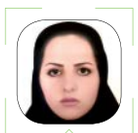
جام خوراک

خوشرنگ اما خطرناك



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

همه ما از خطرات و عوارض رنگ‌های غیر مجاز کمابیش اطلاع داریم و به خصوص کودکان را از مصرف مواد غذایی که رنگ‌های متنوعی در ساخت آنها استفاده شده منع می‌کنیم. اثرات سرطان‌زایی برخی از این رنگ‌ها به اثبات رسیده است. همچنین این رنگ‌ها آلرژن هستند و ممکن است در برخی افراد حساسیت‌های شدیدی ایجاد کنند. گرچه بسیاری از این رنگ‌ها توسط سازمان غذا و داروی آمریکا مجاز به مصرف هستند، اما مصرف آنها در طولانی مدت به‌ویژه در کودکان می‌تواند خطراتی از قبیل اختلال نقص توجه- بیش فعالی را به همراه داشته باشد. در ادامه با برخی از مواد غذایی آشنا می‌شویم که ممکن است حاوی رنگ‌های خطرناکی باشند.

۱.نمونه بارز استفاده از رنگ‌های غیر مجاز که در زندگی روزمره همه ما با آن مواجهیم ترشی‌ها و چاشنی‌های رنگارنگی مثل آلوچه‌ها و ترشیجات موجود در فلافلی هاست که از بسیاری از دست فروشان می‌خریم و با ولع زیاد مصرف می‌کنیم.

۲.سس بالزامیك: اغلب در تولید این محصول از رنگ کارامل استفاده می‌شود که یك رنگ مجاز است، اما گاهی برخی تولیدکنندگان برای افزایش شدت رنگ قهوه‌ای از رنگ‌های سنتزی استفاده می‌کنند. پس بهتر است برچسب آن را چك کنید.

۳.نان‌های فرآوری شده: امروزه بازار نان‌های رژیمی داغ است و بسیاری از ما تصور می‌کنیم هر چه نان تیره‌تر باشد سالم‌تر است! متاسفانه در کشور ما دسترسی به آرد غلات تیره محدود است و بیشتر از رنگ‌های خوراکی نظیر کارامل برای ایجاد رنگ قهوه‌ای استفاده می‌شود. اگر پس از مصرف طولانی مدت این نان‌ها دچار مشکلات گوارشی شدید، مصرف آن را قطع کنید. برچسب بسته‌بندی را از نظر نداشتن رنگ چك کرده و در صورتی که روی آن تهیه شده از غله کامل درج شده از سالم بودن آن مطمئن شوید.

۴.سس‌ها و پوشش‌های سالاد: انواع کچاپ‌ها، سس فرانسوی و...

۵.آدامس‌ها

۶.ماست میوه‌ای

۷.ماهی قزل آلای پرورشی: قزل آلای وحشی به دلیل تغذیه از گیاهان دریایی، رنگ نارنجی متمایل به قرمز دارند. گاهی پرورش‌دهندگان قزل آلا از رنگ‌های خوراکی در غذای ماهی‌ها استفاده می‌کنندتا رنگ گوشتشان را تغییر دهند.

۸.پوشش‌های کیك و شیرینی‌جات: کیك‌هایی که در ویترین فروشگاه‌ها با رنگ‌های زیبا خودنمایی می‌کنند دارای رنگ‌هایی هستند که حتی پس از مصرف آثارشان در دهان، زبان، دندان و حتی مدفوع و ادرار باقی می‌ماند. سعی کنید از مصرف بی‌رویه این قبیل محصولات پرهیز کنید.

ضعف سیستم ایمنی با احساسات منفی

متخصصان در یك بررسی جدید به شواهد تازه‌ای دست یافتند که قرار گرفتن در معرض استرس، اضطراب و خلق و خوی منفی می‌تواند تا حدود زیادی بر سلامت جسم تاثیر بگذارد.

همچنین در یك بررسی محققان دریافتند استرس مزمن تاثیر منفی بر حافظه دارد. علاوه بر این، احساس افسردگی و ناراحتی خطر مشکلات قلبی -عروقی از قبیل سکته مغزی را افزایش می‌دهد. اکنون گروهی از متخصصان علوم پزشکی در آمریکا طی بررسی جدیدی عنوان کرده اند: احساسات منفی می‌تواند نحوه عملکرد واکنش سیستم ایمنی را تغییر دهد و این احساسات با افزایش خطر التهاب مرتبط هستند. التهاب، بخشی از واکنش سیستم ایمنی است و در حالت طبیعی در اثر واکنش بدن به عفونت یا جراحت اتفاق می‌افتد. با این حال سطح بالایی از التهاب می‌تواند سلامت را به خطر انداخته و فرد را در معرض ابتلا به انواعی از بیماری‌ها از قبیل التهاب مفصل قرار دهد. / ایسنا

دکتر مرادی مقدم: احتمال عفونت در بخش مراقبت ویژه ۵ تا ۱۰ برابر سایر بخش‌های بیمارستانی است؛ به همین دلیل، قوانین سختگیرانه‌ای در کنترل عفونت در این بخش رعایت می‌شود که یکی از آنها ممنوع بودن ملاقات است

۲ گروه از بیماران از بستری شدن در آی سی یو سودی نمی‌برند

همیشه «مراقبت ویژه» خوب نیست

پونه شیرازی

دانش و سلامت

هر قدر هم بستری شدن در بیمارستان به دلیل بیماری با ترس و اضطراب همراه باشد، ترس و نگرانی از بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان (آی سی یو) برای خود بیمار و اطرافیانش بیشتر است. حتی اگر بیمار با هوشیاری کامل و فقط به دلیل نیاز به مراقبت‌های ۲۴ ساعته در این بخش بستری شود، ناخودآگاه افکار منفی سراغش می‌آید که تصویر به سلامت خارج شدن از این بخش را برایش تا اندازه‌ای مخدوش می‌کند. مراقبت ویژه به بخشی از بیمارستان گفته می‌شود که تجهیزات، پرسنل و پزشکان فوق‌تخصص با پایش علائم حیاتی بیماران با وضعیت وخیم و بحرانی و استفاده از پروتکل‌های تشخیصی و درمانی پیچیده، سعی در ارتقای بقا و پیش آگاهی بیماران دارند. گفت‌وگوی ما را با دکتر امید مرادی مقدم، فوق تخصص مراقبت ویژه و دبیر انجمن مراقبت ویژه ایران به بهانه برگزاری ششمین کنگره بین‌المللی مراقبت‌های ویژه (۱۹ تا ۲۱ دی در مرکز همایش‌های رازی) بخوانید تا تصویری درست و واقعی از بستری شدن یك بیمار در این بخش داشته باشید.

دو گروه از بیماران از ورود به بخش مراقبت ویژه سودی نمی‌برند؛ به بیانی ساده‌تر آن دسته از بیمارانی که احتمال مرگ در آنها بسیار زیاد است و بیمارانی که احتمال مرگ در آنها بسیار کم است.

وقتی نیازمند مراقبت ویژه هستید

هر بیماری را که دچار عدم ثبات همودینامیك (اختلال در فشار خون و نبض شریانی)، کاهش سطح هوشیاری، آزمایش‌های مختل و درگیری عملکرد اعضای حیاتی شده باشد، می‌توان به بخش مراقبت ویژه منتقل کرد و از این انتقال، امید به بهبود بیمار داشت.

ولی با توجه به محدودیت تخت‌های ویژه کشور و گرانی تاسیس هر تخت مراقبت ویژه در کشور که به بیش از دو میلیارد تومان رسیده، مجبور به رعایت استانداردهایی در پذیرش بیمار به بخش آی سی یو هستیم. در حال حاضر پذیرش بیمار براساس مدل‌های مختلفی صورت می‌گیرد که عبارتند از:

مدل حق تقدم: این مدل بیماران را در چهار گروه تقسیم‌بندی می‌کند.

مدل تشخیص: این مدل نیز براساس شرایط خاص یا بیماری خاصی است.

مدل مشاهده‌ای: این مدل هم براساس علائم حیاتی و موارد آزمایشگاهی است.

مدل ترکیبی: این مدل از مجموعه این مدل‌ها استفاده می‌کند.

ملاقات ممنوع!

حدود ۱۰ درصد بیماران بستری در بیمارستان در بخش مراقبت ویژه بستری می‌شوند با این حال تا ۲۵ درصد عفونت‌های بیمارستانی در بخش مراقبت ویژه رخ می‌دهد. به عبارتی احتمال عفونت در بخش مراقبت ویژه پنج تا ده برابر سایر بخش‌های بیمارستانی است. به همین دلیل، قوانین سختگیرانه‌ای در کنترل عفونت در این بخش رعایت می‌شود که یکی از آنها ممنوع بودن ملاقات و در موارد خاص با رعایت تمام موارد کنترل عفونت نظیر شست‌وشوی دست‌ها و استفاده از گان (پوشش استریل) است. در بخش‌های مراقبت ویژه استاندارد برای ملاقات بیماران و تماس نداشتن با بیماران از وجود راهرویی دور تا دور بخش استفاده می‌کنند و در صورت نبود فضای فیزیکی می‌توان از دوربین‌هایی بالای سر بیمار استفاده کرد که در ساعت ملاقات روشن شده و مشاهده بیمار برای همراهان وی در خارج از فضای آی سی یو ممکن می‌شود.

آی سی یو یا سی سی یو؟

طبق استاندارد اعلام شده تمام بیمارانی که به دلیل مشکلات قلبی در بخش مراقبت ویژه (آی سی یو) بستری می‌شوند، قابلیت پذیرش در بخش سی سی یو (بخش مراقبت ویژه قلب) را هم دارند. این موارد شامل انفارکتوس حاد قلبی عارضه دار، شوك کاردیوژنیك (افت فشار خون و کاهش خونرسانی به قلب)، آریتمی پیچیده که نیاز به پایش شدید و مداخله دارد، نارسایی احتقانی قلب در بیماری که دچار نارسایی تنفسی شده یا نیاز به حمایت همودینامیك (تنفسی) دارد، اورژانس افزایش فشار خون و بلوك کامل قلبی (غیرطبیعی بودن ریتم قلب) می‌شود.

حداقل زمان بستری در بخش مراقبت ویژه چند ساعت است، ولی حداکثر زمانی برای آن وجود ندارد. کما این‌که بیمارانی هستند که سال‌ها در بخش مراقبت ویژه بستری می‌شوند.

مجوز خروج از آی سی یو

در شرایط زیر، نیازی به ادامه بستری بیمار در آی سی یو نیست:

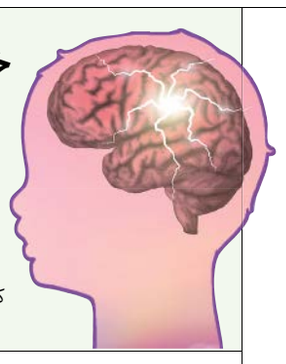
هنگامی که شرایط فیزیولوژیك بیمار پایدار شده و نیاز به پایش مداوم و حضور در بخش مراقبت ویژه ضروری نباشد و دیگر این‌که، شرایط فیزیولوژیك بیمار بهتر شده و مداخله فعال برای وی نیاز نباشد. در این صورت ترخیص بیمار به یك بخش با سطح کمتر مراقبت مناسب است.

در مواردی نیز بیمار از بخش آی سی یو به اچ دی یو منتقل می‌شود.

این انتقال برای بیمارانی صورت می‌گیرد که نیاز به حمایت از یك عضو حیاتی غیر از دستگاه تنفس یا نیاز به پایشی دقیق‌تر و بیشتر از یك بخش معمولی دارند. همچنین بیمارانی که نیاز به آی سی یو ندارند، ولی به اندازه‌ای خوب نیستند که به بخش عادی انتقال یابند یا این که بعد از عمل جراحی، نیاز به پایش شدید بیش از چند ساعت دارند به این بخش منتقل می‌شوند.

دانستنی‌ها

خطر تشنج، به‌دنبال وسواس شدید



دبیر علمی پانزدهمین کنگره بین‌المللی صرع گفت: اختلالات روان و وسواس شدید می‌تواند در برخی افراد سبب تشنج شود. دکتر مرجان اسداللهی تصریح کرد: تشنج علل مختلفی همچون تومورهای مغزی، وقوع سکته و بیماری‌هایی همچون ام‌اس دارد و در سنین مختلف می‌تواند ایجاد شود.

وی افزود: امروزه مشخص شده مشکلات روحی و روانی می‌تواند سبب تشنج شود و درواقع در این شرایط علت مغزی در بروز آن وجود ندارد. از هر ۲۰۰ نفر جمعیت، یك نفرمبتلا به صرع است و یك سوم بیماران صرع به دارو مقاومت دارند که ممکن است مشکل بخشی از این افراد با جراحی برطرف شود ولی پیگیری‌های لازم در این زمینه ضرورت دارد. / جام‌جم

خبر سلامت

دردهایی که ممکن است خطرناك باشند

یاسمین مشرف

مترجم

دردها علائم هشداردهنده‌ای هستند که بدن آنها را ارسال می‌کند تا ما را از وجود مشکلی آگاه کند. دردهایی که نمی‌توانیم توضیحی برای آنها بیابیم ممکن است علل پنهان و گاه خطرناکی داشته باشند. با تعدادی از این نوع دردها آشنا شوید:

سردرد: همه ما هر از گاهی دچار سردرد می‌شویم. اما اگر سردرد شدیدی را تجربه می‌کنید که در عرض چند دقیقه تشدید می‌شود، درصورتی که از علت آن مطمئن نیستید بهتر است به پزشك مراجعه کنید. سردرد بسیار شدید درعین حال که فشار خون را افزایش می‌دهد ممکن است پیش درآمد سکته ناشی از خونریزی باشد. اگر سابقه خانوادگی تومورهای مغزی دارید نیز باید در مورد سردرد شدیدتان محتاط‌تر باشید.

گرفتگی عضلات پا: گرفتگی ماهیچه پا اغلب، عارضه بی‌خطری است که با کمی ماساژ بهبود می‌یابد. اما گاهی گرفتگی ماهیچه ناشی از عارضه خطرناك دی وی تی (ترومبوز وریدی عمیق) است که به دلیل لخته شدن خون در رگ‌های عمیق پا رخ می‌دهد. اگر درد پا با تورم، گرم و قرمز شدن ناحیه درد همراه است آن را فورا با پزشك در میان بگذارید. در این حالت، هرگز قسمت دردناك را ماساژ ندهید، زیرا این کار می‌تواند باعث حرکت لخته به سمت قلب و شش‌ها شود.

خواب رفتگی مستمر پا: شاید تعجب کنید اگر بدانید که بی‌حسی خفیف یا احساس سوزش و جزجز پا می‌تواند ناشی از تخریب اعصاب پا بر اثر دیابت باشد. این مشکل در نهایت ممکن است به بی‌حسی کامل پا منجر شود. بنابراین بهتر است سطح قند خونتان را تنظیم کنید.

درد پشت: گاهی علل درد پشت فراتر از شیوه زندگی بی‌تحرك، فشارهای فیزیکی، وضعیت بد بدن و ورزش نکردن است. درد پشت شدید و ناگهانی ممکن است به علت پارگی آئورت (تشخیص آئورت)، شریان اصلی متصل به قلب رخ دهد. این شرایط خطرناك نیاز به مراجعه فوری به پزشك دارد. همچنین، اگر درد بین شانه‌ها را تجربه کنید، ممکن است علت آن فشار خون بالا، مشکلات گردش خون، دیابت و مصرف سیگار باشد. بنابراین بهتر است هرچه زودتر مشکل را با پزشك در میان بگذارید.

منبع: thepopple.com

نورچشمی

مراقب عفونت‌های چشمی باشید!

دکتر پاشا انوری

جراح و متخصص چشم

ویروس‌ها و میکروب‌ها می‌توانند باعث عفونت چشم شوند و عواقبی چون قرمزی چشم را در پی داشته باشند. ما هر روزه در تماس با ویروس‌ها و باکتری‌ها هستیم. از دستگیره در و صندلی و میز مدرسه گرفته تا سبدها در مراکز خرید. تماس با سطوحی از این قبیل می‌تواند سرچشمه این موجودات ریز و بلاآور باشد.

از آن گذشته وقتی کسی دچار عفونت چشم می‌شود خود او می‌تواند به آسانی عفونت را به نزدیکان و دوستان و حتی غریبه‌ها منتقل کند، اما راهنمایی‌های زیر می‌تواند احتمال گرفتار شدن یا انتقال عفونت چشم را کم کند:

ساده‌ترین و بهترین ابزار دفاعی، شستن دست‌ها با صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه است. شست‌وشوی مرتب دست‌ها از پوست در برابر ورود میکروب‌ها نگهداری کرده، همچنین از سرایت عفونت به دیگران جلوگیری می‌کند.

اگر چشمان شما آب ریزش دارند یا می‌خارند از مالش آن با دست پرهیز کنید. بهتر است با یك دستمال نرم نخی چشمان خود را پاك کنید. اگر علت ناراحتی چشم شما ویروسی باشد تماس آن با دست احتمال پخش شدن آن را بالا می‌برد. دستمالی را که با آن چشم خود را تمیز کرده‌اید دور بیندازید و از آن دوباره استفاده نکنید.

اگر چشم شما عفونت پیدا کرده است تمام رختخواب و ملحفه‌ها و روبالشی‌ها یا هر پارچه‌ای که با چشم شما تماس داشته است را در ماشین رختشویی بشویید تا احتمال انتشار ویروس به نزدیکان شما کاهش یابد.

لنزهای تماسی را تمیز کنید

بسیاری از مصرف‌کنندگان لنزهای تماسی، مراقبت‌های لازم را برای نگهداری از لنز خود انجام نمی‌دهند. این تکه‌های کوچك پلاستیکی می‌توانند پوشیده از باکتری، ویروس یا حتی انگل باشند. همیشه از محلول‌های آماده فروش نگهداری لنز استفاده کنید و فکر درست کردن آن را در خانه از سر بیرون کنید، چرا که محلول آب نمك خانگی می‌تواند انگل داشته باشد و به نابینایی شما منجر شود. به چشم‌های خود استراحت دهید و هنگام خواب لنزها را بردارید. پس از تاریخ انقضای لنز، آنها را دور انداخته و لنزی نو بخرید.

اگر علائمی مانند قرمزی، خارش یا آبریزش در چشم دارید یا اگر پلك‌ها و مژه‌های شما چسبناك شده است با چشم‌پزشك خود مشورت کنید.

حل سودوکو ۳۲۲۸

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

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۲۲۹

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.

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

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

			۶		۳			
			۱			۳		
			۴		۸			

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

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