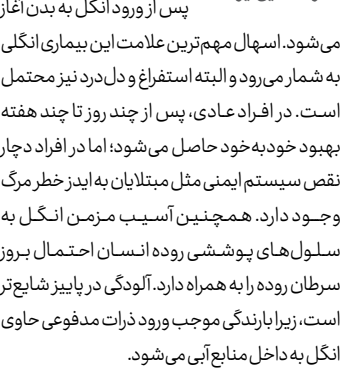


ماجرای اسهال، انگلی خطرناک

انگل‌های جنس کریپتوسپوریديوم نوعی تک‌یاخته‌ی روده‌ای هستند که گونه هومینیس مختص انسان بوده و گونه پارووم مشترک بین انسان و نشخوارکنندگان اهلی است. علائم بیماری دو تا چهار روز پس از ورود انگل به بدن آغاز می‌شود. اسهال مهم‌ترین علامت این بیماری انگلی به شمار می‌رود و البته استفراغ و دل‌درد نیز محتمل است. در افراد عادی، پس از چند روز تا چند هفته بهبود خودبه‌خود حاصل می‌شود؛ اما در افراد دچار نقص سیستم ایمنی مثل مبتلایان به ایدز خطر مرگ وجود دارد. همچنین آسیب مزمن انگل به سلول‌های پوششی روده انسان احتمال بروز سرطان روده را به همراه دارد. آلودگی در پاییز شایع‌تر است. زیرا بارندگی موجب ورود ذرات مدفوعی حاوی انگل به داخل منابع آبی می‌شود.



آب و غذاهایی نظیر سبزی و گوشت که با آب شسته می‌شوند مهم‌ترین ناقلان انگل کریپتوسپوریديوم هستند. آب غیلوله‌کشی و مشکوک باید قبل از مصرف جوشانده شود. مصرف شیر غیرپاستوریزه نیز خطرناک است. آلودگی‌دست‌دستفروشان موجب انتقال آلودگی از طریق غذاهایی نظیر ساندویچ و آب سبب می‌شود. آبیاری مزارع با فاضلاب آلودگی سبزیجات را در پی دارد. طبق پژوهشی این انگل در ۶۰درصد از نمونه‌های سبزی خوردن در تهران یافت شده است؛ آلودگی در سبزیجات ریشه‌ای نظیر پیازچه بیشتر از سبزیجات برگدار نظیر ریحان است. همچنین حدود ۲۳ درصد از نمونه‌های کاهو در شیراز آلوده به این انگل بودند. دمای انجماد طی چند روز انگل را نابود کرده، لذا گوشت منجمد، سبزی منجمد، بستنی و... معمولاً ایمن هستند. البته پخت کامل غذا بهترین راه حصول ایمنی است.

شیوع آلودگی در بزرگسالان ایرانی از حدود یک تا ۱۵درصد متغیر بوده و میانگین آن حدود ۳ درصد است. آلودگی در استان‌های خراسان رضوی، یزد و کردستان بیشتر بوده و تراکم جمعیت، حضور مسافران و اتباع کشورهای همسایه از دلایل احتمالی آن است. آلودگی در استان بوشهر نیز شیوع قابل توجهی داشته که احتمالاً به دلیل آب و هوای گرم و مرطوب این منطقه است.

شیوع انگل کریپتوسپوریديوم در کودکان زیر پنج سال بیشتر از بزرگسالان است. بنابراین افراد شاغل در مهدکودک باید احتیاط بیشتری کنند. کم‌توجهی به موازین بهداشتی مثلاً نشستن کامل دست بعد از تعویض کهنه یا پوشاک اطفال موجب انتقال بیماری می‌شود. گفتنی است بیماری در مبتلایان به نقص سیستم ایمنی نظیر ایدز شایع‌تر بوده و حدود ۸ درصد گزارش شده است.



نور آبی، قند خون را افزایش می‌دهد

مطالعات اخیر محققان دانشگاه استراسبورگ در فرانسه نشان می‌دهد نگاه کردن به نور آبی ال‌ای‌دی صفحه نمایش تلفن همراه در شب، قند خون و تمایل به مصرف مواد شیرین را افزایش می‌دهد. این مطالعات حیوانی نشان می‌دهد موش‌هایی که به مدت یک ساعت در معرض نور ال‌ای‌دی صفحه نمایش بودند،

آداب تردمیل سواری

دویدن روی تردمیل با زانوی طبیعی و سالم، رعایت اصول و داشتن کفش مخصوص، مشکلی ایجاد نمی‌کند



پونه شیرازی

دانش و سلامت

بیش از یک دهه پیش تردمیل، به عنوان یک وسیله ورزشی با هدف کمک به لاغر شدن (به‌ویژه در مورد خانم‌های خانه) و البته نشانه‌ای از زندگی مرفه وارد خانه‌های بسیاری از ایرانی‌ها شد.

اما از آنجا که انگیزه ورزش کردن و ملزم بودن به تحرک منظم روزانه در برنامه زندگی اکثر ایرانی‌ها دیده نشده است، پس از مدتی این وسیله به جا دلیل عوارضی که بر زانوهای بسیاری از استفاده‌کنندگان غیر حرفه‌ای به جا می‌گذاشت به انزوای خانگی فراخوانده شد، اما سؤالی که همچنان برای بسیاری بدون پاسخ درست باقی مانده آن است که آیا دویدن روی تردمیل می‌تواند باعث آسیب دیدگی زانو شود؟ و این که همه افراد مجاز به استفاده از این وسیله ورزشی هستند؟ پاسخ به این سؤالات را در گفت‌وگوی ما با دکتر آرش شرافت وزیری، جراح زانو بخوانید.

شنیده می‌شود بعضی افراد بعد از خرید و استفاده از تردمیل دچار زانودرد شده‌اند. آیا این مطلب صحت دارد یا نه؟ اگر این طور است، چرا سال‌هاست که در همه کشورهای دنیا از این وسیله استفاده می‌شود؟

تردمیل؛ متهم و بی‌تقصیرا

در صورتی که فردی دارای یک زانوی طبیعی و سالم باشد با رعایت اصول و داشتن کفش مخصوص، دویدن چه روی تردمیل و چه روی زمین مشکلی برای زانو‌ها ایجاد نمی‌کند. اما دویدن روی هر سطحی چه روی زمین باشد یا روی تردمیل برای چند دسته از افراد مناسب نیست:

کسانی که آرتروز، ساییدگی غضروفی یا ستون فقرات دارند. افرادی که وزن بالا، به‌خصوص با شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ دارند.

نوسانات شدیدی در تحمل گلوکز نشان دادند و علائم اولیه پیش‌دیابت در آنان دیده شد.

آزمایش به این صورت بود که موش‌ها در معرض نور ال‌ای‌دی قرار گرفتند و پس از آن غذای سالم، آب، آب قند و چربی در اختیار آنان قرار داده شد. موش‌ها در

گرم کردن (Warm Up) و سرد کردن (Cool Down) با سرعت‌های پایین صورت بگیرد. در صورتی که فردی در حین دویدن دچار سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم‌ها بشود، باید بلافاصله تمرین را متوقف کند.

راه‌ورسم دویدن روی تردمیل

هنگام دویدن روی تردمیل از گرفتن دستگیره خودداری کنید، چراکه باعث افزایش خطر آسیب دیدگی شما می‌شود و در صورتی که نمی‌توانید بدون گرفتن آن بدوید، سرعت شما نامناسب

مخصوص دویدن را پوشیده باشید چراکه خطر آسیب دیدگی را به دنبال خواهد داشت. شروع و پایان حرکت روی تردمیل نیز همواره با سرعت بسیار آهسته صورت پذیرد. همچنین همواره گیره ایمنی دستگاه را باید به خود متصل کنید. به علاوه همواره باید



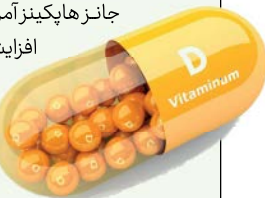
تردمیل به شرط کفش مناسب

هرگز با پاهای برهنه نباید روی تردمیل پیاده‌روی کنید یا بدوید، باید کفش های

کمبود ویتامین D عامل افزایش خطر فشارخون بالا در کودکان

مطالعات نشان می‌دهد افراد دچار کمبود ویتامین D از بدو تولد تا اوایل دوره کودکی در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا قرار دارند. محققان دانشگاه جانز هاپکینز آمریکا عنوان می‌کنند آن دسته از کودکانی که از بدو تولد تا اوایل کودکی دچار کمبود ویتامین D هستند ۶۰ درصد بیشتر با افزایش فشارخون سیستمولیک (عدد بزرگ‌تر در گزارش فشار خون) بین سنین شش تا ۱۸ سال مواجه هستند.

گیوپینگ وانگ، سرپرست این تیم تحقیقاتی در این باره می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد غربالگری و درمان کمبود ویتامین D با مصرف مکمل‌ها در طول بارداری و اوایل دوره کودکی ممکن است شیوه موثری در کاهش فشارخون بالا در سنین بالاتر باشد. / مهر



بدون مرگ مغزی

چگونه جراح مغز و اعصاب خود را انتخاب کنم؟

احتمالا در نزدیکیان شما کسانی بوده‌اند که به دلیل بیماری‌های مربوط به جراحی مغز و اعصاب و ستون فقرات، بهترین جراح مغز و اعصاب را برای سپردن درمان بیماری خود به او در هر کجا جست‌وجو می‌کرده‌اند. اما به صورت واقع‌بینانه، بیماری که در حال حاضر نیازمند مشورت و جراحی است چطور می‌تواند تصمیم صحیحی در مورد انتخاب خود داشته باشد؟



دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

برای بیماری که برائث تصادف دچار خونریزی مغزی و شکستگی وسیع جمجمه شده است، هر تعللی ممکن است مخاطره جانی داشته باشد و در اولین زمان ممکن و توسط در دسترس‌ترین جراح باید عمل جراحی برای نجات بیمار صورت گیرد.

اما در شرایط غیراورژانس چطور؟ نقش سابقه کاری و تجربه در پزشکی و طبابت شناخته شده است. قطعاً انجام موفق جراحی‌های پیچیده به چند سال تجربه کاری زیر سایه افراد با تجربه‌تر برای عملکرد صحیح و تصمیم به موقع در زمان‌های بحرانی عمل نیاز دارد. از سوی دیگر، گرچه فناوری هم بخش جدایی‌ناپذیر رشته‌ای مثل جراحی مغز و اعصاب است، ولی استفاده از فناوری‌های جدید مثل آندوسکوپ، لیزر و مشابه آن بدون داشتن تجربه کافی و صرف اتکا به ابزارها و گاهی تبلیغات اغواگرانه، قسمت‌های مسموم بهره‌گیری از فناوری هستند و در کنار هم قرارگیری فناوری‌های نوین و تجربه استفاده درست از آنها برای رسیدن به نتیجه مطلوب ضروری است.

پرس‌وجو از اقوام و دوستان درباره تجربه آنها در درمان بیماری‌شان دید کلی اولیه در مورد پزشکان معالجشان در اختیار قرار می‌دهد که به‌طور قطع از تبلیغات اینترنتی و مجازی در وبگاه‌ها و شبکه‌های اجتماعی قابل اعتمادتر هستند. زیرا تبلیغات دنیای مجازی ممکن است ارائه‌دهنده اطلاعات مجازی باشند.

جداً از تمام موارد مذکور، معیار بسیار مهم دیگر حس همدردی، آرامش و امیدوی است که جراح در ملاقات با بیمار به او منتقل می‌کند. اگر قرار است پزشکی به عنوان شما مورد اعتماد باشد لازم است با شما در مورد بیماری، روند درمان و حتی عوارض احتمالی صحبت کند تا با خیال راحت درمان بیماری خود را با تمام پستی‌ها و بلندی‌ها به او بسپارید. پاسخگویی به سؤالات و مشکلات شما پس از جراحی هم مهم و ضروری است. زیرا درمان موفق فقط شامل چند ساعت عمل جراحی در اتاق عمل نبوده و روندی است که از ملاقات اولیه آغاز می‌شود و تا بعد از عمل و در دوره نقاهت و پس از آن هم ادامه می‌یابد.

این حالت تمایل به مصرف آب قند داشتند. این مطالعه نشان می‌دهد نور آبی فراوری قند در بدن را مختل می‌کند و از این طریق فرد در معرض ابتلا به دیابت قرار می‌گیرد. محققان هشدار می‌دهند چند ساعت قبل خواب از استفاده از تجهیزات الکترونیکی پرهیز شود و به هیچ عنوان این تجهیزات وارد اتاق خواب نشود. / ایرنا

است و باید آن را کاهش دهید.

از اشتباه‌های شایع در حین دویدن روی تردمیل، کوتاه کردن قدم‌ها و تندتر کردن سرعت قدم‌ها، به علت استرس ناشی از افتادن از روی دستگاه است که باید از آن اجتناب شود. به علاوه باید سعی کنید فرود پا روی پاشنه نباشد.

همچنین باید به طور مرتب، برنامه سرعت و شیب دستگاه را تغییر دهید تا بدنتان به یکنواختی دستگاه عادت نکند. در ضمن هرگز نباید به طور ناگهانی در حین دویدن از دستگاه پایین بیایید.

روی سطح شیب‌دار ندوید

خیلی‌ها تصور می‌کنند اگر تردمیل را در وضعیت شیب دار بگذارند، کالری بیشتری می‌سوزانند و سریع‌تر لاغر می‌شوند.

در حالی که باید از دویدن طولانی‌مدت روی شیب‌های بالاتر از ۲ تا ۶ درجه حذر کرد و حتماً بعد از حدود پنج دقیقه شیب را کاهش داد؛ چراکه در این وضعیت، فشار مضاعف روی کمر و زانو‌ها وارد می‌شود که آسیب‌زننده است. البته پیاده‌روی‌های قدرتی روی شیب‌های بالا مشکلی در پی نخواهد داشت.

خبر سلامت

۳ نکته برای شنای سالم‌تر

شنا یکی از ورزش‌های سالم در فصل تابستان است، اما رعایت نکردن برخی نکات باعث می‌شود همین ورزش سالم سلامت ما را به خطر بیندازد. چند نکته را در این زمینه در نظر داشته باشید:

یاسمین مشرف

مترجم

دوش گرفتن قبل از شنا

اگر قبل از شنا دوش نگیرید هر چیزی که روی پوست شما وجود دارد مانند عرق، چرک و چربی وارد آب استخر خواهد شد. بررسی‌ها نشان می‌دهد از دید اهدرصد افراد، استخر شنا، یک وان حمام عمومی و شنا جاذب‌گرینی برای دوش گرفتن است. کریس ویانت، رئیس شورای سلامت و کیفیت آب آمریکا در این باره می‌گوید وقتی چرک و عرق موجود در روی پوست افراد با کلر موجود در آب واکنش نشان می‌دهد، کلر کمی برای کشتن میکروب‌ها در آب باقی می‌ماند. ویانت می‌افزاید فقط یک دقیقه دوش گرفتن قبل از شنا بخش عمده‌ای از مواد موجود روی پوست را از بین می‌برد.

بررسی دمای آب

دمای آب را قبل از وارد شدن به آن امتحان کنید. جنی ملک‌کويستون، شناگر سابق شرکت کننده در مسابقات المپیک می‌گوید پريدن داخل آب سرد می‌تواند به بدن شوک وارد کند، ضربان قلب و فشار خون را بالا ببرد و با کند کردن حرکات ماهیچه‌ای در شنا کردن مشکل ایجاد کند. اگر بدن‌تان می‌گوید آب سرد است در این صورت بهتر است از لباس شنا استفاده کرده و در قسمت‌های کم عمق شنا کنید.

لزوم شنا نکردن با زخم باز

این باور که کلر موجود در آب استخر یا نمک موجود در آب دریا می‌تواند زخم را ضدعفونی کند یک باور نادرست است. دکتر ریچارد برادلی، رئیس بخش اورژانس مدرسه پزشکی مک‌گاورن می‌گوید باکتری‌ها می‌توانند از یک زخم باز وارد بدن شده و عفونت جدی و حتی کشنده‌ای را ایجاد کنند. نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که باکتری‌ها در انواع آب‌ها وجود دارند. اگر هنگام شنا متوجه علائمی مانند درد، حساس یا قرمز شدن محل زخم شدید بلافاصله با پزشک تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید.