سلامت و ایمنی غذا

خطر شیوع اسهال آمیبی در مناطق سیل‌زده

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

عضو آکادمی سم‌شناسی بالینی آمریکا

همانند سال گذشته، از ابتدای فروردین سال ۱۳۹۹ نیز در برخی از مناطق کشور بارندگی‌های شدید و سیلاب به‌وقوع پیوست. به‌طور کلی وقوع سیل خطر بروز برخی از همه‌گیری‌های میکروبی را افزایش می‌دهد. زیرا بارش‌های سهمگین و سیلاب ممکن است به زیرساخت‌های شبکه فاضلاب آسیب وارد کرده و نیز موجب پراکندگی آلودگی‌های با منشأ مدفوعی شوند.

آنتاموبا هیستولیتیکا، یك تك‌یاخته انگلی روده‌ای است که اولین بار در سال ۱۸۷۵ میلادی در سن‌پترزبورگ روسیه در نمونه‌های مدفوع کشف شد. گونه آنتاموبا دیسپار گرچه ریخت‌شناسی مشابهی با آنتاموبا هیستولیتیکا دارد، اما برخلاف آن بیماری‌زا نیست. قطر کیست انگل آنتاموبا هیستولیتیکا کوچك بوده و حدود ده تا ۱۶ میکرومتر است.

آلودگی در کشورهای در حال توسعه بیشتر بوده و در کشورهای توسعه‌یافته بسیار کم است. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت حدود ۵۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به این انگل هستند و سالانه حدود صد هزار مورد مرگ به دلیل بیماری‌های آمیبی رخ می‌دهد.

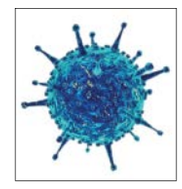
در فرم حاد، ظرف یك تا دو هفته علائم بیماری شامل درد شکمی، اسهال آبکی، از دست رفتن آب بدن و اسهال خونی ظاهر می‌شود. در موارد نادر انگل از روده خارج شده و وارد اندام‌های داخلی نظیر ریه و کبد و قلب شده شده که نهایتا عفونت عمومی بدن را به همراه دارد و در صورت عدم مراجعه به موقع به پزشك در ۱ تا ۳ درصد موارد خطر مرگ وجود دارد.

در فرم مزمن بیماری، علائم خفیف بوده و بیشتر شامل درد شکمی و اسهال متناوب است. البته گاهی تب، بی‌اشتهایی و کاهش وزن نیز دیده می‌شود. بروز آبسه کبدی از عوارض دیگر این بیماری انگلی است.

آلودگی منابع آبی مهم‌ترین عامل ابتلا به این بیماری است. بنابراین باید از نوشیدن آب‌های مشکوك یا آب نهرها و... پرهیز شود. در صورت عدم دسترسی به آب لوله‌کشی سالم، باید آب‌های مشکوك جوشانده شده و سپس مصرف شوند. همچنین ورود آب‌های آلوده به مزارع سبزیجات محتمل است. بنابراین میوه و سبزیجات باید قبل از مصرف به دقت شست‌وشو و ضدعفونی شوند.

گفتنی است مسواك‌زدن و استحمام با آب‌های آلوده هم خطر ابتلا به این بیماری را به دنبال دارد. آلودگی دست کارگران و متصدیان عرضه غذا نیز در چرخه انتقال این انگل نقش بسزایی دارد. بنابراین تاکید می‌شود شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون بسیار مهم است.

کرونا از طریق آب آشامیدنی منتقل نمی‌شود



یك متخصص بیماری‌های عفونی با رد شایعه انتقال ویروس کرونا از طریق آب شرب گفت: آب و غذا راه انتقال عمده ویروس کرونا نیست.

دکتر مسعود مردانی تاکید کرد: راه عمده انتقال آلودگی ویروس کرونا، زدن دست آلوده به چشم، بینی و دهان است.

در صورت تماس دست با آب یا غذای آلوده و سپس تماس آن دست با چشم، دهان و بینی امکان انتقال ویروس وجود دارد اما این‌که بگوییم آب شرب به صورت فیکال اورال یا مدفوعی - دهانی راه انتقال بیماری کرونا است، درست نبوده و این موضوع هنوز شناخته‌شده نیست.

این پزشك درخصوص امکان یا عدم امکان انتقال ویروس کرونا از طریق شست‌وشوی صورت با آب آلوده به ویروس کرونا، افزود: در صورتی که آب یا ظرف آن آلوده باشد و در تماس با دهان، چشم و بینی قرار بگیرد امکان انتقال آلودگی به شکل مکانیکی وجود دارد. /ایسنا

با رعایت نکات ایمنی و تغذیه‌ای در خانه دوران نقاهت دو تا سه هفته‌ای طی خواهد شد

مصرف مواد غذایی سالم و مقوی در دوران نقاهت بیماری کرونا نقش مهمی در بهبود دارد

در خانه علیه ویروس

آلودگی با ویروس کرونا در بیشتر مبتلایان نه‌تنها خطرناك نیست بلکه نیاز به بستری در بیمارستان نیز ندارد. به بیان دیگر با رعایت نکات ایمنی و تغذیه‌ای در خانه دوران نقاهت دو تا سه هفته‌ای این بیماری ویروسی طی خواهد شد و بیمار دوباره سلامت خود را باز خواهد یافت. البته ضروری است که توصیه‌های لازم برای پیشگیری از شیوع بیماری به سایر افراد در منزل به‌طور جدی رعایت شود. پای صحبت‌های دکتر فریبا شیروانی، متخصص عفونی و فوق‌تخصص اطفال نشسته‌ایم تا مروری داشته باشیم بر نکاتی که باید در دوران نقاهت کرونا در خانه رعایت شود.

پونه شیرازی

سلامت

دکتر شیروانی: مصرف مایعات و به‌خصوص آب در بهبود کرونا بسیار مهم است. مصرف سوپ و آش همراه با آبلیموی تازه و مایعات گرم نیز کمك‌کننده است

انتقال ویروس کرونا از فرد به فرد و از طریق ترشحات تنفسی در هنگام عطسه و سرفه و تماس دست با سطوح آلوده رخ می‌دهد، ولی از طریق هوا منتقل نمی‌شود.

دکتر فریبا شیروانی با مروری بر علائم شایع کرونا می‌گوید: علائم این بیماری شامل ایجاد حالت بیماری یك تا ۱۴ روز قبل از ایجاد علائم اصلی مانند تب، خستگی و سرفه خشك است. البته این بیماری فقط در موارد نادر بیماری ممکن است جدی و کشنده شود که در چنین شرایطی علائم بیماران شامل اختلالات تنفسی و کم‌شدن فشار اکسیژن خون است.

درگیری با نوع شدید کرونا

انواع شدید بیماری معمولا در سنین بالا و در افرادی که مشکل زمینه‌ای دارند مانند آسم و دیابت و بیماری‌های قلبی و بدخیمی، ممکن است دیده شود.

این متخصص عفونی در این باره می‌افزاید: در بعضی از بیماران نیز علائم پوستی و گوارشی و کلیوی دیده می‌شود. فراموش نکنید که بیماری در کودکان شدت کمتری دارد و به‌صورت سرماخوردگی خفیف است ولی در کودکانی که مشکل زمینه‌ای دارند، ممکن است عوارض تنفسی شدید شود.

دوران بستری در خانه

همه بیماران لازم نیست در بیمارستان بستری شوند و می‌توان با توصیه‌های لازم آنها را در منزل درمان کرد. فقط این دسته از بیماران باید نکات ایمنی را رعایت کنند تا دیگر اعضای خانواده آلوده نشوند.

دکتر شیروانی موارد ضروری‌ای که باید در چنین شرایطی رعایت شود را چنین برمی‌شمارد:

- این افراد باید شست‌وشوی دست‌ها را به‌طور مرتب با یك محلول با پایه الکلی انجام دهند و در صورتی که دست‌ها به‌طور واضح آلوده باشد از آب و صابون استفاده کنند.
- فاصله بیمار از سایر افراد، حداقل باید یك متر باشد.
- بیمار باید ماسك طبی را در حد امکان به‌طور مداوم استفاده کند.

وقتی تحمل طولانی ماسك مشکل می‌شود

اگر ماسك قابل تحمل نباشد باید روی بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه با دستمال پوشیده شود و بعد از دفع ترشحات باید از یك دستمال استفاده کرد و آن را باید بلافاصله دور انداخت. این متخصص عفونی با بیان مطالب فوق می‌افزاید: بعد از تماس با ترشحات تنفسی، دست باید تمیز شود.

در مورد مصرف صحیح ماسك باید گفت نباید به ماسك دست زد و برداشت ماسك باید بدون تماس با سطح آن باشد. باید آن را بدون تماس با سطح آن برداشت. بعد از دور انداختن ماسك دست‌ها باید ضدعفونی شود. در صورت مرطوب‌شدن ماسك، باید آن را بلافاصله عوض کرد. ماسك‌های یك بار مصرف را نباید دوباره استفاده کرد. ماسك‌های پارچه‌ای در مواردی که امکان استفاده از ماسك‌های طبی نیست می‌توانند استفاده شوند ولی مصرف آنها مورد سوال است.

غذاهای مناسب برای مقابله با کرونا

مصرف مواد غذایی مناسب در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی از جمله کرونا و نیز در دوران نقاهت بیماری، نقش مهمی در بهبود و عدم ابتلا دارد. اما به این معنی نیست که اگر مواد غذایی به‌خصوصی را مصرف کردیم، در برابر ابتلا به کرونا کاملا ایمن شده‌ایم. همچنین سوءتغذیه احتمال ابتلا به بیماری شدید را بیشتر می‌کند.

دکتر شیروانی در این باره تاکید می‌کند: در هنگام غذا خوردن نباید از دست استفاده شود. گوشت بایستی کاملا پخته و مواد غذایی دیگر نیز کاملا شسته شود. در مصرف آجیل بهتر است از انواع بدون نمك استفاده شود. استفاده از منابع پروتئینی مانند مرغ، حبوبات، گوشت و تخم‌مرغ مهم است. مصرف چربی و نمك نیز باید به حداقل برسد و از مصرف سوسیس و کالباس و غذاهای چرب نیز باید به‌طور جدی پرهیز شود.

باورهای کرونایی که نباید باور کنید

دکتر شیروانی با اشاره به دست به دست شدن توصیه‌ها و باورهای اشتباه و غیرعلمی به‌ویژه در فضای مجازی، این باورهای اشتباه را مرور می‌کند:

- پشه نمی‌تواند باعث انتقال بیماری شود.
- درست است که کودکان کمتر مبتلا می‌شوند ولی آنها نیز از ابتلا به بیماری شدید مصون نیستند.
- حمام گرم مانع ابتلای افراد به ویروس کرونا نمی‌شود.
- اگر ده ثانیه هوا را در ریه نگه داریم و سرفه نکنیم، دلیل بر آن نمی‌شود که مبتلا به کرونا نیستیم.
- آنتی‌بیوتیك‌ها، مواد افیونی و الکل باعث از بین رفتن کرونا ویروس نمی‌شوند. توجه داشته باشید که در صورت ایجاد علائم تنفسی در خود یا نزدیکانتان حتما به پزشك مراجعه کنید و بدانید که در صورت رعایت نکات بهداشتی، حتی اگر به بیماری مبتلا شوید به دلیل ورود بار کمتر ویروس، ابتلای خفیف‌تری به بیماری کرونا خواهید داشت.

خوراکی‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی

- مصرف کدوحلوایی، شلغم، لبو، جوانه گندم، ماش و شبدر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- مصرف انار، پرتقال، گریپ‌فروت، لیموشیرین، لیموترش، نارنگی و سیب نیز به تقویت سیستم ایمنی کمك می‌کند.
- مصرف مایعات و به‌خصوص آب در بهبود کرونا بسیار مهم است و در بزرگسالان روزانه شش تا هشت لیوان باید مصرف شود. مصرف سوپ و آش همراه با آبلیموی تازه و مایعات گرم نیز کمك‌کننده است.
- در مورد اثر ضدکرونایی مصرف سیر و زنجبیل بسیار توصیه شده است، اما مصرف متعادل آنها پیشنهاد می‌شود.

حل سودوکو ۳۵۵۳

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

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

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

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.

سودوکو ۳۵۵۴

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

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

						۳		۶
					۲			
						۴		۵

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

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

تعامل نورونی

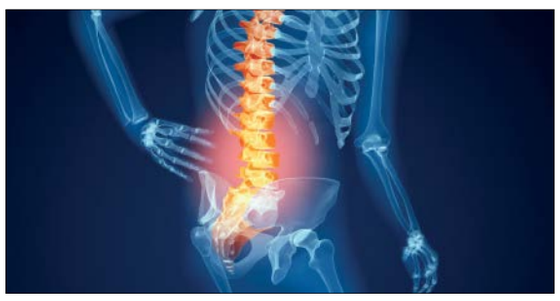
این کمردردها را جدی بگیرید

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

کمردرد از شایع‌ترین علل مراجعه بیماران به جراحان مغز و اعصاب و ستون فقرات است و اکثر افراد این درد را در طول عمر خود تجربه می‌کنند. در بسیاری از موارد، سابقه درد کمر در فرد وجود دارد و خود او می‌داند که با فشار فیزیکی یا حتی فشار روحی ممکن است درد او بازگردد.

اگر به هر دلیل دچار کمردرد شدید می‌توانید درمان‌های اولیه خانگی را در منزل انجام دهید و کمی صبر کنید. قدم اول درمان، کاهش فشار فیزیکی است که توصیه می‌شود فرد روی تختی با تشك سفت استراحت کرده و البته تا جای ممکن به روی شکم نخوابد. خم و راست شدن، رانندگی، استفاده از سرویس بهداشتی ایرانی، بلند کردن اجسام سنگین و حرکات چرخشی کمر با روند بهبود درد تداخل خواهد داشت. در کنار استراحت می‌توانید از گرم نگه داشتن کمر، داروهای ضددرد ساده مانند استامینوفن و بروفن و کمربندهای ساده کشی هم استفاده کنید. اما تداوم درد، عدم بهبود یا بدتر شدن کمردرد بعد از سه تا پنج روز را باید جدی بگیرید و حتما به جراح مغز و اعصاب برای بررسی بیشتر علت درد مراجعه کنید.



علامت‌های مهم دیگری هم هستند که در صورت همراهی با کمردرد به معنی لزوم مشورت شما با پزشك است. احساس سنگینی، بی‌حسی یا ضعف در پاها، اشکال در راه رفتن، اختلال در کنترل ادرار (چه به صورت بی‌اختیاری و چه به صورت عدم توانایی دفع ادرار) و اختلال جنسی ممکن است در اثر تحریك یا آسیب عصب‌های کمر ایجاد شوند و در صورت وجود این علائم لازم است در اسرع وقت به یك جراح مغز و اعصاب مراجعه کنید. تعلل و تاخیر در بررسی علت کمردرد در حضور این علامت‌های هشداردهنده ممکن است عوارض ماندگار و جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.

بیشتر بدانیم

علائم غیرمعمول کووید-۱۹

صدف دژآلود

سلامت

شایع‌ترین علائمی که تا به امروز در بین مبتلایان کووید-۱۹ مشاهده شده عبارت است از: تب، سرفه و تنگی نفس، اما بد نیست درمورد علائم کمتر شایع هم بدانیم:

از دست دادن حس چشایی یا بویایی: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) از دست دادن حس چشایی و بویایی را هم به سایر علائم کووید-۱۹ اضافه کرده است. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در سن دیه‌گو با بررسی ۵۹ مبتلا به کووید-۱۹ دریافته‌اند که بیش از دوسوم این افراد دارای علائمی مثل از دست رفتن حس چشایی یا بویایی بوده‌اند. البته، حس بویایی یا چشایی ممکن است براثر مثلا آنفلوآنزا یا آلرژی‌های فصلی هم تغییر کند.

تهوع، استفراغ یا اسهال: علائم نام برده در فهرست علائم اعلامی این مرکز نیستند، اما برخی تحقیقات اخیر از ارتباط احتمالی چنین علائمی با کووید-۱۹ خبر داده‌اند. محققان دانشگاه استنفورد با بررسی پرونده پزشکی ۱۱۶ نفر از مبتلایان به کووید-۱۹ دریافته‌اند که تقریبا یك سوم این افراد دارای علائم گوارشی از قبیل بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ یا اسهال بوده‌اند.

راش، کهیر یا زخم لکه‌های آبله‌مرغان‌مانند: متخصصان پوست در ایتالیا با بررسی ۸۸ نفر از مبتلایان به کووید-۱۹ دریافتند که حدود ۲۰ درصد این افراد دارای علائم پوستی بودند.

روان‌آشفتگی، احساس گیجی یا ضعف عضلانی: طبق گزارشی که در نشریه علمی «جاما نورولوژی» منتشر شده، محققان می‌گویند که علائم نورولوژیکال هم در برخی مبتلایان به کووید-۱۹ مشاهده شده است. علائم نورولوژیکال خفیف‌تر مانند از دست دادن حس چشایی یا بویایی، سردرد، احساس گیجی یا ضعف عضلانی ممکن است در مراحل اولیه بیماری بروز کنند و علائم نورولوژیکال شدیدتر در مراحل بعدتر.

مشکلات قلبی-عروقی: در برخی گزارش‌های اخیر احتمال داده شده است که شاید کووید-۱۹ با افزایش احتمال ایجاد لخته‌های خونی غیرعادی در ارتباط باشد، زیرا گویا در برخی کشورها افرادی با علائم سکته و حمله قلبی در مراکز اورژانس، مبتلا به کووید-۱۹ تشخیص داده شده‌اند.

منبع: Healthline