سلامت و ایمنی غذا

آیا برنج تراریخته در بازار ایران وجود دارد؟

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

برنج دومین محصول کشاورزی پرتولید در جهان پس از ذرت است و منحصرا به منظور مصرف انسان کشت می‌شود. این گیاه، قوت غالب بیش از ۳/۵ میلیارد نفر در جهان بوده که حدود نیمی از جمعیت کنونی دنیا را تشکیل می‌دهد و در بیش از یکصد کشور دنیا مصرف می‌شود. میزان ۲۱ درصد از سرانه جهانی انرژی مورد نیاز جوامع انسانی از برنج تامین می‌شود که در کشورهای در حال توسعه بالاتر است. به تقریب ۹۰ درصد از مقدار جهانی برنج در آسیا و عمدتا کشور چین تولید شده و آمریکای لاتین و آفریقا به ترتیب حدود ۴و۳ درصد از کل حجم تولید برنج در دنیا را به خود اختصاص می‌دهند. با توجه به افزایش قیمت اخیر برنج‌های ایرانی در بازار کشور، این سوال ممکن است در ذهن برخی از افراد ایجاد شود که آیا در حال حاضر برنج تراریخته در کشور ما وارد یا تولید می‌شود؟ و آیا این امکان وجود دارد که برنج‌های ایرانی موجود در بازار با انواع تراریخته مخلوط شده باشند؟

در طول دو دهه اخیر، دانشمندان جهان انواع مختلف برنج تراریخته را با اهداف مختلف گوناگونی تولید کرده‌اند. چین بزرگ‌ترین تولیدکننده انواع برنج تراریخته اما در سطح محدود و آزمایشی بوده است. در سایر کشورها نظیر آمریکا، پاکستان، اسپانیا و هند در مقیاس‌های آزمایشی در مزارع کشاورزی کشت شده است. همچنین انواع برنج تراریخته غنی از ویتامین B۹ و آهن نیز اگرچه به مرحله تولید آزمایشی رسیدند اما به طور انبوه تولید نشده‌اند. لذا کلیه انواع برنج تراریخته در جهان به صورت آزمایشی تولید شده‌اند و بذر آنها تولید تجاری ندارد. به بیان دیگر برنج تراریخته هنوز به مرحله تولید انبوه در سطح بین‌المللی نرسیده و در بازار تبادل بین‌المللی قرار ندارد.

اولین برنج تراریخته مقاوم به آفات به نام طارم مولایی در کشور ما تولید شده که در مقابل آفت کرم ساقه خوار مقاوم است. با این حال برنج تراریخته ایرانی نیز چند سال پیش در استان گیلان به صورت آزمایشی و با مقیاس محدود کشت شده و به طور عمده تولید نشده است.

در همین خصوص تحقیقی توسط نگارنده و همکاران در گمرگ بندرعباس انجام شد و طبق شواهد آزمایشگاهی هیچ‌یک از نمونه‌های برنج وارداتی به کشور از انواع تراریخته نبوده‌اند. لذا در پاسخ به ابهامات یادشده باید اشاره کرد در حال حاضر هیچ نوع برنج تراریخته‌ای در بازار ایران وجود ندارد.

روش سحرخیزی را بیاموزید

یك مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد شب بیدار می‌توانند ساعت بدن خود را طی سه هفته تغییر داده و به افرادی سحرخیز تبدیل شوند.

برای ایجاد تغییراتی در الگوی خواب می‌توان موارد زیر را رعایت کرد:

- دو تا سه ساعت زودتر از معمول از خواب برخاسته و پس از بیدار شدن با باز کردن پنجره‌های اتاق در معرض نور خورشید و روشنایی روز قرار بگیرید.
- در اسرع وقت پس از بیداری، صبحانه بخورید.
- فقط صبح‌ها ورزش کنید.
- سر یك ساعت ثابت ناهار بخورید و پس از ساعت ۷ عصر دیگر چیزی نخورید.
- پس از ساعت ۳ بعدازظهر از مصرف کافئین خودداری کنید.
- پس از ساعت ۴ بعدازظهر از چرت زدن اجتناب کنید.
- هر شب دو تا سه ساعت زودتر از معمول به خواب بروید و عصرها میزان نور را محدود کنید./ ایسنا

مرز کاهش استرس با سونوگرافی بارداری

سونوگرافی طی بارداری فقط در مقاطع مشخصی و برحسب ضرورت و با تایید پزشك متخصص باید انجام شود

پونه شیرازی

سلامت

انجام سونوگرافی برای اغلب باردارن از آن رو بسیار هیجان انگیز است که تنها وسیله ارتباطی با جنین‌شان محسوب می‌شود. باردار می‌تواند به‌وسیله سونوگرافی از سلامت فرزند در حال رشدش مطمئن شود و نیز با اطمینان از جنسیت فرزندش، تصاویری واقعی از مادر شدن را در ذهن‌اش مرور کند. شاید بتوان سونوگرافی را تنها دریچه ایجاد پیوند پیش از تولد بین مادر و فرزند دانست؛ البته نگاه‌های تردیدآمیز زیادی نسبت به عوارض سونوگرافی به‌ویژه از نوع سه و چهاربعدی در بسیاری افراد وجود دارد که دکتر شهرام اخلاق پور، عضو انجمن رادیولوژی ایران در گفت‌وگو با ما از صحت و سقم آن می‌گوید.

خیلی‌ها در تایید نگرانی‌شان نسبت به عوارض سونوگرافی بارداری می‌گویند این روش تشخیصی با استفاده از امواج صوتی با فرکانس بالا عمل می‌کند و می‌تواند جنین را گرم کند. چنین باوری شاید درباره سونوگرافی‌های سه و چهاربعدی طی بارداری، آن هم بیش از حد توصیه مصداق پیدا کند، اما هیچ نوع عارضه‌ای تاکنون درباره سونوگرافی دوبعدی به تایید نرسیده است. به همین دلیل، تاکید می‌شود سونوگرافی طی بارداری فقط در مقاطع مشخصی و برحسب ضرورت و با تایید پزشك متخصص باید انجام شود و افراط در انجام آن به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

تایید وجود جنین زنده و دارای قلب

الگوی انجام سونوگرافی طی بارداری، تابع راهنماهای تشخیصی هر کشور است. آنچه کاملا استاندارد و ایمن محسوب می‌شود، انجام اولین نوبت سونوگرافی برای تشخیص ساك حاملگی و بررسی احتمال حاملگی خارج از رحم (مولار) است که در اوایل بارداری و معمولا دو یا سه هفته بعد از عقب افتادن عادت ماهانه انجام می‌شود. پزشك متخصص در این سونوگرافی، وضعیت شکل‌گیری ساك حاملگی، جنین و همچنین وجود ضربان قلب جنین را بررسی می‌کند.

دکتر اخلاق‌پور: در صورت تشخیص بیماری‌هایی چون سندرم داون در جنین تا ۱۹ هفتگی با اجازه پزشکی قانونی مجوز سقط صادر می‌شود، اما بعد از آن اجازه سقط داده نمی‌شود

رفع نگرانی از حیث سندرم داون

یکی از نگرانی‌های همه پدر و مادرها خطر ابتلای فرزندشان به اختلالات کروموزومی به‌ویژه سندرم داون (مونگولیسم) است. خوشبختانه بررسی و تشخیص این مساله تا حد زیادی از طریق سونوگرافی طی سه ماهه اول بارداری ممکن است.

این سونوگرافی معمولا طی هفته‌های ۱۱ تا ۱۳ بارداری و به‌عنوان بخشی از غربالگری‌های سه ماهه اول انجام شده و میزان مایع پشت گردن جنین و ضخامت آن و تشکیل تیغه بینی بررسی می‌شود و نتیجه آن احتمال ابتلا به اختلالات کروموزومی مانند سندرم داون و تریزومی ۱۸ را تعیین می‌کند. البته سندرم داون تست‌های خونی تشخیصی نیز دارد.

وقتی مجوز سقط صادر می‌شود

البته سونوگرافی همه موارد داون را نمی‌تواند تشخیص دهد و حتی در موارد معدودی، اندازه‌گیری‌ها ممکن است طبیعی باشد، ولی فرزندی با داون متولد شود و برعکس.

با این حال، در صورت تشخیص بیماری‌هایی چون سندرم داون در جنین تا ۱۹ هفتگی با اجازه پزشکی قانونی، مجوز سقط صادر می‌شود، اما بعد از آن اجازه سقط داده نمی‌شود، مگر این‌که اتفاق خاصی بیفتد که جان مادر در خطر باشد به گونه‌ای که خروج جنین ضرورت پیدا کند.

فرزندم سالم باشد، دختر یا پسرش فرقی نمی‌کند

سونوگرافی در سه ماهه دوم، یعنی بهترین مقطع بارداری و بین هفته‌های ۱۶تا۱۸ انجام می‌شود که هدف از انجام آن، یافتن هر نوع نقص ساختاری و مشکلات رشد جنین است. همچنین تعیین جنسیت جنین با همین سونوگرافی مشخص می‌شود.

طی این سونوگرافی، جنین از حیث هر نوع مشکل احتمالی در قلب، شکم، ستون فقرات، صورت و سایر بخش‌ها غربالگری می‌شود.

همچنین وضعیت جفت و محل قرارگیری آن و بند ناف مورد بررسی قرار می‌گیرد و امکان تشخیص مشکلاتی مانند لب‌شکری یا کوتاهی اندام جنین از طریق سونوگرافی در ۱۸ تا ۲۲ هفتگی بارداری ممکن است.

ترس از سونوگرافی سه‌بعدی

مطالعات زیادی در مورد عوارض احتمالی سونوگرافی سه و چهاربعدی انجام گرفته و مشخص شده در صورتی که قوانین لازم در این زمینه رعایت شود و میزان انرژی صوتی وارده به جنین استاندارد باشد، ضرری به همراه نخواهد داشت.

در ضمن سونوگرافی سه و چهاربعدی در تشخیص ضایعاتی همچون لب شکری، کوتاهی اندام و ناهنجاری‌های سطح بدن می‌تواند مؤثر واقع شود.

تا به‌حال در هیچ مقاله‌ای ثابت نشده که سونوگرافی باعث اختلالی در جنین شود ولی باید از سونوگرافی اضافه پرهیز شود و فقط وقتی ضرورت دارد انجام شود. مثلا گاهی سونوگرافی اکو کاردیوگرافی جنین برای بررسی مشکلی در قلب جنین توصیه می‌شود تا از آن جزئیات بیشتری بررسی شود.

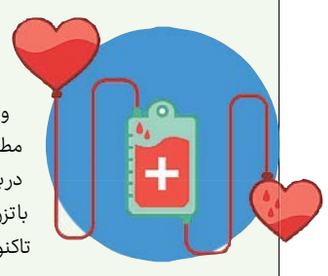
ایستگاه آخر بارداری

بعد از هفته ۲۸ بارداری یك سونوگرافی دیگر برای بررسی میزان رشد و وزن جنین به نسبت سن، وضعیت چرخش جنین و آمادگی قبل از زایمان انجام می‌شود. در این مرحله، پزشك متخصص، طول استخوان‌های دور سر، ران و دور شکم و وزن جنین را تخمین می‌زند و آن را به نسبت وزن مناسب برای هفته بارداری مقایسه می‌کند.

به خاطر داشته باشید که سونوگرافی نمی‌تواند همه نقایص و ناهنجاری‌های کروموزومی را مشخص کند و در واقع، می‌تواند به بیمار و پزشك این اطمینان را بدهد که همه چیز در شرایط مناسب است و در صورتی که مشکلی وجود داشته باشد آن را نشان می‌دهد تا آزمایش‌های بیشتری انجام شود.

دانستنی‌ها

سابقه بارداری برای اهدای خون، بی‌خطر است



پزشکان در مطالعه‌ای جدید دریافتند اهدای گلبول‌های قرمز خون توسط زنانی که سابقه بارداری داشته‌اند، نمی‌تواند واکنش‌های کشنده‌ای را در بیماران دریافت‌کننده خون به همراه داشته باشد. متخصصان پیش از این براساس بخشی از مطالعات اعلام کرده بودند: زنانی که سابقه بارداری داشته‌اند، نمی‌توانند خون اهدا کنند زیرا در دوران بارداری آنتی‌بادی‌هایی در بدن آنان تشکیل می‌شود که با عوارض مرگباری در دریافت‌کننده خون همراه است. این عارضه به آسیب حاد ریوی مرتبط با تزریق خون موسوم است. پزشکان مشاهده کردند در مرگ ناشی از دریافت خون از زنانی که سابقه بارداری داشتند، زنانی که تاکنون تجربه بارداری نداشتند و نیز دریافت خون از مردان تفاوت چشمگیری وجود ندارد./ ایسنا

حل سودوکو ۳۳۳۰

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

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

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

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.

سودوکو ۳۳۳۱

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

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

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

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

بدون مرگ مغزی

انسان‌های پلاتینی!

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

از دوران انقلاب شناختی انسان، فلزات به عنوان ماده اولیه ابزارهای مقاوم به‌کار گرفته شدند و همواره نشانه دوام و بقا برای بشر بوده‌اند. بسیاری از فیلم‌های هالیوودی در قرن اخیر، قهرمانی داشته‌اند که یا ذاتا فلزی بوده‌اند یا با به‌کارگیری فلزات در بدن انسان، ابرانسان قدرتمند و مانا پدید آمده است.

در حوزه جراحی و خصوصا جراحی مغز و اعصاب و ستون فقرات هم، فلزات تحول‌آفرین بوده‌اند. از ابزارهای جراحی که بارها شسته و استریل شده و استفاده می‌شوند تا پروتزهای فلزی با ظاهر و قابلیت‌های بسیار متفاوت که برای ایجاد استقامت و پایداری در ستون فقرات در بدن انسان قرار داده می‌شوند.

در سال‌های اخیر، تمایل برای به‌کارگیری این پروتزها که در اصطلاح به آنها پلاتین گفته می‌شوند بسیار افزایش یافته و این اشتیاق متاسفانه گاهی در بیماران هم به شکل غیرعادی دیده می‌شود به طوری که در ویزیت‌های کلینیك، شاهد تعداد زیاد بیمارانی هستیم که جراحی پلاتین‌گذاری برایشان انجام شده اما درگیر مسائل و مشکلات جدیدی شده‌اند و حتی گاهی شاهد اصرار بیماران برای استفاده از پروتز فلزی در بدن‌شان هستیم در حالی که نیازی به این کار نبوده است.

ریشه این تمایل زیاد در حس جاودانی و دوامی است که فلزات برای انسان‌ها به وجود می‌آورند تا شاید با این کار، ستون فقراتی سخت در برابر فشارهای روزانه داشته باشند با این تصور که انسان پلاتینی، در برابر پیری و تحلیل بدن انسان، قدرتمند و مقاوم خواهد شد.

واقعیت این است همان‌طور که انواع پلاتین‌ها برای ایجاد پایداری در ستون فقرات ناپایدار مثل سرخوردگی مهره و انحراف‌های ستون فقرات به کار می‌روند، در بسیاری موارد جراحی بدون پروتز ارجح است و نتیجه بهتری از عمل به دست می‌آید زیرا انعطاف طبیعی ستون فقرات انسان لازمه زندگی اوست و با محدود کردن این انعطاف‌پذیری، شاهد اسپاسم عضلات و آسیب‌پذیری بیشتر سایر قسمت‌های ستون فقرات خواهیم بود، به این معنی که سفت و سخت شدن بخشی از ستون فقرات سبب افزایش فشار روی سایر قسمت‌های آن و تشدید ساییدگی‌ها و بیرون زدن دیسك‌ها می‌شود.

حفظ تعادل در عبور از خط باریك میانه‌روی و پرهیز از افراط و تفریط در استفاده از پروتزهای فلزی، لازمه کمك به سلامت بیماران و پرهیز از عواقب سخت‌تر و پیچیده‌تر ثانویه به محدود کردن حرکت در ستون فقرات است.

خبر سلامت

پیرشدن سریع‌تر با خروپف

صدف دژآلود

مترجم

اهل خروپف‌کردن که باشید، باید از غرزدن‌های اهل خانه دست‌تان آمده باشد که چقدر روی اعصاب‌شان هستید! اما آیا می‌دانید خروپف‌کردن چه ارتباطی با پیرشدن دارد؟

نتایج یك تحقیق جدید نشان داده است که اختلال تنفس در خواب، برای مثال آپنه خواب انسدادی، موجب تسریع روند پیری می‌شود. خروپف یکی از شایع‌ترین علائم هشداردهنده آپنه خواب یا وقفه تنفسی است. در این تحقیق محققان دریافتند که اختلال تنفسی در خواب می‌تواند بدن را به ۲۱۵ روز پیرتر از سن واقعی تبدیل کند. محققان می‌گویند

که سن زیستی بدن لزوما با سن تقویمی یکی نیست. درنتیجه این تحقیق محققان ادعا کرده‌اند که اگر اختلال تنفسی در خواب درمان‌نشده باقی بماند، روی فیزیولوژی و سلامتی فرد اثرات سوء خواهد داشت.

در تحقیق مذکور، محققان وضعیت سلامتی ۶۲۲ شرکت‌کننده را با چك‌کردن خواب و متیلاسیون دی‌ان‌ای خونشان بررسی کردند و متوجه شدند سالخوردگی زیستی مرتبط با اختلال تنفسی در خواب در زنان سریع‌تر از مردان اتفاق می‌افتد. این درحالی است که معمولا گفته می‌شود خطر بروز عوارض سلامتی ناشی از اختلال تنفسی در خواب در زنان کمتر است. اما گویا باتوجه‌به نتایج تحقیق اخیر، زنان در این خصوص آسیب‌پذیری زیستی بالاتری دارند. اکنون محققان در تلاش هستند بدانند آیا با درمان‌های موجود می‌توان به کاهش سرعت روند پیری براثر اختلال تنفسی در خواب کمك کرد.

بسیاری از افراد اقدامی برای حل مشکل خروپف نمی‌کنند. اما شاید اگر بدانند که اختلال تنفسی در خواب می‌تواند سن زیستی بدنشان را بالا ببرد، برای درمان مشتاق‌تر باشند!

منبع: medicaldaily