجه بخش بودن عمل جراحی و ممکن است در هرعملی از دیسک کمر و گردن تا شکستگی‌های ستون فقرات و تومورهای مغز و ستون فقرات و ضایعات عروقی رخ دهد و هم برای بیمار و هم برای جراح بسیار ناگوار و دردسرساز خواهند بود.

اما اگر این اتفاق رخ داد چه باید کرد؟ درمان شکست خورده؟ بیماری فائق آمده و باید تسلیم شد؟ وارد بن بست‌ی شده‌ایم و به‌زودی بیماری، ما را از پای درخواست آورد؟ پاسخ این سوالات قطعاً منفی است. گرچه حقیقت این است که درابتدا عارضه جراحی از ما چند قدم جلوتر است و برای رسیدن و غلبه بر آن باید تلاش و دقت مضاعف داشت، اما از سوی دیگر بسیاری از عوارض جراحی قابل کنترل است به‌گونه‌ای که گویی هرگز رخ نداده‌اند!

اگر قبل از عمل در مورد خطرات آن با جراح خود صحبت کرده باشید در زمان رخ‌دادن عارضه بهت زده نمی‌شوید و به جای آن در پی حل عارضه خواهید بود. اول این‌که بدانید در این صورت هیچ‌کس بیش از پزشکتان نگران و دلسوز شما برای رهایی از این مشکل نخواهد بود؛ پس به او اعتماد کنید. در مورد اتفاق رخ داده پرسید تا اطلاعاتی به‌دست‌آورد و آگاه شوید چه کمکی از دست شما و همراहतان ساخته است زیرا همراهی بیمار و خانواده‌او مهم‌ترین عامل در کنترل عارضه جراحی است. شما حتی می‌توانید با پزشکان حاذق و مورد اعتماد و خیراندیش مشورت کنید. در این زمان به جای جست‌وجو برای یافتن مقصر، که بعدها هم قابل انجام است و به جای توجه به صحبت‌های ناامیدکننده و تحریک‌آمیز برخی اطرافیان و حتی پرسنل درمانی که حس شکست و تسلیم در برابر بیماری را القا می‌کنند و مانع آرمش و تمرکز شما و پزشکتان می‌شوند، واقع‌بینانه برای به نتیجه رسیدن تلاش‌ها در این لحظات حساس با پزشک خود همراه شوید و دری در انتهای این کوچه بن بست به سوی سلامت بگشایید.

تستوسترون همچنین ویتامین D و ترکیب‌های دیگر ضروری است. لیوپروتئین پرچگالی (کلسترول خوب) و لیوپروتئین کم‌چگالی (کلسترول بد) دو نوع کلسترول هستند که نوع اول برای سلامتی مفید است، اما نوع دوم آن به بسته شدن عروق منجر می‌شود. / ایسا

تحرك در مدرسه لازم است



معمولا معلمان به‌ویژه در مقطع دبستان برای حفظ نظم در کلاس ناگزیرند دانش‌آموزان را به‌طور مکرر به نداشتن تحرك و نشستن پشت میزشان فرا بخوانند. با این حال متخصصان معتقدند اگر فضای کلاس اجازه دهد،

معلم می‌تواند به دانش‌آموزان اجازه دهد در طول برگزاری يك کلاس کمی جابه‌جا و گاهی از جایشان بلند شوند. دانش‌آموزان همچنین می‌توانند حرکات ورزشی و کششی را پشت میز خود انجام دهند.

حتی بررسی‌ها نشان داده است دانش‌آموزانی که در زنگ تفریح هم در کلاس می‌مانند یا در حیاط مدرسه می‌نشینند و تحركی ندارند نیز با مشکلات جسمانی مواجه خواهند شد. در واقع زنگ تفریح فرصت مناسبی است برای تغییر وضع بدن از طریق جنب و جوش تا نه تنها عملکرد ذهنی کودکان افزایش یابد، بلکه دردهای عضلانی و اسکلتی نیز کاهش پیدا کنند. اگر به کودکان در زنگ‌های ورزش حرکاتی متناسب با فیزیک بدن‌شان آموزش داده شود، این مزایا پرنرگ‌تر خواهد شد. البته دانش‌آموزان در هر شرایطی قبل از آغاز ورزش باید چند دقیقه بدن خود را گرم کنند و با یک فعالیت ورزشی سبک بعد از اتمام ورزش، بدنشان را به آرامی سرد کنند. ناکفته‌پیداست که کودکان تمایل زیادی به فعالیت بدنی و جنب و جوش دارند، اما فعالیت‌هایشان تا وقتی که به رشد جسمانی و روانی کافی نرسیده‌اند، حتماً باید با نظارت بزرگسالان انجام شود.

ساختار فیزیکی دانش‌آموزان دارد و با اصول سلامت اسکلتی و عضلانی آنان متناسب‌تر است.

بچه‌ها درست بنشینند!

مسلمانا صحیح نشستن دانش‌آموزان پشت نیمکت و رعایت اصول ارگونومی در پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی و عضلانی مهم است. کما این‌که میز و نیمکت‌ها باید از استاندارد مناسب، ارتفاع و اندازه متناسب با قد، سن و مقطع تحصیلی دانش‌آموز برخوردار باشد.

آموزش دانش‌آموز برای درست نشستن در دوران مدرسه، باعث می‌شود دردهای عضلانی، اسکلتی کمتری در بزرگسالی نصیب او بشود. البته این آموزش در منزل نیز هنگام انجام تکالیف باید صورت بگیرد، زیرا دانش‌آموزان هنگام انجام تکالیف خود در خانه معمولاً در حالت چمباتمه یا درازکش مشق می‌نویسند و به همین دلیل خیلی زود به دردهای عضلانی، آسیب ستون فقرات و گاه خمیدگی یا گودی کمر دچار می‌شوند.

درس و مشق در منزل

خوب است در منزل هم میز و صندلی متناسب با قد و قامت دانش‌آموز داشته باشید. اگر دانش‌آموز عادت کرده برای انجام تکلیف در منزل روی زمین بنشیند باید از میزهای کوتاه کمک بگیرد تا او به دیوار تکیه بدهد و تکالیفش را انجام دهد. البته این روش هم نباید در زمان طولانی مورد استفاده قرار گیرد و کودک حین مشق نوشتن باید وضعیت خود را تغییر دهد و هر نیم ساعت یک بار از جای خود بلند

خبر سلامت

مشکلات سلامت که با هم اشتباه گرفته می‌شوند

براساس آمار، ۴۴ درصد افراد با جست‌وجوی علائم مشکل خود در اینترنت اقدام به تشخیص و گاهی درمان خودسرانه بیماری می‌کنند؛ کاری که می‌تواند عواقب وحشتناکی به دنبال داشته باشد. موارد زیر چند مورد از مشکلات سلامت هستند که علائم مشابهی دارند و ممکن است با هم اشتباه گرفته شوند:

فیبرومیالژیا و آرتریت روماتوئید: آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی و فیبرو میالژی شرایط دردناک مزمنی هستند که علائم مشابهی دارند اما به دلایل متفاوتی ایجاد می‌شوند. علائم مشابهی که تشخیص این دو مشکل را از یکدیگر دشوار می‌سازد عبارت است: درد مفاصل، الگوی متغیّر درد، خستگی و از دست دادن انرژی، بی‌تفاوتی و افسردگی.

ماسیت و سرطان سینه: ماستیت، التهاب پستان است که به‌طور کلی براثر عفونت ایجاد می‌شود و معمولاً زنان شیرده را درگیر می‌کند، اما ممکن است در زنان غیرشیرده نیز دیده شود. علائم ماستیت، مشابه سرطان التهابی پستان است. این علائم مشترک، حساس شدن، قرمزی و خارش پستان را شامل می‌شود.

بیماری عروق محیطی و آترواسکلروز:بیماری عروق محیطی يك مشکل گردش خون معمولی است که در آن جریان خون به میزان کافی به‌ویژه در اندام‌های تحتانی مثل پاها وجود ندارد. اما در آترواسکلروز که عبارت از تنگ شدن رگ‌هاست جریان خون و اکسیژن به مغز، پاها، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های اساسی بدن کاهش می‌یابد، ضعف، درد پاها، سرد، نازک و براق شدن پوست از علائم مشترک این دو مشکل سلامت است.

مشکلات ستون فقرات و مشکلات کلیه:مشکلات کلیوی براثر عوامل مختلفی مانند عفونت، سنگ کلیه، آسیب کلیوی و لخته شدن خون ایجاد می‌شوند. همه این شرایط می‌توانند درد زیادی را در قسمت پایین کمر ایجاد کنند و باعث اشتباه گرفته شدن آن با مشکلات کمر و ستون فقرات شوند. علائم معمول مشکل، شامل ضعف، درد در ناحیه پشت و کمر و ایجاد مشکل در راه رفتن است.

اندومتريوز و کیست تخمدان:اندومتريوز یا رویش نابه‌جای بافت رحم به عارضه‌ای گفته می‌شود که در آن بافتی همانند پوشش درونی رحم در خارج از محدوده رحم ایجاد شده و شروع به رشد کند. اندومتريوز می‌تواند باعث ایجاد کیست تخمدان و دردهای لگنی شود. اما بسیاری از زنان دارای کیست تخمدان هستند که بعد از چند ماه بدون هیچ‌گونه درمانی از بین می‌روند. البته برخی کیست‌ها هم نیاز به درمان دارند. علائم مشترک آندومتريوز و کیست تخمدان عبارت است از دردهای لگنی، قاعدگی دردناک، خونریزی زیاد و غیرمعمول.