

۱۴ زندگی سلامت

سلامت وایمنی غذا

مسمومیت‌های غذایی شایع در فصول گرم



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران با آغاز فصل گرما، دمای محیط بالا رفته و موجب افزایش سرعت رشد و تکثیر میکروب‌ها می‌شود و لذا مواد غذایی سریع‌تر فاسد می‌شوند. غذا نباید بیش از حد معمول در خارج از یخچال بماند و اغذیه مانده از قبل را باید پیش از مصرف مجدداً حرارت داد. همچنین شست‌وشوی دست‌ها قبل از مصرف غذا در پیشگیری از مسمومیت غذایی بسیار موثر است. باکتری‌های موجود در غذا خیلی سخت‌تر از کپک‌ها و مخمرها از بین می‌روند و عامل اکثر موارد فساد مواد غذایی هستند.

باکتری‌ها همچنین مسبب بروز انواع عفونت‌های غذایی و همچنین مسمومیت‌های غذایی هستند.

در فروردین سال جاری يك گزارش علمی در خصوص مرگ و میر ناشی از بیماری‌های منتقله از غذا در ایران طی سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۷ منتشر شد. یافته‌ها نشان داد که در ایران به طور میانگین ۱۰ نفر به ازای هریك میلیون نفر، به علت بیماری‌های منتقله از غذا فوت شده‌اند. اکثر موارد فوت در بهار و تابستان بوده است.

همچنین اکثر متوفیان، بالای ۶۰ سال سن داشتند که به دلیل تضعیف سیستم ایمنی بدن در سالمندان است. همچنین مرگ و میر ناشی از مسمومیت غذایی در مردان ایرانی، بیشتر از زنان بود که به علت برخی رفتارهای پرخطر ناشی از مصرف غذاهای گوشتی و کبابی به صورت نیم‌پخته است.

دل درد، اسهال و استفراغ مهم‌ترین علائم مسمومیت غذایی هستند که در بسیاری از موارد با استراحت کافی و نیز دریافت منظم مایعات نظیر آب آشامیدنی، آب میوه‌های طبیعی، چای کم رنگ، دوغ بدون گاز و... بهبود می‌یابد. البته در صورت تشدید علائم مسمومیت باید بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کرد. در غیر این صورت خطر مرگ افراد مسموم را تهدید می‌کند.

در ایران بیشترین فوت ناشی از مسمومیت غذایی، به علت آلودگی غذا به باکتری استافیلوکوکوس اورئوس یا میانگین مرگ ۷۷ نفر در هر يك میلیون نفر گزارش شد.

بعد از آن به ترتیب باکتری‌های سالمونلا، کلستریدیوم بوتولینوم، اشریشیا کلی، و شیگلا عامل بروز مرگ و میر ناشی از مسمومیت غذایی در ایران به‌شمار می‌آیند. در یادداشت‌های بعدی، راه‌های پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی رایج در فصول گرم تشریح می‌شود.



طبق توصیه انجمن سرمایش و گرمایش آمریکا، فضاهای بدون تهویه ممکن است موجب استرس حرارتی شده و باعث کاهش مقاومت افراد به عفونت شود. بنابراین استفاده نکردن از وسایل خنك‌کننده هوا برای جلوگیری از انتشار ویروس کووید-۱۹ پیشنهاد نمی‌شود. اما تهویه به تنهایی قادر به پوشش دادن همه جنبه‌های کنترل



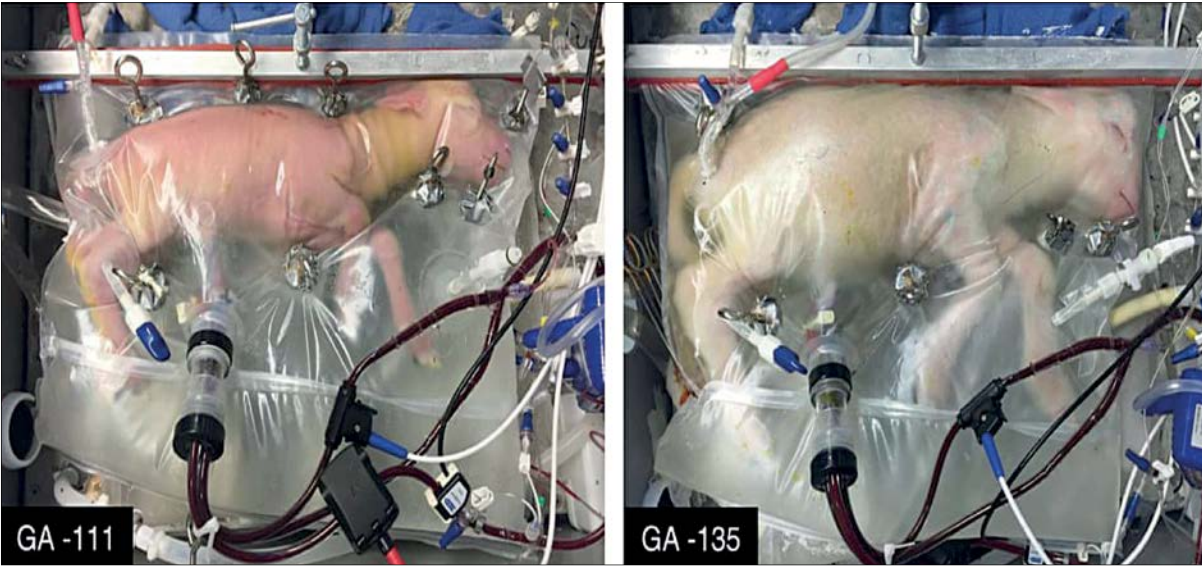
عکس سمت چپ یک بره را در صد و هفتمین روز حاملگی و در چهارمین روز حمایت در رحم مصنوعی در فیلا دلفیا نشان می‌دهد. در عکس سمت راست همان بره را در بیست و هشتمین روز حمایت در دستگاه می‌بینید

عکس:

Emily A Partridge

لزم استفاده صحیح از کولرگازی برای پیشگیری از انتشار کووید-۱۹

- بیماری نیست. اما هنگام استفاده از کولر گازی به نکات زیر توجه کنید:
- دمای محیط را بین ۲۴ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد و رطوبت را بین ۴۰ تا ۷۰ درصد نگه دارید.
- سیستم تهویه مکانیکی را در آشپزخانه و سرویس بهداشتی تعبیه و روشن کنید.
- در زمان استفاده، پنجره‌ها به میزان کمی باز گذاشته شود.



محققان با ابداع «رحم مصنوعی» می‌خواهند شرایط رشد جنین

در خارج از فضای رحم را به‌عنوان شیوه‌ای نو در درمان ناباروری فراهم کنند

وداع باناباروری

ندا نظری

سلامت

از مزیت‌های رحم مصنوعی می‌توان به محافظت از

جنین در حال رشد در برابر آسیب‌های خارجی مانند بیماری‌های عفونی اشاره کرد

رحم مصنوعی نوعی دستگاه است که نقش اندام مصنوعی را بازی می‌کند و به زوجین در رشد جنین خارج از فضای رحم مادر کمک می‌کند. بسیاری از محققان ادعا می‌کنند استفاده از رحم مصنوعی می‌تواند سختی تحمل ۹ ماهه جنین در شکم مادر را کاهش دهد. در واقع، پیشرفت فناوری‌ها و روش‌های پزشکی گزینه‌های بهتر و مناسب‌تری را پیش روی مادران قرار می‌دهد تا بارداری متفاوتی را تجربه کنند. در سال‌های ۲۰۱۷ و ۲۰۱۹ میلادی، دو گروه از محققان نمونه‌ای اولیه از دستگاه‌های رحم مصنوعی را ساختند و با موفقیت روی حیوانات آزمایشی کردند. نتایج آنقدر موفقیت‌آمیز بود که آنها امیدوارند به‌زودی بتوانند آن را روی نمونه‌های انسانی آزمایش کنند.

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

حل سودوکو ۳۶۱۷

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

سودوکو ۳۶۱۸

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

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

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

بهبترین سرعت دستگاه‌ها را انتخاب کنید.

فیلترهای کولرگازی مورد استفاده در فضاهای عمومی روزانه شست‌وشو شود.

بهبتر است درجه‌های کولر را طوری تنظیم کنید که باد مستقیم به طرف افراد نوزد.

اگر در فضاهای عمومی از این سیستم استفاده می‌شود همه ماسک بزنند/ ایسنا

چگونه جنین در رحم مصنوعی زنده می‌ماند؟

رحم مصنوعی از پوسته یا محفظه‌ای بیرونی تشکیل شده که جنین در فرآیند رشد خود درون آن قرار می‌گیرد. تاکنون در مواردی که محققان نمونه‌های حیوانی را درون رحم مصنوعی رشد داده‌اند، از محفظه‌های آکرلیک، کیسه‌های پلاستیکی و بافت رحم گرفته شده از اندام انسانی استفاده شده که به‌طور مصنوعی آن را زنده نگه داشته‌اند تا بتواند قابلیت نگهداری جنین را داشته باشد. همچنین، این رحم به يك جایگزین مصنوعی برای مایع آمنیوتیک نیاز دارد؛ همان مایعی که جنین در داخل رحم مادر در آن شناور است و مانند يك ضربه‌گیر برای ضربات احتمالی وارده عمل می‌کند. در نهایت، محققان در رحم مصنوعی راهی برای تبادل اکسیژن و مواد مغذی تعبیه کرده‌اند تا موادی چون اکسیژن و مواد مغذی را به داخل رحم جذب و دی‌اکسیدکربن و مواد زائد را دفع کند. بنابراین، محققان برای این کار يك جفت مصنوعی هم تولید کرده‌اند. آنها تاکنون در آزمایش‌های حیوانی انجام شده از سوند و سیستم‌های پمپاژ پیچیده استفاده کرده‌اند. اما در نظر دارند از يك نمونه کوچک از سیستم اکسیژن‌رسانی به غشای خارج بدن در این سیستم هم بهره ببرند؛ فناوری‌ای که به خون اجازه اکسیژن‌رسانی به سطح خارجی بدن را می‌دهد. دانشمندان امیدوارند با فراهم آمدن این امکانات در کنار هم و نتایج مثبت انسانی، در آینده‌ای نزدیک، استفاده از روش رحم مصنوعی به یکی از روش‌های معمول آی‌وی‌اف (IVF) در دنیا تبدیل شود و در سال‌های آینده انقلابی را در عرصه ناباروری برای زوجین به وجود آورد.

احتمال باروری وجود دارد و انجام اعمالی مانند برداشتن رحم به دلیل سرطان و تخلیه رحم و... شانس بچه‌دار شدن را از خانم‌ها می‌گیرد. بنابراین، رحم مصنوعی این امید را در آنها زنده می‌کند که بتوانند خارج از رحمی که ندارند، فرزند خود را به دنیا بیاورند و طعم شیرین مادر شدن را تجربه کنند. اما از سوی دیگر، رحم مصنوعی به کمک زنان بارور هم می‌آید، به‌طوری‌که گاهی نوع شغل و حرفه، داروهای مصرفی یا حتی سبک زندگی يك زن ممکن است جنین در حال رشد را در معرض بروز ناهنجاری‌های مختلف قرار دهد یا حتی در بعضی خانم‌ها احتمال سقط جنین وجود دارد؛ بنابراین رحم مصنوعی می‌تواند اولوبیتی برای این گروه از خانم‌ها باشد تا با خیالی آسوده‌تر فرزندان را به دنیا بیاورند.

آماده‌سازی برای آینده

در حال حاضر، هیچ نمونه واقعی از رحم مصنوعی که قابل استفاده برای رشد جنین انسان باشد، وجود ندارد و تاکنون همه نمونه‌های ساخته شده روی نمونه‌های حیوانی آزمایش شده است. اما محققان بسیار امیدوارند که ابداع چنین سیستمی بتواند در شرایط اورژانسی جان بسیاری از نوزادان زودرس و جنین‌های در معرض خطر مرگ را نجات دهد و لذت مادر شدن را به بسیاری از زنان بدهد.

منابع: theguardian و theconversation

تعامل نورونی

علائم و علل سردرد رعدآسا



داد. ولی صبر تا بروز علائم جدی‌تری مانند تشنج یا کاهش سطح هوشیاری اشتباه بوده و تاخیر در درمان ممکن است جبران‌ناپذیر باشد. به این ترتیب گرچه بیشتر موارد سردرد‌های رعدآسا به دلایل مهمی مانند خونریزی‌های مغزی اتفاق نمی‌افتند ولی همواره باید به‌خاطر داشت که به محض بروز این نوع سردرد رعدآسا پاره‌شدن برای مراجعه به مراکز درمانی کمک خواست. در مراجعه به مراکز درمانی، پس از معاینه و بررسی اولیه معمولاً انجام يك سی‌تی‌اسکن اقدامی ضروری برای رد علل مهم سردرد است و در موارد خاصی ممکن است ام‌آرآی یا اقدامات دیگر برای تشخیص علت لازم باشد.

تقریباً دوسوم آنها نگران‌کننده نیست و ممکن است به دنبال استرس یا فشار عصبی زیاد رخ دهد. حتی شاید بیمار تجربه رخ دادن این سردرد را در گذشته هم داشته باشد. اما يك سوم موارد شامل علل بسیار مهمی می‌شود؛ عللی که اکثراً در ارتباط با نوعی خونریزی مغزی هستند. شایع‌ترین علل مهم سردرد رعدآسا پاره‌شدن آتوریسم، خونریزی از کلافه‌های شریانی وریدی، سکته مغزی، فشار خون بسیار بالا، خونریزی داخل يك تومور مغزی تشخیص داده نشده، هیدروسفالی حاد و عفونت مغزی (مننژیت) هستند. طبیعی است که در زمان بروز سردرد نمی‌توان افتراقی بین مهم و غیر مهم بودن آن

شاید برای شما هم

پیش آمده باشد که خصوصاً در فصل بهار در حالی که در منزل در حال استراحت هستید، ناگهان با صدای رعد و برق در آسمان از جا پریده باشید. این تقریباً مشابه اتفاقی است که در مورد نوعی خاص از سردرد رخ می‌دهد؛ درد شدید ناگهانی که بیمار را غافلگیر و به حال بدی می‌برد که به آن «سردرد رعدآسا» می‌گویند.

معمولاً بیمار سابقه چنین سردردی را ندارد و به‌طور ناگهانی دردی را در سر خود احساس می‌کند که طی چند ثانیه تا حداکثر يك دقیقه به اوج می‌رسد. می‌تواند در هر نقطه از سر احساس شود ولی بیشتر در ناحیه پیشانی و پشت سر حس شده و درد گاهی به پشت گردن هم انتشار می‌یابد. این درد ممکن است با تهوع، استفراغ، درد چشم و حساسیت به نور هم همراه باشد. معمولاً به داروهای مسکن ساده پاسخ نمی‌دهد و اگر علت مهمی در زمینه این سردرد وجود داشته باشد (که در ادامه به آن اشاره خواهد شد) حتی این احتمال دارد که بیمار دچار تشنج و کاهش سطح هوشیاری شود. علل زیادی می‌تواند باعث این نوع سردرد شود که



دکتر علیرضا طیبی خویی

متخصص مغزو اعصاب

نوعی خاص از سردرد رخ می‌دهد؛ درد شدید ناگهانی که بیمار را غافلگیر و به حال بدی می‌برد که به آن «سردرد رعدآسا» می‌گویند. معمولاً بیمار سابقه چنین سردردی را ندارد و به‌طور ناگهانی دردی را در سر خود احساس می‌کند که طی چند ثانیه تا حداکثر يك دقیقه به اوج می‌رسد. می‌تواند در هر نقطه از سر احساس شود ولی بیشتر در ناحیه پیشانی و پشت سر حس شده و درد گاهی به پشت گردن هم انتشار می‌یابد. این درد ممکن است با تهوع، استفراغ، درد چشم و حساسیت به نور هم همراه باشد. معمولاً به داروهای مسکن ساده پاسخ نمی‌دهد و اگر علت مهمی در زمینه این سردرد وجود داشته باشد (که در ادامه به آن اشاره خواهد شد) حتی این احتمال دارد که بیمار دچار تشنج و کاهش سطح هوشیاری شود