سلامت و ایمنی غذا

مراقب ورود مورچه‌ها به غذا باشیم!

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

کرم دیکروسلیوم، طولی حدود یك سانتی‌متر و عرض دو میلی‌متر دارد. مراحل تکاملی این کرم به ترتیب در بدن حلزون، مورچه و دام‌ها نظیر گاو و گوسفند سپری می‌شود. انگل دیکروسلیوم در کشور ما بومی است و به طور میانگین ۳ درصد از گوسفندان آلوده هستند.

کرم دیکروسلیوم در مغز مورچه‌ها مستقر شده و هنگام سرد شدن هوا موجب فلجی موقت مورچه‌ها می‌شود به‌طوری که دیگر تحرك نداشته و تشخیص آنها در غذا مشکل می‌شود. اگر انسان به طور سهوی مورچه آلوده را همراه غذا ببلعد به این بیماری مبتلا می‌شود. این کرم در کبد فرد مبتلا مستقر می‌شود و تا چند سال ممکن است در آنجا زنده بماند. علائم بیماری در انسان شامل اسهال مزمن، یبوست، درد ناحیه راست شکم، استفراغ، کاهش وزن، سوءهاضمه و بزرگ شدن کبد است. با این حال در بسیاری از مواقع بیماری بدون علامت مشخصی بروز می‌کند و به همین دلیل موارد گزارشات انسانی کم است. تاکنون موارد ابتلای انسانی در ساکنان شهرهای ارومیه، اصفهان، گنبدکاووس، شاهرود، بندرانزلی و... گزارش شده است.

جمعیت روستایی کشور به مراتب بیشتر از جمعیت شهری در معرض خطر هستند، چراکه در مناطق مسکونی شهری مثلا در یك آپارتمان، مورچه‌ها به‌هیچ‌وجه به دام‌ها دسترسی نداشته و لذا احتمال آلودگی آنها بسیار ناچیز است. برعکس در مناطق روستایی که مورچه‌ها در مجاورت با محل پرورش دام‌هایی نظیر گاو و گوسفند هستند، احتمال آلودگی بیشتر است. بنابراین ساکنان مناطق روستایی، ساکنان حاشیه شهرها، دامپروران و نیز گردشگران و مسافران مناطق طبیعی و روستایی کشور باید بیشتر دقت کنند. به این نحو که مورچه اکیدا نباید به طور تصادفی وارد سفره غذا شود. ممانعت از دسترسی مورچه‌ها به مواد غذایی شیرین نظیر عسل، مربا، قند و شکر مهم است. همچنین شست‌وشوی کامل سبزیجات به‌ویژه سبزیجات معطر محلی برای پیشگیری از ابتلا ضروری است. خوب است بدانیم گزارش‌هاي اخیر ابتلای دو هموطن ما در استان گیلان، یك مورد بر اثر مصرف شیرینی آلوده به مورچه و دیگری بر اثر مصرف سبزیجات نشسته رخ داد.

پیشگیری از سرطان با غذای سالم و ورزش

افراد می‌توانند با استفاده از مصرف غذاهای سالم، تحرك بدنی و ورزش تا حدود زیادی از ابتلا به سرطان پیشگیری کنند.

دکتر حسین فودازی، دبیر انجمن کلینیکال آنکولوژی عنوان کرد: براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی تا ۱۵ سال دیگر میزان بروز موارد جدید ابتلا به سرطان در ایران به دو برابر خواهد رسید که این افزایش به دو دلیل بالا رفتن هرم سنی جمعیت در کشور از جوان به سمت میانسالگی و مجموعه مشکلات ناشی از آلودگی‌های زیست‌محیطی، تغذیه و سبك زندگی ناسالم سبب افزایش موارد جدید سرطان خواهد شد. وی تاکید کرد: افراد در صورت مواجهه با هرگونه توده قابل لمس در بدن یا خونریزی در مدفوع همچنین کاهش وزن شدید یا سرفه‌های که بیش از دو هفته به‌طول انجامیده، حتماً به پزشك مراجعه کرده و پیگیری‌های لازم را انجام دهند، چراکه با تشخیص به موقع و زودهنگام می‌توان تا حدود زیادی سرطان را کنترل و درمان کرد./ جام جم

افراد دچار سوختگی به بازتوانی جسمی، روحی و اجتماعی نیاز دارند

روح هم مانند جسم می‌سوزد

ندا اظهری

جام جم

سوختگی شاید یکی از دردناك‌ترین و فجیع‌ترین حوادثی باشد که یك نفر می‌تواند تجربه‌اش کند. البته کشورمان، تجربه‌های تلخی از این حوادث دارد و طبق آماری که رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته ارائه داده، سوختگی در ایران هشت برابر آمار جهانی است و سالانه قریب ۲۰۰۰ نفر بر اثر چنین حوادثی جان خود را از دست می‌دهند. در کشور ما بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ هزار نفر در سال دچار سوختگی‌های شدید می‌شوند که از این میان، ۲۲ تا ۲۸ هزار نفر به دلیل شدت سوختگی کارشان به مراکز درمانی و بستری می‌کشد.

سوختگی یك بیماری بسیار پرخرج و دشوار از نظر جسمی و روحی است، اما همین بیماری به‌راحتی و با آموزش‌هایی که به افراد جامعه داده می‌شود قابل پیشگیری است. اما این مساله نیاز به آموزش مردم دارد. انتخاب اولین روز دی ماه به نام «روز ملی پیشگیری از سوختگی» نیز با همین هدف صورت گرفته است. به این بهانه پای صحبت‌های دکتر محمدجواد فاطمی، فوق تخصص جراحی پلاستیك و رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته نشسته‌ایم.

بیمارانی که دچار سوختگی می‌شوند علاوه بر این که باید اقدامات درمانی مناسب روی آنها صورت گیرد، باید از نظر جسمی، روحی و اجتماعی مورد حمایت و بازتوانی قرار گیرند. بیماری که از نظر جسمی می‌سوزد، دچار چسبندگی‌های مختلفی می‌شود که نیاز به فیزیوتراپی و کاردرمانی‌های مختلفی پیدا می‌کند و باید جراحی پلاستیك روی بدن او انجام شود تا چسبندگی‌ها از بین برود. رسیدگی به بیماران سوخته در ایران با توجه به امکانات خوبی که وجود دارد، به درستی انجام می‌شود و وضعیت خیلی بهتر از رسیدگی‌های روحی به این بیماران است. تنها مشکلی که سر راه درمان بیماران سوخته وجود دارد، کافی نبودن پوشش‌های بیمه‌ای است و بیماران گاهی باید هزینه‌های زیادی صرف خرید تجهیزات درمانی کنند. البته اوضاع بیماران مبتلا به سوختگی تا مدتی قبل و با پوشش‌های حمایتی بیمه سلامت وضعیت بهتری پیدا کرده بود، اما با ضعیف شدن این پوشش بیمه‌ای، دوباره شاهد مشکلات مالی خانواده‌های این بیماران هستیم. از آنجاکه بیشتر اقشار کم‌درآمد جامعه به‌دلیل رعایت نکردن ایمنی دچار سوختگی می‌شوند، گران بودن بعضی درمان‌ها فشار زیادی را به آنها وارد می‌کند. به عنوان مثال، بیماری که بعد از درمان برای جراحی پلاستیك مراجعه می‌کند، معمولا متحمل هزینه‌های هنگفتی می‌شود که عده‌ای از آنها هم از عهده هزینه‌های آن برنمی‌آیند. امیدواریم بیمه‌ها این قبیل اعمال جراحی پلاستیك را جراحی زیبایی صرف در نظر نگیرند و پوشش‌های بیمه‌ای کاملی در اختیار بیماران سوخته قرار گیرد تا بتوانند با انجام عمل مناسب دوباره به زندگی برگردند.

معمولا برای بازتوانی بیماران سوخته دو روش شایع فیزیوتراپی و کاردرمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در فیزیوتراپی دستگاه‌های مختلفی مورد نیاز است که از آن جمله می‌توان به آب‌درمانی، ماساژدرمانی و دستگاه‌هایی اشاره کرد که حرکت اندام‌ها را در بیماران دچار سوختگی تسهیل می‌کنند. در کاردرمانی هم کار کردن با دستگاه‌های مختلف به بیماران آموزش داده می‌شود تا بعد از طی دوره درمان بتوانند به کار عادی خود برگردند و به بهبود وضعیت جسمی آنها کمك می‌کند.

روح بیماران را دریابید

موضوع دوم، بازتوانی روحی و روانی است. فردی که می‌سوزد به‌خاطر ناهنجاری‌هایی که پیدا می‌کند، تمایل زیادی به برقراری ارتباط با افراد ندارد و اغلب بیمارانی که دچار سوختگی می‌شوند معمولا دچار افسردگی شده و ایزوله می‌شوند و همه اینها باعث می‌شود بیماران نیاز به بازتوانی روحی و روانی داشته باشند؛ از این‌رو مشاوره‌های روان‌شناسی و روانپزشکی برای بیماران دچار سوختگی الزامی است، اما متأسفانه مراکز درمانی توجه کافی به این مساله نمی‌کنند و حتی فاقد امکانات مشاوره در مراکز خود هستند. ما روان‌شناسی سوختگی در ایران نداریم و حتی روان‌شناسان ما هم تجربه کافی در رابطه با بیماران سوختگی ندارند. اما با توجه به کمبودی که در این زمینه وجود دارد، چندی پیش از سوی انجمن سوختگی، کلینیکی برای مشاوره روان‌شناسی بیماران دچار سوختگی در بیمارستان مطهری و یافت‌آباد تهران راه‌اندازی شده ولی هنوز هم نیاز به تکمیل پوشش‌های روان‌شناسی و روانپزشکی برای بیماران وجود دارد و بیمه‌ها هم باید این پوشش‌ها را بپذیرند چراکه تنها تعداد محدودی از موارد مشاوره تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرند. کلینیك سوم روان‌شناسی بیماران سوخته هم قرار است به‌زودی در محل دفتر انجمن بیماران سوخته افتتاح شود. امیدواریم کلینیك‌های روان‌شناسی شعبه‌های شهرستان هم به‌زودی راه‌اندازی شوند.

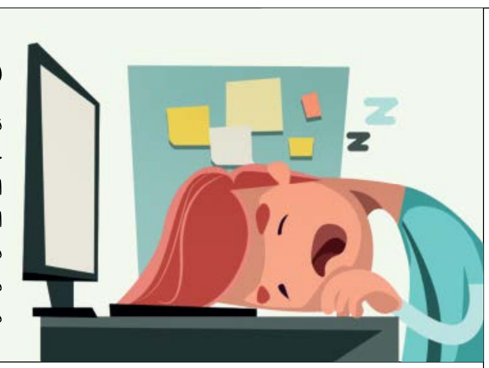
پذیرش جامعه

درکنار بازتوانی جسمی و روحی بیماران سوخته، موضوع بازتوانی اجتماعی هم اهمیت بالایی دارد. معمولا بیمارانی که دچار سوختگی می‌شوند از سوی جامعه پس زده می‌شوند و دیگر مانند قبل نمی‌توانند حضور فعالی در اجتماع داشته باشند. بیشتر آنها شغل خود را از دست می‌دهند و دیگر جایگاهی در شغل قبلی ندارند، در خانواده با همسر، در محیط کار با دوستان و در محیط دانشگاه هم با دوستانشان دچار مشکل می‌شود؛ به همین دلیل برای این که این افراد دوباره به آغوش جامعه برگردند نیاز دارند از نظر اجتماعی هم برای آنها بازتوانی انجام شود و همین مشاوره‌ها باعث شود این افراد بتوانند شغل مناسبی پیدا کنند. اما اغلب این بازتوانی‌ها اتفاق نمی‌افتد و اغلب بیماران سوخته در خود فرورفته شده و ایزوله و افسرده هستند و معمولا در پیدا کردن کار دچار مشکل می‌شوند و کارفرمایان تمایلی به بازگردان این قبیل بیماران به کار قبلی به‌ویژه بیمارانی که از ناحیه صورت و دست‌ها دچار سوختگی شده‌اند، ندارند. همه اینها باعث می‌شود بیماران از نظر اجتماعی دچار مشکل شوند. این مسائل نیاز به راه‌اندازی و فعالیت هر چه بیشتر مراکز مشاوره برای بیماران مبتلا به سوختگی را نشان می‌دهد و کمك می‌کند بیماران هم با امید بیشتری به جامعه و خانواده بازگردند.

> برای این که افراد دچار سوختگی دوباره به آغوش جامعه برگردند نیاز دارند ازنظر اجتماعی هم برای آنها بازتوانی انجام شود تا بتوانند شغل مناسبی پیدا کنند. اما اغلب این بازتوانی‌ها اتفاق نمی‌افتد و اغلب بیماران سوخته در خود فرورفته و افسرده هستند

دانستنی‌ها

وقتی دچار خستگی مفرط هستید...



نتایج یك تحقیق نشان می‌دهد سندرم خستگی مزمن که باعث می‌شود فرد دچار احساس خستگی مفرط شود، می‌تواند از سیستم ایمنی بیش فعال ناشی شود. به گفته متخصصان انگلیسی، بیشتر مبتلایان به این سندرم در مراحل اولیه شروع این عارضه به نوعی عفونت از جمله سرماخوردگی و دیگر عفونت‌های ویروسی مبتلا بوده‌اند. سندرم خستگی مزمن با علائمی مانند درد عضلانی، اختلال خواب، سردرد و اختلال در تمرکز و حافظه کوتاه‌مدت، مشخص می‌شود. سندرم خستگی مزمن یك بیماری شایع، ناتوان‌کننده و جدی است و درمان آن نیز ممکن است شامل مداخلات فیزیکی مانند ورزش‌درمانی باشد./ ایسنا

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

شکایت پوست از چاقی

پریسا اصولی

جام جم

بسیاری از افرادی که طی کوتاه مدت دچار اضافه وزن می‌شوند از ایجاد خط‌هایی روی پوستشان شکایت دارند که معمولا در دوران بارداری هم به وجود می‌آیند؛ راه‌های صورتی روی شکم، کمر، ران، سینه، پهلوها، پشت زانو، بازوها و به طور کلی نقاطی از بدن که تحت تاثیر کشش و افزایش حجم قرار دارند.

به گفته متخصصان، استریا خطوط طولی روی پوست است و دلیل آن هم آسیب دیدن بافت کلاژن، لایه دوم پوست یا درم است. وقتی پوست تحت کشش قرار می‌گیرد، الیاف کلاژن پوست در ناحیه درم آسیب می‌بیند و به صورت خطوط قابل مشاهده در سطح پوست ظاهر می‌شوند. استریا معمولا در افرادی به وجود می‌آید که دچار افزایش وزن می‌شوند، اما جالب این‌که علت اصلی ایجاد این عارضه پوستی مشخص نیست.

در عین حال، احتمال ایجاد آن در دوران بلوغ و بارداری بیشتر است. حتی مصرف برخی داروها یا ابتلا به برخی بیماری‌ها نیز می‌توانند عامل ایجاد آن باشد.

حالا سوال اینجاست که آیا برای استریا درمانی هم وجود دارد؟ باید گفت در حال حاضر درمان قطعی وجود ندارد. البته مصرف کرم‌های موضعی تقویت کننده بافت کلاژن، کرم‌های رتینوییدی و کرم‌های حاوی ترکیب‌های اسید میوه و کرم‌های حاوی ویتامین C می‌توانند تا حدی موثر باشند.

البته برخی از انواع لیزر هم می‌تواند نقش مهمی در کمرنگ شدن خطوط ایفا کرده و قطر استریا را کمتر کند، اما توصیه می‌شود در درجه اول فردی که دچار استریا شده ابتدا از کرم‌های موضعی استفاده کند و بنا به صلاحدید متخصص پوست سراغ لیزر برود.

نکته بسیار مهم این‌که استریا در ابتدا قرمز است و به مرور صورتی و سفید می‌شود و بیشترین جواب استریا به درمان زمانی است که قرمزرنگ است و وقتی سفید شد، درمان سخت‌تر می‌شود.

احتمالا این سوال برایتان پیش می‌آید که چطور از ایجاد این خطوط پیشگیری کنیم؟ متاسفانه واقعا راه پیشگیری ندارد و بهترین راه این است که مراقب تناسب اندامتان باشید.

بد نیست بدانید در طب چینی، چرب کردن و ماساژ نواحی مبتلا به استریا با روغن زیتون خالص به شدت توصیه می‌شود چراکه متخصصان این حوزه بر این باورند روغن زیتون تاثیر به‌سزایی در کمرنگ شدن این خطوط پوستی دارد؛ به شرطی که هفته‌ای پنج روز از این روش استفاده کنید.

خبر سلامت

بچه اسفناج چیست؟

صدف دژآلود

مترجم

بچه اسفناج همان اسفناج معمولی است، با این تفاوت که زودتر برداشت می‌شود و برگ‌های کوچك‌تر و لطیف‌تری دارد. از لحاظ تغذیه‌ای هم فرق چندانی با اسفناج معمولی ندارد. هر پیمانه بچه اسفناج خام هفت کالری و یک گرم فیبر پرکننده دارد و جالب‌تر این‌که فاقد چربی است.

ضمنا بچه اسفناج سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است همچنین ویتامین A، ویتامین K و فولات در آن فراوان است. مقدار ویتامین K در هر پیمانه اسفناج خام حتی از مقادیر مورد نیاز بدن در روز بیشتر است. حتما می‌دانید ویتامین K برای انعقاد خون لازم است.

هر پیمانه اسفناج خام بیش از ۵۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین A را هم تأمین می‌کند. ویتامین A به حفظ سلامت چشم، دستگاه ایمنی، پوست و استخوان كمك می‌کند. علاوه‌بر اینها هر پیمانه اسفناج تأمین‌کننده حدود ۱۵ درصد از نیاز روزانه بدن به فولات است.

فولات از جمله ویتامین‌های مورد نیاز بدن خصوصا در سنین باروری است، چراکه از بروز نقایص لوله عصبی در جنین جلوگیری می‌کند. بچه اسفناج از منابع خوب پتاسیم، مس، آهن و منیزیم هم به‌شمار می‌رود.

از آنجاکه بچه اسفناج برگ‌های ریزنقش‌تری در مقایسه با اسفناج معمولی دارد، برای مصارف خام بویژه در سالادها خوش‌خوراك‌تر است. بچه اسفناج علاوه‌بر سالاد در انواع سوپ و پاستا هم کاربرد دارد.

منبع: livestronginformation

حل سودوکو ۳۲۱۳

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

سودوکو ۳۲۱۴

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.

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