سلامت و ایمنی غذا

شیر اسب و الاغ مفید است یا خطرناك؟

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

چند سالی است که مصرف شیر اسب و الاغ در ایران برای برخی اهداف درمانی رواج پیدا کرده است. به طرز تعجب‌آوری مراکز پرورش الاغ‌های شیری در برخی از استان‌های کشور نظیر تهران، یزد، فارس و... دایر شده‌اند و هر یك لیتر شیر این حیوانات را با قیمت گزافی در حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان به فروش می‌رسانند.

اگرچه در مورد خواص درمانی شیر اسب و الاغ ابهاماتی وجود دارد و بسیاری از باورهای موجود در مورد خواص مفید شیر این حیوانات تاکنون از نظر علمی ثابت نشده‌اند، اما به هر حال امروزه برخی افراد مصرف شیر این حیوانات را برای درمان سرفه، آسم، یبوست، درد شکمی، آلرژی و تب‌های عفونی بویژه در اطفال و کودکان توصیه می‌کنند. در بین انواع شیر حیوانات مختلف، ترکیب شیر اسب و الاغ بیشترین شباهت را به شیر انسان دارد. شیر اسب و الاغ نسبت به شیر گاو قند بیشتری داشته و چربی کمتری دارد. شیر اسب و الاغ فاقد ترکیب بتالاکتوگلوبولین است و لذا معمولا برخلاف شیر گاو خطر بروز آلرژی ناشی از شیر را ندارند.

مواردی که گفته شد فقط یك روی ماجراست. طرف دیگر، خطرات بهداشتی مصرف شیر اسب و الاغ است. سازمان دامپزشکی کشور مسؤولیت کامل نظارت بر پرورش بهداشتی اسب و الاغ و سلامت شیر حاصل از آنها را نمی‌پذیرد. بنابراین شیر اسب و الاغ برخلاف شیر گاو و گوسفند نظارت‌های بهداشتی معمول را سپری نمی‌کند و بدون بازرسی بهداشتی در بازار به فروش می‌رسد.

این در حالی است که خطر بیماری تب مالت در اثر مصرف شیر غیرپاستوریزه اسب و الاغ وجود دارد. به طور مثال طبق تحقیقات انجام شده در کشور حدود ۷ درصد از اسب‌های استان فارس و حدود ۳ درصد اسب‌های مشهد آلوده به باکتری عامل تب مالت بوده‌اند. علائم تب مالت شامل تب نوسان‌دار، سردرد، تعریق شدید، درد مفاصل و کمر، بی‌اشتهایی، احساس خستگی مفرط و افسردگی است. این باکتری در خانم‌های باردار خط سقط جنین را به دنبال دارد. بنابراین باید اکیدا از مصرف شیر غیرپاستوریزه اسب و الاغ پرهیز کرد.

تشخیص ۲ بیماری دوشن و SMA قبل از تولد

معاون پیشگیری از معلولیت‌های سازمان بهزیستی با اشاره به این‌که بیماری دوشن از سه تا پنج سالگی بروز می‌کند و تا حدود ۱۱ سالگی فرد کاملا وابسته به ویلچر می‌شود، گفت: این بیماری با مشاوره ژنتیك، تشخیص جهش ژنی مادر و تشخیص قبل از تولد قابل پیشگیری است.

دکتر مینو رفیعی اظهار کرد: بیماری‌های عصبی عضلانی بیماری‌هایی است که در دوران کودکی شایع بوده و ممکن است به صورت ژنتیکی، مادرزادی، اکتسابی پیشرونده و یا ثابت باشند.

وی افزود: بیماری دوشن شایع‌ترین و شدیدترین نوع دیستروفی عضلانی (تحلیل عضلانی) است و یك بیماری ژنتیکی به شمار می‌رود که در پسران بروز می‌کند. وی تاکید کرد: بیماری SMA نیز درصورت انجام مشاوره ژنتیك، تعیین جهش ژن و تشخیص قبل از تولد قابل پیشگیری است. همچنین این بیماری در ازدواج‌های فامیلی بیشتر بروز می‌کند. / جام‌جم

نکات کمتر شنیده‌شده درباره پیامدهای اجتماعی و روانی بیماری ایدز به مناسبت روز جهانی ایدز

خطرناک‌تر از ایدز!

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

دکتر محرز: اگر نوجوانان برای آشنایی و شناخت مسائل جنسی به منابع و افراد قابل اطمینان دسترسی نداشته باشند، ممکن است به دلیل نداشتن آگاهی لازم و صحیح از این ناحیه بسیار آسیب ببینند

زهرا بیات: ناآگاهی در جامعه حتی در کادر پزشکی نیز وجود دارد و چنین رفتارهایی موجب می‌شود فرد مبتلا در مراجعه‌های بعدی خود به مراکز درمانی، بیماری خود را پنهان کند

بیماری ایدز (AIDS) یکی از بیماری‌های ویروسی شایع قرن اخیر است. عامل این بیماری ویروس اِچ‌آی‌وی (HIV) است که با اثرگذاری روی سیستم ایمنی بدن، باعث اختلال در عملکرد و تضعیف آن می‌شود و فرد را برای بیماری‌ها و عفونت‌های ثانویه آسیب‌پذیرتر می‌کند. به گزارش اداره کنترل ایدز و مبارزه با بیماری‌های آمیزشی وزارت بهداشت در سال پیش، میزان ابتلا در ایران حدود ۳۶ هزار و ۵۶۱ نفر بوده و برآورد می‌شود حدود ۶۰ درصد از افراد مبتلا، اصلا از بیماری خود آگاه نباشند. به دلیل اهمیت بالای آگاهی بیشتر از بیماری ایدز، راه‌های پیشگیری از آن و همراه شدن با افراد مبتلا به این بیماری، روز ۱۰ آذر (یکم دسامبر) به نام روز جهانی ایدز نام‌گذاری شده است. به همین بهانه گفت‌وگویی با دکتر مینو محرز، متخصص بیماری‌های عفونی و رئیس مرکز تحقیقات ایدز دانشگاه علوم پزشکی تهران و زهرا بیات جوزانی، کارشناس ارشد مشاوره مامایی و مدیر اداری و اجرایی این مجموعه و مسؤول باشگاه یاران مثبت تهران داشتیم تا کمی بیشتر با روش‌های تشخیص و درمان این بیماری و مراکز سلامت که برای ارائه خدمات به افراد مبتلا در حال فعالیت هستند، آشنا شویم.

اگرچه روند کلی ابتلا به بیماری ایدز در کشور در سال‌های اخیر همچنان رو به افزایش است، اما آمارهای جزئی‌تر شاهد برخی تغییرات در سال‌های اخیر بوده است. دکتر محرز در این رابطه توضیح می‌دهد تا چندسال پیش بیشترین آمار مبتلایان مربوط به معتادان تزریقی بود. برنامه کاهش آسیب اعتیاد (توزیع سرنگ و متادون به صورت رایگان) که از حدود شش سال پیش در کشور آغاز شد توانست عملکرد مثبت و شگفت‌انگیزی در سطح جهانی ارائه کند. وی در ادامه می‌افزاید: در حال حاضر اصلی‌ترین عامل انتقال در کشور همانند سایر کشورها ارتباط جنسی پرخطر است. به همین علت شاهد افزایش نرخ ابتلای زن‌ها از حدود ۳ درصد در گذشته به نزدیك ۲۰ درصد در سال جاری نیز هستیم.

زهرا بیات، کارشناس ارشد مشاوره دلیل احتمالی دیگر افزایش نرخ ابتلای زنان به ایدز را افزایش آگاهی زنان در سال‌های اخیر و مراجعه فعال‌تر آنان به مراکز درمانی می‌داند.

نداشتن آگاهی، آسیبی بزرگ

به گفته این دو فعال حوزه بیماری‌های مقاربتی، مشکل اصلی بر سر راه کنترل و پیشگیری از ایدز در حال حاضر، نبود منابع درست و مناسب برای آشنایی افراد با مسائل جنسی و روابط ایمن است. رسانه‌ها می‌توانند با ساخت فیلم‌ها و سریال‌ها با مضمون افزایش آگاهی جامعه و انتشار مطالب علمی و آموزنده نقش به سزایی در کاهش این خطرات داشته باشند. دکتر محرز با اشاره به ضعف در پرداختن صحیح به تربیت جنسی خاطرنشان می‌کند: اگر نوجوانان برای آشنایی و شناخت مسائل جنسی به منابع و افراد قابل اطمینان دسترسی نداشته باشند، ممکن است به دلیل نداشتن آگاهی لازم و صحیح از این ناحیه بسیار آسیب ببینند.

زهرا بیات ضمن اظهار تاسف از این که بسیاری از مراکز درمانی و بیمارستان‌ها از ارائه خدمات به این بیماران امتناع می‌کنند، توضیح می‌دهد: ناآگاهی در جامعه حتی در کادر پزشکی نیز وجود دارد و چنین رفتارهایی موجب می‌شود فرد مبتلا در مراجعه‌های بعدی خود به مراکز درمانی، بیماری خود را پنهان کند که این موضوع می‌تواند بسیار خطرآفرین باشد.

درمان موثر و رایگان با تشخیص به موقع

در حال حاضر پایگاه‌های سلامت زیادی در سراسر کشور خدمات مرتبط با ایدز مانند مشاوره، تست سریع، آموزش‌های مورد نیاز جهت پیشگیری از بیماری و لوازم مورد نیاز به منظور پیشگیری را به صورت رایگان فراهم کرده‌اند. دکتر محرز تاکید می‌کند: هر فردی که نوعی رفتار پرخطر مانند استفاده از سوزن سرنگ مشترك یا آمیزش جنسی غیرایمن یا بی‌بندوباری‌های اخلاقی داشته حتما به این مراکز مراجعه کند و راهنمایی لازم را بگیرد. تست‌های سریع موجود در این مراکز می‌توانند تشخیص اولیه را انجام دهند و در صورتی که نیاز به آزمون‌های تکمیلی باشد، افراد به آزمایشگاه‌های مجهزتر ارجاع داده می‌شوند. آزمایش‌های تکمیلی نیز کاملا به صورت رایگان انجام می‌شود.

این متخصص بیماری‌های عفونی در ادامه توضیح می‌دهد: افرادی که پس از انجام آزمایش‌های تکمیلی به عنوان فرد مثبت شناسایی می‌شوند، بلافاصله وارد برنامه درمان رایگان می‌شوند. چنین سازوکاری علاوه بر این که به خود فرد کمك می‌کند که با مصرف دارو مانع از ادامه پیشرفت مریضی شود، مانع شیوع بیشتر بیماری در جامعه نیز خواهد شد.

این نگاه‌های سنگین برای چیست؟!

پذیرش بیماری از طرف خود فرد با بار روانی سنگینی همراه است. زهرا بیات در این خصوص توضیح می‌دهد: در حال حاضر با کمك وزارت بهداشت و سازمان بهزیستی کشور باشگاه‌های یاران مثبت در سراسر کشور تاسیس شده‌اند که با فراهم کردن خدمات متفاوتی سعی در تعدیل این فشار روانی دارند. در این باشگاه‌ها سعی کرده‌ایم از افرادی که خودشان نیز مبتلا به ایدز هستند (افراد همسان) بهره ببریم، زیرا می‌توانند بسیار موثرتر با بیماران تازه‌وارد برخورد کنند.

این باشگاه‌ها علاوه بر خدمات مشاوره، خدمات مددکاری مانند کاریابی برای افراد مبتلا، برگزاری گردهمایی‌ها برای ایجاد حس حمایتی در این افراد و همچنین مشاوره‌های ویژه برای زوج‌هایی که یکی از آنها مبتلا شده و کمك به فرزندآوری آنها را نیز در دستورکار خود دارد.

ارائه خدمات درمانی در محل، ارسال کلینیك‌های سیار کادر همسان به مناطق پرخطر با همکاری نیروی انتظامی برای انجام آزمایش سریع در محل، درمان خط اول بیماری‌های مقاربتی، ارائه آموزش‌های لازم به منظور افزایش آگاهی و اتصال فرد مبتلا به روند درمانی از دیگر فعالیت‌های این باشگاه‌ها است.

ایدز پایان زندگی نیست

خوشبختانه در حال حاضر با توجه به پیشرفت‌هایی که در حوزه پزشکی، خصوصا پزشکی بیماری‌های خاص شده است، ابتلا به ایدز به معنی پایان راه نیست. به گفته دکتر محرز داروهای فعلی مانند روش‌های درمانی بسیاری دیگر از بیماری‌های ویروسی تا حد زیادی قادر به توقف و کنترل بیماری است. اگرچه هنوز روش درمان قطعی برای ویروس اچ‌آی‌وی معرفی نشده است اما به عقیده این متخصص بیماری‌های عفونی تاکنون تحقیقات امیدبخشی در سراسر جهان انجام گرفته است و احتمالا بزودی شاهد ورود داروهای درمان قطعی ایدز به بازارهای جهانی خواهیم بود.

وی در ادامه می‌افزاید: حدود ۱۲ سال پیش، ما نیز همگام با کشورهای پیشرفته جهان در مرکز تحقیقات ایدز در حال اجرای پروژه‌ای برای معرفی درمانی قطعی برای این بیماری از طریق روش ایمنی‌درمانی بودیم. اما به دلیل تخصیص داده نشدن بودجه کافی نیمه‌کاره رها شد.

اِچ‌آی‌وی مثبت، مجرم نیست!

انگ‌ها و تهمت‌هایی که به فرد مبتلا وارد می‌شود، بار روانی بسیار سنگین‌تری از بار جسمانی بیماری به همراه خواهد داشت. بسیاری از افراد به دلیل نگرانی فاش شدن این موضوع توسط مراکز درمانی از مراجعه به مراکز بهداشتی امتناع می‌کنند.

رئیس مرکز تحقیقات ایدز توضیح می‌دهد: رعایت حریم شخصی اصلی‌ترین نکته در کار این مراکز درمانی است. در هیچ زمانی، هیچ‌کس حق ندارد بدون رضایت خود فرد مبتلا، مثبت شدن آزمایش را آشکار کند. ما حتی اجازه نداریم بدون اجازه بیمار همسرش را که در معرض ابتلا قرار دارد، باخبر کنیم. با توجه به برچسب‌هایی که در جامعه علیه این افراد وجود دارد ممکن است این خبر توفان شدیدی در زندگی فرد چه از لحاظ کاری و اجتماعی و چه از لحاظ روابط خانوادگی ایجاد کند. در این مراکز با کمك جلسات مشاوره علاوه بر آموزش نکاتی که برای پیشگیری از ابتلای نزدیکان به فرد آموزش داده می‌شود، اهمیت اطلاع داشتن نزدیکان نیز تشریح می‌شود تا فرد ترغیب شود آن را با نزدیکان خود درمیان بگذارد.

ویروس اچ‌آی‌وی فقط از طریق خون آلوده (انتقال خون، استفاده از سرنگ مشترك و...) و آمیزش جنسی پرخطر و مادر به فرزند (در طول بارداری، زایمان یا شیردهی) قابل انتقال است. روبوسی کردن، در آغوش گرفتن، استفاده از ظروف یا حوله مشترك، استفاده از حمام مشترك، رختخواب مشترك، استخر یا حتی نیش پشه که خون افراد را می‌مکد به هیچ عنوان موجب انتقال ویروس اچ‌آی‌وی نمی‌شوند، پس نباید افراد را به جرم ابتلا به این بیماری ویروسی از حضور در جامعه منع کنیم.

برنامه کمپین اچ‌آی‌وی مرکز تحقیقات ایدز به مناسبت روز جهانی ایدز در هفته جاری در تهران

روز	تاریخ	مکان
شنبه	۹۷/۹/۱۰	پارك بعثت: بزرگراه بعثت، خیابان شهید صابونیان، جنب ترمینال جنوب، ساعت ۱۱صبح پادگان حر، ساعت ۸/۳۰ صبح و متروی میدان حر، ساعت ۱۰/۳۰ صبح
یکشنبه	۹۷/۹/۱۱	دبیرستان دخترانه زهره بنیانیان: شرق تهران
دوشنبه	۹۷/۹/۱۲	پارك ملت: خیابان ولیعصر، بالاتر از چهارراه نیایش، ساعت ۱۰صبح
سه شنبه	۹۷/۹/۱۳	پارك المهدی: ضلع جنوب شرقی میدان آزادی، ساعت ۱۰صبح
چهارشنبه	۹۷/۹/۱۴	پارك لاله: کارگر شمالی، تقاطع بلوار کشاورز، ساعت ۱۱صبح

حل سودوکو ۳۱۹۸

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

سودوکو ۳۱۹۹

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

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

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

لاغری به صرف آبمیوه!

پریسا اصولی

جام‌جم

چند روز پیش یکی از بازیگران معروف سینما در یك مصاحبه تلویزیونی اعلام کرد برای بازی در یك نقش مجبور به ۲۰ کیلو کاهش وزن آن هم در طول چهار ماه شده و این اتفاق را مدیون رژیم آبمیوه است. راستش از زمانی که رژیم را شروع کردم حدود پنج ماه می‌گذرد و به نظرم هشت کیلو کاهش وزن خیلی هم بد نیست. اما باید اعتراف کنم نسبت به رژیم آبمیوه هم نمی‌توانم بی‌تفاوت باشم و شاید آن را برای یك بار هم که شده امتحان کنم.

طرفداران این رژیم بر این باورند تجمع سموم در بدن موجب تضعیف سیستم دفاعی می‌شود و سلامت فرد را به خطر می‌اندازد، درصورتی که رژیم آبمیوه نقش سم‌زدایی دارد و نه‌تنها باعث کاهش وزن و حفظ تناسب اندام می‌شود بلکه جلوی بروز بیماری‌های قلبی، عروقی را هم می‌گیرد.

در عین حال پیروی از این رژیم کار سختی نیست؛ فقط باید یك دستگاه آبمیوه‌گیری داشته باشیم و میوه‌ها را به دستگاه بسپاریم. البته رژیم آبمیوه اصول خاص خود را دارد. به عنوان مثال افراد تازه‌کار باید از مصرف روزانه یك لیوان آبمیوه طبیعی شروع کنند و طی چند روز همه کالری مورد نیاز روزانه‌شان را از طریق نوشیدن آبمیوه‌های طبیعی متنوع و آب سبزیجات و صیفی‌جات تامین کنند. این در حالی است که به گفته متخصصان تغذیه طرفدار این نوع رژیم، درست است که مصرف آبمیوه ویتامین‌های لازم برای بدن را تامین می‌کند و باعث نشاط و شادابی می‌شود، اما در دوره‌های زمانی طولانی (مثلا بیش از پنج روز متوالی) نباید رژیم آبمیوه بگیریم و پیروی از این رژیم تا حداکثر دو سه روز در ماه مجاز است؛ البته به شرطی که اضافه‌وزن ما بیش از ده کیلوگرم باشد، بیماری خاصی نداشته و کاملا سالم باشیم.

در مقابل مخالفان سرسخت رژیم آبمیوه می‌گویند بدن ما برای پاك شدن و سم‌زدایی نیازی به کمك ندارد، چراکه کلیه‌ها، کبد و مثانه این کار را بخوبی انجام می‌دهند. از طرفی هرچند رژیم آبمیوه باعث لاغری می‌شود، اما به دلیل تامین‌نشدن تمام نیازهای بدن قطعا دچار مشکلات زیادی خواهیم شد.