

۱۴ زندگی سلامت

سلامت وایمنی غذا

خطر استفاده از قاشق مشترك توسط مادر و کودک

🔗 تقریباً همگان در غیربهداشتی بودن استفاده از قاشق مشترك بین افراد هم نظرد. حتی این موضوع بین اعضای يك خانواده نیز رعایت می‌شود و معمولاً هیچ‌گاه حین غذا خوردن از قاشق مشترك استفاده نمی‌شود. يك استثنای عجیب اما واقعی در این‌باره دیده می‌شود و این‌که مادران گاهی حین تغذیه کودکان خردسال خود به ویژه اطفال کمتر از سه سال از این قاعده بهداشتی مهم تبعیت نمی‌کنند.
پاره‌ای اوقات مادران بخشی از قاشق غذای کودکان را به دلایلی همچون ارزیابی طعم و مزه غذا، ارزیابی میزان حرارت غذا یا تشویق کودک به غذا خوردن و تحریک اشتهای وی وارد دهان خود می‌کنند. این‌گونه مادران براین باورند که استفاده از قاشق مشترك بین مادر و کودک چندان غیربهداشتی نبوده و جالب آن‌که این موضوع به هیچ‌وجه بین پدر و کودک صادق نیست! اما طبق تحقیقات جدید دانشمندان، احتمال انتقال نوعی باکتری از بزاق مادر به کودک وجود دارد.

در سال ۲۰۰۵ دو دانشمند استرالیایی به‌نام وارن و مارشال به دلیل کشف بیماری‌زایی باکتری هلیکوباکتر پیلوری جایزه نوبل دریافت کردند. باکتری هلیکوباکتر پیلوری به‌طور معمول در معده حدود ۵۰ درصد از انسان‌ها به‌طور بی‌خطر و غیربیماری‌زا زندگی می‌کند. اما در ۳۰درصد موارد ممکن است منجر به التهاب معده، زخم معده و حتی سرطان معده شود. همچنان برخی التهابات معده در بزرگسالی به‌دلیل فعالیت همین باکتری است.
براساس پژوهش‌های صورت گرفته، عصاره نعناع روی نابودی این باکتری موثر است و طبق يك فرضیه احتمالی شاید به همین دلیل است‌که عرق نعناع در

تسکین درد معده تاثیر مطلوبی دارد.

باکتری هلیکوباکتر در مناطقی شایع‌تر است که تراکم زیاد جمعیت، عدم استحمام کافی و رعایت نکردن اصول بهداشتی وجود داشته باشد. این باکتری به‌طور طبیعی در معده حضور دارد؛ اما هنگامی‌که فرد برای اولین بار دچار استفراغ می‌شود به دهان وی منتقل شده و به طور دائمی در داخل مخمرهای دهانی مخفی می‌شود. بنابراین از طریق بزاق نیز منتقل شده و یکی از راه‌های انتقال به کودک از طریق استفاده مشترك مادران از قاشق غذاست. مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها نظیر مترونیدازول و آموکسی‌سیلین احتمال بیماری‌زایی این باکتری را افزایش می‌دهد.
گفتنی است این باکتری از طریق مصرف آب تصفیه نشده، سبزیجات شسته نشده یا شیر غیرپاستوریزه نیز ممکن است بین افراد منتقل شود. 🔗



خطر بلعیدن باتری توسط کودک

يك فوق تخصص گوارش و کبد کودکان با اشاره به بلعیدن باتری سکه‌ای به عنوان یکی از مشکلاتی که در بخش اورژانس کودکان زیاد مشاهده می‌شود، گفت: این باتری‌ها در ابزار خانگی مثل ساعت و اسباب‌بازی‌های کودکان وجود دارد و کودک می‌تواند به‌راحتی آنها را از محل خود خارج کرده و بلعد.

به مناسبت روز جهانی مبارزه با بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان

مراقب دوستی خاله خرسه باشید

🔗 چند وقت پیش بود که خبر حمله يك سگ به عابر پیاده‌ای نقل مجالس شد و واکنش‌های مختلفی را به دنبال داشت. دوستداران محیط‌زیست و مخالفان حضور حیوانات در محیط‌های شهری سینه چاک کردند و اعتراض‌هایی به پا شد. البته این اولین بار نیست که چنین اتفاقاتی در شهرها رخ می‌دهد و آخرین بار هم نخواهد بود. علاوه بر خطری که حضور آزادانه حیوانات در فضا‌های شهری دارند، نکته بهداشتی آن هم مزید بر علت است؛ به‌طوری‌که اگر اهل خبرهای علمی باشید، حتما شنیده‌اید که دانشمندان بارها اعلام کرده‌اند نگهداری حیوانات خانگی مشکلات و بیماری‌های مختلفی را در پی دارد. البته رعایت هیچ‌کدام از این موارد، مهربانی به حیوانات را زیر سؤال نمی‌برد و به معنای ظلم به آنها نیست، بلکه با رعایت برخی اصول می‌توانید محبت‌تان را هم نصیب حیوانات کنید.

به دلیل اهمیت بیماری‌هایی که از حیوانات قابل انتقال است، هر سال، ۶ جولای مصادف با ۱۵ تیربه نام «روز جهانی بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان» نامگذاری شده است. یکی از معروف‌ترین بیماری‌های قابل انتقال هاری است و از سال ۱۸۸۵ و زمانی که لویی پاستور برای اولین بار واکسنی را برای مقابله با ویروس هاری نامگذاری کرد، به این روز شناخته شد. این بیماری‌ها از جانوران مختلفی چون حشره‌ها، پستانداران، خزندگان و پرندگان قابل سرایت به انسان هستند. این بیماری‌ها اغلب از طریق باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و دیگر ارگانیسم‌ها منتقل می‌شود و طبق برآوردها حدود ۶۰درصد عفونت‌ها به‌راحتی انتقال می‌یابد. علاوه بر این، محققان حدود ۷۵ درصد بیماری‌های جدید انسانی را کشف کرده‌اند که ریشه در عفونت‌های انتقال یافته از حیوانات دارند.

🔗 **بیماری‌های قابل انتقال هاری:** هاری شاید یکی از شناخته‌شده‌ترین بیماری‌های قابل انتقال از حیوان به انسان است. این بیماری مرگبار به‌طور مستقیم سیستم عصبی بدن را تحت تأثیر قرار داده و از طریق تماس با بزاق دهان حیوان آلوده یا گاز گرفتن حیوانات آلوده‌ای چون سگ، خفاش، راکن، روباه و... قابل انتقال به انسان است. روباه و... قابل انتقال به انسان است.

🔗 **بیماری‌های قابل انتقال لپتوسپیروز (تب شالیزار):** نوعی بیماری باکتریایی است که از ادار یا مایعات بدن حیوانات آلوده به انسان منتقل می‌شود و علائم خفیفی به جا می‌گذارد و ممکن است منجر به آسیب شدید کبد و کلیه و دیگر بیماری‌های جدی شود.

🔗 **بیماری‌های غدد لنفاوی:** این بیماری‌ها از انواع باکتریایی و قابل انتقال از نیش حشرات یا گاز گرفتن حیوانات هستند که باعث ایجاد زخم‌هایی در ناحیه

دکتر علی‌اکبر سیاری اظهار کرد: اگر مطمئن هستید کودک باتری بلعیده، فوراً به پزشک مراجعه کنید؛ چرا که این مورد بسیار خطرناک است و حتی می‌تواند باعث مرگ کودک شود. باتری، ولتاژ الکتریکی و مواد شیمیایی دارد، ضمناً حرارت نیز ایجاد می‌کند و می‌تواند در عرض چند ساعت مری یا معده را سوراخ کند.

🔗 **بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان**

🔗 چند وقت پیش بود که خبر حمله يك سگ به عابر پیاده‌ای نقل مجالس شد و واکنش‌های مختلفی را به دنبال داشت. دوستداران محیط‌زیست و مخالفان حضور حیوانات در محیط‌های شهری سینه چاک کردند و اعتراض‌هایی به پا شد. البته این اولین بار نیست که چنین اتفاقاتی در شهرها رخ می‌دهد و آخرین بار هم نخواهد بود. علاوه بر خطری که حضور آزادانه حیوانات در فضا‌های شهری دارند، نکته بهداشتی آن هم مزید بر علت است؛ به‌طوری‌که اگر اهل خبرهای علمی باشید، حتما شنیده‌اید که دانشمندان بارها اعلام کرده‌اند نگهداری حیوانات خانگی مشکلات و بیماری‌های مختلفی را در پی دارد. البته رعایت هیچ‌کدام از این موارد، مهربانی به حیوانات را زیر سؤال نمی‌برد و به معنای ظلم به آنها نیست، بلکه با رعایت برخی اصول می‌توانید محبت‌تان را هم نصیب حیوانات کنید.

به دلیل اهمیت بیماری‌هایی که از حیوان به انسان انتقال از حیوان به انسان است. این بیماری مرگبار به‌طور مستقیم سیستم عصبی بدن را تحت تأثیر قرار داده و از طریق تماس با بزاق دهان حیوان آلوده یا گاز گرفتن حیوانات آلوده‌ای چون سگ، خفاش، راکن، روباه و... قابل انتقال به انسان است.

🔗 **چطور مبتلا می‌شویم؟** بسته به نوع بیماری و علت آن این بیماری‌ها به شیوه‌های مختلفی

قابل انتقال از حیوان به انسان هستند اما معمول‌ترین آنها به شکل مستقیم و غیرمستقیم است. در روش انتقال مستقیم، با دست زدن و تماس نزدیک با حیوان آلوده، گاز گرفتن، گزیده شدن یا ایجاد خراش روی بدن ناشی از چنگ زدن حیوان، قرار گرفتن در تماس نزدیک با ادرار، مدفوع، خون یا

افراد حساس بیشتر مراقب باشند

معمولاً به دلیل ارتباط نزدیک انسان و حیوانات بسیاری از افراد در معرض ابتلا قرار دارند و ناخواسته گروهی از اطرفیان‌مان را در مواجهه با عفونت‌های قابل انتقال از حیوانات قرار می‌دهیم. اما در این میان، نوزادان، کودکان در سنین پایین، زنان باردار، سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند بیشتر در معرض خطر هستند. از آنجا که بیماری‌های مشترك بین انسان و حیوانات اغلب یا علائمی ندارند یا علامت در پی دارند، آگاه شدن نسبت به آن اهمیت دارد، چرا که حتی می‌تواند جان افراد مبتلا را به خطر بیندازد. کودکان به دلیل

سردرد ناشی از تومور مغزی معمولاً ناگهانی بروز نمی‌کند؛ به تدریج و طی روزها و حتی ماه‌ها ایجاد شده و رو به تشدید می‌رود. این سردرد در صبح‌ها بیشتر احساس می‌شود و بعد از بیدار شدن تخفیف پیدا می‌کند؛ در موقع بروز سردرد علائم دیگری ممکن است به‌وجود آید و با برطرف شدن سردرد آنها هم خاموش شوند مثل تاری دید، تهوع و استفراغ. البته ممکن است این درد در هر جای سر، یکطرفه یا دوطرفه باشد، ولی معمولاً در پیشانی و پشت سر بیشتر احساس می‌شود. بسیاری افراد سال‌ها درگیر سردردهایی هستند که علت آن مشخص شده و با دارو یا بدون دارو درمان می‌شوند مثل سردرد میگرنی، سردرد تنشی و...؛ اما ممکن است در چند هفته یا چند ماه شکل سردرد، محل آن، طول مدت و میزان پاسخ به دارو تغییر کند و به‌تدریج به صورت مقاوم درآید. این تغییر در ماهیت سردرد قدیمی هم اگر علت خاصی برای آن مشهود نباشد (مثل فشار عصبی) مهم بوده و لازم است تحت بررسی قرار گیرد. وجود علائم عصبی همزمان با سردرد نیز باید چراغ خطر را در ذهن روشن کند مثل اختلال راه رفتن، کاهش بینایی، شنوایی یا بویایی، ضعف در اندام‌ها، اختلال تکلم و تشنج. این علائم در مراحل اولیه خفیف خواهد بود و گاهی مورد توجه قرار نمی‌گیرند، اما با گذر زمان تشدید شده و بارزتر می‌شوند. به‌طور خلاصه باید گفت با هر سردردی نگران وجود تومور مغزی نشوید و اگر سردرد شما صبحگاهی، همراه با تهوع و استفراغ یا دیگر علائم مغزی است و به‌خصوص به تدریج شاهد تشدید آن هستید حتماً برای بررسی دقیق‌تر به جراح مغز و اعصاب مراجعه کنید. 🔗

وی ادامه داد: متأسفانه باتری‌های جدید حاوی مواد مسمومیت‌زا مانند جیوه، لیتیموم و هیدروکسیدپتاسیم نیز هستند که اگر این مواد در تماس مستقیم با مری قرار گیرند، می‌توانند باعث آزاد شدن ماده سمی و سوختگی مخاط مری و مرگ کودک شوند. / ایسنا

🔗 **بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان**

بزاق دهان حیوان می‌تواند شما را در معرض خطر قرار دهد. اما در روش غیرمستقیم شما ممکن است به اشیایی دست‌بزنید که حیوان پیش از شما با آن تماس داشته، روی آن عطسه کرده یا ترشحات دهان و بینی آن روی شیء موردنظر پاشیده است یا در مکانی حضور باید که حیوانات آلوده در آنجا هستند و غذا‌ها و نوشیدنی‌های ناپایم و آلوده مصرف کنید که این موارد شما را در معرض ابتلا قرار می‌دهد.

🔗 **چه‌کار کنیم مبتلا نشویم؟** این روزها برخی به دلیل علاقه زیادی که به حیوانات دارند یا به دلیل تنهایی آنها را به خانه خود راه می‌دهند و از آنها مراقبت می‌کنند و مانند بچه‌تر و خشک و به آنها رسیدگی می‌کنند. جدا از این‌که این سبک زندگی با اصول سبک زندگی ایرانی – اسلامی در تضاد است، نباید از این مسئله غافل شوید که بیماری‌های مشترکی بین انسان و حیوان وجود دارند که انتقال آنها از حیوانات آلوده به انسان، گاه می‌تواند تبعات جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته باشد. اگر شما هم در خانه حیوان نگهداری می‌کنید یا قصد انجام این کار را دارید، این نکات ساده را رعایت کنید تا مشکلی برای شما و اطرفیان‌تان پیش نیاید.

🔗 **چه علائمی را جدی بگیرید؟** امروزه برخی علاقه به نگهداری حیوانات خانگی به‌ویژه سگ و گربه پیدا کرده‌اند، اما علاوه براین میزان گازگرفتگی در بین صاحبان آنها بیشتر به چشم می‌خورد که خطر عفونت را در آنها بالا می‌برد. گازگرفتگی سگ‌ها بیشتر جراحـت به جا می‌گذارد، اما گازگرفتگی گربه‌ها بیشتر حالت عفونی دارد. تورم و التهاب ناحیه گازگرفتگی که بیشتر دست‌هاست، از شایع‌ترین علائمی است که بسیار جدی است و اگر به موقع درمان نشوند، ممکن است خطرناک باشند. اما در هر صورت، تا چند روز پس از تماس نزدیک با حیوانات بیمار یا به ظاهر سالم، اگر حالت تهوع، استفراغ، علائمی شبیه آنفلوآنزا، خارش پوست، تورم و التهاب یا سوزش را مشاهده کردید، در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید. مراجعه دیر هنگام به پزشک ممکن است جان‌تان را به خطر بیندازد.

ناآگاهی نسبت به خطرات احتمالی، معمولاً بی‌محابا با حیوانات بازی می‌کنند و حتی ممکن است دستی را که با بدن حیوان تماس داشته داخل دهان برده یا به چشم خود نزدیک کرده باشد؛ یا این‌که سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مانند افراد مبتلا به ایدز یا برخی بیماران دیگر ممکن است با قرار گرفتن در تماس مستقیم با حیوانات آلوده، از نظر ایمنی دچار مشکلات حاد شوند. محققان بارها به این نکته اشاره کرده‌اند که زنان باردار جزو گروه‌های پرخطری هستند که باید مراقب سلامت خود و فرزندشان باشند. تماس مستقیم آنها با حیوانات ممکن است سلامت هر دو را به خطر انداخته و جنین داخل رحم به عفونت‌های احتمالی مبتلا شود. 🔗

خبر سلامت

چرا بهتر است زودتر به رختخواب برویم؟

🔗 همه ما این عبارت را شنیده‌ایم: «سرخیزباش تا کامروا باشی». علم درستی این عبارت را تأیید می‌کند. فواید علمی زود خوابیدن هنگام شب و به دنبال آن سرخیزی را در ادامه می‌خوانید.

🔗 **مقابله با سرطان:** زودخوابیدن می‌تواند يك اقدام پیشگیرانه در مقابل بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان باشد. سازمان جهانی بهداشت هشدار می‌دهد که دارای شیفت شب هستند و در چرخه طبیعی بدن اختلال ایجاد می‌کنند يك عامل سرطان‌زای احتمالی معرفی کرده است.

🔗 **تقویت سلامت قلب:** براساس تحقیقات کلینیک میسائو در ژاپن، کسانی که بعد از نیمه‌شب به رختخواب می‌روند نسبت به کسانی که زودتر می‌خوابند به میزان بسیار بیشتری از تصلب شرایین که از علائم اولیه بیماری‌های قلبی است، رنج می‌برند.

🔗 **کاهش وزن:** کارشناسان می‌گویند داشتن خواب باکیفیت در ساعات اولیه شب به معنی عملکرد بهتر سوخت‌وساز بدن است. کسانی که شب را تا دیروقت بیدار هستند، معمولاً دیرتر هم غذا می‌خورند و اغلب از خوردن صبحانه امتناع می‌کنند. این افراد در طول روز به دلیل خستگی ناشی از خواب نامناسب، تصمیمات غذایی نامناسبی نیز می‌گیرند.

🔗 **کارایی بیشتر:** انسان‌ها از نظر زیست‌شناختی برای بیدار ماندن در شب برنامه‌ریزی نشده‌اند. به همین دلیل، مغز و بدن در ساعات اولیه صبح، سطح انرژی بالاتری دارند. افزایش حافظه و تمرکز ذهنی، همراه با احساس بهتری از سلامت جسمی هنگام صبح، باعث افزایش بهره‌وری خواهد شد.

🔗 **روحیه بهتر:** وقتی شما زودتر به رختخواب می‌روید و در طول شب خواب کافی دارید هنگام صبح به جای این‌که با زنگ آزاددهنده ساعت بیدار شوید، به‌طور طبیعی بیدار می‌شوید و در نتیجه در طول روز حال بهتری خواهید داشت.

🔗 **انرژی بیشتر:** بیدار بودن در طول ساعاتی که خورشید در آسمان است، هماهنگی بیشتری با چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن دارد. افزون بر این، زودتر به رختخواب رفتن به معنای خواب رم بیشتر در طول شب است. خواب رم خوابی است که به ما در طول روز انرژی و توانایی می‌دهد، ذهن را هوشیار نگه می‌دارد، باعث تمرکز ذهنی می‌شود و کمک می‌کند با تلاش کمتر کاربیشتری انجام دهیم. 🔗