سلامت و ایمنی غذا

سلامت غذای بانوان باردار و سالمندان حین سفرهای نوروزی

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

به غذاهایی که بدون هیچ‌گونه حرارت مجددی به مصرف می‌رسند، غذاهای آماده مصرف می‌گویند. ساندویچ‌های سرد، کالباس، سالاد اولویه، کتلت و کوکوی خانگی، دسرها، سبزیجات، و... از انواع غذای آماده مصرف هستند. حین مسافرت مصرف غذاهای آماده مصرف رایج است؛ زیرا اغلب امکان پخت و پز معمول وجود ندارد. با این حال به منظور پیشگیری از انتقال یك باکتری بیماریزای خطرناك در غذاهای آماده مصرف باید نکات بهداشتی را رعایت کرد.

باکتری لیستریا منوسیتوژنز عامل عفونتی خطرناك است که غذاهای آماده مصرف را آلوده می‌کند. تحقیقات نشان داده حدود ۱۰ درصد نمونه‌های اغذیه آماده مصرف در ایران آلوده به این باکتری بوده‌اند. این عفونت مرگ و میر بالایی دارد، طوری که در ایالات متحده به طور میانگین سالانه ۲۵۰۰ نفر مبتلا شده و از این تعداد حدود ۵۰۰ نفر می‌میرند. این باکتری در افراد سالم موجب التهاب گوارشی شامل دل درد، اسهال و استفراغ می‌شود.

سالمندان و خانم‌های باردار بیش از دیگران در معرض خطر هستند. بیماری در سالمندان موجب مننژیت و گاهی مرگ می‌شود. این عفونت در بانوان باردار موجب سقط جنین و تولد نوزاد مرده می‌گردد. نتایج یك تحقیق در یکی از شهرهای کشور نشان داد حدود ۱۵ درصد خانم‌هایی که سابقه سقط جنین داشته‌اند، قبلا آلوده به این باکتری بودند؛ چراکه خطر آلودگی به باکتری لیستریا در بانوان باردار ۲۰ برابر بیشتر از افراد سالم است.

باکتری لیستریا مقاوم به سرماست و احتمال دارد در غذاهای منجمد هم وجود داشته باشد. انتقال از طریق قاشق و چنگال آلوده نیز محتمل است. غذاهای از پیش پخته شده نظیر کتلت، ماکارونی، سوسیس، کباب‌ها، شله زرد، فرنی و... باید قبل از مصرف مجددا حرارت داده شوند. البته در مورد برخی اغذیه آماده مصرف نظیر سالاد سبزیجات، سالاد الویه، آبمیوه‌های طبیعی، سس‌های سنتی و ... امکان حرارت دهی وجود ندارد و بنابراین اکیدا باید به صورت تازه به مصرف برسند. در خرید انواع غذاهای آماده مصرف نظیر سالاد الویه، ساندویچ کالباس، سالاد ماکارونی از ساندویچ فروشی‌ها باید احتیاط کرد. قبل از تهیه غذا از ساندویچ فروشی‌ها باید نسبت به تازگی محصول، بهداشت فردی کارکنان و بهداشت فضای فیزیکی اغذیه فروشی‌ها اطمینان حاصل کرد. البته معمولا غذاهای آماده مصرف خانگی در مقایسه با انواع عرضه شده در ساندویچ فروشی‌های سطح شهر ایمنی بیشتری دارند.

کودکان چاق امروز، دیابتی‌های فردا!

رئیس انجمن دیابت ایران گفت: متاسفانه چاقی در کودکان و نوجوانان ما نیز در حال افزایش است، چراکه بازیگوشی‌های کودکان دیروز به گوشی بازی‌های کودکان امروز تبدیل شده است.

دکتر امیر کامران نیکوسخن، رئیس انجمن دیابت ایران، افزود: پژوهش‌ها نشان می‌دهد هر یك کیلوگرم اضافه‌وزن، خطر ابتلا به دیابت را ۵ درصد در جامعه بالا می‌برد. وی با تاکید بر این‌که در جمعیت جوان کنونی که در نسل بعد وارد دوره میانسالی می‌شوند افزایش میزان ابتلا به دیابت را شاهد خواهیم بود، تصریح کرد: بی‌تحرکی افراد باعث اضافه وزن می‌شود و پرفشاری و چربی خون و بیمارهای گوناگونی را به فرد چاق تحمیل می‌کند. برای پرهیز از این خطرات باید سبك صحیح زندگی و تغذیه را به افراد جامعه آموزش داد. وی هشدار داد با اضافه وزن و چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک از جمله دیابت بسیار بالا می‌رود. آمار فعلی دیابت نگران‌کننده نیست، اما افزایش این آمار در آینده نگران‌کننده است. / جام جم

فصل سفرهای نوروزی نزدیك است. با این حال سفرهای هوایی به‌دلیل حوادث تلخ پیش آمده با استرس زیادی برای بسیاری از مردم همراه است؛ به طوری که با کم شدن فشار هوا یا به هم ریختن شرایط جوی با هر تکان هواپیما دچار اضطراب و تپش قلب می‌شوند. حال تصورش را بکنید شخصی که مبتلا به صرع است تحت چنین شرایطی چقدر احتمال دارد که دچار حمله بشود؟ از آن مهم‌تر این‌که برای بروز احتمالی چنین تشنجی چگونه باید آماده باشد؟

دکتر فاطمه صدیق مروستی، متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات مدیره انجمن صرع ایران در گفت‌وگو با جام جم از ملزومات سفر در بیماران مبتلا به صرع می‌گوید.

پونه شیرازی

دانش و سلامت

یک سفر بی تشنج

دکتر صدیق مروستی: یك سری اصول ضروری برای کنترل حمله تشنجی در بیماران مصروع همیشه باید رعایت شود؛ یعنی فرد مبتلا باید با تمهیدات و مراقبت‌هایی از بی‌خوابی، گرسنگی و استرس برحذر باشد

بیماری صرع منعی برای سفر ایجاد نمی‌کند، در صورتی که به طور قطعی تشخیص داده شده و با دارو تحت کنترل باشد. درواقع، سفر کردن برای مبتلایان به صرع، بستگی به تشنج و میزان صرعشان دارد.

بیمارانی که فقط یك بار تشنج کرده‌اند و تشخیص صرعشان هنوز قطعی نشده و دارو نیز دریافت نکرده‌اند باید حداقل به مدت شش ماه مراقب باشند و از رفتن به مسافرت خودداری کنند و تحت کنترل جدی باشند.

استرس سفر هوایی تهدیدی برای صرع

مبتلایان به صرع می‌توانند سفر هوایی داشته باشند، چراکه مستنداتی مبنی بر تاثیر مسافرت با هواپیما در تشدید حمله تشنجی وجود ندارد.

اما شکی وجود ندارد که احتمال حمله صرعی را به چند دلیل هنگام سفر هوایی نباید نادیده گرفت. ابتدا آن که در ارتفاعات بالا، اکسیژن‌رسانی تا اندازه‌ای به خون کم می‌شود. همچنین در پروازهای طولانی‌مدت (هفت تا هشت ساعت به بالا) شخص در وضعیت بی‌حرکتی بوده و فعالیت قشر مغزش کم می‌شود و ممکن است حالت خواب‌آلودگی به وی دست دهد که تحت‌تاثیر این عوامل، احتمال تشنج بیشتر می‌شود.

از سوی دیگر استرس قبل از پرواز برای بیماران مصروع بسیار آسیب‌زننده است. به‌علاوه که پروازهای طولانی، ساعت نامناسبی دارند و چرخه خواب فرد را به هم می‌ریزد. به این ترتیب بیمار دچار استرس بیشتری نیز می‌شود که احتمال تشنج را افزایش می‌دهد.

کم‌خوابی و گرسنگی، ممنوع

یکسری اصول ضروری برای کنترل حمله تشنجی در بیماران مصروع همیشه باید رعایت شود؛ یعنی فرد مبتلا باید با تمهیدات و مراقبت‌هایی از بی‌خوابی، گرسنگی و استرس برحذر باشد.

پس بیمار باید جوری سفرش را برنامه‌ریزی کند که چه در هواپیما، خودروی شخصی یا اتوبوس در فواصلی بخوابد. همچنین نباید هرگز گرسته بماند و همیشه لقمه کوچکی همراه داشته باشد. کنترل استرس و اضطراب هم در سفر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

فراموش نکنید که برخی از افراد مبتلا نسبت به نورهای درخشان حتی تلألو نور آفتاب بر سطح دریا یا چراغ‌های شهربازی یا نورهای داخل رستوران (نورهای فلشینگ) واکنش نشان می‌دهند. پس بهتر است بیمار مراقب باشد تا حد امکان در معرض این نورها قرار نگیرد.

توجه داشته باشید که قرار است فرد بتواند از سفرش لذت ببرد نه این‌که با تشدید بیماری‌اش دچار دردسرهای بیشتری شود.

جدول زمان‌بندی در مصرف داروها

نکته مهم دیگر در کنترل صرع، مصرف به موقع داروهاست. بیماران در حین سفر باید داروهای خود را همیشه در دسترس داشته باشند (چه در هواپیما یا خودرو). به‌ویژه با توجه به تداخل زمان‌های کشورهای مختلف به جدول زمان‌بندی برای مصرف داروها نیاز است. از سوی دیگر بیمار باید دستبند یا گردنبندی همراه خود داشته باشد که روی آن به بیماری وی و مشخصات اولیه‌اش اشاره شده باشد تا در صورت بروز حمله، اطرافیان بتوانند کمك‌های اولیه را به وی ارائه دهد.

در هر شرایطی ضروری است که قبل از سفر، کنترل تشنج در سفر با هماهنگی پزشك بیمار صورت بگیرد و به مقدار کافی نیز دارو همراه بیمار باشد.

در صورت تشنج حین سفر چه کنیم؟

افراد مبتلا به صرع اگر با هواپیما به سفر می‌روند حتما باید قبل از سفر، خدمه پرواز را در جریان بیماری خود قرار بدهند تا اقدامات لازم دارویی و مراقبت از آنها توسط کادر هواپیما انجام شود و از بردن دارو به هواپیما، حمل و مصرف آن جلوگیری و ممانعت نشود.

در صورت تشنج در هواپیما با توجه به تغییر فشار اکسیژن باید به‌سرعت از ماسك اکسیژن برای بیمار استفاده شود؛ به‌علاوه بهتر است بیمار از صندلی‌های کنار راهرو استفاده کند تا در صورت نیاز کمك سریع‌تری به وی صورت بگیرد. معمولا در صورت بروز حمله در پرواز با ماسك اکسیژن و اقدامات لازم اولیه مشکل رفع می‌شود و نیازی به قطع پرواز نیست.

در صورت بروز حمله در خودرو یا اتوبوس نیز باید چند دقیقه‌ای وسیله نقلیه متوقف شود و کمك‌های اولیه به بیمار صورت گیرد؛ سپس وضعیت بیمار با رسیدن به اولین پایگاه امداد بررسی شود تا اگر تشنج طولانی شده باشد، وی به مرکز درمانی منتقل شود.

کمك‌های اولیه در حمله صرع

- لباس‌های اطراف گردن بیمار را شل کنید.
- سعی نکنید بیمار را نگه دارید یا مهار کنید. فقط اشیای تیز را از دسترس وی خارج کنید.
- هیچ چیزی در دهان بیمار قرار ندهید.
- از اطرافیان بخواهید فضای اطراف بیمار را خلوت کنند.
- پس از حمله، بیمار را به پهلو بخوابانید تا مسیر هوایی‌اش بازمانده و هرگونه ترشحات خارج شود.
- درصورتی‌که حمله بیش از پنج دقیقه طول بکشد یا حمله دیگری بلافاصله اتفاق بیفتد یا فرد پس از حمله بیدار نشود، باید با اورژانس تماس بگیرید.

دانستنی‌ها

میگرن، خشکی چشم می‌آورد

پزشکان بر اساس بررسی‌های جدید خود عنوان کرده‌اند خشکی چشم می‌تواند با میگرن مرتبط باشد.

در این بررسی‌ها آشکار شد مبتلایان به میگرن به خصوص افراد میانسالی که دچار سردردهای میگرنی هستند بیشتر احتمال دارد به بیماری مزمن خشکی چشم مبتلا شوند. این ارتباط به خصوص در زنان با بالا رفتن سن بیشتر می‌شود. برای مردان ۶۵ ساله یا بالاتر ابتلا به میگرن احتمال بیماری خشکی چشم را دو برابر افزایش می‌دهد و زنان با رده سنی مشابه نیز حدود ۲/۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه چشمی هستند. پس پزشکان باید در معاینه افرادی که سابقه ابتلا به میگرن دارند خطر بیماری خشکی چشم را نیز مورد بررسی قرار دهند. / ایسنا

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

نکات مهم درباره جوشانده‌های لاغری

پریسا اصولی

جام جم

مدت زیادی تا عید نوروز باقی نمانده و خیلی‌ها تصمیم می‌گیرند سال جدید را با تناسب اندام شروع کنند. اگر شما هم جزو این افراد هستید و تصمیم به کاهش وزن دارید، پیشنهاد می‌کنم سراغ محصولات گیاهی بروید که من به شخصه حداقل پنج کیلو از کاهش وزنم را مدیون گیاهان جادویی هستم. مثلا می‌توانید روزانه دو فنجان جوشانده زیره بنوشید، چراکه به گفته حکمای طب سنتی این گیاه چربی اضافه بدن را می‌سوزاند و چاقی را برطرف می‌کند و علاوه برتصفیه خون در تقویت قلب و عروق و درمان مشکلات کلیه هم موثر است.

روش تهیه: یك قاشق غذاخوری زیره سیاه را داخل دو لیوان آب جوش بریزید و روی شعله مستقیم گاز قرار دهید و بعد از جوش آمدن زیر گاز را خاموش کنید تا ۵ دقیقه دم بکشد.

سپس با یك تکه بسیار کوچك نبات شیرین کنید و ۲۰ دقیقه بعد از وعده ناهار و شام یك فنجان از این جوشانده را بنوشید. البته فراموش نکنید افراط در مصرف دمنوش‌ها و جوشانده‌ها خطرناك است و می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد. به عنوان مثال نوشیدن بیش از حد جوشانده نعناع که برای درمان مشکلات گوارشی و نفخ تجویز می‌شود، میزان جذب آهن را کاهش می‌دهد و زمینه بروز کم خونی را فراهم می‌کند. در عین حال برای رفع چاقی بد که به دلیل افزایش بافت چربی در نقاط مختلف بدن رخ می‌دهد روش‌های مختلفی داریم که از جمله آنها می‌توان به استفاده از کاهش‌دهنده‌های اشتها (مثلا خوردن یك قاشق چایخوری موم عسل قبل از غذا) و مصرف غذاهای شکم پرکن مثل سالاد کاهو بدون سس و همچنین خوراکی‌های افزایش‌دهنده سوخت و ساز بدن مثل کرفس، چای سبز یا گریپ‌فروت اشاره کرد، اما یادتان باشد این محصولات به تنهایی نمی‌توانند وزن شما را کم کنند. بنابراین مهم‌ترین راه برای کاهش وزن این است که انگیزه داشته باشید، چون بدون انگیزه موفق نمی‌شوید حتی یك گرم وزن کم کنید. پس باید برای خودتان اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت در نظر بگیرید تا با رسیدن به این هدف‌ها، انگیزه و اراده‌تان تقویت شود و چه بهانه‌ای بهتر از شروع سال جدید و عید نوروز.

خبر سلامت

عوامل ایجادکننده خشکی چشم

یاسمین مشرف

مترجم

خشکی چشم در دماهای پایین، هنگام وزش باد و خشکی هوا شیوع بیشتری دارد. احساس وجود ریگ در چشم، قرمزی و خارش چشم و تاری دید برخی از علائم این عارضه چشمی هستند. با عواملی که باعث خشکی چشم می‌شوند بیشتر آشنا شوید.

آلرژن‌ها:

مشخص شده میان آلرژن‌هایی مانند گرده گل‌ها و درختان در هوا بویژه در فصل بهار و بروز تحریک و خشکی چشم ارتباط وجود دارد. استفاده از عینک در فضای بیرون و استفاده از تصفیه‌کننده هوا در محیط داخل خانه می‌تواند به رفع مشکل کمک کند.

استفاده از رایانه:

استفاده مستمر از رایانه و خیره شدن به آن یکی از عوامل خشکی چشم است. دلیلش هم این است که وقتی به صفحه نمایش رایانه یا تلفن همراه خیره می‌شویم، فراموش می‌کنیم پلک بزنیم؛ درنتیجه چشم‌هایمان روان‌سازی کمتری دریافت می‌کنند. اگر با رایانه سروکار دارید به طور مکرر وقفه‌هایی در خیره شدن به آن ایجاد کنید و در طول روز آب کافی بنوشید.

دلایل هورمونی:

به هم ریختن تعادل هورمونی در دوران یائسگی باعث ایجاد تغییراتی در بدن می‌شود. یکی از این تغییراتِ کمتر شناخته‌شده، سندرم خشکی چشم است. مشخص شده کاهش سطح هورمون‌ها بر ترکیب اشک که در روان‌سازی چشم و بافت چشمی نقش دارد تاثیر می‌گذارد. مصرف آب کافی و اسیدهای چرب امگا۳ به بهبود این مشکل کمک می‌کند.

لنزهای تماسی:

معمول‌ترین عامل خشکی چشم استفاده از لنزهای تماسی است، زیرا این لنزها از رسیدن اکسیژن کافی به چشم جلوگیری می‌کنند. با این حال انواع خاصی از لنزها مانند لنزهای سیلیکون هیدروژلی برای کسانی که دچار خشکی چشم می‌شوند، مناسب هستند.

فضای داخل خانه:

استفاده از دستگاه‌های تهویه مطبوع و سیستم‌های گرمایشی ارتباط مستقیمی با خشکی چشم دارد. سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی با خارج کردن رطوبت از هوای محیط، باعث تسریع در تبخیر اشک شده و خشکی چشم را به‌دنبال دارند. تعدیل در استفاده از این سیستم‌ها و نیز ایجاد رطوبت با قرار دادن یک ظرف آب در نقاط مختلف خانه می‌تواند کمک‌کننده باشد.

منبع: theglobeandmail.com

حل سودوکو ۳۲۷۳

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۲۷۴

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.

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

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