

سلامت و ایمنی غذا

مسمومیت نوزادان بر اثر خوردن عسل

❗ برخی والدین به تصور کمک به تسریع رشد و تکامل نوزاد، عسل را به عنوان غذای کمکی به نوزادان خود می‌خورانند. در صورتی که این کار ممکن است عواقب جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد.



کتابتکرمی حاجمحمدمهدی

پارسی انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران



بوتولیسم نوزادان نوعی مسمومیت ناشی از باکتری بیماری‌زایی کلاستریدیم بوتولینوم است. سم بوتولین که توسط باکتری کلاستریدیم بوتولینوم ترشح می‌شود یکی از کشنده‌ترین سموم در تاریخ بشر بوده و یک گرم از آن موجب مرگ هزاران نفر می‌شود. مسمومیت غذایی بوتولیسم قدمتی طولانی دارد و در قرن دهم میلادی در قسطنطنیه شناخته شد. فلور میکروبی روده نوزادان کمتر از یک سال تکامل یافته نیست و لذا پس از خوردن غذای حاوی اسپور باکتری در روده آنها سم تولید می‌شود. عسل مهم‌ترین عامل بوتولیسم نوزادان بوده و بنابراین خوردن عسل سم‌ناهن عنوان غذای کمکی به نوزادان زیر یک سال بسیار خطرناک است. طبق گزارش‌هایی که در همین رابطه نتایج منتشر شده، خوردن عسل به یک نوزاد شش ماهه در تهران به مسمومیت بوتولیسم منجر شده است. گفتنی است یک مورد گزارش بوتولیسم نوزادان در نوزاد ده ماهه در استان آذربایجان شرقی نیز منتشر شده است. طبق پژوهشی که در شیراز انجام گرفت، حدود ۲ درصد از نمونه‌های عسل آلوده به باکتری کلاستریدیم بوتولیسم بودند. بنابراین باید در این زمینه اقدامات بهداشتی پیشگیرانه مورد توجه جدی قرار گیرد.

علائم بوتولیسم نوزادان شامل بی‌حسی، سونگتقی، بی‌حالی، عدم کنترل سر و گردن، استفراغ، یبوست، در اندامه ممکن است کاهش وزن نوزاد و بی‌قراری می‌باشد. مسمومیت بوتولیسم بسیار خطرناک بوده و اگر به موقع به پزشک مراجعه نشود و نوزاد مورد مداوا قرار نگیرد، خطر مرگ نوزاد را نیز به همراه دارد. نکته بسیار مهم این است که اسپور باکتری کلاستریدیم بوتولینوم به حرارت پاستوریزاسیون کاملاً مقاوم است، بنابراین باید توجه شود که عسل‌های پاستوریزه کارخانجات موجود در بازار نیز به هیچ وجه نباید به نوزادان خوردن شود و این نظر را نیز می‌تواند.



زنان بیشتر اختلالات تیروئیدی دارند

رژیم پژوهشگره غدد درون‌ریز و متابولیسم ایران با اشاره به این که اختلال عملکرد تیروئید در زنان شایع‌تر از مردان است، گفت: تشخیص کم‌کاری و پرکاری تیروئید با انجام آزمایش‌های خون، در مواردی با سونوگرافی و آسکن تیروئید انجام می‌شود.



دکتر زمانیه: بی‌خوابی، گرسنگی، کم‌آبی بدن، استرس و بازی‌های طولانی مدت با رایانه برای کودکان مبتلا به سرع توصیه نمی‌شود چون مرکز تشنج در آنها شود.



اولیای مدرسه در مواجهه با حمله تشنجی دانش‌آموز مبتلا به سرع چه باید بکنند؟

سرع به وقت دانش‌آموزی!

حالت تشنج تمام بدنش را فرامی‌گیرد و نگاه بی‌رویی می‌بیند. در حالی که تمام عضلاتش مثل چوب خشکی منقبض شده است. گاهی در چنین شرایطی بی‌اختیار ادرار می‌کند یا زانمش می‌گیرد، گاهی هم از دهانش کف خارج می‌شود. معمولاً این حالت سه تا پنج دقیقه طول می‌کشد و وقتی به هوش می‌آید، چیزی به خاطر نمی‌آورد و فقط حالت گیجی و کوفتگی دارد... این وضعیت را کودک مبتلا به سرع ممکن است بارها تجربه کند. البته برخی کودکان نیز هنگام حمله ممکن است فقط برای دقایقی حالت گیجی و مات رنگ پیدا کنند (در افراد مبتلا به سرع کودک این که سرع حملاتی را ایجاد می‌کند که تفاوت‌های زیادی از نظر شکل ظاهری، تأثیر روحی بر کودک و نحوه برخورد با آن وجود دارد. بویژه این تفاوت‌ها از زمان ورود کودک به مدرسه باید بیشتر مورد توجه قرار بگیرد. به همین دلیل معلم‌ان باید حتماً در جریان بیماری دانش‌آموز باشند و برای مواجهه درست با وی در زمان تشنج، اقداماتی را انجام دهند. با دکتر غلامرضا زمامی، فوق‌تخصص مغزو اعصاب کودکان و معاون پژوهشی انجمن سرع در براربه ملحوظات مربوط با دانش‌آموز مبتلا به سرع به گفت‌وگو نشستیم.



پونه شیرازی

دانش‌سالمات

دکتر فریدون عزیزری افزود: از هر ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ نوزادی که متولد می‌شوند یک نفر دچار کم‌کاری تیروئید است که خوشبختانه با اجباری شدن آزمایش‌های خون ناشی به درسه روز اول زندگی تشخیص داده شده و درمان مستمر تا پایان عمر خواهد داشت. درمان کم‌کاری تیروئید با مصرف قرص لووتیروکسین و پیگیری آن با انجام

معلم برای بیدار مواجهه با حمله سرعی دانش‌آموز آموزش ببینند تا بتوانند در زمان بروز حمله خودسرد باشند و به سایر کودکان نیز اطمینان دهد که هم‌کلاسی‌شان در عرض چند دقیقه بهبود خواهد یافت، بعلاوه ضمن رعایت اصول ایمنی در حین حمله، پس از تمام شدن آن حمله نیز کودک را تا به‌دست آوردن هوشیاری کامل به استراحت و سپس و او را به شرکت در فعالیت کلاس تشویق کنند.

❗ سرع وضعف تحصیلی: در اغلب موارد دانش‌آموز مبتلا به سرع محدودیت تحصیلی خاصی ندارند اما در صورت بروز مشکلاتی مانند عدم تمرکز و بیش‌فعالی بهتر است موضوع با پزشک مطرح و اقدامات لازم انجام شود. البته بروز تشنج در عملکرد فعالیت‌های ذهنی و تحصیلی می‌تواند باعث اختلال شود. در واقع درمان و کنترل تشنج با هدف پیشگیری از این عوارض صورت می‌گیرد. درمان راوبیتی نیز کچه‌مکن است. حالتی از عوارض نباشد، ولی چون باعث کنترل تشنج می‌شود ضروری است، پزشک با توجه به سن، جنس و مقطع تحصیلی دانش‌آموز، داروها را انتخاب می‌کند که کم‌ترین عارضه‌ها را ایجاد کند.

❗ ضعف‌بنیادی دانش‌آموز: بیشتر داروهای درمان سرع از نظر عوارض و اثر بخشی مطالعه‌شده و مجاز شناخته شده‌اند و کم‌بنیادیت از عوارض آن دیده نشده است. دو نوع داروی ضد سرع وجود دارد که ممکن است چنین عارضه‌ای ایجاد کند که برای تجویز آنها شرایط خاصی مثل مصرف کوتاه مدت، معاینه‌های دورهای و پایش میزان بنیادی در نظر گرفته شده که بتوانند از بروز این گونه عوارض پیشگیری کنند.

اضافه وزن افسردگی می‌آورد

مختصان سلامت با بیان این که داشتن اضافه وزن می‌تواند موجب افسردگی شود، اظهار کردند: این تأثیر بیشتر روان‌شناختی است. گروهی از کارشناسان وجود متغیرهای ژنتیکی مرتبط با شاخص توده بدنی بالا می‌تواند منجر به افسردگی شود و این تأثیر در زنان نسبت به مردان بیشتر است. این امر تأثیر متادامین بر شاخص توده بدنی بالاتر بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. محققان پیش از این دریافته‌اند که تجمع چربی‌ها در ناحیه شکم افراد چاق به دلیل بالا بودن میزان کورتیزول است که در اکتش به استرس تولید می‌شود. / ایسنا



خبر سلامت

راهکارهای ساده برای جلوگیری از بوی بد دهان

ما معمولاً همیشه به مسواک زدن و استفاده از نخ دندان بعد از وعده‌های غذایی توصیه می‌شویم. اما گاهی این راهکارها برای جلوگیری از بوی بد دهان کافی نیست. خوشبختانه راه‌های ساده دیگری نیز وجود دارد که به جلوگیری از بوی بد دهان کمک می‌کنند. موارد زیر را در این زمینه در نظر داشته باشید:

❗ مصرف آب کافی: مسواک زدن زبان بعد از مسواک زدن دهان و دور نگه داشتن باکتری‌ها در جلوگیری از ایجاد بوی بد دهان بسیار مؤثر است. مصرف دست‌کم یک لیتر آب در طول روز و کاهش مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های سرد که امکان ایجاد بوی بد دهان را افزایش می‌دهد، می‌تواند در خوشبو شدن دهان مؤثر باشد.

❗ تمیز کردن زبان: مسواک زدن زبان بعد از مسواک زدن دهان، باکتری‌هایی که روی زبان وجود دارد از بین می‌برد. مواد باقیمانده روی زبان صرفاً بوی زهرنیست، بلکه برزای میکروارگانیسم‌هایی است که رشد و تغذیه آنها می‌تواند به تنفس بدبو و حتی آسیب دندان منجر شود. پشت برخی مسواک‌ها اسکراب زبان وجود دارد که می‌تواند از آنها استفاده کنید. درعین حال می‌توانید مسواک جداگانه‌ای با برس بسیار نرم مخصوص زبان تهیه کنید.

❗ مصرف ماست: مصرف ماست برای سلامت و بهداشت دهان بسیار مفید است. ماست با کاهش پلاک‌های دهانی و خوشبو شدن دهان کمک می‌کند. براساس تحقیقات، مواد غذایی سرشار از ویتامین D مانند شیرینی و ماست، رشد باکتری‌ها را در دهان کاهش می‌دهد.

❗ مصرف روزانه سیب: مصرف میوه‌های دارای بافت ترد و سخت برای سلامت دهان بسیار مفید است. زیرا به تمیز شدن مواد غذایی باقیمانده در لابه‌لای دندان که می‌تواند

بصرف‌چای سبز به‌جای قهوه:

مصرف چای سبز همیشه به‌جای قهوه، چای سبز مصرف کنید. زیرا چای سبز حاوی فلاونوئیدهای طبیعی است که از ایجاد بوی بد دهان جلوگیری می‌کند.

آزمایش‌های خون صورت می‌گیرد. گفته‌مانند که با مصرف نمک بیدار می‌توان از بروز کم‌کاری تیروئید جلوگیری کرد.

وی تأکید کرد: در درمان پرکاری تیروئید از سه روش: مصرف داروهای ضدتیروئید مانند متی‌مازل، مصرف یودید پتاسیوم و عمل جراحی انجام خواهد شد. / جام جم

❗ پیش‌فعال یا فاسرده؟: داروهای ضد تشنج ممکن است درصدی بیش‌فعالی و افسردگی ایجاد کند، ولی در بیشتر موارد عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند. در صورت بروز نشانه‌هایی از هرونغ اختلال رفتاری لازم است موضوع با پزشک متخصص مطرح و اقدامات لازم انجام شود.

❗ محدودیت در مدرسه: دانش‌آموز مبتلا به سرع هم مانند سایر دانش‌آموزان باید تکالیف و مسؤولیت‌های خود را به انجام برساند، اما بهتر است بین انجام تکالیف استراحت داشته باشد تا تحت استرس قرار نگیرد. اصولاً بی‌خوابی، گرسنگی، کم‌آبی بدن، استرس و بازی‌های طولانی مدت با رایانه برای این کودکان توصیه نمی‌شود، چون ممکن است باعث بروز تشنج در آنها شود. لازم است محدودیت‌های ورزشی و فیزیکی در پیرونده بهداشتی دانش‌آموز مبتلا به سرع به اطلاع اولیای مدرسه رسانده شود. فعالیت شدید جسمی و ورزش‌های رقابتی مثل شنا و می‌نجم، چون ممکن است باعث بروز تشنج در آنها شود. لازم است رعایت نکات ایمنی دارند، بیش‌تر باید مورد توجه قرار گیرند. همچنین لازم است کمک‌های اولیه هنگام تشنج به اولیای مدرسه آموزش داده شود.

❗ حملات تشنجی در مدرسه: اگر بیماری در مدرسه دچار تشنج شود، رعایت نکات زیر لازم است: حفظ خودسردی در نظر گرفتن زمان تشنج در لحظه آغاز

انسان کردن محیط بیمار (دارو کردن بیمار از کنار اجسام تیز خطرناک، منع گویایی یا بلندی)

❗ خواباندن بیمار به پهلو

❗ قراردادن جسم نرم زیر بیمار برای محافظت از ضربه

❗ آزاد کردن لباس‌های تنگ در اطراف گردن (مانند دکمه تنگ پیراهن و روسری)

❗ فراموش کردن امکان استراحت برای بیمار بعد از تشنج

❗ در صورتی که تشنج بیش از پنج دقیقه طول بکشد یا این که فرد در فاصله زمانی کوتاه دچار بیش از یک بار دچار تشنج یا هنگام تشنج دچار آسیب‌دیدگی جدی شود، باید اورژانس را خبر کرد.

❗ ناپایداری هنگام تشنج: هنگام بروز سرع، مصرف داروهای آموزشی باید از انجام کارهایی زیر خودداری کرد:

❗ عدم تجمع در اطراف بیمار

❗ نگراندن چیزهایی مانند دارو، شربت آب‌نور، به بیمار در حین تشنج

❗ عدم جلوگیری از تشنج و انقباض بدن و محدود نکردن حرکت‌های تشنج‌گرفته

❗ قراردادن اجسام بین دندان‌های بیمار.

❗ چرا آناتاس دهان را به سوزش می‌اندازد؟

آیا برایتان پیش‌آمده که آناتاس بخورید و در دهان یا قفسه سینه احساس سوزش کنید؟ در ادامه علتش را با هم بررسی می‌کنیم.

آناتاس میوه‌ای اسیدی و دارای آنتی‌بیوتیک پروبلیوتیک است که برای ترک‌کردن گوشت کاربرد دارد. اگر زیاد آناتاس بخورید، به‌خاطر همین پروبلیوتیک که می‌کند در دهان‌تان احساس سوزش خواهید کرد. طبق تحقیقات دانشگاه ملیون، آناتاس در حال حاضر تنها منبع طبیعی پروبلیوتیک است و بیشتر آن در قسمت ساق جمع شده و به‌همین دلیل اگر با خوردن آناتاس سوزش دهان می‌گیرید، می‌توانید قسمت وسط آن را جدا کنید.

اگر فلاکس مری به معده دارید، احتمالاً خوردن آناتاس از دیت‌تان خواهد کرد. آناتاس اسید معده را بالا می‌برد و به‌خاطر تشدید فلاکس موجب ایجاد احساس ناخوشایندی در ناحیه مری می‌شود. البته شاید شنیده باشید که اگر روی آناتاس نمک بپاشید، از اسیدیته آن کاسته می‌شود. نمک شربتی آناتاس را تقویت می‌کند و فقط مقداری طعم اسیدی آن را تغییر می‌دهد. اما این ترغیب حقیقت تأثیر چندانی زیادی روی اسیدیته واقعی آناتاس ندارد.

ضمن این که نمک با افزایش احتمال ابتلا به فشارخون در ارتباط است و اضافه‌کردن نمک به آناتاس می‌تواند جلوی خواص سالم این خوراکی مفید را بگیرد.

آناتاس مانند سایر میوه‌های تازه کالری کم و فواید بسیاری برای سلامتی دارد. یک پیچانه آناتاس تازه خرد شده حاوی ۸۲ کالری، ۲۱ میلی‌گرم کلسیم، ۱۰ میلی‌گرم پتاسیم و ۷۸ میلی‌گرم ویتامین C است. کلسیم موجب حفظ سلامت استخوان‌ها، پتاسیم موجب بهبود فشارخون و ویتامین C به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی موجب محافظت از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد می‌شود.



منبع: livestrong

منبع: cosmopolitan.com

۳۸	۳	۳۵	۱۷	۹	۳	۱۵	۲	۲۷	۳۴	۸
۵	۷	۳۳	۳۸	۸	۵	۱	۳	۲۷	۸	۳۳
۱۳	۱	۸	۶	۳۵	۲	۳۷	۸	۳	۲۱	۴
۲	۱۳	۵	۲	۳	۴	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳

حل سودوکو ۳۸۸

۵	۳	۲	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک 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.

سودوکو ۳۸۹

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

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