

سلامت و ایمنی غذا

مراقب ورود مورچه‌ها به غذا باشیم!



دکتر مهدی جعفری

کرم دیکروسلیوم، طوسی حدود یک سانتی متر و عرض دو میلی متر دارد. مراحل تکاملی آن کرم به ترتیب در بدن حلزون، مورچه و دام ناظر گاو و گوسفند سیری می‌شود. انگل موافدغایی ایران دیکروسلیوم در کشور ما بومی است و به طور میانگین ۳ درصد از گوسفندان آلوده هستند.

کرم دیکروسلیوم در مفر مورچه‌ها مستقر شده و هنگام سرد شدن هوا موجب فاجعه موقت مورچه‌ها می‌شود به طوری که مورچه‌ها نتوانند از تشخیص آنها در غذا مشکل نمایند. اگر انسان‌ها به طور سهوی مورچه آلوده را همراه غذا بلعند به این بیماری مبتلا می‌شود. این کرم در کبد فرد مبتلا مستقر می‌شود و تا چند سال ممکن است در آنجا زنده بماند. علائم بیماری در انسان شامل اسهال مزمن، یبوست، درد ناحیه راست شکم، استفراغ کاهش وزن، سوءهاضمه و بزرگ شدن کبد است. با این حال در بسیاری از موارد تشخیص این کرم از انسان‌ها اتفاق نمی‌افتد و اغلب بیماران سوخته در خود فرورفته و آفسرده هستند.

جمعیت روستایی کشور به مراتب بیشتر از جمعیت شهری در معرض خطر هستند، چراکه در مناطق مسکونی شهری مثلا در یک آپارتمان، مورچه‌ها به هیچ وجه به دام‌ها دسترسی نداشته و لذا احتمال آلودگی آنها بسیار ناچیز است. برعکس در مناطق روستایی که مورچه‌ها در مجاورت با محل پرورش دام‌هایی نظیر گاو و گوسفند هستند، احتمال آلودگی بیشتر است. بنابراین ساکنان مناطق روستایی، ساکنان حاشیه شهرها، دامپروران و نیز گردشگران و مسافران مناطق طبیعی و روستایی کشور باید بیشتر دقت کنند. به این نحوه مورچه آلوده نباید به طور تصادفی وارد سفره غذا شود. ممانعت از دسترسی مورچه‌ها به مواد غذایی شیرین نظیر عسل، مربا، قند و شکر مهم است. همچنین شست‌وشوی کامل سبزیجات و به‌ویژه سبزیجات معطر محلی برای پیشگیری از ابتلا ضروری است. خوب است بدانیم گزارش‌های اخیر ابتلا دو هموطن ما در استان گیلان، یک مورد بر اثر مصرف شیرینی آلوده به مورچه و دیگری بر اثر مصرف سبزیجات نشتسته رخ داد.



پیشگیری از سرطان با غذای سالم و ورزش

افراد می‌توانند با استفاده از مصرف غذای سالم، تحرک بدنی و ورزش تا حدود زیادی از ابتلا به سرطان پیشگیری کنند.

دکتر حسین فودازی، دبیر انجمن کلیساکال آنکولوژی عنوان کرد: براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی تا ۱۵ سال دیگر میزان بروز موارد جدید ابتلا به



افراد دچار سوختگی به بازتوانی جسمی، روحی و اجتماعی نیاز دارند

روح هم مانند جسم می‌سوزد

ناظرهی جامجم

سوختگی شاید یکی از دردناک‌ترین و فقیع‌ترین حوادثی باشد که یک نفر می‌تواند تجربه‌اش کند. البته کشورمان تجربه‌های تلخی از این حوادث دارد و طبق آمار که رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته ارائه داده، سوختگی در ایران هشت برابر آمریکای است و سالانه قریب ۲۰۰۰ نفر زیر اثر چنین حوادثی جان خود را از دست می‌دهند. در کشور ما بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ هزار نفر در سال دچار سوختگی‌های شدید می‌شوند که از این میان ۲۸ تا ۳۲ هزار نفر به دلیل شدت سوختگی‌ها در مراکز درمانی بستری می‌کشند. سوختگی یک بیماری بسیار پرخروج و دشوار از نظر جسمی و روحی است. اما همین بیماری به‌راحتی و با آموزش‌هایی که به افراد جامعه داده می‌شود قابل پیشگیری است. اما این مسأله نیاز به آموزش مردم دارد. انتخاب اولین روزی ماه به نام روز ملی پیشگیری از سوختگی، نیز با هدف همین صورت گرفته است. به این بهانه پای صحبت‌های دکتر محمدجواد طظمی، فوق‌تخصص جراحی پلاستیک و رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته نشسته‌ایم.

بیمارانی که دچار سوختگی می‌شوند علاوه بر این که باید اقدامات درمانی مناسب روحی آنها صورت گیرد، باید از نظر جسمی، روحی و اجتماعی

جدول سودوکو ۳۳۱۴ حل

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