

## شیوع مسمومیت غذایی در فصل بهار



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت وایمنی مواد غذایی ایران

زمینه‌ساز افزایش شیوع مسمومیت‌های غذایی می‌شود.

با آغاز فصل بهار و بالا رفتن دمای محیط سرعت رشد و تکثیر میکروب‌ها افزایش می‌یابد و در نتیجه مواد غذایی سریع‌تر فاسد می‌شود. اسهال و استفراغ مهم‌ترین علائم مسمومیت غذایی هستند که در بسیاری از موارد با استراحت کافی و نیز دریافت منظم مایعات نظیر آب آشامیدنی، آمیموه‌های طبیعی، چای کم‌رنگ، دوغ بدون گاز و ... بهبود می‌یابد. البته در صورت تشدید علائم مسمومیت باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد. غذا نباید بیش از حد معمول در خارج از یخچال بماند و اغذیه‌مانده از قبل را باید پیش از مصرف مجدداً حرارت داد. همچنین شست‌وشوی مکرر دست‌ها در پیشگیری از مسمومیت غذایی بسیار موثر است.

در فصل بهار مردم در طبیعت و تفرجگاه‌ها بیشتر حضور پیدا می‌کنند و گاهی ممکن است منابع آبی در طبیعت آلوده شود. کما این‌که در فروردین ۹۷ همه‌گیری باکتریایی ناشی از آب آلوده در یکی از تفرجگاه‌های سپیدان استان فارس رخ داد. در خرداد ماه همان سال نیز همه‌گیری مشابهی به علت آلودگی ویروسی در آب‌های منطقه کلاردشت استان مازندران به وقوع پیوست. بنابراین گردشگران هنگام طبیعت‌گردی باید از مصرف هرگونه آب مشکوک خودداری کنند و یا آن را قبل از مصرف بجوشانند.

در فصل بهار حلزورن‌ها در محیط تکثیر یافته و موجب افزایش شیوع یک کرم خطرناک به‌نام فاسیولا به‌ویژه در استان‌های گیلان و مازندران می‌شوند. این کرم کبد انسان را تخریب می‌کند و برای پیشگیری از ابتلا باید سبزیجات قبل از مصرف به‌خوبی شسته شوند. همچنین معمولاً با آغاز فصل بهار موارد ابتلا به تب مالت افزایش می‌یابد و لذا باید اکیدا از مصرف شیر، بستنی و پنیر غیرپاستوریزه پرهیز شود.

در بهار گاهی قارچ‌های خوردور در طبیعت می‌رویند که ممکن است سمی و حتی کشنده باشند. متأسفانه در سال گذشته همه‌گیری قارچ‌های سمی در کشور منجر به مسمومیت صدها نفر از هموطنان به‌ویژه در غرب کشور شد. بنابراین باید از خوردن، چشیدن و حتی لمس کردن قارچ‌های خودرو و ناشناخته در طبیعت خودداری کرد.



### چرب شدن کبد با مصرف زیاد گوشت قرمز

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از گوشت علاوه بر ارتباط با بیماری‌هایی نظیر سرطان، آسیب به سلامت قلب و افزایش کلسترول و فشار خون با افزایش ریسک بیماری کبدی هم مرتبط است.

محققان دریافتند افزایش مصرف گوشت قرمز یا فرآوری‌شده ممکن است خطر

# وداع با ملحفه!

## در آغاز فصل بهار چطور از پس احساس خواب‌آلودگی برپاییم

### تغذیه سالم

با مصرف مواد غذایی تازه، میوه‌ها و سبزیجات در چند وعده سبک، همچنین استفاده از دمنوش‌های گیاهی مواد مغذی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین کنید

### فعالیت‌های جسمانی

با انجام فعالیت‌های ورزشی هوایی به‌ویژه در فضای باز سوخت‌وساز بدن را افزایش دهید

### تنفس صحیح

با تنفس عمیق و صحیح در طبیعت میزان اکسیژن خون را افزایش دهید. سعی کنید ده تنفس عمیق در سه نوبت از شبانه‌روز انجام دهید

### برنامه‌ریزی روزانه

سعی کنید برنامه‌ریزی روزانه داشته باشید و در برنامه‌هایی با روال ثابت مانند کلاس‌های آموزشی شرکت کنید تا بر احساس خستگی راحت‌تر غلبه کنید

### افزایش آرامش فکری

از دمنوش‌ها و عرقیات آرامبخشی استفاده و خود را تا جایی که می‌توانید از تنش‌های روزمره دور کنید. به ذهن خود استراحت بیشتری بدهید.

عسل اخویان طهرانی

دانش

بی‌حوصلگی در فصل بهار چیست؟

اگرچه تاکنون دلیل مشخص و قطعی برای افسردگی‌های فصلی مانند آنچه در فصل بهار و پاییز رخ می‌دهد مشخص نشده، به نظر می‌رسد که تغییرات در توازن هورمون‌های بدن باید یکی از اصلی‌ترین علل بروز چنین حالت‌هایی باشد. زیرا طول ساعات روشنایی یکی از مهم‌ترین عواملی است که میزان ترشح هورمون شادی (سروتونین) و هورمون تاریکی (ملاتونین) را تعیین می‌کند. با تغییر فصل از زمستان به بهار با توجه به طولانی شدن روز، تعادل هورمونی جابه‌جا شده و تا زمانی که دوباره به تعادل برسد بدن را بسیار درگیر می‌کند. در نتیجه با آغاز فصل بهار میزان خستگی و خواب‌آلودگی افزایش می‌یابد. با این وجود چگونه می‌توان بر این احساس موقت ناخوشایند غلبه کرد؟ در ادامه راهکارهای افزایش انرژی و مقابله با خواب‌آلودگی بهاری را مرور خواهیم کرد.

### نوشیدن آب

نوشیدن آب به دفع سموم بدن کمک می‌کند. همچنین میزان سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد. نوشیدن آب یکی از آسان‌ترین و موثرترین راهکارها است

### خواب کافی

سعی کنید شب‌ها زودتر به رختخواب بروید و هنگام خواب وسایل دیجیتال را از خود دور کنید تا بتوانید به اندازه و با کیفیت بخوابید.

### شرکت در فعالیت‌های اجتماعی

سعی کنید برنامه‌های متنوعی برای خود طراحی کنید. گردش در طبیعت، دیدار دوستان، شرکت در برنامه‌های فرهنگی مانع از احساس افسردگی و خمودگی خواهد شد.

### دوش آب خنک

دوش آب سرد در آغاز صبح تا حد زیادی موجب احساس طراوت و شادابی خواهد شد.

## مصارف موضعی روغن نارگیل

صف‌د دژآلود

مترجم

احتمالا در شبکه‌های اجتماعی به پست‌هایی که به استفاده از روغن نارگیل برای درمان آکنه توصیه می‌کنند زیاد برخورد کرده‌اید، اما آیا روغن نارگیل روی هر نوع پوستی جواب می‌دهد؟ در مورد پوست‌های آکنه‌دار باید بسیار محتاط بود. پژوهشگران ادعا می‌کنند هنوز شواهد محکمی برای اثبات این ادعا که روغن نارگیل به رفع آکنه کمک می‌کند، وجود ندارد. اتفاقا بنا به دلایلی افرادی که پوست چرب دارند بهتر است از روغن نارگیل روی صورت‌شان استفاده نکنند، چراکه چربی اضافی خودش یکی از دلایل ایجاد آکنه است. در عوض برای پوست چرب یا مختلط، خصوصا در هوای گرم، می‌توانید از

مرطوب‌کننده‌ها و لوسیون‌های بدون چربی استفاده کند. برای پاک‌کردن آرایش هم جایگزین‌های به‌مراتب بهتری از روغن نارگیل وجود دارد، مثل روغن آرگان یا روغن گل‌رنگ. اما روغن نارگیل برای مرطوب‌کردن ناخن‌ها گزینه خوبی است. برای پوست‌های خشک هم همین‌طور، چراکه به‌واسطه برخورداری از اسیدهای چرب به پوست نفوذ می‌کند. شاید چیزهایی هم درمورد استفاده از روغن نارگیل برای آفتاب‌سوختگی شنیده باشید. برای آفتاب‌سوختگی استفاده از روغن نارگیل بلافاصله توصیه نمی‌شود. ابتدا بهتر است از کمپرس سرد یا حوله مرطوب استفاده شود و پس از چند روز که سوختگی اندکی التیام یافت، می‌توانید از روغن نارگیل روی پوست‌تان استفاده کنید، اما به شرط این‌که زیاده‌روی نکنید.
منبع: medicaldaily

اعترافات يك روزنامه‌نگار چاق

سبب سلامت

گفت‌وگو با دکتر علیرضا فیروز، متخصص پوست

## خارشی به نام اگزما

اگزما چه نوع بیماری پوستی است؟

اگزما عبارت است از تحریک بیش از حد و التهاب پوست. اگزما براساس منشأ آن به دو نوع درونی و بیرونی تقسیم‌بندی می‌شود. در نوع درونی بیشتر ژن‌ها موثرند و پاسخ سیستم ایمنی تغییر می‌کند. شایع‌ترین آن اگزمای اتوپیک است. بچه‌های مبتلا به آن پوست خشک دارند و تا سن بالاتر ممکن است ادامه یابد. اگزمای خارجی به دنبال تماس ماده شیمیایی با پوست ایجاد می‌شود. اگزما در محل تماس بروز می‌کند و ممکن است گسترش هم پیدا کند. اگزمای دست در خانم‌های خانه‌دار و آرایشگرها زمانی ایجاد می‌شود که دست با مواد شیمیایی تماس پیدا می‌کند.

معمولا اگزما چگونه بروز می‌کند؟

اگزما در حالت حاد با جوش‌های قرمزرنگ خارش‌دار کوچک بروز می‌کند. اگر دقت کنیم، قطرات کوچک آب را هم درون‌شان می‌بینیم. جوش‌های کوچک به هم می‌پیوندند و تاول‌های کوچک و بزرگ را تشکیل می‌دهند. این ضایعات با درمان برطرف می‌شوند. ولی اگر درمان نشوند و تکرار شوند و باز درمان نشوند، تکرارها باعث پوسته پوسته شدن پوست و سپس ترک خوردن پوست می‌شوند. بعد پوست کلفت و چرمی و دچار خارش و درد می‌شود. هرچه آن را بیشتر بخارانید، علائم تشدید می‌شود و اگر درمان صورت نگیرد علائم به صورت مستمر و پیشرونده ادامه می‌یابد.

منظور از اگزمای آفتابی چیست؟ آیا استرس اگزما را تشدید می‌کند؟

نور آفتاب باعث تحریک پوست و اگزما می‌شود. این نوع اگزما پشت دست‌ها و صورت را دچار می‌کند. ارتباط تنگاتنگی بین سیستم ایمنی پوست و سلول‌های سیستم عصبی وجود دارد و یک سری فاکتورهایی ترشح می‌شود که باعث تحریک سلول‌های سیستم ایمنی می‌شود. مخصوصا اگزما با منشا درونی، بیشتر تحت‌تاثیر استرس است.

ارتباط مواد غذایی و اگزما چگونه است؟

تماس موضعی با مواد غذایی مثل تماس دست با مرکبات، گرقس، پیاز و گوجه‌فرنگی باعث اگزما در محل تماس می‌شود. ادویه جات و فست‌فودها باعث آزاد شدن هیستامین می‌شوند. هیستامین باعث خارش و تشدید اگزما می‌شود.

شده مصرف می‌کنند، دارای میزان بالا HCA (آمین‌های هتروسایکلیک) هستند و از این رو بیشتر در معرض ابتلا به مقاومت انسولین قرار دارند.

سبک زندگی ناسالم غربی نقش اساسی در ابتلا و پیشرفت بیماری کبد چرب دارد. / مهر

همچنین باید سراغ مواد غذایی کم‌کالری مثل میوه و سبزی بروید. چون فیبر موجود در آنها نیز در افزایش سوخت و ساز بدن موثر است. نکته بسیار مهم این‌که باید ماهی یکبار به بدنتان شوک بدهید. یعنی یک روز در ماه غذا یا دسری را بخورید که هوس کرده‌اید و نگران کاری آنها نباشید. یادتان باشد قهوه هم به دلیل کافئین بالا می‌تواند باعث افزایش متابولیسم بدن شود، اما نباید روزانه بیشتر از دو فنجان قهوه مصرف کنید و به جای آن می‌توانید سراغ جای سبز بروید.