

سلامت‌وایمنی‌غذا

## خطر غذاهای آلوده به نیترات



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

عضو آکادمی سم‌شناسی بالینی آمریکا

مسبب آلودگی است. کودهای شیمیایی سنتتیک سبب آلودگی سبزیجات می‌شود. حدود ۸۵ درصد از نیترات دریافتی، از طریق سبزیجات است. بیشترین احتمال آلودگی مربوط به سه محصول تربچه، چغندر و کاهو است. در مرحله بعد، آلودگی کلم، هویج، اسفناج، ریحان، گشنیز، نعناع، پیازچه، کدو، بادمجان، سیب زمینی، و... محتمل است.

نیترات ذاتاً خطرناک نیست، اما باکتری‌های روده توسط آنزیم نیترات ردوکتاز آن را تبدیل به نیتريت کرده که عوارض حاد و مزمن دارد. دریافت مزمن نیترات موجب اختلالات تیروئیدی و سرطان به‌ویژه سرطان معده می‌شود. در مسمومیت حاد، دریافت یکباره مقادیر زیاد نیترات سبب اکسیداسیون هموگلوبین خون و تبدیل به مت‌هموگلوبین می‌شود که قادر به اکسیژن‌رسانی نبوده و موجب مت‌هموگلوبینی می‌شود. مسمومیت حاد در نوزادان و اطفال شایع‌تر است؛ زیرا مقدار آنزیم مت‌هموگلوبین ردوکتاز آنها حدود نصف بزرگسالان است. عدم خون‌رسانی و سیانوز، باعث آبی‌رنگ شدن پوست به ویژه اطرف چشم و دهان شده و لذا سندرم کودک‌آبی نام دارد که گاهی با تشنج، کاهش هشیاری و مرگ همراه است. مصرف آب آلوده جهت ترکیب با شیرخشک یا مصرف سوپ و غذاهای کمکی حاوی اسفناج، شلغم و چغندر آلوده از طرق مسمومیت نوزادان است.

طبق تحقیقی در تهران، بیشترین آلودگی به نیترات به ترتیب در تربچه، چغندر، ترخون، کاهو، نعناع، و، و کرفس وجود داشت. آلودگی غیرمجاز در سیب زمینی، تربچه، کاهو و کلم به ترتیب ۹۲، ۹۰، ۶۸ و ۵۱ درصد بوده که نشان‌دهنده آلودگی شدید مزارع کشاورزی تهران به‌ویژه در تابستان است. بین میوه‌ها بیشترین آلودگی در طالبی بود. متاسفانه یا خوشبختانه (!) سرانه مصرف میوه و سبزی در کشور ما کمتر از میانگین جهانی ۳۰۰ گرم در روز است و اگر نه شاید سلامت ما ایرانیان بیشتر به خطر می‌افتاد. برعکس، اگرچه آلودگی گندم بسیار کمتر از سبزیجات است، اما نظر به سرانه زیاد مصرف ۳۰۰ گرم نان گندم در روز توسط ایرانیان، تاحدی هشداردهنده است. طبق تحقیقات در ۱۶ استان، بیشترین آلودگی آب زیرزمینی در استان‌های اصفهان و سیستان و بلوچستان گزارش شد؛ البته آب‌های بطری شده اعم از معدنی و آشامیدنی خطر چندان‌ی ندارند.



### پیشگیری از عفونت‌ها با ویتامین D

پزشکان آمریکایی در بررسی‌های خود به نقش ویتامین D در پیشگیری از عفونت‌ها پی بردند.

پزشکان با بیان این‌که به مدل جدیدی برای مطالعه نقش ویتامین D در پیشگیری از عفونت‌ها دست پیدا کرده‌اند، گفتند: آزمایش‌های انجام شده



در بیان جزئیات به یک فرد نابینا از بیان رنگ و بافت یک شیء، شکل و نشانه‌های آن غافل نشوید



بینایی از آن حس‌هایی است که یک لحظه نبودنش شاید به این راحتی قابل درک و تحمل نباشد.

معمولاً برقراری ارتباط با افرادی که از نوعی نقص یا معلولیت در بدن رنج می‌برند، دشوار است و چنانچه مهارت‌های لازم را برای این کار نیاموخته باشید، ممکن است باعث رنجش خاطر آنها شوید. بنابراین برای جلوگیری از بروز هرگونه مشکلی، توصیه می‌کنیم اگر در خانه یا اطرافیان‌تان فردی نابینا دارید حتما سعی کنید مهارت‌های چگونگی برقراری ارتباط با آنها را بیاموزید. ۱۴ دی مصادف با ۴ ژانویه روز جهانی خط

بریل است و ما به این بهانه، چگونگی ارتباط با افراد و به‌ویژه کودکان نابینا را بررسی کرده‌ایم.

نداظهری

سلامت

زمانی که افراد نابینا در محیط‌های

اجتماعی قرار می‌گیرند، طبیعتاً این نیاز در سطح اجتماع نیز احساس می‌شود و افراد جامعه نیز تا حدودی باید با شیوه مهارتی برخورد با این گروه از افراد آشنا باشند تا با رفتاری نادرست، موجب آزدگی آنها نشوند. بسیاری،

تصور می‌کنند نابینایان و به‌طورکلی معلولان، افرادی وابسته هستند

که قادر به انجام کارهای خود به‌طور مستقل نیستند و باید در همه حال به آنها کمک کنند؛ دقیقاً مساله‌ای که بسیاری از معلولان و نابینایان از آن

فراری هستند. بنابراین چگونگی رفتار با نابینایان در سنین مختلف به‌ویژه کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است و با رفتار صحیح با آنها می‌توانیم از آنها افرادی مستقل و با اعتماد به نفس بسازیم.

#### باید و نباید‌های برخورد با نابینایان

اگر در جامعه با نابینایان برخورد می‌کنید یا وارد محیطی می‌شوید که این افراد حضور دارند، ابتدا خودتان را معرفی کنید و از آنها نخواهید حدس

براساس این مدل‌ها نشان می‌دهد ویتامین D می‌تواند به‌طور چشمگیری تعداد باکتری‌های بیماری‌زا در زخم‌های پوستی را کاهش دهد.

پزشکان آمریکایی با اشاره به این‌که این تحقیق می‌تواند نشان‌دهنده ویژگی ویتامین D در پیشگیری از عفونت باشد، تاکید کردند: ویتامین D محلول در

در سمت راست شما قرار دارد.

وقتی می‌خواهید چیزی را برای فرد توصیف کنید، با تمام جزئیات این کار را انجام دهید به‌طوری‌که او به‌رغم نقص در بینایی، به‌راحتی بتواند آن چیز را در ذهن خود تصور کند. در بیان جزئیات از بیان رنگ، بافت یک شیء، شکل و

نشانه‌های آن غافل نشوید.

موقع حرف زدن با نابینایان فریاد جلب کنید، با دست آرام‌شانه آنها را لمس کنید یا مستقیم آنها را خطاب قرار دهید و نامشان را به‌کار ببرید و اجازه دهید متوجه این باشند که مخاطب حرف‌های شما هستند.

اگر در یک جمع صحبت می‌کنید، ابتدا اعلام کنید چه کسی هستند تا اطلاعات کافی از فرد متکلم داشته باشند. هنگامی که با یک نابینا صحبت می‌کنید تمام احساسات‌تان را به‌زبان

بیابورید به این معنا که برای پاسخ دادن به‌جای تکان دادن سرتان، به‌طور شفاهی حرف بزنید تا کاملاً متوجه منظورتان باشند.

کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید، به‌زبان بیابورید و آنها را در جریان آن کار قرار دهید.

در جمع مستقیم با آنها حرف بزنید و از دوست دیگری نخواهید که حرف‌های شما را منتقل کند مگر این‌که شنیدن برای او دشوار باشد.

اگر نابینایی در خانه دارید، حتماً موقع بیرون رفتن از خانه یا اتاق، او را در جریان بگذارید. همیشه برای کمک کردن به افراد نابینا از آنها اجازه بگیرید. اگر می‌خواهید محل قرار گرفتن اجسام را به آنها بگویید، آدرس دقیق بدهید؛ تنها به‌وجود میز در اتاق اشاره نکنید بلکه بگویید: میز پنج قدم جلوتر

نابیناست، باید مهارت‌هایی را بیاموزید تا بتوانید با فرزندان‌تان به‌درستی رفتار کنید که استقلال و اعتماد به نفس لازم را در او ایجاد کرده تا بتواند بخشی از کارهای شخصی خود را بدون اتکا به شما یا دیگران انجام دهد و یک زندگی عادی برای خود داشته باشد. شاید یکی از مواردی که والدین را در ارتباط با فرزندان نابینای خود نگران کند، این است که واکنش‌های فرزندان‌شان را نمی‌شناسند. کودکان نابینا از آنجا که قادر به دیدن واکنش‌های چهره شما نیستند، نمی‌توانند در مقابل لیخند و ابراز احساسات چهره شما، پاسخی به شما بدهند و همین امر این مساله را در ذهن شما نداعی می‌کند که شما را دوست ندارند. راه‌حل این مساله این است که واکنش‌های فرزندان‌تان را بشناسید و درک کنید.

فرزندان تنها به‌زمان برای هماهنگ شدن با شما نیاز دارد تا احساسات شما را بفهمد و به تن صدای شما

### به آنها فرصت کسب تجربه و مهارت دهید

مساله‌ای که در این میان وجود دارد، نگرانی والدین از آینده فرزندان نابیناست و این امر، آنها را مضطرب می‌کند و همیشه نگران وابستگی آنها هستند. کودکان نابینا هم مانند تمام کودکان دنیا نیاز دارند که دنیای اطراف خود را بشناسند. برای کودکی که قادر به دیدن نیست، لمس کردن اطرافش مهم‌ترین کاری است که می‌تواند انجام دهد. آزادی در این کار و هدایت او به‌گونه‌ای که راحت بتواند اطرافش را جست‌وجو کرده و بشناسد به شناخت او از دنیا کمک می‌کند. بنابراین از آنجا که این کار بسیار وقتگیر است به‌عنوان والدین چنین کودکی، حوصله به خرج دهید و بگذارید با آرامش این کار را انجام دهد. اجازه دهید زمانی که کار می‌کنند در کنار شما باشند تا با انجام کارهای مختلف آشنا شوند. فرزندان نابینا هم مانند دیگر کودکان به تشویق نیاز دارند. بنابراین اگر کاری را به خوبی انجام می‌دهند یا مهارت تازه‌ای را فرا می‌گیرند، آنها را تشویق و انگیزه ادامه کار را در آنها ایجاد کنید.

چربی است و در مواد غذایی محدودی وجود دارد که جذب کلسیم در روده را افزایش می‌دهد و برای رشد استخوان‌ها ضروری است. همچنین با قرار گرفتن در معرض نور خورشید این ویتامین در بدن تولید می‌شود که برای رشد سلول‌ها و کاهش التهاب حائز اهمیت است. ۱/۸ اینستا

### نقش کلیدی والدین

والدین در زندگی کودکان نابینا و رشد آنها نقش اساسی ایفا می‌کنند. نگرش والدین درباره توانایی‌های فرزندان‌شان به برقراری ارتباط با آنها کمک می‌کند. والدینی که از همان ابتدا نابینایی فرزندشان را نپذیرند، احساس ناامیدی می‌کنند و نمی‌توانند به خوبی با او ارتباط برقرار کرده و حتی از آنها مراقبت کنند. برخی والدین هم به‌رغم نپذیرفتن شرایط فرزندشان، مدام انتظار معجزه دارند تا بینایی فرزندشان درمان شود. آنها باید بکشوند این اعتماد به نفس را در فرزندشان ایجاد کنند که نابینایی در آنها یک مانع نیست و آنها با امیدی که دارند می‌توانند مشکلات‌شان را از سر راه بردارند و از توانمندی‌های خود استفاده کنند. پذیرفتن نابینایی فرزند و شرایط او توسط والدین، روی نوع پذیرش دوستان و آشنایان و جامعه نیز تأثیر می‌گذارد و این‌ها باور را در اطرافیان هم ایجاد می‌کنند که فرزندشان ناتوان نیست و می‌تواند روی پای خود بایستد و با توانمندی‌هایش به موفقیت برسد. درواقع، نگرش مثبت نسبت به نابینایی فرزند از سوی والدین به دیگران هم یاد می‌دهد که با دید مثبتی به آنها نگاه کنند و آنها را به چشم یک فرد ناتوان و معلول نبینند.

عادت کند، دست‌تان را لمس کند و شما را در آغوش بگیرد. برای این‌که این فرآیند را تسریع کنید، باید اقداماتی را انجام دهید:

زمانی که فرزندان‌تان را تا اتاقش همراهی می‌کنید، با او حرف بزنید. این کار حسن نزدیکی به شما را در او تقویت می‌کند و می‌تواند همیشه حضورتان را احساس کند.

او را در همه حال دوست بدارید؛ حتی زمانی که به ابراز علاقه شما واکنش نشان نمی‌دهد.

قبل از این‌که او را بغل کنید، بدنش را لمس کنید و بگویید که می‌خواهید بغلش کنید. قبل از انجام هر کاری، او را مطلع کنید. به‌عنوان مثال اگر می‌خواهید پماد یا کرمی روی بدنش بمالید، حتماً به او بگویید و او را از اتفاقات غیرمنتظره مطلع کنید.

در ارتباط با فرزندان‌تان خلاق باشید. مثلاً برای خنداندنش کارهای جدید انجام دهید. مثلاً آهنگ شادی را با هم زمزمه کنید یا با او بچرخید.

#### تجربه‌های اجتماعی

کسب تجربار اجتماعی در رشد کودکان نابینا بسیار مؤثر هستند. چنین کودکانی باید دوستانی داشته باشند که بتوانند با آنها بازی کنند. حضور آنها در جامعه و در بین هم‌سن و سالانش، روابط اجتماعی او را هم تقویت می‌کند. البته در زمان حضور او در جامعه، مراقبتش باشید و در مواقع لزوم از آنها حمایت کنید. با تشویق آنها به حضور در جامعه، می‌توانید به استقلال فردی او کمک کنید.

منابع: rmb/wisconsin/

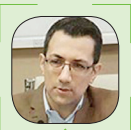
familyconnect/ nfb

بدون مرگ مغزی

## بیماری که کمرش در ام آرآی عفونت کرد!



برای راهنمایی صحیح بیمار در ادامه روند درمانی کمک‌کننده باشد، اما بیان قطعی که تشخیص و ایجاد نگرانی و تشویش در ذهن بیمار بدون تکمیل بررسی‌ها به هیچ عنوان رفتاری حرفه‌ای نیست. این بیمار دچار عفونت محل جراحی نشده بود؛ گرچه هنوز در محل عمل درد داشت، اما درد او نسبت به مراجعه قبلی کمتر شده و روند کاهشی منطبق با انتظار ما در یک ماه پس از این عمل جراحی سنگین راطی می‌کرد. در ام آرآی هم تنها شواهد مختصری التهاب در محل عمل دیده می‌شد که طبیعی بود. در نهایت با ایجاد اطمینان در خاطر او از این‌که مشکلی جدی وجود ندارد، در زمان خروج از کلینیک نیازمند کمک دخترش نبود و راحت‌تر قدم برمی‌داشت.



دکتر علیرضا طبیب‌خوبی

جراح مغزو اعصاب

در کلینیک بیمارستان مشغول ویزیت بیماران بودم؛ خانمی میانسال که کمربندی فلزی بر تن داشت در وضعیت خمیده، یک دست در دست دخترش و دست دیگر به کمر، با قدم‌هایی کوتاه و تالان وارد شد و روی صندلی نشست. بیمار خدوم بود که کمتر از یک ماه قبل عمل شده بود. پرونده او را نگاهی انداختم؛ جراحی سرخوردگی مهره کمر به صورت جانداندازی و استفاده از پروتز، از علت تالیدن و آهسته قدم برداشتن و حال عمومی او پرسیدم. گفت که به شدت درد کمر دارد و حرکت برایش مشکل است؛ زیرا محل عمل او عفونت کرده! اما می‌دانستم که بخیه‌هایش را دو هفته قبل کشیده و زخمش جوش خورده بود؛ پس از او خواستم به اتاق معاینه برود. زخم کاملاً ترمیم شده و تمیز بود و در معاینه، دردی بیش از آنچه بعد از یک ماه از عمل جراحی او انتظار می‌رفت نداشت. مجدد به پشت میز بازگشتم و بعد از چند سؤال متوجه شدم حدود یک هفته قبل به دلیل درد به یکی از همکاران مراجعه کرده و ایشان درخواست ام آرآی کرده‌اند و او پس از آن برای نشان دادن عکس‌ها مراجعه کرده است. اما تشخیص عفونت بعد از عمل از کجا منشأ گرفته؟ تکنسین تصویربرداری بعد از انجام ام آرآی این تشخیص را داده و به بیمار توصیه کرده که هر چه سریع‌تر به جراحش مراجعه کند.

عفونت پس از عمل از عوارض شناخته شده هر جراحی بوده و امکان دارد اتفاق بیفتد، اما تشخیص آن نیازمند اخذ شرح حال کامل، معاینه بیمار، انجام آزمایش‌ها و تصویربرداری است. نه تنها عفونت بعد از عمل، که هیچ بیماری و عارضه دیگری نباید بدون کنار هم قرار دادن همه یافته‌ها و آن هم فقط توسط پزشک معالج تشخیص داده شود. قطعاً پرسش بخش‌های تصویربرداری به دلیل برخورد مکرر با تصاویر بیماران مختلف در کنار دانش خویش، تجربه‌ای از تشخیص‌های متعددی به‌دست می‌آورند که می‌تواند