

## سلامت و ایمنی غذا

## خطر شیوع وبا در مناطق سیل زده



دکتر مهیار حاجی‌محمدی

پارسی‌انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

از ابتدای نوروز سال جاری شاهد وقوع سیل گسترده در برخی استان‌های کشور بودیم. متأسفانه به از دست دادن جان تعدادی از مهم‌نشان عزیزمان منجر شد. ضمن همدردی عمیق با سیل‌زدگان، باید دقت کرد که هنگام وقوع سیل خطر شیوع بیماری وبا افزایش یابد.

وبا یک بیماری گوارشی حاد است که توسط باکتری ویبریولا ایجاد می‌شود. حدود یک تا سه روز پس از مصرف آب و غذای آلوده علائم بیماری شامل اسهال آبکی، دل‌درد و استفراغ ظهور می‌کند. بیماری معمولاً حدود هفت روز به طول می‌انجامد، اما در صورت تشدید بیماری فوراً باید به پزشک مراجعه شود. مایعات نظیر آب آشامیدنی، چای کم‌رنگ و دوج بدون گاز باید به وفور مصرف شوند؛ در غیر این صورت بدن، آب و الکترولیت‌های خود را از دست داده و حتی خطر مرگ وجود دارد.

باکتری عامل وبا گاهی در منابع آبی حضور داشته و لذا هنگام وقوع سیل در محیط پراکنده می‌شود. بنابراین نوشیدن آب آلوده مهم‌ترین راه ابتلا است. در مناطق سیل‌زده ضروری است از نوشیدن آب برگه‌ها و نهرها اجتناب کرده و باید آب‌های آشامیدنی بطری‌شده، مصرف شود. در صورت اطمینان نداشتن از سلامت آب، حتماً باید آن را جوشاند. کلرینی آب به‌ار مناسب دیگری برای نابودی باکتری عامل وباست، به همین دلیل تاکنه‌ها حاوی آب کلرینی شده که معمولاً توسط هلال‌احمر یا سایر نیروهای امدادی در مناطق سیل‌زده عرضه می‌شوند ایمن هستند.

در مناطق سیل‌زده باید سبزیجات با آب سالم شست‌وشو شوند و در غیر این صورت باید از مصرف سبزیجات به صورت خام خودداری شود. البته پختن سبزیجات خطر را از بین می‌برد. ماهیان ممکن است آلوده به باکتری عامل وبا باشند و لذا باید از مصرف کباب ماهی به صورت نیم‌پخته اجتناب شود و ماهی باید به‌طور کامل پخته شود. باکتری عامل وبا به‌اندازه مقاوم است؛ بنابراین یخ‌زدن بطری‌های آب، لزوماً آب را ایمن نمی‌کند. همچنین باید از تهیه یخ‌های فله‌ای که سلامت منبع آب آنها مشخص نیست خودداری شود.

در مناطق سیل‌زده گاهی زیرساخت‌های لوله‌کشی فاضلاب شهری آسیب‌دیده و لذا محیط باید با کمک ضدعفونی‌شده و از دست‌مجمد یاب نهرها پررین شود. فضای حاجت در خارج از توالت موجب تکثیر باکتری عامل وبا می‌شود؛ بنابراین احداث توالت‌های عمومی موقت یا سیار توسط نیروهای امدادی ضروری است.



## افزایش فشار خون با مصرف روزانه قرص خواب

طبق مطالعه محققان، مصرف روزانه قرص خواب می‌تواند بر فشارخون افراد منفی تأثیر دارد. به گفته محققان دانشگاه اتوئوموس ما درید اسپانیا، مصرف منظم قرص‌های خواب با افزایش تدریجی فشارخون مرتبط است. در مطالعه دیگری نیز هشتاد داده شده بود که مصرف منظم برخی داروهای خواب ممکن

## تاجایی که می‌توانید کلم

بروکلی بخورید این ماده غذایی سرشار از ویتامین‌ها و موادمعدنی و منبغی غنی از ویتامین A، C و E و آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است و یکی از سالم‌ترین سبزیجات به‌شمار می‌رود



## برای داشتن سیستم ایمنی قوی

## سبک زندگی سالم را در پیش بگیرید

## آماده باش برای بهار

شاید تصور کنید سیستم ایمنی قوی فقط در فصل سرما به کار می‌آید، اما این سیستم دفاعی چهار فصل به‌درمان می‌خورد و می‌تواند تا مرد بهار برابری بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند. اما این سیستم دفاعی هم گاهی در برابر عوامل بیماری‌زای زمینی مانند و شکست می‌خورد و آن موقع است که یک ویروس یا میکروب به راحتی می‌تواند ما را بیمار کند. اما راه‌های برای حل این مشکل وجود دارد و می‌توان با بعضی روش‌ها و تیزاصلاح شیوه تغذیه و سبک زندگی، آن را قوی کرد و سیستم ایمنی بدن را در برابر انواع بیماری‌ها و میکروب‌ها بالا برد. برای این که سیستم ایمنی بدن به‌درستی کار کند، باید تعداد آن در آن روزها باشد و محققان از تبااهی از بین سبک زندگی و بهبود عملکرد ایمنی بدن پیدا کرده‌اند.

مصرف می‌کنند که سرما خورده‌اند، میوه‌های کروی مانند پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ‌فروت سرشار از ویتامین C است، اما آنجستیم واضح است، این که بدن به‌طور دائم در حال تولید سلول‌های ایمنی است و سلول‌های اضافی طی فرآیند طبیعی مرگ سلولی از بین می‌روند.

بهار فصل میوه و سبزی تازه داشتن یک رژیم متعادل غذایی به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می‌کند. اما این به آن نیست که هر چیزی به‌دستمان می‌آید بخورید و تنها باید مواد غذایی مفیدی را مصرف کنید که بیشترین سود را برایتان داشته‌باشد. رژیم سرشار از فیبر و ویتامین‌ها شما را قوی نگه می‌دارد.

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

داشتن فعالیت بدنی کافی و ورزش است. ثابت شده بالا بودن فشارخون یکی از عوامل مؤثر بر ایجاد یا تشدید بیماری‌های قلبی-عروقی است. پرفشاری خون اگر درمان نشود، باعث ایجاد سنگ‌گه مغزی و قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی مزمن کلیه و بیماری‌های عروقی می‌شود. / مهر

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

برابر بیشتر از میوه‌های کروی حاوی ویتامین C است و علاوه بر این، منبعی غنی از بتاکاروتن است. این میوه علاوه بر این که سیستم ایمنی را قوی می‌کند، پوست و چشمانی سالم را به ارمغان می‌آورد.

مصرف می‌کنند که سرما خورده‌اند، میوه‌های کروی مانند پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ‌فروت سرشار از ویتامین C است، اما آنجستیم واضح است، این که بدن به‌طور دائم در حال تولید سلول‌های ایمنی است و سلول‌های اضافی طی فرآیند طبیعی مرگ سلولی از بین می‌روند.

بهار فصل میوه و سبزی تازه داشتن یک رژیم متعادل غذایی به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می‌کند. اما این به آن نیست که هر چیزی به‌دستمان می‌آید بخورید و تنها باید مواد غذایی مفیدی را مصرف کنید که بیشترین سود را برایتان داشته‌باشد. رژیم سرشار از فیبر و ویتامین‌ها شما را قوی نگه می‌دارد.

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

شاید تصور کنید سیستم ایمنی قوی فقط در فصل سرما به کار می‌آید، اما این سیستم دفاعی چهار فصل به‌درمان می‌خورد و می‌تواند تا مرد بهار برابری بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند. اما این سیستم دفاعی هم گاهی در برابر عوامل بیماری‌زای زمینی مانند و شکست می‌خورد و آن موقع است که یک ویروس یا میکروب به راحتی می‌تواند ما را بیمار کند. اما راه‌های برای حل این مشکل وجود دارد و می‌توان با بعضی روش‌ها و تیزاصلاح شیوه تغذیه و سبک زندگی، آن را قوی کرد و سیستم ایمنی بدن را در برابر انواع بیماری‌ها و میکروب‌ها بالا برد. برای این که سیستم ایمنی بدن به‌درستی کار کند، باید تعداد آن در آن روزها باشد و محققان از تبااهی از بین سبک زندگی و بهبود عملکرد ایمنی بدن پیدا کرده‌اند.

مصرف می‌کنند که سرما خورده‌اند، میوه‌های کروی مانند پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ‌فروت سرشار از ویتامین C است، اما آنجستیم واضح است، این که بدن به‌طور دائم در حال تولید سلول‌های ایمنی است و سلول‌های اضافی طی فرآیند طبیعی مرگ سلولی از بین می‌روند.

بهار فصل میوه و سبزی تازه داشتن یک رژیم متعادل غذایی به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می‌کند. اما این به آن نیست که هر چیزی به‌دستمان می‌آید بخورید و تنها باید مواد غذایی مفیدی را مصرف کنید که بیشترین سود را برایتان داشته‌باشد. رژیم سرشار از فیبر و ویتامین‌ها شما را قوی نگه می‌دارد.

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

## سبب سلامت

گفت‌وگو با دکتر قاسم رضاییان زاده، معاون تشخیص و درمان سازمان دامپزشکی

## لزوم کنترل سلامت شیر

آیا شیرهای پاستوریزه به‌خطرناک‌تر شدن مشهور شده‌اند؟

وظیفه اصلی ماکتزل شیرخام تا مرحله‌ای است که از دامداری دوشیده می‌شود و به مراکز جمع‌آوری شیر و کارخانجات می‌رود. سیستم بهداشتی در آنجا روی بنده‌ی کتیرل کیفی و کمی نظارت دارد و اداره استاندارد و بهداشت روی این موضوع اشراف دارند. اما این شیرها نگهدارنده ندارند. نوع بسته‌بندی، درجه حرارت و پاستوریزاسیون شیرهای مدت‌دار باعث ماندگاری و تاریخ مصرف آنها می‌شود.

نظرمشاورمجموعه شیرهایی که از روستا می‌خریم چیست؟

کمیته‌ای که از دامداری سنتی تهیه می‌کنید، ممکن است آلودگی‌هایی را به منزل و فرزندتان تان منتقل کند؛ لذا توصیه ما مصرف شیر پاستوریزه است.

علت کش آمدن شیر چیست؟

می‌تواند از وجود شیرخشک باشد. همچنین بعضی از نژادهای گاو شیری، شیرشان حالت کش دار دارد.

پس تاکید شما بر استفاده از شیر پاستوریزه است؟

من خودم هم فقط شیر پاستوریزه تهیه می‌کنم چون اگر نخواهم شیر دامداری مصرف کنم باید آن را تا حرارت ۱۰۰ و به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه جوشانم که عملاً این طوری بخش عمده خواص شیر از بین می‌رود. پروتئین در دما ۸۰ درجه به بالا ناتوان می‌شود و ما در آخر ماده‌ای را مصرف می‌کنیم که فقط میزان کمی کلسیم و چربی دارد. این طوری کیفیت شیر را با دست خودمان پایین آورده‌ایم. ضمن این‌که قطرات شیری که پخش می‌شود می‌تواند خطراتی داشته باشد و اگر بیماری داشته باشد، باقی می‌ماند.

آیا تان خشک‌هایی که به دام می‌دهند می‌تواند تولید بیماری کند؟

حلقه نظارت دامپزشکی مهم است و ایمنی غذا از مزه‌ها تا سفره ایجاد می‌کند. شما محصولاتی را استفاده کنید که مورد تایید و نظارت سازمان دامپزشکی باشد. از مصرف نان کپک زده در این مراکز خودداری می‌شود. نان خشک، کیفیت گوشت را پایین می‌آورد و باعث سفت شدن جنین می‌شود.

## الوارانس

## درد شکم؛ خطرناک یا بی خطر؟!

دردهای ناحیه شکم می‌تواند با اظهارات متفاوتی همراه باشد که معمولاً به صورت دل‌پیچه و دردهای پیوسته است. گاهی دردهای شکم با حالت تهوع و استفراغ همراه است و بعضی با علائم اداری، اسهال، یبوست یا بخوابتی‌های زتان ظاهر می‌شوند.

دردهای شکمی حاد یا مزمن است. این که در کدام ناحیه شکم است و انتشار به قسمت‌های دیگر داشته یا خیر، همه در تشخیص علت و درمان بیمارانش نقش دارد.

دردهای شکمی گاهی بی‌خطر بوده و نیاز به درمان اختصاصی ندارد و خود بهبود می‌یابد و گاهی بسیار خطرناک و تهدیدکننده حیات بیمار هستند.

با توجه به وجود ارگان‌های متعدد (معد، روده، عروق اصلی و حیاتی بدن، کبد، طحال، الموعده، کلیه‌ها و مجاری اداری، مثانه، پروستات و دستگاه تولید مثل زنان) در ناحیه شکم و نزدیک بودن آنها به هم و حتی بعضاً وجود منشأ عصبی مشترک شاید باوجود شرح حال مناسب و معاینه دقیق بالینی، پزشک به منشأ دردهای بیماری بی‌نیاید و به اقدامات پاراکلینیکی نظیر آزمایش و تصویربرداری نیاز باشد و حتی موارد معدودی حتی با انجام این اقدامات نیز منشأ دردهای بیمار کشف نمی‌شود و به اقدامات تشخیصی فراتر از معمول نظیر آندوسکوپ و کولونوسکوپ و نمونه‌برداری و... نیاز است. علاوه بر اندام داخل شکمی گاهی منشأ دردهای ناحیه فوقانی شکم مربوط به بیماری‌های قلبی و بسیار مهم است و گاهی این دردها بعد از انجام اقدامات تشخیصی به استرس‌ها و بیماری‌های اعصاب و روان نسبت داده می‌شود. گرچه شاید درد در ناحیه شکم نیاز به مراجعه به مرکز درمانی نداشته باشد، ولی شناخت علل خطر می‌تواند برای تشخیص و مراجعه به پزشک کمک‌کننده باشد. این علائم را تبه، استفراغ مکرر، تورم شکم، اسهال، طولانی یا خوبی، زرد شدن رنگ پوست یا چشم، درد شکم و تنگی نفس همراه است.

علاوه بر این موارد، شرایطی نیز وجود دارد که درد شکم می‌تواند بیانگر عوارض خطرناکی باشد و مراجعه به مراکز درمان را اجتناب‌ناپذیر می‌کند؛ مثلاً خونریزی و لکه‌بینی همراه درد شکم در خانم باردار دل‌درد و نامنظم شدن یا به تعویق افتادن عادات ماهیانه زنان و درد شکم در کودکان دبستانی که کنترل مناسب قند خون ندارند، درد شکم پس از گزش حشرات و درد طولانی مدت بر اثر ضربه‌ای که به شکم وارد شده است.

در دردهای مزمن شکم نیز کاهش وزن بدون علت اخیر و کم‌خونی همراه درد شکم در سنین بالا، می‌تواند زنگ خطر برای بدخیمی‌های گوارشی باشد.



دکتر سیدمحمّد سادات

متخصص اپیوارانس

آیا شیرهای پاستوریزه به‌خطرناک‌تر شدن مشهور شده‌اند؟

وظیفه اصلی ماکتزل شیرخام تا مرحله‌ای است که از دامداری دوشیده می‌شود و به مراکز جمع‌آوری شیر و کارخانجات می‌رود. سیستم بهداشتی در آنجا روی بنده‌ی کتیرل کیفی و کمی نظارت دارد و اداره استاندارد و بهداشت روی این موضوع اشراف دارند. اما این شیرها نگهدارنده ندارند. نوع بسته‌بندی، درجه حرارت و پاستوریزاسیون شیرهای مدت‌دار باعث ماندگاری و تاریخ مصرف آنها می‌شود.

نظرمشاورمجموعه شیرهایی که از روستا می‌خریم چیست؟

کمیته‌ای که از دامداری سنتی تهیه می‌کنید، ممکن است آلودگی‌هایی را به منزل و فرزندتان تان منتقل کند؛ لذا توصیه ما مصرف شیر پاستوریزه است.

علت کش آمدن شیر چیست؟

می‌تواند از وجود شیرخشک باشد. همچنین بعضی از نژادهای گاو شیری، شیرشان حالت کش دار دارد.

پس تاکید شما بر استفاده از شیر پاستوریزه است؟

من خودم هم فقط شیر پاستوریزه تهیه می‌کنم چون اگر نخواهم شیر دامداری مصرف کنم باید آن را تا حرارت ۱۰۰ و به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه جوشانم که عملاً این طوری بخش عمده خواص شیر از بین می‌رود. پروتئین در دما ۸۰ درجه به بالا ناتوان می‌شود و ما در آخر ماده‌ای را مصرف می‌کنیم که فقط میزان کمی کلسیم و چربی دارد. این طوری کیفیت شیر را با دست خودمان پایین آورده‌ایم. ضمن این‌که قطرات شیری که پخش می‌شود می‌تواند خطراتی داشته باشد و اگر بیماری داشته باشد، باقی می‌ماند.

آیا تان خشک‌هایی که به دام می‌دهند می‌تواند تولید بیماری کند؟

حلقه نظارت دامپزشکی مهم است و ایمنی غذا از مزه‌ها تا سفره ایجاد می‌کند. شما محصولاتی را استفاده کنید که مورد تایید و نظارت سازمان دامپزشکی باشد. از مصرف نان کپک زده در این مراکز خودداری می‌شود. نان خشک، کیفیت گوشت را پایین می‌آورد و باعث سفت شدن جنین می‌شود.

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را

بیشتر مردم زمانی ویتامین C را