

## سلامت وایمنی غذا

## سلامت آب

## در بطری‌های پلاستیکی

☞بطری‌های پلاستیکی آب موجود در بازار اعم از آب معدنی یا آب آشامیدنی معمولاً از جنس مشتقات نفتی به‌نام پلی اتیلن ترفتالات بوده که برای نگهداری آب در دماهای خنک بی‌خطر است؛ مشروط بر آن‌که حداکثر زمان نگهداری يك ساله بطری‌های دارای پلمب رعایت شود. اما چهار عامل سلامت آب داخل بطری پلاستیکی را به خطر می‌اندازد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم. این عوامل موجب مهاجرت نوعی پلی کربنات خطرناک به نام بیسفنول A از جدار داخلی بطری پلاستیکی به درون آب می‌شود. مقادیر ناچیز بیسفنول A بی خطر است، اما مقادیر زیاد آن اثر استروژنیک داشته و موجب اختلال در غدد درون ریز می‌شود. همچنین ممکن است سبب ناباروری، چاقی، بلوغ زودرس کودکان، سرطان سینه در زنان و سرطان پروستات در مردان شود.

۱.**دمای بالا:** حرارت بالا عامل ورود ترکیبات شیمیایی خطرناک از جدار درونی بطری پلاستیکی به داخل آب است. نگهداری آب بطری شده در دمای یخچال هیچ خطری ندارد؛ اما اگر دما از ۲۵ درجه سانتی‌گراد بیشتر شود احتمال این خطر وجود دارد. بنابراین در فصول گرم سال، بطری‌های آب در فروشگاه‌ها نباید خارج از یخچال یا در دمای گرم محیط به‌ویژه در طول روز قرار گیرند. نگهداری بطری پلاستیکی آب در معرض نور آفتاب، احتمال خطر را تشدید می‌کند.
۲.**انجماد:** انجماد آب در بطری‌های پلاستیکی به تدریج موجب فرسودگی جدار داخلی پلاستیک شده و احتمال خطر ورود مواد شیمیایی خطرناک به داخل آب را در پی دارد. لذا در حد امکان باید از انجماد آب در بطری‌های پلاستیکی پرهیز کرد.
۳.**فرسودگی بطری:** عده‌ای در منازل خود از بطری پلاستیکی به عنوان تنگ آب استفاده می‌کنند و آب لوله‌کشی را در آن نگهداری می‌کنند. این کار شاید در دفعات محدود و اندک اشکال جدی ایجاد نکند؛ اما باید دانست که اگر به مدت طولانی مثلاً بیش از يك ماه ادامه پیدا کند، ممکن است جدار داخلی بطری پلاستیکی بر اثر شست‌وشوی مکرر دچار فرسودگی یا خراش شده و احتمال خطر ورود مواد شیمیایی به داخل آب وجود دارد.
۴.**اسیدی:** نگهداری غذاهای اسیدی نظیر آبغوره، آلبیوم، سرکه یا حتی رب گوجه‌فرنگی در بطری‌های پلاستیکی خطرناک است و باید از ظروف شیشه‌ای استفاده کرد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در يك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

			۲						
			۹	۲					

## خطر آسم با سیگار الکترونیکی

طبق هشدار محققان، سیگارهای الکترونیکی حاوی مواد سمی میکروبی مرتبط با مشکلات بی‌شمار سلامت نظیر بیماری آسم، کاهش عملکرد ریه‌ها و التهاب هستند. در این مطالعه محققان دانشگاه هاروارد دریافته‌اند ۲۷ درصد این محصولات حاوی اثراتی از اندوتوکسین (ماده میکروبی



یافت شده در باکتری گرم منفی) و ۸۱ درصد حاوی نشانه‌های از گلوکان (که در دیواره‌های سلولی اکثر قارچ‌ها یافت می‌شوند) هستند. مشخص شده است اندوتوکسین باکتریایی و گلوکان‌های قارچی موجب بروز تأثیرات مزمن و حاد و تنفسی در محیط‌های کاری و محیط زیست می‌شوند.



☞يك تشخیص درست و به همان اندازه يك نتیجه تشخیصی اشتباه از طریق یکی از روش‌های رادیولوژی، آن‌هم وقتی پای يك بیماری سخت و جدی مثل سرطان در میان باشد، می‌تواند زندگی هر بیماری را از این رو به آن رو کند. حتی وقتی نسبت به میزان تخصص و دانش پزشک معالغ خود اطمینان داریم هم نسبت به نتیجه تشخیص رادیولوژی خود به دل‌مان تردید راه داده و ترجیح می‌دهیم آن را دوباره تکرار کنیم. به خصوص اگر رمز این تشخیص، مرگ یا زندگی باشد....

مساله اعتماد مطلق به روش‌های تشخیص رادیولوژی در حوزه سلامت ذهن اکثر ما را

به چالش می‌کشد. چنین چالشی ما را بر آن داشت تا پای صحبت‌های دکتر مهروز ملک،

متخصص رادیولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بنشینیم.



پونه شیرازی

دانش و سلامت

یکی از مهم‌ترین مزایای علم رادیولوژی، تشخیص

و درمان دو علت مهم مرگ‌ومیر در دنیا، یعنی بیماری‌های قلبی و انواع سرطان‌هاست. روش‌های مختلف تصویربرداری از عکس‌های رادیولوژی گرفته تا سونوگرافی، ماموگرافی، سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌آی و پزشکی هسته‌ای در هر بیماری، ارزش تشخیصی خاصی دارند که هر سال در مقالات مختلف علمی دنیا نیز به آنها پرداخته می‌شود.

بعلاوه با روش‌ها و پروتکل‌های جدید و پیشرفت دستگاه‌ها، دقت تشخیصی روش‌های تصویربرداری روز به روز بیشتر و این روش‌ها قابل اعتمادتر می‌شوند. به طوری که همگام با پیشرفت این علم و فناوری وابسته به آن، استفاده از روش‌های

تصویربرداری بیشتر توصیه می‌شود.

### ☞ یافتن ردپای بیماری‌ها با رادیولوژی

در حال حاضر بازوی اصلی تشخیص سرطان‌های مختلف، بیماری‌های متعدد اورولوژی، اورتوپدی، نورولوژیک و گوارشی روش‌های تصویربرداری هستند که در بیشتر موارد اگر توسط فرد خبره و با همکاری کامل بین متخصص بالینی و رادیولوژیست انجام شود، دقت تشخیصی بالایی دارند. در عین حال روش‌های تصویربرداری مختلف مانند سونوگرافی، سی‌تی‌اسکن و ام‌آر‌آی می‌توانند به‌عنوان راهنمای نمونه‌برداری از بافت‌های مختلف باشند و نمونه‌برداری دقیق از بافت هدف که



ممکن است بسیار کوچک باشد (مثلاً يك توده چند میلی‌متری در بافت پستان) انجام شود. اگر سونوگرافی توسط فرد خبره و با دستگاه مناسب انجام شود، مشکلات کروموزومی و ساختاری چنین در بیش از ۹۰ درصد موارد یا حتی بالاتر قادر به تشخیص است. به علاوه تصویربرداری به خصوص سونوگرافی می‌تواند با تزریق‌های متعدد به کاهش درد بیماران نیز کمک کند.

### ☞ بازوی درمان سرطان‌های زنانه و مردانه

برای مرحله‌بندی سرطان‌های مختلف اعم از سینه، دستگاه تناسلی زنان، پروستات، گوارش و... باید روش‌های تصویربرداری متعدد قبل از درمان برای بررسی پیش‌آگاهی بیمار و تعیین روش درمانی انجام شود. اگر پزشک فقط با تشخیص بالینی و بدون استفاده بهینه و درست از این روش‌ها اقدام به درمان کند، احتمال این که با درمان‌های ناقص و بعضاً ناکامل و اشتباه، جان بیمار به خطر بیفتد زیاد است.

با این حال روش‌های رادیولوژی نیز با محدودیت‌هایی مواجهند. یعنی اختلالاتی که در حد مولکولی در بدن اتفاق می‌افتد در حال حاضر کمتر با تصویربرداری قابل تشخیص است. گرچه تاگفته‌نماند روش‌های تصویربرداری مولکولی هم در حال پیشرفت است.

## زمان خوردن را محدود کنید!

طبق نتایج يك مطالعه جدید، محدودکردن زمان خوردن می‌تواند موجب افزایش کنترل گلوکز خون شود. بررسی‌ها نشان داده است، تنظیم مدت زمان و نه نوع تغذیه، می‌تواند موجب بهبود کنترل گلوکز شود. البته کمی کاهش وزن به‌دنبال کاهش زمان خوردن نیز ممکن است عامل سهیم در این نتایج باشد. بر این اساس توصیه می‌شود که زمان غذا خوردن بین ساعات ۹ و ۳۰ دقیقه صبح تا ۱۹ و ۳۰ دقیقه عصر باشد. بررسی‌ها نشان داده است داشتن رژیم غذایی در این محدوده زمانی منجر به آن می‌شود که میزان مقاومت گلوکز خون در حالت ناشتا به شکل قابل توجهی بهبود یابد. / مهر

### ☞ خبر سلامت

## سالم‌تر حمام کنید

☞ با این‌که هدف از حمام حفظ بهداشت، سلامت و زیبایی است، اما برخی اشتباهات ما باعث می‌شود حمام کردن به جای تقویت سلامت ما آسیب رسان هم باشد. از اشتباهات زیر هنگام حمام کردن خودداری کنید:

**شستن پوست سر با ناخن‌ها:** این کار شاید خوشایند باشد اما می‌تواند باعث ایجاد مشکل شوره سر شود. بهتر است پوست سر را با کف دست‌ها شست و ششو دهید.

**استفاده از آب داغ در تمام طول مدت حمام:** سعی کنید در طول حمام به‌طور متناوب از آب گرم و آب سرد استفاده کنید. این کار به جای تضعیف سیستم ایمنی، آن را تقویت می‌کند. همچنین، مشخص شده است که این روش راه بسیار موثری برای غلبه بر اضطراب است. افزون بر این، توصیه می‌شود پوست صورت فقط با آب سرد یا آب ولرم شسته شود. **پیچیدن موها در حوله:** این‌کار باعث حفظ رطوبت موها می‌شود. مرطوب ماندن موها باعث ضعیف و شکننده شدن فولیکول‌های مو خواهد شد.

**استفاده از نرم‌کننده روی پوست سر:** استفاده مستقیم از نرم‌کننده روی پوست سر باعث تضعیف و ریختن موها می‌شود. از نرم‌کننده فقط برای انتهای موها استفاده کنید.

**تمیز نکردن مرتب سردوش حمام:** اگر سردوش حمام را به‌طور مرتب تمیز نکنید، سردوش به مکان مناسبی برای رشد میکروب‌های خطرناک تبدیل خواهد شد. تحقیقات نشان داده است يك سردوش از هر سه سردوش حاوی میزان زیادی از باکتری‌هایی است که برای سیستم تنفسی خطرناک هستند. بیماری لژیونر که نوع بسیار جدی از عفونت ریه است و توسط باکتری لژیونلا ایجاد می‌شود یکی از این بیماری‌هاست.

**استفاده نکردن**

**از مرطوب‌کننده:** بهتر است

صبر نکنید تا پوست‌تان کاملاً خشک شود و بلافاصله بعد از حمام از مرطوب‌کننده استفاده کنید. کارشناسان پوست ادعا می‌کنند این کار بهترین راه برای به دام انداختن رطوبت ناشی از حمام است.

منبع: ba-bamail



وجود این مواد سمی در محصولات سیگارهای الکترونیکی، نگرانی‌ها و دغدغه‌های مرتبط با تأثیرات تنفسی را در مصرف‌کنندگان آن افزایش می‌دهد. یافته‌ها همچنین نشان داد غلظت اندوتوکسین در محصولات با رایحه میوه به مراتب بیشتر است. / مهر

### روش‌های رادیولوژی را بشناسید

**رادیوگرافی:** طی این نوع رادیولوژی، اشعه ایکس به بخشی از بدن تابانده می‌شود و استخوان‌ها و بافت نرم با عکس رادیوگرافی مشخص می‌شود. اشعه ایکس از بافت‌های چربی می‌گذرد، اما هنگام مواجهه با بافت‌های متراکم‌تر مانند استخوان و تومور، نمی‌تواند رد شود. این نوع تصویربرداری معمولاً به تشخیص عوارض قلبی و ریوی کمک می‌کند. **فلوروسکوپی:** به بیمار ماده رادیواکتیو تزریق یا خورنده می‌شود و قسمت‌های مختلف بدن وی روی صفحه نمایش مانیتور، نمایش داده می‌شود. این نوع آزمون به‌طور معمول برای ارزیابی عملکرد روده، قلب، رگ‌های خونی و دستگاه ادراری مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین ماده رادیواکتیو می‌تواند برای تشخیص توده‌های غیرطبیعی در بافت‌های بدن مورد استفاده قرار گیرد.

**سی‌تی‌اسکن:** استفاده از اشعه ایکس برای ایجاد تصویر سه‌بعدی، نوع دیگر کاربرد رادیولوژی است که معمولاً در مواقع اورژانسی مانند لخته شدن خون، پارگی آپاندیس یا خونریزی داخلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پزشک براساس تصاویر به دست آمده از سی‌تی‌اسکن، به تشخیص دقیق‌تر و سریع‌تری می‌رسد.

**سونوگرافی:** با استفاده از امواج صوتی، تصاویری از بافت‌های بدن به دست می‌آید. این روش معمولاً برای بررسی سلامت جنین در مادران باردار صورت می‌گیرد. همچنین این روش برای تعیین جنسیت جنین و شناسایی هرگونه اختلال رشد او به کار می‌رود. البته سونوگرافی برای بررسی اندام‌های دیگر مانند رحم، پروستات، سینه و... نیز استفاده می‌شود. **ام‌آر‌آی:** ام‌آر‌آی بهترین تصاویر را از بافت نرم به پزشک ارائه می‌دهد و معمولاً برای تشخیص در اختلالات عضلانی و سیستم عصبی استفاده می‌شود. **پزشکی هسته‌ای:** به بیمار ماده رادیواکتیو تزریق می‌شود تا هرگونه بیماری مربوط به اندام‌های مختلف بدن تشخیص داده شود. از پزشکی هسته‌ای برای تعیین مراحل سرطان، عملکرد قلب و جریان خون نیز استفاده می‌شود. ☞

## دانستنی‌ها

### ☞ اعترافات یک روزنامه نگار چاق

## لاغری و بوی بد دهان

☞ یکی از مهم‌ترین مشکلات بسیاری از رژیم‌های لاغری، به‌ویژه رژیم‌های سرشار از پروتئین و کم کربوهیدرات بوی بد دهان است. باید بدانید زمانی که ما چربی می‌سوزانیم، ضایعاتی که اجرام ستونیک نام دارند، ترشح و در ادرار و خومان آزاد می‌شوند. این مواد در بازدم منتشر شده و از آنجا که بسیار بدبو هستند، باعث بوی بد دهان خواهد شد. در رژیم سرشار از پروتئین از آنجا که چربی سوزی زودتر و سریع‌تر شروع می‌شود ایجاد بوی بد دهان بلافاصله اتفاق می‌افتد. خیلی‌ها می‌گویند بوی بد تنفس نشانه این است که رژیم دارد به‌خوبی کار می‌کند، اما برای کاهش و حتی رفع مشکل بوی بد، کافی است يك رژیم لاغری متعادل بگیریم، کربوهیدرات البته به اندازه در برنامه غذایی‌مان باشد و از رژیم‌های پرپروتئین مثل اتکینز که خیلی‌ها با آن آشنایند، دوری کنیم.

حالا سؤال اینجاست؛ در مواردی که علت بوی بد دهان، رژیم است چه باید کرد؟ باید گفت پیداکردن راه‌حل‌هایی برای رفع بوی بد نفس طی مدت رژیم، کار ساده‌ای نیست با این حال باز هم راه‌حل‌هایی وجود دارد.

مثلاً آب نبات بدون قند نعنایی بجوید. البته هر چند این کار بوی بد را از بین نمی‌برد، ولی آن را کمتر می‌کند.

همچنین می‌توانید از عرقیات خوشبو مثل عرق نعنا به صورت رقیق شده با آب استفاده کنید. به این ترتیب هم سیستم گوارشتان عملکرد بهتری خواهد داشت و دچار نفخ نمی‌شوید، هم آب بدن‌تان تامین می‌شود و متابولیسم با همان سوخت و ساز بدن را بالا نگه می‌دارید و کالری بیشتری می‌سوزانید و هم نفس‌تان خوشبو می‌شود. آدامس جویدن هم یکی از گزینه‌های پیشنهادی است به‌خصوص سقر طبیعی یا آدامس‌های بدون قند و ترجیحاً نعنایی یا دارچینی. در این بین باید مطمئن شوید که بوی بد نفس‌تان علت دیگری (مشکلات دندان‌ی یا لثه‌ای) غیر از رژیم نداشته باشد، چون این موضوع می‌تواند شرایط را بدتر کند.

از طرفی نوشیدن زیاد آب طی روز برای از بین بردن سموم، بسیار مهم است و باعث می‌شود طی رژیم دهانتان بدبو نباشد یا حداقل کمتر بو بگیرد. روش پیشنهادی دیگر مصرف دمنوش‌های طبیعی لاغری مثل چای سبز لیومی است که با افزایش متابولیسم بدن و کمک به کاهش وزن بیشتر با تأثیر روی عملکرد دستگاه گوارش تا حدی بوی بد ایجاد شده در بدن را کنترل می‌کند.