سلامت و ایمنی غذا

مسمومیت غذایی از نوع بوتولیسم

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

سم بوتولین که توسط باکتری کلستریدیوم بوتولینوم ترشح می‌شود سبب تخریب سلول‌های عصبی می‌شود. علائم مسمومیت شامل استفراغ، دل درد، خستگی، ضعف عضلانی، سردرد، گیجی، اختلالات بینایی نظیر دوبینی و تاری دید، یبوست، خشکی دهان، اختلال در تکلم و اختلال در بلع بوده و نهایتا فلج قلبی و تنفسی منجر به مرگ حدود ۱۰ درصد از مبتلایان می‌شود. بیماری در صورت تجویز فوری سرم و پادزهر قابل کنترل است.

فرآورده‌های ماهی مهم‌ترین اغذیه دخیل در بروز بوتولیسم هستند. کلستریدیوم بوتولینوم یک باکتری بی‌هوازی است، لذا رشد باکتری و تولید سم در کنسرو ماهی، ماهی دودی و ماهی شور محتمل است؛ اما ماهی تازه معمولا بی‌خطر است. انواع ماهی دودی و ماهی شور نیز قبل از مصرف باید بخوبی پخته شوند. در همین راستا موارد متعددی از بوتولیسم در استان گیلان گزارش شده که عمدتا در ارتباط با ماهی شور موسوم به شوره کولی یا حتی مصرف ماهی دودی بودند. یک مورد مرگ نیز در اثر مصرف تخم ماهی موسوم به آشپَل در رشت گزارش شده است.

حرارت کامل مهم‌ترین راه ایمن‌سازی غذا و نابودی سم بوتولین است. بنابراین کنسرو ماهی باید قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب در حال جوش قرار داده شود. دقت شود که جوشاندن کنسرو لزوما باید بلافاصله قبل از مصرف انجام شود؛ به عبارت دیگر اگر پس از جوشاندن کنسرو ماهی از مصرف آن منصرف شدیم، بعد زمانی که قصد مصرف آن را داریم باید مجددا جوشانده شود.

به غیر از کنسرو ماهی، برخی اغذیه‌های سنتی نیز در مسمومیت بوتولیسم نقش دارند. یکی دیگر از طرق ایمن‌سازی غذا در برابر بوتولیسم، نگهداری اغذیه در یخچال به منظور توقف رشد این باکتری است. طبق یک گزارش، نگهداری نکردن اسفناج و ماست در یخچال سبب مسمومیت یک خانواده تهرانی پس از مصرف شده است.

در مورد مشابهی در همدان مصرف دوغ محلی منجر به فوت یک نفر شد که دلیل آن نگهداری دوغ در خارج از یخچال بود.

با این حال باکتری مولد سم تیپ E که معمولا در ماهی وجود دارد، به سرما مقاوم بوده و دمای یخچال سبب کنترل آن نمی‌شود و لذا حرارت کامل طبخ بهترین راه ایمن شدن فرآورده‌های ماهی است.

فرابنفش‌ها سرطان پوست می‌آورند

یک فوق تخصص آنکولوژی و خون گفت: تخت‌های برنزه، به قرار گرفتن در معرض اشعه‌های فرابنفش و سرطان پوست منجر می‌شود.

دکتر مهیار منصوری عنوان کرد: بیشتر از ۹۰ درصد موارد ابتلا به سرطان پوست به دلیل قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید است. قرار گرفتن در معرض نور خورشید خطر ابتلا به سه نوع سرطان پوست (سرطان‌های ملانوم، بازال و سنگفرشی) را افزایش می‌دهد. وی افزود: افرادی که پوست روشن‌تری دارند در معرض خطر سرطان پوست هستند. کاهش قرارگیری در معرض نور خورشید و اشعه فرابنفش و استفاده از ضد آفتاب می‌تواند روش‌های مؤثری برای جلوگیری از ملانوم و سرطان سلول‌های سنگفرشی باشد. وی تاکید کرد: سرطان‌های غیر ملانومی پوست معمولا قابل درمان هستند. درمان به‌طورکلی توسط عمل جراحی با برداشتن توده صورت می‌گیرد، اما ممکن است با پرتودرمانی یا مصرف داروهای موضعی هم صورت گیرد./ ایسنا

اولین و مهم‌ترین اقدام پس از مشاهده نشانه‌های گوش درد در کودک، مراجعه به پزشک و پس از تشخیص پزشک، درمان طبی و در صورت لزوم باز کردن پرده گوش و خارج کردن ترشحات از گوش میانی است

درد گوش و کم‌شنوایی همراه با علائم سرماخوردگی را جدی بگیرید

گوش هایی که فریاد می زنند

پونه شیرازی

دانش و سلامت

از کودکی یادم می‌آید که هر وقت همراه با سرماخوردگی، گوش درد می‌گرفتم، مادرم نگران می‌شد و مرا پیش متخصص گوش و حلق و بینی می‌برد و معتقد بود عفونت گوش ممکن است روی شنوایی‌ام اثر منفی بگذارد. چنین تصوری گرچه قطعیت ندارد، اما از نظر علمی درست است.

علت اصلی گوش درد در بیشتر کودکان، عفونت گوش میانی است. در این نوع عفونت، عوامل بیماری‌زا مثل ویروس‌ها و باکتری‌ها از بینی و گلو و نیز از مجرای گوش، فضای گوش میانی را آلوده می‌کند. البته عفونت و التهاب گوش خارجی، عفونت دندان، گلو و لوزه‌ها، زبان و سینوس‌ها نیز می‌توانند باعث گوش درد شوند.

با این حال، عفونت گوش میانی اگر درمان نشود ممکن است عوارضی چون سوراخ شدن پرده گوش، منتژیت، آبسه‌های مغزی، فلج عصب صورت، عفونت خون، عفونت گوش داخلی و کری کامل را همراه داشته باشد. دکتر مهدی خواجوی، رئیس انجمن جراحان گوش، گلو، بینی و سر و گردن ایران در گفت‌وگو با جام جم از نشانه‌ها، عوارض و درمان عفونت گوش میانی در کودکان می‌گوید.

معمولا عفونت گوش به طور ناگهانی در گوش میانی آغاز می‌شود و مدت آن نیز کوتاه است.

البته برخی کودکان ممکن است غیر از گوش درد، احساس گرفتگی گوش و کاهش شنوایی نیز داشته باشند.

هر عاملی که سبب کاهش سیستم دفاعی بدن یا تماس با عوامل بیماری‌زا شود، شانس ابتلای عفونت گوش میانی را افزایش می‌دهد. همچنین بزرگی و عفونت‌های مکرر لوزه‌ها، لوزه سوم و آلرژی‌های تنفسی از عوامل مستعدکننده است.

کودکانی که همیشه گوش درد دارند

عفونت گوش میانی اصولا در کودکان تا سنین دبستان بیشتر دیده می‌شود، ولی در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند، کمتر اتفاق می‌افتد. البته شیر دادن به نوزاد نیز باید به حالت خوابیده و افقی باشد.

جالب آن که عفونت گوش در پسرها بیشتر اتفاق می‌افتد. همچنین این بیماری در شرایط اقتصادی پایین در خانواده‌هایی که تغذیه مناسبی ندارند نیز بیشتر دیده می‌شود. به‌علاوه در کودکان مبتلا به اختلالات مادرزادی بینی و گلو و کام، اختلالات سیستم ایمنی بدن و نیز در کودکان مبتلا به آلرژی‌های تنفسی و مبتلایان به بازگشت اسید معده به گلو بیشتر دیده می‌شود. بی‌شک در شیرخوارگاه‌ها، مهدهای کودک و مدارس، به‌ویژه در فصول سرد سال و در خانواده‌های سیگاری نیز بیشتر شاهد بروز عفونت گوش در کودکان هستیم.

مامان! گوشم درد می‌کنه...

گوش درد در کودکان کوچک‌تر و بی‌قراری از اولین نشانه‌های عفونت گوش میانی محسوب می‌شود. تب و کاهش شنوایی نیز از علائم اولیه هستند. البته در نوزادان، حال عمومی بد، استفراغ و حتی تشنج می‌تواند به دلیل انتشار عفونت به خون یا منتژیت نیز خود را نشان دهد. در مراحل بعدی ترشح چرک و خون از گوش همراه کاهش درد و تب ممکن است رخ دهد که به دلیل پاره شدن پرده گوش است.

به داد گوشم برسید

اولین و مهم‌ترین اقدام پس از مشاهده نشانه‌های گوش درد در کودک، مراجعه به پزشک و پس از تشخیص پزشک، درمان طبی و در صورت لزوم باز کردن پرده گوش و خارج کردن ترشحات از گوش میانی است.

البته عفونت گوش ممکن است پس از طی مراحلش خود به خود بهبود یابد، ولی در مواردی به عوارض کشنده از قبیل منتژیت، آبسه‌های مغزی سپتیسمی (عفونت خون)، فلج عصب صورت، کری یا ترومبوز عفونی وریدهای مغزی یا گردن منجر شود.

درمان کم‌تهاجمی عفونت گوش

در گذشته زمانی که بر اثر عفونت گوش، آسیب پایدار به گوش میانی وارد می‌شد، تمام گوش میانی توسط جراح تخلیه می‌شد و شنوایی افت بسزایی پیدا می‌کرد، ولی امروزه با عمل‌های جراحی در صورتی که بیمار به موقع به متخصص مراجعه کند، عفونت مزمن را می‌توان با درمان‌های ترمیمی کنترل کرد و شنوایی فرد را هم بهبود بخشید.

پای تومور گوش در میان است

در موارد معدودی، عوارض مشابه عفونت گوش ناشی از درگیری‌های تومورال گوش میانی یا خارجی و همچنین بالای گلو است که می‌تواند با ترشح و کم‌شنوایی خود را نشان دهد. البته تشخیص این نوع بدخیمی‌ها به عهده پزشک است.

تشخیص قطعی با انجام تصویربرداری و نمونه‌برداری صورت می‌گیرد و درمان نیز همچون دیگر مشکلات سرطانی از طریق جراحی یا شیمی درمانی و رادیوتراپی، پس از تشخیص و بر اساس نوع و اندازه و میزان درگیری تومور انجام می‌شود.

البته در مورد تومورهای اعصاب شنوایی که داخل جمجمه قرار دارد در گذشته جراحی بسیار وسیع صورت می‌گرفت و آسیب جدی به اعصاب شنوایی، تعادلی و همچنین اعصاب صورت وارد می‌شد، ولی امروزه با روش‌های محافظه‌کارانه بدون آسیب به نسوج و اعصاب دیگر داخل مغز، تومور برداشته می‌شود و سلامت فرد به‌دست می‌آید.

حل سودوکو ۳۲۱۹

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

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

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

سودوکو ۳۲۲۰

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

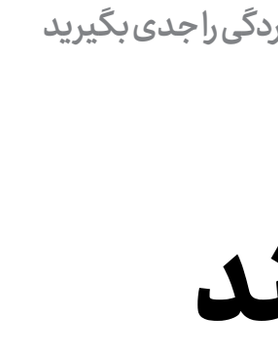
۹	۸							۲
	۳					۹	۶	۱
	۶	۱	۹		۷	۸		
		۸		۳		۲		
			۷		۱			
		۹		۴		۶		
		۳	۲		۴	۷	۸	
۶	۹	۴					۲	
۸						۲	۴	۶

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

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

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

پیشگیری از خشکی چشم‌ها در سرما



خشکی و خارش چشم‌ها از مشکلات شایع در فصل زمستان است که پایین بودن میزان رطوبت دلیل اصلی آن به حساب می‌آید. به گفته متخصصان، شرایط گرم و خشک در فضاهای بسته باعث می‌شود رطوبت در چشم‌ها سریع‌تر از حد نرمال تبخیر شود. به همین دلیل متخصصان به افراد توصیه می‌کنند در صورتی که مجبور هستند زمان طولانی را در محیط‌های گرم سپری کنند از دستگاه‌های بخور استفاده کنند تا رطوبت به هوای محیط بازگردانده شود. متخصصان با بیان این‌که همچنین در این‌گونه مواقع، مصرف مقدار کافی مایعات توصیه می‌شود، عنوان کردند: تامین آب بدن به حفظ رطوبت چشم‌ها کمک می‌کند. همچنین لازم است برای حفاظت چشم‌ها در برابر باد و ذرات معلق از کلاه لبه‌دار استفاده شود./ ایسنا

دانستنی‌ها

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

میانبرهای خوشمزه، اما کم کالری

پریسا اصولی

جام جم

یکی از مهم‌ترین علت‌های اضافه وزن افراد و همین طور شکست رژیم‌های لاغری، مصرف میان وعده‌های پرکالری است که گاهی بیشتر از یک وعده غذایی کالری دارند. به گفته متخصصان تغذیه میان وعده باید به‌راحتی قابل تهیه باشد و به رفع حس گرسنگی کمک کند. به عبارتی فرد باید احساس کند قند کافی به بدن خود رسانده است تا از پرخوری در وعده اصلی یا خوردن میان وعده‌هایی با کالری بالا جلوگیری کند. یکی از هیجان‌انگیزترین میان وعده‌ها میوه‌ها (مصرف متعادل) و همین طور سبزیجات چه به صورت خام و چه به صورت کبابی هستند. کافی است به عنوان عصرانه خوردن یک مشت لوبیا سبز گریل شده (بدون روغن با کمی نمک) را امتحان کنید. آن وقت محال است سراغ چیپس و پفک و حتی شیرینی بروید.

گزینه ماست میوه‌ای هم جزو بهترین‌هاست مثلا مخلوط دو قاشق ماست کم‌چرب با برش‌های توت فرنگی. در این بین فراموش نکنیم بیشتر افراد بعد از خوردن وعده شام موقع تماشای تلویزیون معمولا میل به خوردن یک خوراکی شیرین دارند. در چنین شرایطی سراغ شیرینی و شکلات نروید و به جای آنها مصرف یک عدد خرما با چای یا یک قاشق مرباخوری مربای کم‌کالری را امتحان کنید آن هم بدون تحمیل کالری اضافه به بدن!

در عین حال نخود (حبوبات) بوداده هم یک میان‌وعده سالم و کم کالری و البته بسیار خوشمزه است که باعث سیری می‌شود و منبع بسیار خوبی از فیبر هم هست.

شما می‌توانید به‌راحتی این خوراکی را در خانه تهیه کنید: نخود را در آب ولرم حدود دو ساعت بخیسانید، سپس به آن نمک و فلفل اضافه کنید و با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد برای ۱۰ دقیقه در فر قرار دهید تا آماده سرو شود.

موز کبابی هم جزو بهترین‌هاست.

موز را به صورت طولی برش بزنید، نصف کنید و روی این نصفه چهار تا پنج عدد فندق بریزید و به‌مدت ۱۵ دقیقه در فر با دمای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید و عاشق طعم آن شوید.

خبر سلامت

چرا نباید در روزهای سرد قهوه بنوشیم؟

یاسمین مشرف

مترجم

در روزهای سرد زمستان که دمای هوا افت می‌کند، به نظر می‌رسد نوشیدن یک فنجان قهوه داغ یکی از بهترین راه‌ها برای گرم شدن باشد. اما آیا ما واقعا با نوشیدن قهوه داغ، گرم می‌شویم؟

واقعیت این است که این‌طور نیست. طبق گزارشی که در وال استریت ژورنال منتشر شد نوشیدن قهوه در روزهای سرد می‌تواند به ضرر شما باشد. چرا؟ وقتی دمای بدن ما بالاتر از محیط اطراف است ما گرما از دست می‌دهیم و درنتیجه احساس سرما می‌کنیم. در چنین شرایطی مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه کمکی به گرم شدن ما نمی‌کند. آلن هج، مدیر بخش عوامل انسانی و آزمایشگاه ارگونومی دانشگاه کرنل آمریکا در توضیح علت این موضوع می‌گوید از آنجا که قهوه ادرارآور است نوشیدن قهوه در یک روز سرد تکرر ادرار را به دنبال دارد. تکرر ادرار باعث می‌شود شما با دفع ادرار که دمای بسیار بیشتری نسبت به دمای محیط دارد، به‌جای این‌که گرم‌تر شوید، گرمای بیشتری را از دست بدهید.

در روزهای سرد چه بنوشیم؟

هج می‌گوید در دوران حکومت چنگیزخان مغول، مغول‌ها با مصرف نوشیدنی‌ای که حاوی کره حاصل از شیر نوعی گاو به نام غژگاو بود خود را گرم می‌کردند. وی می‌افزاید همچنین نوشیدن شیر گرم و تازه مادیان به آنها گرما و انرژی می‌داد. بنابراین اگر مشکلی با مصرف شیر ندارید نوشیدنی‌های حاوی شیر مثل شکلات داغ یا اسپرسو درصورتی که حاوی کافئین نباشند مناسب روزهای سرد سال هستند. درواقع همه نوشیدنی‌های حاوی قهوه بدون کافئین مناسب نوشیدن در روزهای سرد هستند. هر نوشیدنی بدون کافئین که دمای بین ۳۶ تا ۴۶ درجه سانتی‌گراد (دمای طبیعی داخل بدن) داشته باشد می‌تواند دمای بدن را تا ۲/۶ درجه افزایش دهد. یک فنجان چای با بونه نیز وظیفه گرم کردن شما را به‌خوبی انجام می‌دهد. چای زنجبیل نیز با خواص مفید متعدد خود می‌تواند یک ایده عالی برای شروع یک روز سرد در اوج فصل سرما باشد.

منبع: MSN