

## سلامت و ایمنی غذا

### خطر استفاده از قاشق مشترک توسط مادر و کودک

تقریباً همگان در غیربهداشتی بودن يك خانواده رعایت مشترك بین افراد هم نظرند. حتی این موضوع بین اعضای يك خانواده رعایت مشترك می‌شود و معمولاً هیچ‌گاه حین خوردن غذا در قاشق مشترك استفاده نمی‌شود. يك استثنای عجیب اما واقعی در این باره دیده می‌شود و این که 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 آبرسانی طعم و مزه غذا، آرزوایی میزان خردن غذا یا تشویق کودک به غذا خوردن و تحریک اشتهای وی وارد دهان خود می‌کنند. این‌گونه مادران بر این باورند که استفاده از قاشق مشترك بین مادر و کودک چندان غیربهداشتی نبوده و چالب آن که این موضوع به هیچ وجه بین پدر و کودک صادق نیست! اما طبق تحقیقات جدید دانشمندان، احتمال انتقال نوعی باکتری از برقی مادر به کودک وجود دارد.

در سال ۲۰۰۵ دو دانشمند اسپانیایی به نام وارن و مارشال به دلیل کشف بیماری‌های باکتری هلیکوباکتر پیلوری جایزه نوبل دریافت کردند. باکتری هلیکوباکتر پیلوری به‌طور معمول در معده حدود ۵ درصد از انسان‌ها به‌طور بی‌خطر وجود می‌یابد. اما در ۳۰ درصد موارد ممکن است منجر به التهاب معده، زخم معده و حتی سرطان معده شود. همچنان برخی التهابات معده در بزرگسالی به دلیل فعالیت همین باکتری است. براساس پژوهش‌های صورت گرفته، عصاره نعنار روی نابودی این باکتری موثر است و طبق یک فرضیه احتمالی شاید به همین دلیل است که عرق نعناع در تسکین درد معده تأثیر مطلوبی دارد.

باکتری هلیکوباکتر در مناطق شایع‌تر است که تراکم زیاد جمعیت، عدم استخدام کافی و رعایت نکردن اصول بهداشتی وجود داشته باشد. این باکتری به‌طور طبیعی در معده حضور دارد اما هنگامی که فرد برای اولین بار دچار استفراغ می‌شود به دهان وی منتقل شده و به‌طور دائمی در داخل معده‌های 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 آنتی بیوتیک‌ها نظیر مترونیدازول و آکوسی‌سلین احتمال بیماری‌زایی این باکتری را افزایش می‌دهد. گنتنی است این باکتری از طریق مصرف آب تصفیه نشده، سرچرچات شسته نشده یا شیر غیراستریزه 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 اسباب‌بازی‌ها کودکان وجود دارد و کودک می‌تواند به راحتی 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 یک سگ به عابر پیاده‌ای نقل مجالس شد و واکنش‌های مختلفی را به دنبال داشت. دوستداران محیط زیست و مخالفان حضور حیوانات در محیط‌های شهری سینه چاک کردند و اعتراض‌هایی به‌پا 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 دارد، نگهداری آنها هم مزایای متعددی است؛ به‌طوری‌که اگر اهل خیرهای علمی باشید، حتماً مشاهده‌اید که دانشمندان بارها اعلام کرده‌اند نگهداری حیوانات خانگی مشکلات بیماری‌های مختلفی را در پی دارد. البته رعایت هیچ‌کدام از این موارد، به‌رمانی به حیوانات رزیز سوال نمی‌برد و به معنای ظلم به آنها نیست، بلکه با رعایت برخی اصول می‌توانید محیط‌تان را هم تصفیه حیوانات کنید.

به دلیل اهمیت بیماری‌های قابل انتقال از حیوانات به انسان است. سال ۶ جولای مصادف با ۱۵ تیر به نام «روز جهانی بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان» نامگذاری شد. یکی از معروف‌ترین بیماری‌های قابل انتقال هاری است و از سال ۱۸۸۵ و زمانی که لویی پاستور برای اولین بار واکنس‌ها 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 ۶۰ درصد عفونت‌ها به‌راحتی انتقال می‌یابد. علاوه بر این، متقنان 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**

گزش یا گازگرفتگی می‌شود و ممکن است علامتی شبیه آنفلوآنزا یا حتی شدیدتر ایجاد کند. این بیماری‌ها اگر در نشان درمنگمک است فرد را به کام مرگ بکشاند.

**چطور مبتلا می‌شویم؟** سسته به نوع سمی، ه علت آن، بیماری‌ها به شمه‌ها، مختلف،



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

براق دهان حیوان می‌تواند شما را در معرض خطر قرار دهد. اما در روش غیرمستقیم شما ممکن است به اشتباهی دست بزنید که حیوان پیش از شما با آن تماس داشته، روی آن عطسه‌گرده یا ترشحات دهان و بینی آن روی شما و مورد نظر باشید است یا در مکانی حضور باید که حیوانات آلوده در آنجا هستند و غذاها و نوشیدنی‌های نامیمن آلوده مصرف برای این کار بهتر است در نقاطی که حشرات و پشه‌های زیادی دارند، لباس‌های آستین‌بند و شلوار بلند بپوشید و بدون جواب بیرون نروید. هرگز از شیر غیراستریزه که نسبت به سلامت آن مطمئن نیستید، نخورید.

**چه کار 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 خشک و به آنها بستگی می‌کنند. جدا از این سبک زندگی یا اصول سبک زندگی ایرانی-اسلامی در تضاد است. نباید از این مسئله غافل شد، که سمای‌های مشترکی بین انسان و حیوانات دارند که از آنها باید اجتناب کرد.

**چه علائمی را جدی بگیریم؟** امروزه برخی علاقه به نگهداری حیوانات خانگی به‌ویژه سگ و گربه پیدا کرده‌اند. اما علاوه بر این میزان گازگرفتگی در بین صاحبان آنها بیشتر به چشم می‌خورد که خطر عفونت را در آنها بالا می‌برد. گازگرفتگی‌ها بیشتر جراثیم 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 باشد. اما در هر صورت، تا چند روز پس از تماس نزدیک با حیوانات بیماری‌ها 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 اندازد.

تا کاهی نسبت به خطرات احتمالی، معمولاً بی‌محابا با حیوانات بازی می‌کنند و حتی ممکن است دست‌ها را به بدن حیوان تماس داشته داخل دهان بزرده یا به چشم خود نزدیک کرده باشند؛ این که سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مانند افراد مبتلا به ایندز یا برخی بیماران دیگر ممکن است قادر گرفتن در تماس مستقیم با حیوانات آلوده، از نظر ایمنی دچار مشکلات جدی شوند. مستقیم یا رابه این نکته اشاره کرده‌اند که زنان باردار چند گروه‌های پرخطر هستند. از آنجا که بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوانات اغلب پالای نمی‌دارند یا علامت در پی دارند، آگاه شدن نسبت به آن اهمیت دارد، چرا که حتی می‌تواند جان افراد مبتلا را به خطر بیندازد. کودکان با دلیل

### 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 اطرافیان‌مان 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 ضعیفی دارند بیشتر در معرض خطر هستند. از آنجا که بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوانات اغلب پالای نمی‌دارند یا علامت در پی دارند، آگاه شدن نسبت به آن اهمیت دارد، چرا که حتی می‌تواند جان افراد مبتلا را به خطر بیندازد. کودکان با دلیل

### بدون مرگ مغزی

## آیا من تومور مغزی دارم؟

سردرد مشکل شایعی است که بیشتر انسان‌ها در طول زندگی خود آن را تجربه می‌کنند و گاهی آنقدر شدید و مداوم و آزاردهنده است که فرد را دچار نگرانی و تشویش در مورد علت بوجود آمدن و بهبود یافتن آن کرده و سؤال دواره‌ها را آیا من تومور مغزی دارم؟ را در ذهن او مطرح می‌کند. دانستن این که کدام سردرد واقعاً نگران‌کننده است و نیاز به بررسی دارد هم فرد مبتلا را از نگرانی در می‌آورد و هم به تشخیص زودتر بیماری فردی که واقعاً تومور مغزی دارد کمک می‌کند.

سردرد ناشی از تومور مغزی معمولاً ناگهانی بروز نمی‌کند؛ به تدریج و طی روزها و حتی ماه‌ها ایجاد شده و روز 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 یا 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 در سال‌ها درگیر سردردهایی هستند که علت آن مشخص شده و با دارو یا بدون دارو درمان می‌شوند مثل سردرد میگرنی، سردرد تشنجی 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 هر علت‌گت 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 کودک مورد توجه قرار نمی‌گیرند، اما اگر زمان تشدید شده و با اثرات می‌شوند. به‌طور خلاصه باید گفت با هر سردردی که 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.

### خیر سلامت

## چرا بهتر است زودتر به رختخواب برویم؟

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

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

**تقویت سلامت قلب:** براساس تحقیقات کلینیکی میسورا 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 با کیفیت در ساعات اولیه شب به معنی عملکرد بهتر سوخت‌وساز بدن است. کسانی که شب تا صبح دیروقت بیدار هستند، معمولاً دیرتر هم غذا می‌خورند و اغلب از خوردن صبحانه امتناع می‌کنند. 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.

**روحه بهتر:** وقتی شما زودتر به رختخواب می‌روید و در طول شب خواب کافی دارید هنگام صبح به جای این که با زنگ آرزودهنی 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 روشید در آسمان است، می‌تواند به چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن دارد. افزون بر این، زودتر به رختخواب رفتن به معنای خواب کم بیشتر در طول شب است. خواب کم خوابی است که به ما در طول روز انرژی و توانایی می‌دهد. ذهن هوشیار نگه می‌دارد، باعث تمرکز ذهنی می‌شود و کمک می‌کند با تلاش کمتر کار بیشتری انجام دهیم.