سلامت و ایمنی غذا

بیماری‌های مزمن را دست‌کم نگیرید

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

معمولا بیماری‌های حادی که از غذا منتقل می‌شوند طی مدت کوتاهی و توسط میکروب‌ها بروز می‌کنند اما بیماری‌های مزمن در درازمدت و از طریق ترکیبات شیمیایی حادث می‌شوند. برخلاف بیماری‌های میکروبی حاد، معمولا آموزش رفتارهای بهداشتی صحیح در مورد بیماری‌های مزمن اثرگذاری کمتری در جامعه دارد. یعنی به‌رغم عوارض شدید بیماری‌های مزمن، بعضی‌ها توجه چندانی به پیشگیری ندارند که به برخی از دلایل آن پرداخته می‌شود.

باور نداشتن به خطر بیماری‌های مزمن: اگر مصرف بی‌رویه فست فود یا استعمال دخانیات سرطان زا است، پس چرا بسیاری از مصرف کنندگان فست‌فود یا افراد سیگاری به سرطان مبتلا نمی‌شوند؟ چنین سوالی که ممکن است به ذهن بسیاری خطور کند، حاکی از باور نداشتن افراد نسبت به خطر بیماری‌های مزمن است و به اصطلاح مرگ را فقط برای همسایه می‌پندارند! البته از منظر پزشکی، یک رفتار غیربهداشتی لزوما منجر به بیماری نشده، بلکه موجب افزایش احتمال بروز بیماری می‌شود. زیرا بدن به طور طبیعی با عوامل مضر شیمیایی مبارزه می‌کند و در مواردی که بدن توان سم‌زدایی را از دست دهد بیماری بروز می‌کند.

کند و زمانبر بودن بروز بیماری‌های مزمن: عوارض بیماری‌های مزمن در درازمدت رخ می‌دهد و همین امر گاهی موجب کم‌توجهی افراد می‌شود. به عبارت دیگر عوارض بیماری‌های حاد به صورت نقد است و عوارض بیماری‌های مزمن به صورت نسیه! به‌عنوان مثال اغلب افراد برای پیشگیری از بیماری میکروبی و با از خوردن سبزیجات نشسته پرهیز می‌کنند یا برای پیشگیری از تب مالت شیر را پاستوریزه می‌کنند؛ چون برایشان محرز است که در صورت بی‌توجهی سریعا بیمار می‌شوند. برعکس، رفتارهای پرخطری چون مصرف فست‌فود یا استعمال دخانیات عوارض کند و زمانبر دارند. شاید اگر مصرف بی‌رویه فست‌فود سریعا ظرف چند روز بیماری ایجاد می‌کرد دیگر کسی هوس پیتزا نمی‌کرد!

عدم تشخیص علت دقیق بیماری‌های مزمن: در بیماری‌های حاد مثل وبا یا تب مالت، معمولا علت بیماری توسط پزشک یا آزمایشگاه قابل تشخیص است و فرد مبتلا اغلب از تکرار رفتار پرخطر پرهیز می‌کند، اما درباره بیماری‌های مزمن چنین وضعیتی صادق نیست. مثلا هیچ‌گاه نمی‌شنویم شخصی صرفا به دلیل مصرف فست فود به سرطان مبتلا شده است، زیرا بیماری‌های مزمن چندعاملی بوده و تشخیص دقیق علت و معلول به سادگی میسر نیست.

شیر و لبنیات نباید از سبد غذایی مردم حذف شود

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به این که افزایش قیمت لبنیات در کاهش مصرف آن در خانوارهای کم‌درآمد تاثیرگذار است، گفت: وزارت بهداشت به دولت پیشنهاد داده یارانه روغن و شکر به سمت لبنیات و منابع گوشتی هدایت شود.

زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ارتباط با مصرف لبنیات در کشور بیان کرد: شیر و لبنیات از گروه‌های اصلی مواد غذایی است که باید در برنامه روزانه افراد به منظور حفظ سلامت بدن به‌ویژه استخوان و دندان و همچنین رشد کودکان مورد توجه قرار گیرد.

وی در ادامه تصریح کرد: ما به دولت هشدار داده‌ایم که افزایش قیمت می‌تواند سبب حذف لبنیات از سبد خانواده‌های کم‌درآمد شود. عبداللهی افزود: مصرف زیاد روغن و شکر در کشور ما عامل نرخ بالای بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و چاقی است./ فارس

دکتر علیجانی: قرارگرفتن در دسته حاملگی پرخطر به این معنا نیست که مادر یا فرزندش دچار مشکل می‌شوند بلکه برای کاهش هر نوع خطر به دریافت مراقبت بیشتر نیاز است

«بارداری پر خطر» ترسناک نیست و فقط نیازمند مراقبت بیشتر است

راه‌های ایمن سازی «بارداری نا امن»

پونه شیرازی

دانش وسلامت

بارداری تجربه شیرین و در عین حال دشواری برای هر خانم است. دورانی است که مادر و جنین باید تحت نظر متخصص زنان قرار بگیرند و بررسی شوند تا مدت زمان بارداری با حفظ سلامت مادر و فرزندش طی شود.

در واقع تولد یک فرزند سالم با حفظ سلامت مادر پایان خوش یک بارداری ایمن است. اما حفظ سلامت مادر و نوزاد کار بسیار دشواری است و بارداری یک فرایند ۹ ماهه بسیار خاص و حساس محسوب می‌شود که طی آن پزشک با جان دو نفر سر و کار دارد.

با این حال دسته‌ای از بارداری‌ها، پرخطر محسوب می‌شود که شرایط را برای مادر و کودک دشوار می‌کند اما با پیشرفت علم پزشکی می‌توان بیماری‌های مختلف را کنترل کرد تا مادر دوره بارداری را با سلامت کامل پشت سر بگذارد.

در گفت‌وگویی با دکتر لیلا علیجانی، متخصص زنان و زایمان به دلایل وقوع بارداری‌های پرخطر می‌پردازیم.

همه مادران جوانی که با هزاران امید چشم به راه نوزاد خود هستند، همچنین مادرانی که در آستانه ازدواج و بارداری قرار دارند، قبل از تصمیم به فرزندآوری باید با پزشک خود مشورت و وضعیت سلامت خود را بررسی کنند تا با شناخت بیشتر از بارداری‌های پرخطر با خیالی آسوده این دوران را بگذرانند.

وقتی بارداری پر خطر می‌شود

بارداری زمانی پر خطر محسوب می‌شود که پزشک احتمال وقوع عارضه‌ای را بدهد که مادر و جنین یا هر دو را قبل زایمان، طی آن یا بعد زایمان تحت تاثیر قرار بدهد که در چنین مواردی مادر و جنین باید زیرنظر متخصص بارداری‌های پرخطر قرار گیرند.

اصطلاح بارداری‌های پرخطر برای مادرانی به کار برده می‌شود که برخی شرایط خطرساز را داشته و نیاز به مراقبت‌های ویژه در دوران بارداری و بعد زایمان دارند. ممکن است کلمه پرخطر ترسناک به نظر برسد ولی این واژه فقط راهی برای آگاه کردن بیشتر مادران و دریافت مراقبت بیشتر است. مهم این است که بدانید قرار گرفتن در دسته حاملگی پرخطر به این معنا نیست که مادر یا فرزندش دچار مشکل می‌شوند بلکه برای کاهش هر نوع خطر به دریافت مراقبت بیشتر نیاز است.

آیا عوامل خطر را در خود دارید؟

هر خانمی پیش از اقدام به بارداری باید عوامل موثر در بروز بارداری پرخطر را بشناسد. برخی از شاخص‌ها که در انواع حاملگی‌های پرخطر دخالت دارند عبارتند از:

- سن بالای مادر (سن بیشتر از ۳۵ سال)
- شاخص بدنی بالای ۳۵ یا کمتر از ۱۸/۵ مادر
- سابقه سقط مکرر، مرده‌زایی و زایمان زودرس قبلی
- شیوه زندگی (مصرف سیگار، الکل، استفاده از مخدر)
- سابقه بیماری‌های قبلی مادر (فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی، اختلالات تنفسی، صرع، عفونت‌ها، اختلالات مربوط به لختگی خون در پاها، ایدز و هپاتیت)
- سابقه جراحی‌های شکمی قبلی مادر
- چند قلویی
- سابقه شخصی یا خانوادگی تولد نوزاد با نقص مادرزادی
- عوارض بارداری (رشد نامناسب جنین طی بارداری و جایگزینی نامناسب جنین)

تشخیص به موقع، چگونه؟

روش‌های تشخیصی برای بررسی بارداری‌های پرخطر وجود دارد که عبارتند از:

- مراقبت‌های بارداری با فواصل کمتر و دقیق‌تر توسط متخصص
- سونوگرافی‌های بیشتر در صورت نیاز
- آمنیوسنتز، CVS (نمونه‌برداری از پرزهای جفتی) و کردوسنتز
- تست‌های آزمایشگاهی خاص مثل قند خون که بسته به نیاز انجام می‌شوند.

پیشگیری با خودمراقبتی

هر خانمی قبل از اقدام به بارداری باید توسط متخصص زنان ارزیابی شود و آزمایش‌ها و بررسی‌های لازم را در قالب مراقبت قبل بارداری، به‌صورت برنامه‌ریزی شده انجام دهد و سپس به بارداری اقدام کند تا از مشکلات آتی جلوگیری نماید. با این حال توجه و رعایت مواد زیر در پیشگیری از زایمان پر خطر کمک‌کننده است:

- ویزیت‌های منظم و رعایت کامل دستورات پزشک اعم از دارو و آزمایش.
- مصرف قرص فولیک اسید قبل از بارداری.
- پیگیری و درمان بیماری‌های زمینه‌ای قبل بارداری (دیابت و فشار خون)
- داشتن رژیم غذایی مناسب طی بارداری.
- اضافه وزن مناسب طی بارداری و داشتن وزن مناسب قبل از بارداری.
- پرهیز از مصرف داروهای مخدر، الکل و سیگار.
- رعایت توصیه‌های پزشک در میزان و نوع فعالیت یا نیاز به استراحت.

زنگ خطرهای بارداری

وقتی خانمی، ریسک بارداری پرخطر دارد باید به علائم خطرناک در بارداری توجه زیادی داشته باشد و در صورت مشاهده این نشانه‌ها به‌سرعت به مرکز درمانی مراجعه کند. این نشانه‌ها عبارتند از:

- تورم ناگهانی صورت، دست یا پا
- مشکل بینایی مانند تیرگی یا تار شدن دید و سردرد شدید
- هر نوع خونریزی واژینال
- درد شکم یا دل‌پیچه
- وجودتب
- انقباضات منظم با درد یا بدون درد به مدت یک ساعت
- خروج ناگهانی مایع از واژن
- درد پایین کمر یا فشار لگنی مداوم
- از دست دادن هوشیاری
- تغییر در میزان حرکت‌های جنین

دانستنی‌ها

افزایش مقاومت آنتی‌بیوتیکی باکتری‌ها با خمیردندان آنتی‌باکتریال

محققان دانشگاه واشنگتن دریافتند ماده شیمیایی تریکلوسان که به عنوان ماده آنتی‌باکتریال در خمیردندان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند اثری معکوس داشته و موجب افزایش مقاومت باکتریایی در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها شود. تریکلوسان یک ماده پرمصرف در محصولات بهداشتی و مصرفی خانگی است. در این آزمایش یک گروه از سلول‌های باکتری را قبل از آزمایش در مجاورت تریکلوسان قرار دادند و مشخص شد مقاومت این گروه از باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها در مقایسه با گروه کنترل به میزان ده هزار برابر افزایش یافته است. در حالت طبیعی نرخ بقای باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک یک در میلیون است، اما در این آزمایش پس از ۲۰ ساعت یک‌دهم از باکتری‌ها به حیات خود ادامه دادند./ ایرنا

حل سودوکو ۳۲۶۷

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

متفورمین قرص لاغری نیست

پریسا اصولی

جام‌جم

خیلی‌ها در هفته‌های پایانی سال به فکر کاهش وزن و تناسب اندام می‌افتند و چون می‌خواهند طی کمترین زمان ممکن لاغر شوند، سراغ میانبرهای لاغری می‌روند. مدتی است مصرف قرص متفورمین (نوعی قرص کاهش‌دهنده قند خون برای بیماران دیابتی) با باوری غلط که باعث کاهش وزن می‌شود در بین افراد به‌ویژه خانم‌ها رایج شده است. متأسفانه توسط افرادی غیرمتخصص این طرز فکر در بعضی افراد به‌وجود می‌آید که با مصرف متفورمین و در نتیجه کاهش قند خون، اشتها هم کمتر شده و در نتیجه کاهش وزن اتفاق می‌افتد. در حالی که حتی اگر این مسأله هم درست باشد حداکثر تا سه ماه اولیه، آن هم حداکثر کاهش وزن تا دو کیلو خواهد بود اما کم‌کم دارو عوارض خود را نشان می‌دهد.

برای مثال، قرص متفورمین به دلیل این‌که قند خون را کاهش می‌دهد فشار خون را پایین می‌آورد و اگر فرد در این حالت از محلول قندی استفاده نکند احتمال شوک و بیهوشی به شدت افزایش پیدا می‌کند. همچنین به مرور زمان مصرف این قرص روی سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارد که با حالت تهوع شدید و استفراغ و ضعف و بی‌حالی شدید همراه است و ضعف در سیستم ایمنی، بدن را مستعد ابتلا به انواع مشکلات و بیماری‌ها مثل سرماخوردگی‌های مکرر، سوءتغذیه، ریزش مو و بیماری‌های سخت‌تر مثل آسیب‌های جدی به کبد و عملکرد آن خواهد کرد. با این حساب داروخانه‌ها هرگز نباید متفورمین و قرص‌های مشابه را بدون نسخه پزشک بفروشند. در عین حال برای لاغری دنبال راه‌های اشتباه و پرضرر نباشید و به حرف دیگران که متخصص نیستند اصلا توجه نکنید چون بهترین روش برای کاهش وزن اصولی و پایدار، ورزش مداوم و رژیم غذایی سالم است. حتی داروهای لاغری هم که در داروخانه‌ها موجود هستند فقط باید با تجویز پزشک و پس از انجام آزمایشات لازم توسط پزشک متخصص تغذیه توصیه شوند، چون گاهی عواملی مثل استرس، چاقی هورمونی، چاقی ارثی یا اختلال در بعضی غدد مثل تیروئید عامل اصلی ابتلا به اضافه‌وزن است و با درمان بیماری، مشکل اضافه‌وزن تا حد زیادی رفع خواهد شد.

خبر سلامت

۴ نکته در مورد ارتباط خواب با سلامت

یاسمین مشرف

مترجم

نمی‌توانید خوب بخوابید؟ شما تنها نیستید! نتایج تحقیق دانشگاه لاوال کانادا در سال ۲۰۱۱ نشان داد ۴۰ درصد افراد به یک یا دو علامت بی‌خوابی دچار هستند. براساس این تحقیقات ۸۰ هزار ساعت کاری در روز به ارزش ۱/۴ میلیارد دلار در سال در این کشور به علت خواب ناکافی از دست می‌رود، اما چگونگی تاثیرگذاری ساعات بی‌خوابی بر سلامت ما به عوامل مختلفی مثل سن، جنسیت و مدت‌زمانی که در خواب سپری می‌کنیم، بستگی دارد. نتایج آخرین تحقیقات در این زمینه را در ادامه می‌خوانید:

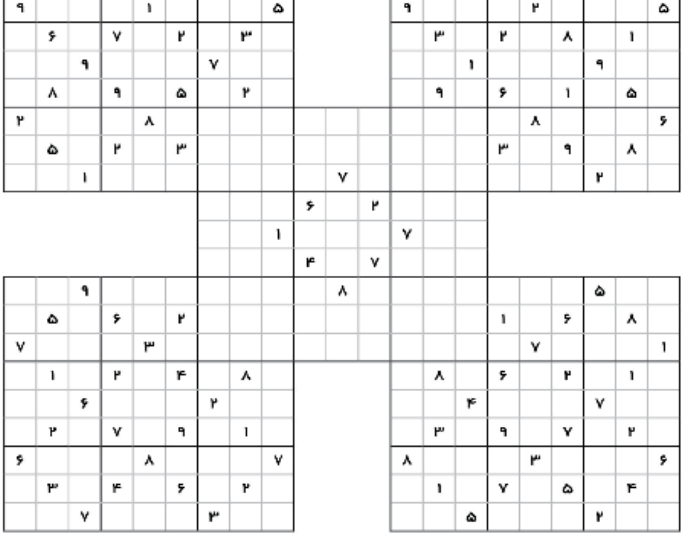
خواب زیاد هم می‌تواند کشنده باشد: قطعا کمبود خواب تاثیرات خوبی بر سلامت ما ندارد، اما مطالعات مکرری که توسط محققان نروژی و تایوانی روی جمعیت‌هایی با مقیاس گسترده انجام شدند، نشان دادند خواب بیشتر از هشت ساعت هم خطر مرگ بر اثر مشکلات خاص قلبی را به دنبال دارد.

خواب از نظر جنسیتی خنثی نیست: بیشتر مطالعات در مورد خواب، معمولا روی مردان انجام شده و نتایج آنها به زنان هم تعمیم داده می‌شود، اما کارشناسان می‌گویند چنین کاری درست نیست، زیرا الگوهای خواب زنان و مردان با یکدیگر متفاوت است. خواب زنان معمولا به شکلی منفی تحت‌تاثیر عواملی مثل بارداری، چرخه قاعدگی و یائسگی قرار می‌گیرد. بر این اساس زنان معمولا میزان بیشتری از بی‌خوابی را نسبت به مردان تجربه می‌کنند، اما تا زمان یائسگی نرخ آینه خواب در آنها به میزان قابل توجهی پایین‌تر است.

خروپف چیز خنده‌داری نیست: خروپف از علائم اولیه آپنه خواب است. از آنجا که خروپف به توقف مختصر تنفس در طول خواب منجر شود، می‌تواند اختلال خطرناکی باشد. به‌طور ویژه اگر کودکی دارید که خروپف بلندی دارد بهتر است برای بررسی خواب او با پزشک مشورت کنید.

خواب با اختلالات یادگیری ارتباط دارد: محققان می‌گویند میان کیفیت نامناسب خواب کودکان و نوجوانان با اختلالات یادگیری مانند اختلال کم‌توجهی، بیش‌فعالی و مشکلات سلامت ذهنی مثل افسردگی ارتباط وجود دارد. کارشناسان توصیه می‌کنند خواب کودکانی که به این اختلالات مبتلا هستند مورد بررسی قرار بگیرد.

منبع: theglobeandmail.com

سودوکو ۳۲۶۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر 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.