شیوع چاقی در کودکان پیش‌دبستانی کشور

مدیر ترجمان دانش همگانی تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای کشور گفت: اضافه‌وزن و چاقی کودکان در سنین پیش از مدرسه، به یك مشكل جدی در سلامت عمومی تبدیل شده است. مرجان عجمی، افزود: مواجهه زودهنگام با شیوه زندگی ناسالم همچون مصرف زیاد غذاهای پرچرب، پرنمك یا سرشار از قند و شكر مثل انواع فست‌فودها، شیرینی‌جات، آبمیوه‌های صنعتی و نكتارها، نوشابه، آبنبات، چیپس و پفك همراه با كاهش وزن و چاقی و ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت ملیتوس و بیماری‌های قلبی-عروقی در سال‌های بعدی زندگی مرتبط است. وی ادامه داد: پیروی از یك برنامه غذایی متنوع و متعادل از اصول مهم یك رژیم غذایی سالم است. مصرف گروه‌های غذایی مختلف در روز از جمله نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات، حبوبات، گوشت، مغزها و دانه‌ها برای تأمین نیاز به كمك آهن، ریبوفلاوین و سایر ویتامین‌ها و املاح ضروری خواهد بود. وی افزود: خطر كمبود آهن می‌تواند باعث اختلال در تمركز و توجه و عملكرد شناختی مغز شود./مهر

لاغرشو

آب آشامیدنی جایگزین ندارد

مهرداد رحیم‌زاده

كارشناس تغذیه و رژیم درمانی

آب بیش از ۶۰ درصد كل وزن بدن را تشكیل می‌دهد. پس یكی از اصلی‌ترین اجزای تشكیل‌دهنده بدن انسان آب است. از این رو این‌كه چه مقدار آب بنوشیم، چه آبی بنوشیم و چگونه آب بنوشیم در عین سادگی از مهم‌ترین موضوعات علم تغذیه است.

حداقل مقدار آب مصرفی در فصل زمستان شش لیوان (۱/۵ لیتر) است و با گرم‌تر شدن هوا حداقل نیاز در خانم‌ها به ۹ لیوان (۲ لیتر) و در آقایان با تحرك و تعریق متوسط به ۱۲ لیوان (۳ لیتر) می‌رسد.

دقت كنید كه دمنوش‌های غلیظ مانند چای یا آبمیوه‌های غلیظ جایگزین آب نیستند. فقط نوشیدنی‌هایی جای آب را می‌گیرند كه غلظت پایینی دارند و دارای الكترولیت‌های مناسب باشند. مانند شربت آبلیمو كه شامل مقدار اندكی آبلیمو همراه با مقدار بسیار كمی شكر باشد و با آب رقیق شود و دوغ رقیق با مقدار كمی نمك یا چای بسیار كمرنگ.

پس آبمیوه خالص مانند آب هویج، آب سیب و... و چای معمولی یا پررنگ یا شربت‌های غلیظ مطلقا جایگزین آب نمی‌شود. شاید در كوتاه‌مدت احساس تشنگی را برطرف كند ولی در بیشتر موارد مانند چای، مدر نیز هستند و بیش از این‌كه آب مورد نیاز را تامین كند با افزایش ادرار موجب كم‌آبی مضاعف بدن می‌شود. همچنین به‌دنبال مصرف شربت‌ها، برای تعادل الكترولیت‌ها و رسیدن به رقت مناسب در دستگاه گوارش، مقداری از آب بدن كاسته می‌شود.

آب گوارا آبی است كه دارای مقدار مناسبی اكسیژن محلول، حداقل سختی (بدون گچ و آهك و نمك) و با دارا بودن مقداری یون منیزیم و كلسیم كمی قلیایی باشد و كامل‌كننده همه این موارد هیدروژن مولكولی است كه در آب برخی چشمه‌ها بیشتر یافت می‌شود.

آب‌هایی كه منشأ آنها ذوب برف و یخ یخچال‌ها و سدهاست، به‌خاطر بالا بودن اكسیژن محلول و كم بودن میزان نیترات، گواراتر از آب‌هایی با منشأ چاه عمیق هستند. آب جوشیده به‌خاطر از بین رفتن اكسیژن و هیدروژن محلول آب گوارایی نیست. از این رو از جوشاندن آب آشامیدنی تا حد امكان پرهیز كنید. مگر آن‌كه دسترسی به آب سالم و مورد اطمینان ندارید و مجبورید از آب رودخانه و چاه نیمه‌عمیق برای آشامیدن استفاده كنید. در این مواقع الزاما باید آب را جوشاند.

برای نوشیدن آب منتظر تشنگی نباشید و دائم آب بنوشید و هرگز نگذارید احساس تشنگی به شما دست بدهد. مخصوصا كسانی كه در رژیم كاهش وزن قرار دارند برای این‌كه دچار افت فشار خون و در نتیجه ضعف نشوند باید آب كافی بنوشند، زیرا در بسیاری از مواقع كم شدن آب بدن باعث تشدید احساس گرسنگی می‌شود.

در صورتی كه واكسن به میزان كافی در كشور موجود باشد، همه افراد می‌توانند برای تزریق واكسن آنفلوآنزا اقدام كنند

یك متخصص عفونی می‌گوید به‌دلیل احتمال همزمانی شیوع آنفلوآنزا و كووید-۱۹ در فصول سرد، تزریق واكسن آنفلوآنزا بیش از پیش اهمیت دارد

آنفلوآنزا را هم جدی بگیرید!

دكتر عبدی: گروه‌های پرخطر به ویژه اگر تاكنون به بیماری كووید-۱۹ مبتلا نشده‌اند بهتر است با تزریق واكسن تا جای ممكن خود را از ابتلا به آنفلوآنزا مصون نگه دارند

عسل اخوان طهرانی

دانش و سلامت

هر سال با فرارسیدن فصل پاییز و خنك شدن هوا، میزان ابتلا به بیماری ویروسی آنفلوآنزا افزایش می‌یابد و معمولا تا ماه‌های پایانی پاییز با اوج شیوع و همه‌گیری این بیماری تنفسی روبه‌رو می‌شویم. اما موضوعی كه امسال بیش از سال‌های گذشته موجب نگرانی افراد و به‌ویژه كادر درمان شده، این است كه این بار شیوع آنفلوآنزا در سایه شیوع بیماری ویروسی كرونا خواهد بود كه به نظر می‌رسد حالا حالاها قصد رها كردن گریبان ما را ندارد. شیوع همزمان آنفلوآنزا و كووید-۱۹ به دلیل تشابهات علائم نه‌تنها در روند شناسایی بیماران ممكن است اختلال ایجاد كند، بلكه از آنجا كه هر دو بیماری در حالت حاد نیاز به مراقبت‌های ویژه بیمارستانی دارد، ممكن است كادر درمان بیمارستان‌ها و مراكز درمانی را با مشكلاتی برای تأمین تجهیزات پزشكی روبه‌رو كند. این روزها توصیه می‌شود همه افراد و به‌ویژه گروه‌های پرخطر پیش از آغاز فصل سرد و همراه شدن موج شیوع آنفلوآنزا و كووید-۱۹ از واكسن آنفلوآنزا برای كاهش خطر ابتلا به این بیماری استفاده كنند. در گفت‌وگو با دكتر زهرا عبدی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری علت این توصیه و نكاتی را كه باید هنگام تزریق واكسن آنفلوآنزا به آن توجه كنیم، جویا شدیم.

امسال با توجه به ادامه‌دار بودن شیوع بیماری كووید-۱۹، آیا تزریق واكسن آنفلوآنزا اهمیت بیشتری خواهد داشت؟

با توجه به این‌كه بیماری آنفلوآنزا نیز نوعی بیماری ویروسی تنفسی است، می‌تواند در صورت شیوع گسترده در كنار همه‌گیری كرونا، روند انجام اقدامات تشخیصی و كمك‌درمانی كووید-۱۹ را با مشكلاتی روبه‌رو كند و كشورها را در موج شدیدتری از این بیماری قرار دهند. از طرفی گروهی كه همیشه به عنوان پرخطر برای بیماری آنفلوآنزا شناخته می‌شدند و هر سال به آنها تزریق واكسن آنفلوآنزا را توصیه می‌كردیم؛ مانند سالمندان، بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن (ناراحتی‌های قلبی، ریه، دیابت و چاقی) گروه پرخطر برای بیماری كووید-۱۹ نیز هستند. بنابراین مانند هر سال توصیه می‌كنیم این افراد و كودكان زیر هشت سال، به محض تأمین واكسن آنفلوآنزا برای تزریق اقدام كنند. به‌ویژه اگر این افراد تاكنون به بیماری كووید-۱۹ مبتلا نشده‌اند، بهتر است با تزریق واكسن تا جای ممكن خود را از ابتلا به آنفلوآنزا مصون نگه دارند. وزارت بهداشت نیز قول داده امسال به میزان دو تا سه برابر سال‌های گذشته این واكسن از طریق شركت‌های واردكننده در كشور تأمین شود.

واكسن آنفلوآنزا برای چه افرادی منع مصرف دارد؟

اساسا تزریق واكسن آنفلوآنزا ممنوعیت ویژه‌ای برای سنین بالای شش ماه ندارد. این واكسن در برخی از افراد كه در سال‌های پیش هنگام تزریق آن با واكنش‌های آلرژیك یا بیماری‌های اعصاب روبه‌رو شده باشند یا سابقه نوعی نارسایی عصبی به نام نشانگان گیلن‌باره داشته باشند، توصیه نمی‌شود. همچنین به‌دلیل این‌كه ذرات ویروس برای تولید واكسن آنفلوآنزا در جنین تخم‌مرغ كشت می‌شود، بهتر است افرادی كه به تخم‌مرغ حساسیت دارند نیز از این واكسن استفاده نكنند.

بنابراین به‌جز این موارد محدود، با اولویت قرار دادن گروه‌های پرخطر كه حتما باید واكسن دریافت كنند، در صورتی كه واكسن به میزان كافی در كشور موجود باشد، همه افراد می‌توانند برای تزریق واكسن آنفلوآنزا اقدام كنند.

یعنی حتی افرادی كه مبتلا به كووید-۱۹ هستند در دوران بیماری می‌توانند این واكسن را دریافت كنند؟

از آنجا كه كووید-۱۹ بیماری جدید و كمتر شناخته‌شده‌ای است، هنوز مستندات علمی درخصوص مشكلات احتمالی یا توصیه به تزریق واكسن آنفلوآنزا در هنگام ابتلا به كووید-۱۹ مشاهده نكرده‌ام. اما براساس دانش پزشكی؛ افرادی كه مبتلا به نوع حاد كرونا هستند، به دلیل شدت درگیری سیستم ایمنی، این امكان وجود دارد كه در صورت دریافت واكسن آنفلوآنزا، پاسخ ایمنی مورد انتظار در برابر ویروس آنفلوآنزا در بدن‌شان شكل نگیرد. لذا بهتر است این افراد تا بهبودی كامل تزریق واكسن را به تعویق بیندازند.

بهتر است چه زمانی برای تزریق واكسن آنفلوآنزا اقدام شود؟

تقریبا از نیمه دوم شهریور این واكسن در كشور تأمین خواهد شد و افراد پرخطر بهتر است با توجه به این‌كه هوا رو به سردی می‌رود، زودتر برای تزریق اقدام كنند. البته در سال‌های گذشته گفته می‌شد با توجه به این‌كه آنتی‌بادی‌های حاصل از تزریق این واكسن پایداری طولانی مدتی ندارد، بهتر است زمان تزریق به ماه‌های نزدیك اوج همه‌گیری آنفلوآنزا در كشور (دی و بهمن) منتقل شود. اما با توجه به رفتار متغیر شیوع بیماری‌های ویروسی به‌ویژه در شرایط كنونی، بهتر است از نیمه دوم شهریور و پیش از شروع فصل سرد برای تزریق واكسن اقدام شود.

با توجه به كوتاه‌مدت بودن اثر ایمنی‌بخشی واكسن آنفلوآنزا، آیا نیاز به تكرار تزریق واكسن در ماه‌های بعدی هست؟

تنها گروه كودكان زیر هشت سال كه تا به‌حال سابقه ابتلا به آنفلوآنزا یا خاطره ایمنی در برابر این بیماری را نداشته‌اند، بهتر است در فاصله چهار هفته‌ای دوز دوم واكسن را دریافت كنند. اما معمولا برای سایر افراد همان یك نوبت تزریق سالانه مناسب خواهد بود.

برخی خانواده‌ها با تزریق واكسن به كودك‌شان موافق نیستند و فكر می‌كنند این كار بیشتر او را در برابر عوامل بیماری‌زا قرار خواهد داد. آیا این نگرانی پایه و اساس علمی دارد؟

نوزادان بالای شش ماه تا سه سال از گروه‌های پرخطر بیماری‌های ویروسی هستند. معمولا در قسمت مراقبت‌های ویژه نوزادان، بخش عمده‌ای از آنها كه به مشكلات ریوی و تنفسی مبتلا هستند، مشكل‌شان همین بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا است. بنابراین خانواده‌ها تحت تأثیر مطالبی كه در فضای مجازی با آن روبه‌رو می‌شوند، نباید مانع تزریق واكسن‌ها از جمله واكسن آنفلوآنزا به فرزندشان شوند.

واكسن آنفلوآنزایی كه نسخه سال ۲۰۲۱-۲۰۲۰ است را بخرید

دكتر عبدی درخصوص نكاتی كه باید هنگام خرید واكسن آنفلوآنزا به آنها دقت شود، به جام جم می‌گوید: «بیشترین میزان واردات واكسن آنفلوآنزا به كشور از دو شركت معتبر داروسازی هلند و فرانسه انجام می‌شود و عملا تفاوت عمده یا ارجحیتی میان این دو برای اثربخشی بهتر وجود ندارد.»

وی تأكید می‌كند: «نكته مهمی كه افراد باید هنگام تهیه این واكسن به آن توجه كنند، این است حتما نسخه‌ای از واكسن را كه ویژه سال ۲۰۲۰-۲۰۲۱ تولید شده است بخرند. زیرا سازمان بهداشت جهانی به صورت سالانه زیرگونه‌های همه‌گیر شده ویروس آنفلوآنزا را در هر منطقه جغرافیایی معرفی و واكسن‌های هر سال براساس این اطلاعات تغییر می‌كنند. در نتیجه اگر واكسن مربوط به سال پیش را امسال تزریق كنید احتمالا اثربخشی چندانی نخواهد داشت.»

این متخصص بیماری‌های عفونی تصریح می‌كند: «پیش از این تصور می‌شد تزریق واكسن آنفلوآنزا اثربخشی زیادی برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری دارد. اما امروز می‌دانیم كه ممكن است افرادی كه واكسن را دریافت كرده‌اند به این بیماری مبتلا شوند، اما به نوع خفیف آن! در نتیجه حتی اگر مصونیت صد درصدی هم ایجاد نكند، تزریق آن به مراتب بهتر از مصرف نكردن خواهد بود.»

دكتر عبدی می‌افزاید: «معمولا در دوران اوج همه‌گیری‌های آنفلوآنزا در كشور، نزدیك به صد درصد بیمارانی كه به نوع شدید آنفلوآنزا مبتلا شده و به بیمارستان منتقل می‌شوند، كسانی هستند كه واكسن آنفلوآنزا را تزریق نكرده بودند. بنابراین وقتی می‌توان با یك تزریق عضلانی ساده از ابتلا به مشكلات حاد تنفسی پیشگیری كرد، واكسن نزدن اشتباه است.»

گزارش

یك پزشك متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با جام جم مطرح كرد

واقعیت ادعای درمان كرونا با داروی منتسب به امام كاظم(ع)

فاخره بهبهانی

سلامت

متاسفانه امروزه در دنیای طب سنتی، زیاد اتفاق می‌افتد كه دارویی كم‌تاثیر یا بی‌خاصیت و پرعارضه وارد بازار می‌شود و عده‌ای سودجو با شدت و قوت آن را تبلیغ و از آن بهره مالی سرشار می‌برند و پس از مدتی بی‌سروصدا از بازار جمع می‌شود. برخی از این داروها به‌واسطه نام‌های خارجی وسوسه‌انگیز و تعدادی نیز با نام‌هایی فریبنده كه باورها و اعتقادات مذهبی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اغفال‌كننده گروهی از افراد شده است. به بازار آمدن دارویی منسوب به امام كاظم(ع) از جمله داروهایی است كه این روزها به دنبال همه‌گیری و شیوع كرونا، مدعیان طب اسلامی به مصرف آن تاكید زیادی دارند و از طریق برخی افراد، كلیپ‌هایی با ادعای بهبود بیماران كرونایی با استفاده از این دارو در فضای مجازی منتشر می‌كنند. برای اطلاع از صحت و سقم این موضوع با دكتر مرضیه‌بیگم سیاهپوش، پزشك متخصص طب سنتی گفت‌وگوی كوتاهی كرده‌ایم.

این طبیب متخصص در حوزه طب سنتی درباره ادعاهای منتسب به دارویی با این نام به جام جم می‌گوید: «صرف نظر از این‌كه كلیپ‌ها و اخباری كه در مورد بهبود كرونا با دارویی كه منتسب به امام كاظم(ع) منتشر می‌شود تبلیغاتی باشد یا نباشد، به هیچ عنوان اعتبار علمی ندارد. داروی امام كاظم(ع) تركیبی از دو گیاه همراه با شكر سفید یا سرخ است. این دو گیاه هلیله و رازیانه تابستانه یا هلیله و مصطكی نوع زمستانه است. منبعی كه در آن از این گیاه یاد شده، كتاب طب الائمه پسران بسطام است و در منابع طب سنتی این تركیب وجود ندارد. منبعی كه این دارو از آن قید شده از نظر استادان علوم قرآن و حدیث اعتبار لازم را ندارد. همچنین بسیاری از احادیث طبی كه در كتاب‌های معتبر طب سنتی آمده‌اند حتی اگر سند معتبری هم داشته باشند باید از لحاظ محتوا از سوی دانشكده‌های علوم قرآن و حدیث و سازمان‌ها و نهادهای بازرسی مربوط بررسی شوند و این وظیفه طبیب نیست.»

دكتر بیگم سیاهپوش تأكید می‌كند: «اثرات ضدویروس كرونا كه برای تركیبات داروی منتسب به امام كاظم(ع) در فضای مجازی مطرح می‌شود تاكنون از نظر پزشكی مدرن تایید نشده است. ضمن این‌كه در طب سنتی داروهای درجه ۳ مانند مصطكی و رازیانه كه در داروی مورد اشاره وجود دارد برای درمان بیماری‌ها باید با احتیاط استفاده شود و این داروهای گیاهی اثری در پیشگیری از بیماری‌ها ندارند. اصولا در طب سنتی پیشگیری از بیماری‌ها با دارو نیست.

وی درخصوص عوارض مصرف این دارو می‌افزاید: «در مورد عوارض اصلی گیاهان مورد استفاده در این دارو باید بدانید هلیله در طولانی مدت می‌تواند سبب بروز صدمات كبدی و كلیوی و مسمومیت‌های حاد و در طب ممنوع و مصرف آن در مرحله ابتدایی بیماری‌ها خطرناك و قاعدتا در بیماران مبتلا به كرونا كه تازه ابتلایشان تشخیص داده شده نباید مصرف شود. رازیانه ظرفیت سمیت سلولی و ایجاد جهش ژنی داشته و برای گرم‌مزاجان مضر است و مصطكی مسمومیت‌زاست و اغلب در طب سنتی به صورت غیرخوراكی تجویز می‌شود.»

این پزشك متخصص طب سنتی تصریح می‌كند: «داروی منسوب به امام كاظم(ع) برای موارد مصرفی در خصوص بیماری كووید-۱۹ كه سازندگان ادعا كرده‌اند به لحاظ نظری و بررسی منابع، از پشتوانه علمی قوی برخوردار نیست و به لحاظ اخلاقی نیز توصیه به مصرف چنین دارویی كه پژوهش‌ها در موردش بسیار محدود بوده و مسیر صحیح داروسازی را طی نكرده و مطالعات بالینی در خصوص انجام نشده، در شرایط خطیر فعلی بسیار غیرمنصفانه و به دور از اخلاق است.

حل سودوكو ۳۶۴۸

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

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

سودوكو ۳۶۴۹

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