سلامت و ایمنی غذا

مسمومیت غذایی در تالارهای عروسی

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

وقوع مسمومیت غذایی هر ساله در فصول برگزاری مراسم عروسی از مواردی است که خبرساز می‌شود. البته باکتری‌های متنوعی در بروز مسمومیت غذایی نقش دارند که در این یادداشت به یکی از این موارد احتمالی اشاره می‌شود.

نگهداری دیگ پلو یا برنج پخته شده در دمای نامناسب از دلایل احتمالی وقوع مسمومیت غذایی در تالارهاست. زیرا دانه‌های برنج به طور طبیعی ممکن است آلوده به یك باکتری به نام باسیلوس سرئوس باشند.

هاگ‌های این باکتری حتی دمای جوش را تحمل می‌کنند، اما در دماهای بالا توان تولید سم را ندارند. بنابراین مادامی که برنج پخته شده، گرم است هیچ خطری سلامت افراد را تهدید نمی‌کند.

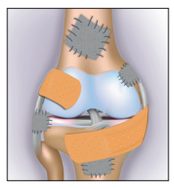
اما خطر اصلی هنگامی رخ می‌دهد که بنا به دلایلی برنج داخل دیگ سرد شود و حرارت آن به کمتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد برسد. چنین وضعی هنگامی پیش می‌آید که برای مثال برنج خیلی زودتر از زمان برنامه‌ریزی شده طبخ شود یا زمان توزیع غذا بین مهمانان به دلایلی به تاخیر بیفتد.

در این شرایط باید تا زمان توزیع غذا با شعله بسیار کم دیگ برنج را به‌طور پیوسته گرم نگهداشت و مانع کاهش دمای آن شد؛ در غیر این صورت وقتی دمای برنج کاهش می‌یابد هاگ‌های باکتری باسیلوس سرئوس جوانه زده و داخل دیگ برنج تولید سم می‌کنند.

حدود یك تا ۵ ساعت پس از مصرف برنج پخته حاوی سم باکتری باسیلوس سرئوس، علائم مسمومیت نظیر تهوع، استفراغ و دل‌درد ظاهر می‌شوند.

طول دوره مسمومیت در مبتلایان حدود ۲۴ تا ۳۶ ساعت است و پس از آن معمولا فرد مبتلا بهبود می‌یابد. گفتنی است عوارض مسمومیت‌های غذایی در بانوان باردار، سالمندان و کودکان به مراتب خطرناك‌تر از سایر افراد است.

مقابله با پوکی استخوان با مصرف لبنیات



کارشناس اداره کنترل بیمای‌های عضلانی - اسکلتی وزارت بهداشت، با تاکید بر نقش مصرف کلسیم در رژیم غذایی خانواده‌ها گفت: مصرف ویتامین D و لبنیات به کاهش عوارض ناشی از پوکی استخوان کمك می‌کند. دکتر فاطمه حاج ولی‌زاده با اشاره به این‌که شایع‌ترین عارضه پوکی استخوان، شکستگی‌های استخوانی است، بیان کرد: پس از ۵۰ سالگی از هر سه زن یك نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود که این آمار در مردان کمتر است. وی تاکید کرد: بازسازی بافت استخوانی و کلسیم داخل استخوان‌ها تا ۳۰ سالگی ادامه دارد و پس از آن در حد ثابتی مانده یا با از دست دادن مواد معدنی استخوان‌ها کاهش می‌یابد؛ به همین دلیل کسانی که در دوره نوجوانی تغذیه بدی داشتند یا رژیم‌های غذایی سختی را تجربه کرده‌اند، بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند. وی افزود: عموما خانم‌هایی که دچار یائسگی‌های زودرس می‌شوند (کمتر از ۴۰ یا ۴۵ سال) یا مردانی که سطح هورمون‌های جنسی کمی دارند بیش از دیگران دچار پوکی استخوان می‌شوند./ایسنا

زبان لکنت دانش‌آموز را بشنوید

دانش‌آموزان دارای لکنت می‌توانند به مدارس معمولی بروند و تحصیل کنند

پونه شیرازی

سلامت

گاهی در شروع جمله و بیان اولین حرف یا کلمه دچار تکرار یا مکث می‌شود، گاهی نیز اواسط جمله دچار چنین مشکلی می‌شود یا بیش از حد اصوات یا بخش‌ها را می‌کشد. در چنین مواردی معمولا سرش را زیاد تکان می‌دهد، لب‌هایش را روی هم و پاهایش را روی زمین فشار می‌دهد و چشم‌هایش را می‌بندد تا واکنش‌های دیگران را نسبت به لکنت زبانش نبیند...

لکنت زبان نوعی اختلال گفتاری است که از دوران کودکی شروع می‌شود و ممکن است تا دوره بزرگسالی ادامه یابد. این اختلال، جنبه‌های مختلف زندگی کودك به‌ویژه ارتباطات اجتماعی و رشد تحصیلی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما آنچه اهمیت دارد شروع هر چه زودتر گفتاردرمانی در این دسته از کودکان با همکاری والدین و معلمان مدرسه است. این همکاری به‌ویژه از سوی معلمان کمك می‌کند تا اضطراب، احساس ناامنی، نگرانی و سرخوردگی این دسته از دانش‌آموزان کاهش پیدا کند. اهمیت این مساله ما را بر آن داشت تا با حدیث شاهرخی، کارشناس ارشد گفتاردرمانی به گفت‌وگو بنشینیم.

لکنت یك اختلال گفتاری است و در هر فردی ممکن است رخ دهد. البته بیشتر کودکانی که شروع به لکنت می‌کنند به تدریج آن را کنار می‌گذارند، اما در برخی کودکان، لکنت برای مدتی پایدار و ثابت باقی می‌ماند. هر چه درمان این کودکان دیرتر آغاز شود، احتمال بر طرف کردن کامل عوارض ناشی از مشکل کمتر خواهد بود.

رد پای لکنت زبان در کودکی یا بزرگسالی؟

به طور کلی سه نوع لکنت وجود دارد: لکنت رشدی، لکنت سایکولوژیك و نورولوژیك.

شاهرخی در این باره می‌گوید: لکنت رشدی در کودکی و اغلب در سنین ۲/۵ تا پنج سالگی بروز می‌کند که کودك در مرحله زبان‌آموزی است و براساس برخی نظریات به علت سرعت پردازش بیشتر و تغییرات در استفاده از مغز بروز می‌کند و در بیشتر کودکان دیده می‌شود.

حدود ۷۵ درصد کودکان خودبه‌خود لکنت‌شان بهبود می‌یابد و این بهبود در دختران بیشتر مشاهده شده است. اگر کودك بیش از شش ماه لکنت داشته باشد، جنسیت وی پسر باشد یا یکی از اعضای خانواده دارای لکنت باشد، احتمال بهبود خودبه خودی کاهش می‌یابد.

اما بروز لکنت در سنین بزرگسالی به دو علت است:

یك علت نورولوژیکال است (یعنی به دلیل ضربه به سر، تروما، سکته مغزی و وجود تومور در مغز و... ایجاد می‌شود) و علت دیگر سایکولوژیکال است (به‌دنبال تجربه یك حادثه سخت عاطفی و پس از آن بروز می‌کند).

احتمال بروز لکنت سایکولوژیك و نورولوژیك از لکنت رشدی بسیار کمتر است.

اختلال تلفظ یا لکنت؟

به گفته این گفتار درمانگر، اختلال تلفظ تحت عنوان اختلال تولید یا اختلال صدا طبقه‌بندی می‌شود و ممکن است فرد صدای خاصی را حذف یا جانشین صدای دیگری کند. ولی اختلال در روانی گفتار یا لکنت، اختلالی است که به بروز وقفه‌های غیرطبیعی در گفتار به واسطه تکرار، به میان اندازی، کشیده گویی یا قفل منجر می‌شود. اختلال تلفظ جدای از لکنت است و به آسانی درمان می‌شود.

تحصیل در مدارس معمولی

فرد دارای لکنت می‌تواند مانند دیگران در مدارس عادی تحصیل کند و لکنت ارتباطی به هوش ندارد. البته ممکن است در کودك مبتلا به این عارضه و تفاوت‌های بارز محیطی بین محیط خانه و مدرسه، فشار آموزشی و نیاز به تعامل و پاسخگویی و نیز هیجان و اضطراب ناشی ازتغییر محیط ممکن است لکنت تشدید شود، ولی نمی‌تواند عامل به‌وجودآورنده آن باشد.

یادگیری کنترل لکنت

معمولا گفتاردرمانگر ابتدا روش‌های درمان لکنت وکنترل لکنت را به کودك آموزش می‌دهد و با روش‌های مناسب و گسترش درمان به محیط‌ها و شرایط مختلف اعم از خانه، مدرسه، خرید، دیداراقوام و پاسخگویی تلفن به کودك اطمینان می‌دهد که در همه جا می‌تواند به بهترین نحو صحبت کند. به این ترتیب با استفاده از روش‌های خاص زبانی و شناختی، اعتماد به‌نفس کودك افزایش می‌یابد و در صورت لزوم به روان‌شناس ارجاع داده می‌شود.

روابط والدین با دانش‌آموز دارای لکنت

در همان جلسه اول ارزیابی، به والدین مشاوره‌های لازم داده می‌شود تا درصورتی که کودك به دلیل سن زیر سه سال، هنوز از ناروانی خودآگاه نباشد از رویکردهای درمانی غیرمستقیم استفاده شود و حتی در صورت آگاهی کودك از جملاتی استفاده شود که اعتماد به‌نفس کودك از بین نرود. آگاهی از لکنت به خودی خود آسیب زننده نیست و آگاه بودن کودك از ناروانی، نشانه سطح بالای مهارت‌های زبانی وی در سنین بالای سه سال است، موضوع قابل تامل وجود آگاهی منفی کودك نسبت به ناروانی‌اش است که در این صورت درمانگر به والدین و کودك کمك می‌کند تا این آگاهی مثبت شود و حساسیت نسبت به لکنت کاهش یابد.

آنچه معلمان باید بدانند

لازم است والدین و آموزگار ارتباط بیشتری داشته باشند و تغییرات ناروانی حتما به اطلاع گفتاردرمان کودك برسد. در مرحله تثبیت روانی و استفاده از شیوه‌ها حتما یك مرحله از درمان انتقال روانی به محیط‌هایی مثل مدرسه است که کودك در آنها قرار می‌گیرد.

درمان لکنت قبل از ورود به مدرسه

اگر درمان فرد دارای لکنت تا قبل از ورود به مدرسه صورت بگیرد، نتایج بسیار رضایت‌بخشی حاصل می‌شود. البته نه به این معنی که بعد از آن درمان رضایت بخش نیست، بلکه قبل از دبستان درمان بهتر پیش می‌رود. شاهرخی تاکید می‌کند: لکنت یك اختلال گفتاری است، بنابراین کودك باید تحت درمان‌های گفتاردرمانی قرار گیرد. دروهله اول و با تسلط روی روانی گفتار، کودك با حمایت درمانگرو والدین وارد محیط مدرسه می‌شود که در این مرحله معمولا به صورت نامه از معلم درخواست همکاری می‌کنیم و موارد مشاوره لازم را به آنها می‌دهیم. در صورت لزوم و صلاحدید درمانگر و نوع برنامه درمانی، کودك تمرینات و روش‌ها را در محیط مدرسه هم به کار می‌بندد که البته در دانش‌آموز بخشی از برنامه درمانی درمدرسه باید اجرا شود.

شاهرخی: اگر کودك بیش از شش ماه لکنت داشته و جنسیت وی پسر بوده یا یکی از اعضای خانواده دارای لکنت باشد، احتمال بهبود خودبه‌خودی کاهش می‌یابد

بدون مرگ مغزی

بی‌زحمت سفارش من رو به آقای دکتر بکنید!!

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

احتمالا اصطلاح «سندرم سفارشی» به گوش شما خورده است؛ به معنی بروز اتفاقات و عوارض عجیب و ناشایع در روند درمان و جراحی برخی بیماران که توسط دوستان، آشنایان یا پزشکان دیگر سفارش شده‌اند. با رخ‌دادن این عوارض، نتیجه جراحی با توجه به سفارش انجام شده نه‌تنها بهتر نمی‌شود که بدتر و پرعارضه‌تر هم می‌گردد. خطر بروز عارضه در هر عمل جراحی وجود دارد؛ از عمل‌های ساده‌تر مثل دیسك کمر و گردن تا پیچیده‌ترین جراحی‌های تومورهای مغزی و آنوریسم‌ها.

اما تقریبا تمام پزشکان و جراحان اذعان می‌دارند که این عوارض در «بیماران سفارشی» بیشتر اتفاق می‌افتد. در اینجا دو مساله مطرح می‌شود؛ اول این‌که سفارش یك پزشك بر روند درمان توسط همکار دیگرش چقدر تاثیرگذار است؟ و دوم این‌که علت رخ دادن عوارض بیشتر در این بیماران چیست؟

این روزها وقتی یکی از همکاران به اصرار بیماری برای سفارش در مورد درمان و جراحی او با من تماس می‌گیرد، معمولا خود همکارم احساس خوبی از این کار ندارد؛ چراکه سفارش کردن به معنی آن است که من در درمان بیمارانم ممکن است کوتاهی کرده و با این تماس می‌توان درخواست کرد که از هیچ تلاشی فروگذار نکنم. در واقع رسالت طبابت، به‌کارگیری تمام توان برای بازگرداندن سلامتی به فرد بیمار است و اگر قرار باشد این تلاش وابسته به سفارش فرد دیگری باشد، صلاحیت طبیب زیر سوال می‌رود. برای یك پزشك نباید تفاوتی در مسؤولیت‌پذیری در انجام مراحل تشخیص و درمان بیماری یك شهروند معمولی و اقوام نزدیك مسؤولان عالی‌رتبه کشور باشد. در این صورت می‌توان نهایت اطمینان را به عملکرد او داشت و دانست که سفارش شخص سوم کمکی به بیمار نکرده و حتی ممکن است سبب اختلال در درمان وی و بروز عارضه گردد!

اما چرا عوارض بیشتر شده و سندرم سفارشی رخ می‌دهد؟ موفقیت هر عمل جراحی در گرو بررسی‌های دقیق و کامل قبل از عمل، تمرکز و ظرافت کاری حین انجام آن و مراقبت‌های صحیح بعد از اتمام عمل است. سندرم سفارشی اتفاق می‌افتد چون ممکن است جراح برای تسریع کار فرد سفارش شده از برخی اقدامات قبل عمل چشم‌پوشی کند، برای برطرف کردن مشکلات حاشیه‌ای پیش از عمل، مشکلات مهم‌تر را نبیند، در زمان جراحی دچار اضطراب در مورد رخ دادن حوادث غیرمترقبه شود، برای راحتی بیمار، او را از آی سی یو زودتر یا برای مراقبت بیشتر دیرتر به بخش منتقل کند و بسیاری موارد دیگر که در مجموع روند عادی و صحیح کار پزشك را منحرف می‌کند.

پس چه سفارش شده‌اید و چه نه، سعی کنید حواشی را پررنگ نکنید و در مسیر درمان توسط پزشك معالج تداخلی نداشته باشید.

خبر سلامت

کاهش قند خون با چای رزماری

صدف دژآلود

سلامت

رزماری را حتما می‌شناسید. این گیاه خوش‌عطر و بو که اغلب در غذاهای گوشتی کاربرد دارد در تهیه دمنوش هم استفاده می‌شود. آن هم با خواص فراوان برای سلامتی. برخی خواص احتمالی چای رزماری را باهم مرور می‌کنیم:

خواص ضدالتهابی و ضدمیکروبی: رزماری حاوی ترکیباتی چون رزمارینیك اسید و کارنوسیك اسید است که گویا در کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی خصوصا در نواحی سینه و پروستات مؤثرند. رزماری همچنین از خواص ضدمیکروبی برخوردار است و درنتیجه احتمال می‌رود که به مقابله با عفونت‌ها و بهبود زخم کمك کند. البته هنوز مطالعات کافی در این زمینه برای اثبات قطعی گزاره‌های مذکور صورت نگرفته است.

تقویت سلامت مغز: براساس مطالعات انجام‌گرفته روی حیوانات آزمایشگاهی می‌دانیم که ترکیبات پلی‌فنولیك موجود در رزماری چه‌بسا در جلوگیری از مرگ سلول‌های مغزی هم مؤثر باشند. اما مطالعات این‌چنینی هنوز به‌طور مستقیم روی نمونه‌های انسانی انجام نگرفته‌است. بااین‌حال گمانه‌زنی‌هایی وجود دارد که شاید رزماری در مقابله با بیماری‌های انحطاطی عصبی هم مؤثر باشد.

کاهش قند خون: چای رزماری می‌تواند به‌دلیل برخورداری از کارنوسیك اسید و رزمارینیك اسید به کاهش قند خون در بیماران دیابتی کمك کند. در برخی مطالعاتی که البته به نتایج قطعی دست نیافته‌اند مشاهده شده که ترکیبات نامبرده می‌توانند روی قند خون اثری شبیه انسولین داشته باشند.

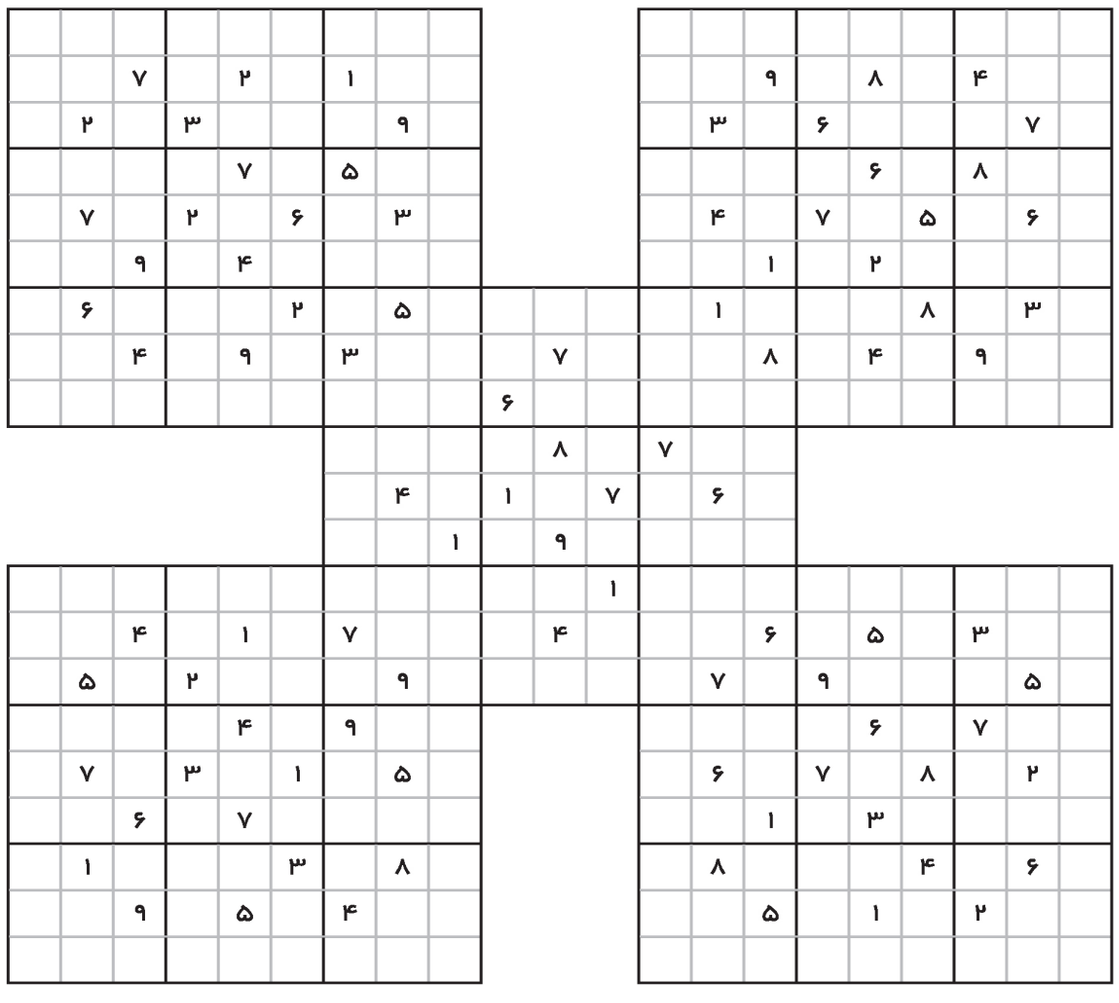
تقویت سیستم گوارش: ترکیبات موجود در چای رزماری موجب کمك به رشد باکتری‌های مفید در سیستم گوارش و درنتیجه تقویت سلامت گوارشی و جذب بهتر مواد مغذی می‌شوند. البته ناگفته نماند که رزماری می‌تواند در برخی افراد عارضه‌ساز هم باشد. پس صرفا به خواص احتمالی اکتفا نکنید و عوارض احتمالی را هم از کارشناسان طب سنتی جویا شوید.

منابع: medicaldaily

حل سودوکو ۳۴۴۷

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

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

سودوکو ۳۴۴۸

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.