۴ خوراکی مفید برای ریه

سیب

سیب و به‌ویژه پوست آن، حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام کورستین است که التهاب ریه‌ها را کاهش می‌دهد.

فلفل

فلفل دلمه‌ای قرمز و فلفل چیلی دارای مقادیر بالایی ویتامین C هستند که سلامت ریه‌ها را بهبود می‌بخشند و التهاب را کاهش می‌دهند.

چغندر

این خوراکی حاوی آنتی‌اکسیدان و خواص ضدالتهابی است که به سلامت ریه کمک می‌کند.

حبوبات

لوبیا، نخود و عدس دارای سطح بالایی از فیبر هستند که سبب عملکرد بهتر ریه شده و اثر محافظتی دارند.

درس و مشق با آنفلوآنزا

مدیران مدارس برای حفظ سلامت دانش‌آموزان در برابر آنفلوآنزا چه تدابیری باید بیندیشند؟

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

آنفلوآنزای امسال، کودکان را بیشتر مبتلا می‌کند! این جمله مشترک همه متخصصان عفونی است که بر افزایش ابتلا و سرایت ویروس آنفلوآنزای در کودکان تاکید دارند. به همین دلیل است که نحوه عملکرد و فعالیت مدارس، بیشتر از هر زمان دیگری، مورد توجه قرار گرفته است؛ چراکه نادیده گرفتن نقش محوری وضعیت مدارس در چرخه شیوع بیماری، می‌تواند تلاش برای مهار این بیماری را بی‌اثر کند و سلامت عمومی جامعه را به خطر بیندازد. اما مدیران مدارس، کادر آموزشی و مسئولان آموزش و پرورش، چه تدابیری باید بیندیشند تا هم زنجیره انتقال ویروس در مدارس شکسته شود و هم اختلالی در روند آموزش به وجود نیاید؟

شیوع آنفلوآنزا در فصل‌های سرد سال، به موضوعی تکراری در دنیا و کشور ما تبدیل شده است؛ معضلی که هرسال از اوایل پاییز خود را نشان می‌دهد و تا اوایل بهار نیز ادامه دارد. با این حال، آنچه می‌تواند این چرخه را به وضعیتی نگران‌کننده تبدیل کند، وضعیت تراکم جمعیت و سرایت بیماری در محیطی مانند مدارس است.

شیوع بیشتر ویروس در مدارس

دکتر عالیه پوردست، فوق‌تخصص عفونی و فلوشیپ پیشگیری و کنترل بیماری‌های عفونی در این‌باره به جام‌جم می‌گوید: مدارس به دلیل حضور شمار زیادی از دانش‌آموزان در فضاهای بسته و تعامل نزدیک روزانه، همواره سهم قابل‌توجهی در زنجیره انتقال ویروس دارند. علاوه‌بر آن، ویروس آنفلوآنزا، ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از بروز علائم، قابلیت انتقال دارد و این همان عاملی است که باعث انتقال بیماری، از دانش‌آموزی به دانش‌آموز دیگر می‌شود.

آن‌طور که او توضیح می‌دهد، کودکان به طور متوسط، تا سه برابر بیشتر از بزرگسالان در شیوع ویروس نقش دارند؛ زیرا در بسیاری از موارد، رعایت نکات بهداشتی از طرف دانش‌آموزان به‌طور کامل انجام نمی‌شود.

دستورالعمل‌های وزارت بهداشت

شست‌وشوی نامناسب دست‌ها، استفاده مشترک از وسایل شخصی و بی‌توجهی به علائم اولیه بیماری از عواملی است که زمینه گسترش سریع‌تر عفونت را در بین کودکان فراهم می‌کند.

شاید به همین دلیل است که این روزها تقریبا در بیشتر خانواده‌هایی که دانش‌آموز دارند، نشانه‌هایی از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا مشاهده می‌شود.

اما آنچه امسال اهمیت توجه به مدارس را افزایش داده، جهش‌های ویروس آنفلوآنزاست؛ جهش‌هایی که موجب تغییر رفتار ویروس شده و گروه‌های سنی پایین‌تر، به‌ویژه کودکان را بیشتر درگیر می‌کنند و طبعا سرعت انتشار ویروس در سطح جامعه را هم به‌طور چشمگیری بالا می‌برند. در چنین شرایطی، نقش مدیران مدارس، معلمان و مسئولان آموزش و پرورش در تصمیم‌گیری‌های درست و اصولی، اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند. موضوعی که دکتر پیام طبرسی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی و رئیس بخش عفونی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری هم آن را تایید می‌کند و به جام‌جم می‌گوید: «باتوجه به این‌که ویروس فعلی، باعث درگیری بیشتر گروه‌های سنی آسیب‌پذیر، به‌خصوص دانش‌آموزان می‌شود، طبیعتا تصمیم‌گیری‌های راهبردی در قبال تداوم فعالیت مدارس و اجرای دقیق پروتکل‌های بهداشتی در این محیط‌ها، نقشی حیاتی و تعیین‌کننده در مدیریت و مهار این موج از همه‌گیری در سطح جامعه دارد.»

دکتر طبرسی به دستورالعمل وزارت بهداشت برای مدارس اشاره کرده و توضیح می‌دهد که این دستورالعمل، به‌خوبی روشن کرده است که در برابر پیک‌های بیماری، وضعیت مدارس باید به چه شکل مدیریت شود.

او ادامه می‌دهد: «فراموش نکنیم که رویکرد مدیریتی در این بحران نباید یکسان و کلی‌نگر باشد؛ بلکه تصمیم‌ها باید به‌صورت تفکیک‌شده و تخصصی برای هر استان گرفته شود. در چنین شرایطی، فاکتورهایی مانند شدت فعلی شیوع ویروس در یک منطقه خاص، پیش‌بینی زمان رسیدن به قله بیماری و حتی روند فروکش کردن آن، باید مبنای تعیین نحوه عملکرد و میزان سختگیری مدیران مدارس و ادارات کل آموزش و پرورش در هر استان قرار گیرد.»

نشانه‌ها را جدی بگیرید

در حال حاضر، علاوه‌بر همه مسئولیت‌های قبلی کادر آموزشی مدارس، نظارت بر رعایت بهداشت فردی دانش‌آموزان و موارد ایمنی محیطی هم به فهرست مسئولیت‌های آنها اضافه شده است؛ چراکه متخصصان عفونی معتقدند فارغ از تصمیم‌گیری مدیران و آموزش و پرورش درباره نحوه فعالیت مدارس، باید در نظر داشته باشیم که مهم‌ترین لایه دفاعی در برابر انتقال ویروس، رعایت دقیق نکات بهداشت فردی و جمعی در محیط مدرسه است. به عبارت دیگر اگر برنامه‌های مدیریتی در سطوح بالا، با مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان و نظارت کادر آموزشی همراه نشود، نمی‌تواند در جهت کاهش بیماری موثر باشد.

رئیس بخش عفونی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری می‌گوید: «اصل حضور پیدا نکردن دانش‌آموز با کوچک‌ترین علائم بیماری، ضروری‌ترین اقدامی است که خانواده‌ها و کادر آموزشی مدارس باید آن را جدی بگیرند». دکتر طبرسی می‌افزاید: «هر دانش‌آموز، معلم یا کادر مدرسه که علائم تنفسی مانند تب، سرفه یا گلودرد دارد، باید از حضور در محیط آموزشی خودداری کند؛ اقدامی که مانع اصلی انتقال ویروس از فرد بیمار به جامعه بزرگ‌تر دانش‌آموزی و درنهایت، کل جامعه می‌شود اما ضرورت استفاده از ماسک هم می‌تواند اهمیت ویژه‌ای در مدارس داشته باشد. باتوجه به جهش‌های ویروس و افزایش سرعت انتقال آن، استفاده از ماسک در فضاهای بسته و شلوغی مانند کلاس، راهرو و بوفه، باید به یک روال همیشگی تبدیل شود.»

کارشناسان از شست‌وشوی منظم و صحیح دست‌ها با آب و صابون هم به عنوان راهکاری موثر برای حذف ویروس نام می‌برند. موضوعی که دکتر پوردست هم آن را کامل کرده و ادامه می‌دهد: «فراموش نکنیم که والدین نباید با خوراندن استامینوفن به کودک و پایین آوردن تب، او را راهی مدرسه کنند. در چنین مواقعی کودک باید حداقل ۲۴ ساعت را بدون مصرف داروهای تب‌بر سپری کند تا اجازه حضور در مدرسه را داشته باشد.»

به گفته او، یکی دیگر از مسئولیت‌های مدیران مدارس، مجهز کردن کلاس‌های درس به تهویه مناسب و ضرورت استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده برای وسایل مشترک و درنهایت، آموزش رعایت اصول پوشش دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه است.

بدیهی است که مدیریت بحران آنفلوآنزا در محیطی مانند مدرسه و در شرایط فعلی، از یک سو به تصمیمات درست برای ادامه فعالیت حضوری مدارس در شرایط خاص مانند پیک‌های شیوع بیماری نیاز دارد و از سوی دیگر مستلزم پایبندی به بهداشت فردی در کلاس و مدرسه است.

تعطیلی در پیک بیماری

به نظر دکتر طبرسی، غیرحضوری شدن مدارس در دوره اوج بیماری راهکاری موثر و اثبات‌شده برای کاهش سرعت انتقال است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآوری می‌کند: «همان‌طور که در تجربه اخیر دیدیم، تعطیلی هفته گذشته مدارس در زمان اوج بیماری، توانست نرخ گسترش را در همان ۳۰ درصد نگه دارد و مانع افزایش آن شود.» اقدامی که می‌تواند به سیستم بهداشت، فرصت بازیابی خودش را بدهد.

او معتقد است که طبیعتا به دلایل آموزشی و اجتماعی، نمی‌توان مدارس را به شکل دائمی غیرحضوری پیش برد اما بهتر است که براساس پروتکل‌های ابلاغ‌شده وزارت بهداشت به آموزش و پرورش و تصمیم درست مسئولان، به صورت مقطعی و در زمان‌های پیک بیماری، این راهکار را اجرا کنیم تا روند افزایشی ابتلا کاهش یابد. این در حالی است که دکتر پوردست نیز بر این باور است که آموزش و افزایش سطح سواد کودکان در زمینه بهداشت فردی، بر تعطیلی مدارس اولویت دارد؛ چراکه تداوم روند مجازی شدن ممکن است به جای حل مشکل، باعث شود کودکان در مکان‌های دیگری مانند مراکز خرید در معرض ویروس قرار گیرند.

افزایش موارد مسمومیت با اسپیرولینا

رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: براساس گزارش‌های ثبت‌شده در سامانه ثبت عوارض دارویی، مصرف فرآورده اسپیرولینا برای لاغری با توصیه افراد غیرمتخصص بروز عوارض شدید کبدی در کشور را در پی داشته و نمونه‌های مشابه در سایر کشورها نیز مشاهده شده است.

به گزارش جام‌جم، مرجان کریمی افزود: در ماه‌های گذشته گزارش‌هایی در سامانه گزارش‌دهی عوارض و اشتباهات دارو پزشکی کشور مبنی بر بروز عارضه آسیب کبدی در پی مصرف فرآورده اسپیرولینا با توصیه باشگاه‌های ورزشی و افراد غیرمتخصص دریافت شده است. وی با اشاره به ثبت موارد مشابه در سایر کشورها گفت: گزارش‌ها نشان می‌دهد در برزیل ۶۰ مورد فوت و ۱۲۶ آسیب کبدی ناشی از این فرآورده ثبت شده است، مردم باید علاوه بر تبلیغات اغواکننده، از مضرات بالقوه این جلبک نیز آگاه باشند. رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو ادامه داد: گرچه اسپیرولینا یک جلبک سبز ـ آبی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و پروتئین است اما مصرف کنترل‌نشده آن می‌تواند مخاطرات جدی به همراه داشته باشد. وی با بیان این‌که احتمال ایجاد مواد سمی در طول کشت و فرآوری جلبک محتمل است، عنوان کرد: گرچه خود جلبک سمی نیست اما آلودگی‌هایی با سیانوتوکسین‌ها، فلزات سنگین، آفت‌کش‌ها یا هیدروکربن‌های آروماتیک چندحلقه‌ای و سمومی مانند سم میکروسیستین و هپاتوتوکسین می‌تواند به مسمومیت، آسیب کبدی، اختلال گوارشی و حتی خطرات طولانی‌مدت مانند آلزایمر و پارکینسون منجر شود. کریمی خاطر نشان کرد: فیکوسیانین موجود در جلبک نیز ممکن است در برخی افراد آلرژی ایجاد کند و حتی به شوک آنافیلاکسی بینجامد.

ایستگاه سلامت

خطر مسمومیت کودکان با استامینوفن

مصرف بیش از حد استامینوفن می‌تواند منجر به آسیب‌های کبدی شود

استامینوفن، مدت‌هاست که برای کاهش تب و تسکین درد کودکان استفاده می‌شود. این دارو مؤثر بوده و بدون نسخه پزشک به فروش می‌رسد اما خوراندن مقدار زیاد آن به کودک می‌تواند مضر باشد و به یک عارضه جدی سلامتی به‌نام «مصرف بیش‌ازحد استامینوفن» منجر شود. در واقع نکاتی وجود دارد که باید در مورد مصرف بیش از حد استامینوفن و کودکان بدانید.

مصرف بیش از حد این دارو می‌تواند به‌سرعت اتفاق بیفتد. برخی موقعیت‌ها ممکن است شما را دچار مشکل کند، مثلا اگر عجله داشته باشید، ممکن است دستورالعمل‌های روی برچسب استامینوفن را اشتباه بخوانید یا آن را با دقت اندازه‌گیری نکنید. همچنین ممکن است دو دوز را با فاصله زمانی بسیارکم به کودک بدهید. این اتفاق البته ممکن است زمانی هم رخ بدهد که شما متوجه نشوید فرد دیگر قبلا دوز دارو را به کودک داده است.

از طرف دیگر، اگر فرزند شما علائم مختلف سرماخوردگی دارد، ممکن است بخواهید استامینوفن را با داروی بدون نسخه دیگری ترکیب کنید. اگر داروی دیگر حاوی استامینوفن باشد، این‌کار می‌تواند به ایجاد دوز بسیار بالایی منجر شود.

اما یکی دیگر از عواملی که ممکن است باعث مصرف بالای استامینوفن شود، باور اشتباه برخی است که تصور می‌کنند بیشتر بهتر است. اگر فکر می‌کنید دوز توصیه‌شده استامینوفن به اندازه کافی مؤثر نبوده، ممکن است بخواهید آن را افزایش دهید اما توجه داشته باشید که خوراندن دوزهای بالا یا مصرف طولانی این دارو می‌تواند به مسمومیت منجر شود.

اگر به فرزندتان استامینوفن می‌دهید، برچسب محصول را با دقت بخوانید. این کار به شما کمک می‌کند تا دوز صحیح را براساس وزن فعلی کودک خود محاسبه کنید. به طور کلی، دوزها می‌توانند هر چهار ساعت یک‌بار ارائه شوند اما نباید بیش از پنج بار در ۲۴ ساعت به کودک استامینوفن داد.

خطر آسیب کبدی

مصرف بیش از حد استامینوفن می‌تواند ظرف چند ساعت باعث تحریک معده شود و طی چند روز، آسیب کبدی ایجاد کند. علائم اولیه مصرف بیش از حد استامینوفن ممکن است شامل مواردی مانند ناراحتی معده یا استفراغ، خواب‌آلودگی و کمبود انرژی یا هوشیاری و درد در ناحیه بالای سمت راست شکم باشد. اگر متوجه این علائم شدید یا نگران هستید که ممکن است کودکی دچار مصرف بیش از حد استامینوفن شده باشد، حتما به بیمارستان و پزشک اطفال مراجعه کنید. در بیمارستان، از کودک مبتلا به مصرف بیش از حد استامینوفن آزمایش خون می‌گیرد تا مشخص شود آیا مقدار استامینوفن در خون سمی است یا خیر. به این ترتیب در صورت لزوم، دارویی برای معکوس کردن اثرات استامینوفن تجویز می‌شود.

این نکات را جدی بگیرید

قبل از دادن استامینوفن به فرزندتان، از خود بپرسید که آیا واقعا به آن نیاز دارد یا خیر. تب بخشی از دفاع بدن در برابر عفونت‌هاست؛ بنابراین هدف از استفاده از دارو برای تب، تامین آسایش کودک است نه صرفا از بین بردن تب. اگر به فرزندتان استامینوفن می‌دهید، بهتر است برخی نکات را حتما در نظر داشته باشید. مثلا این‌که وزن فعلی فرزندتان را بدانید. از دستورالعمل‌ها و توصیه‌های دوز مبتنی بر وزن که روی برچسب داروها چاپ شده است، پیروی کنید. از قاشق‌های چای‌خوری خانگی برای اندازه‌گیری استامینوفن مایع استفاده نکنید، زیرا اندازه آنها می‌تواند متفاوت باشد. هنگامی که فرزندتان داروهای دیگری مصرف می‌کند که حاوی استامینوفن است، به او این دارو را ندهید. نسخه‌های استامینوفن تجویز شده برای بزرگسالان را به کودک ندهید. پس از استفاده از دارو، در آنها را محکم ببندید و از دسترس کودکان دور نگه‌دارید. منبع: mayoclinic.org

یادداشت

مهندس محسن فرهادی رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت

پیشگیری از آنفلوآنزا در مدارس

این روزها که شاهد شیوع آنفلوآنزا هستیم، حفظ سلامت عمومی در مراکز تجمعی، به‌ویژه مدارس، دانشگاه‌ها، ادارات و... بسیار اهمیت دارد. در شرایط کنونی، بهترین راه برای جلوگیری از شیوع بیماری‌های تنفسی، رعایت بهداشت شخصی و تهویه مناسب در فضاهای بسته است. بهداشت شخصی شامل چند کار ساده اما مهم است که هر فردی می‌تواند برای محافظت از خود و دیگران انجام دهد. دست‌ها را مکرر با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید و اگر امکان آن وجود ندارد از ضدعفونی‌کننده دست با پایه الکل استفاده کنید. اهمیت این اقدامات ساده در دوران شیوع کرونا به خوبی برای همه روشن شد. علاوه بر بهداشت شخصی، استفاده صحیح و مداوم از ماسک نیز نقش بسزایی در پیشگیری از انتقال بیماری‌های تنفسی دارد. ماسک، نه‌فقط از ورود ویروس به بدن فرد جلوگیری می‌کند، بلکه مانع از انتشار ذرات آلوده از طریق سرفه، عطسه و صحبت می‌شود. استفاده از ماسک اقدامی مسئولانه برای حفظ سلامت جامعه و شکستن زنجیره انتقال بیماری است. یک بیماری تنفسی که برای برخی ممکن است خفیف باشد، می‌تواند برای افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، کودکان، سالمندان و کسانی با سیستم ایمنی ضعیف، پیامدهای جدی و خطرناکی داشته باشد. بنابراین، همگی مسئولیم تا از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه محافظت کنیم. در محیط‌های آموزشی مانند کلاس‌های درس که دانش‌آموزان و دانشجویان ساعات طولانی را در کنار یکدیگر سپری می‌کنند، توجه به تهویه مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در صورت مساعد بودن شرایط آب‌وهوایی، توصیه می‌شود پنجره‌ها باز گذاشته شوند تا هوا در گردش باشد. در صورتی که امکان تهویه طبیعی وجود ندارد، برگزاری کلاس‌ها به‌صورت منقطع و در فواصل زمانی معین، می‌تواند به بهبود کیفیت هوا و کاهش تراکم ویروس کمک کند. در این روش، پس از هر جلسه تدریس، کلاس به‌مدت کوتاهی تعطیل و درها باز می‌شوند تا تهویه هوا کمک کند. پس از آن، کلاس برای جلسه بعدی آماده می‌شود. تصمیم‌گیری معلمان و استادان، می‌تواند نقش مؤثری در کاهش بار بیماری کلاس‌های درسی داشته باشد. علاوه بر آن، فراموش نکنیم که سطوحی که به‌طور مکرر در کلاس‌های درس لمس می‌شوند، مانند دستگیره‌ها، میزها، صندلی‌ها، کلیدهای برق و... به‌صورت دوره‌ای باید ضدعفونی شوند. این اقدام، به کاهش خطر انتقال ویروس‌ها از طریق تماس با سطوح آلوده کمک می‌کند. مسئولان و مدیران مدارس، باید تدابیر لازم را برای تهیه و در دسترس قرار دادن مواد ضدعفونی‌کننده و تجهیزات مورد نیاز برای گندزدایی را فراهم کنند. در نهایت هم باید در نظر داشته باشیم که رعایت دقیق و مستمر این نکات ساده اما مهم، می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری و کنترل بیماری‌های تنفسی، به ویژه آنفلوآنزا، در محیط‌هایی مانند مدرسه داشته باشد و از بروز عوارض جدی و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های تنفسی این فصل از سال جلوگیری کند.

خبر

نیمی از مردم علائم سرطان را نمی‌شناسند

معاون پژوهش مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: کمبود آگاهی عمومی یکی از چالش‌های اصلی در پیشگیری و تشخیص زودهنگام است؛ چنان‌که حدود ۵۰ درصد مردم نمی‌توانند حتی یک علامت سرطان را نام ببرند. بنابراین، ضروری است سازمان‌های مردم‌نهاد و واحدهای روابط عمومی فعال‌تر عمل کنند.

به گزارش جام‌جم، کاظم زنده‌دل به برخی علائم مهم سرطان از جمله کاهش وزن بی‌دلیل، وجود توده‌های دردناک، سرفه‌های طولانی‌مدت و خونریزی‌های غیرطبیعی اشاره و بر ضرورت مراجعه سریع مردم در صورت بروز علائم مشکوک تأکید کرد. وی با اشاره به تأثیر قابل‌توجه غربالگری در کشورهای پیشرفته عنوان کرد: در بسیاری از کشورها، بین ۷۰ تا ۸۰ درصد مردم تحت خدمات غربالگری قرار می‌گیرند؛ درحالی‌که در ایران، به‌طور متوسط تنها ۲۰ درصد از این خدمات استفاده می‌کنند، حتی این رقم در برخی مناطق به کمتر از ۱۰ درصد نیز می‌رسد. معاون پژوهش مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر ضرورت افزایش پوشش غربالگری، به نابرابری موجود در دسترسی به خدمات تشخیص و درمان در استان‌ها اشاره کرد و افزود: با وجود این‌که وضعیت ایران نسبت به برخی کشورهای منطقه مطلوب‌تر است اما با توجه به منابع موجود، انتظار بیشتری از سیستم سلامت وجود دارد. زنده‌دل، آموزش و آگاهی‌رسانی عمومی را شرط لازم برای کاهش آمار سرطان و افزایش اثربخشی غربالگری دانست.