سلامت و ایمنی غذا

توجه ویژه به سلامت غذا در ۳ ماهه اول بارداری

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

«شما چیزی هستید که مادرتان تغذیه کرده است!» این سخن یک دانشمند نیوزیلندی، اگرچه مبالغه‌آمیز به نظر می‌رسد، اما حاکی از اهمیت بسیار زیاد تغذیه سالم حین بارداری است. مادران باردار، عمدتا در نیمه دوم و اواخر بارداری بیشتر به تغذیه خود دقت می‌کنند. زیرا می‌پندارند با افزایش حجم فیزیکی جنین، توجه به نیازهای تغذیه‌ای آن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. اما باید دانست سه ماهه اول بارداری دوره بسیار مهمی در تکامل جنین است؛ با این حال به دلیل محسوس نبودن تغییرات ظاهری بدن مادر یا کم توجهی به بی‌نظمی عادت ماهانه و دیگر علائم بارداری، گاهی مادرتا دو یا سه ماه پس از تشکیل نطفه، متوجه بارداری نمی‌شود، لذا بهتر است مادران از زمان اقدام به نزدیکی به قصد فرزندآوری، به نکات بهداشتی مختص سلامت جنین توجه کنند.

مثلا آلودگی به انگل تک‌سلولی توکسوپلاسما در سه ماهه اول بارداری، ممکن است به ناهنجاری‌های شدید اسکلت جنین منجر شود، اما ابتلا در سه ماهه آخر بارداری معمولا فقط ضعف بینایی نوزاد را پی دارد. تماس با گربه، مصرف سبزیجات نشسته و گوشت نیم‌پخته راه‌های ابتلا به این انگل هستند.

به طور حیرت‌انگیزی، پرخوری مادران در سه ماهه اول بارداری ممکن است سبب تغییرات ژنتیک در جنین و بروز چاقی ارثی در نوزاد شود. به عبارت دیگر گاهی اضافه وزن افراد در دوران کودکی و حتی بزرگسالی صرفا به علت پرخوری نیست، بلکه ممکن است به علت تغییرات ژنتیک در دوره سه ماهه اول جنینی باشد.

دریافت یک ترکیب شیمیایی خطرناک به نام بیسفنول A طی سه ماهه اول بارداری علاوه بر اختلال غدد درون‌ریز و خطر ابتلای مادر به سرطان، موجب تغییرات هورمونی و افزایش احتمال دختر‌زایی می‌شود؛ زیرا شکل‌گیری جنسیت جنین در سه ماهه اول بارداری رخ می‌دهد. یکی از مهم‌ترین راه‌های مواجهه با ترکیب بیسفنول A، دریافت از طریق بطری‌های پلاستیکی آب معدنی یا آب آشامیدنی است. بطری‌های پلاستیکی آب باید در جای خنک و ترجیحا داخل یخچال و به دور از تابش مستقیم نور نگهداری شوند. باید از انجماد بطری‌های پلاستیکی آب پرهیز شود. همچنین استفاده مکرر از بطری‌های پلاستیکی آب برای سایر مصارف خانگی موجب فرسودگی جدار داخلی بطری و ورود این ماده شیمیایی خطرناک به داخل محتوی بطری می‌شود. اکیدا باید از نگهداری غذاهای اسیدی نظیر ترشی، آبلیمو، آبغوره، رب و... در بطری‌های پلاستیکی اجتناب شود.

بهبود سلامت مردم با تبلیغ غذای سالم

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه گفت: آمار وزارت بهداشت نشان می‌دهد که ۸۰ درصد علل مرگ و میر ایرانی‌ها بیماری‌های غیرواگیر است که می‌توان با تغذیه بهتر از بروز این بیماری‌ها به طرز قابل توجهی پیشگیری کرد. وی افزود: خوب است از تبلیغات برای اصلاح رفتار تغذیه‌ای استفاده کنیم. اگر لبنیات به مقدار زیاد تبلیغ شود، مصرف آن افزایش می‌یابد. اگر الگوی غذایی سالم در جامعه به وجود بیاید، مشکلات سلامت کاهش می‌یابد. وی تاکید کرد: امروزه به نقش جادویی و سحرآمیز تبلیغات اعتقاد داریم. تبلیغات جزئی از اقتصاد حوزه غذاست و باید واقعیت‌ها به مصرف‌کننده گفته شود. شواهد قوی حاصل از مطالعات نشان‌دهنده نقش مهم تبلیغات غذاهای ناسالم در شکل‌دهی عادات غذایی ناسالم به ویژه در کودکان و نوجوانان است. در ایران میزان تبلیغات مواد غذایی حدود ۱۵ تا ۳۰ درصد است که در این میان، تبلیغات غذاهای چرب غلیظ از جمله شکلات، نوشابه، غلات حجیم (پفک)، بستنی‌ها و کیک‌ها بیشترین میزان را دارند. / ایسنا

نیش گرما بر کودک

کودکان را در ساعات اوج گرما بیرون نبرید

دکتر اسحاق: منتظر نباشید کودکتان ابراز تشنگی کند تا به او آب بنوشانید چرا که بچه‌ها دیرتر دچار تشنگی می‌شوند. پس حتما هر ۲۰ دقیقه، یک‌بار به کودک آب بنوشانید

پونه شیرازی

دانش و سلامت

به‌رغم آن که هر سال بارها به‌ویژه در فصول گرم سال به مردم هشدار داده می‌شود که مراقب خطر گرمازدگی به‌ویژه در افراد آسیب‌پذیرتر و از همه مهم‌تر کودکان باشند، اخیرا شنیدیم که یک کودک شش ساله به دلیل ماندن بیش از اندازه در خودرو، گرمازده شده و جان خود را از دست داده است. البته در این که گرمازدگی یکی از اختلالات شایع در تابستان است که گاهی بنا به ضرورت‌های شغلی و حرفه‌ای از مواجهه با آن گریزی نیست، شکی وجود ندارد، اما پیشگیری از آن و شناخت نشانه‌های این اختلال قبل از ورود شخص به مرحله بحرانی ناشی از گرمازدگی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. گفت‌وگو با دکتر حمید اسحاق، فوق تخصص عفونی کودکان و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران به همین دلیل انجام شده است.

چرا گرمازده می‌شویم؟

گرمازدگی یعنی اختلال در سیستم تنظیم دمای بدن. یعنی وقتی بدن در معرض حرارت بیش از حد قرار می‌گیرد، نمی‌تواند به وسیله مکانیسم دفاعی‌اش دمای بدن را متعادل کند.

گاهی عدم توانایی بدن برای تولید عرق ناشی از یک بیماری ژنتیکی یا مصرف دارویی (به ویژه داروهای روانگردان) اتفاق می‌افتد. پس افرادی که بیشتر در معرض گرمازدگی قرار می‌گیرند کسانی هستند که یا بیشتر در معرض تابش بیش از اندازه نور خورشید و حرارت هستند (مثل ورزشکاران و کارگران ساختمانی) و یا این‌که در ساعات اوج حرارت در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند.

کودکان، قربانیان معصوم گرما

کودکان از حیث گرمازدگی در معرض خطر بیشتری هستند. چراکه نسبت سطح بدن شان به حجم توده بدنی‌شان بیش از بالغان است که باعث می‌شود در هر کیلوگرم از وزن بدن، میزان حرارت بیشتری را از دست بدهند و به همین دلیل، مستعد کم‌آبی هستند. افزون بر این سیستم خنک‌کننده و تعریق کودکان در درجه حرارت‌های بالاتری نیز به کار می‌افتد.

مراقب نشانه‌ها باشید

توجه داشته باشید که شدت گرمازدگی با توجه به سن، میزان حرارت محیط و زمان مواجهه کودک با حرارت متفاوت است. مرحله اول گرمازدگی معمولا در کودکی اتفاق می‌افتد که زیر آفتاب در حال بازی است و دچار گرفتگی عضلانی در ناحیه پشت ساق پا و ران می‌شود. وقتی این کودک در معرض حرارت بیشتر قرار می‌گیرد وارد مرحله دوم گرمازدگی می‌شود که با ضعف و خستگی مفرط همراه است. کودک در این مرحله با از دست رفتن آب و املاح بیشتر، دچار ضعف، افزایش ضربان قلب، افت فشار خون شده و گرفتگی عضلانی در دناک پدیدار می‌شود؛ اما دمای بدنش بیش از ۳۹/۵ درجه نمی‌شود. در این مرحله، تهوع، استفراغ، سردرد و علائم پرخاشگری، عصبانیت و توهم هم ممکن است ایجاد شود. در مرحله سوم و شدیدترین فرم ناشی از گرما، کودک به‌علت اختلال شدید هشیاری‌اش را از دست می‌دهد و در معرض آسیب‌های شدید در اندام‌های مختلف قرار می‌گیرد. توجه داشته باشید گرمازدگی را به موقع تشخیص دهید، چراکه گاهی کودک به‌دلیل مسمومیت غذایی دچار نشانه‌های مشابه می‌شود یا به‌دنبال مصرف داروهای روانگردان (داروهای مصرفی والدین که به اشتباه در دسترس کودک قرار گرفته) دچار عوارض مشابه می‌شود.

خنک کردن کودک گرمازده

در مرحله اول که کودک صرفا با اختلال خفیف در آب و املاح مواجه است، مصرف مایعات و خروج از محیط گرم درفرع گرمازدگی کفایت می‌کند.

وقتی کودکی دچار ضعف و خستگی مفرط و تپش بالای قلب شده است باید به یک محل سایه منتقل و لباس‌های تنگ و زیاد از تنش خارج شود. به‌علاوه باید از روش‌های مختلفی برای خنک کردن بدن کودک با گذاشتن کیسه یخ در زیر بغل، کشاله ران و پشت بدن کمک گرفت و اگر هشیار باشد باید به وی مایعات مناسب خورانده شود. اگر فرد برای مدت کوتاهی است در معرض تابش خورشید قرار گرفته مصرف آب کفایت می‌کند، ولی بیش از یک ساعت باشد آب با کمی نمک و آبلیمو بهتر است تا فشار مریض افزایش یابد. همچنین مصرف آبمیوه، خیار، هندوانه، خربزه، طالبی گوجه‌فرنگی و کاهو کمک‌کننده است. از نوشاندن قهوه، کافئین و چای باید پرهیز کرد. ولی در مرحله آخر که کاهش و افت هشیاری ایجاد شده باید به محل سایه منتقل و به اورژانس اطلاع داده شود تا در مرکز درمانی از طریق وریدی مایعات به فرد داده شود یا فرد در حوض آب سرد گذاشته شود، ولی کاهش دما باید تدریجی باشد.

گربه به شیرخوارگان رحم نمی‌کند

هرچه سن کودک کمتر باشد، احتمالا سیستم تنظیم حرارت بدن، نارس‌تر است و نوزاد بیشتر در معرض عوارض شدید گرمازدگی قرار می‌گیرد. پس به‌شدت توصیه می‌شود در فصل‌های گرم و ساعات اوج حرارت، کودک را بیرون نبرید یا شیر خوار را در محیط‌های بدون تهویه قرار ندهید. به‌علاوه والدین باید از چرب کردن پوست بچه پرهیز کنند، چراکه چربی گرما را جذب کرده و احتمال گرمازدگی را بیشتر می‌کند. از سوی دیگر منتظر نباشید کودک‌تان ابراز تشنگی کند تا به او آب بنوشانید، چرا که بچه‌ها دیرتر دچار تشنگی می‌شوند. پس حتما هر ۲۰ دقیقه، یک‌بار به کودک آب بنوشانید. همچنین متوجه بی‌حالی، بی‌قراری، ولع برای نوشیدن آب و کاهش حجم ادرار در کودک باشید.

مکث

نسخه پیشگیری از گرمازدگی

- از حضور و فعالیت فیزیکی و ورزشی در ساعات گرم روز پرهیز کنید.
- اگر قرار است فعالیت فیزیکی داشته باشید، هر ۲۰ دقیقه آب بنوشید و بالای یک ساعت حضور در آفتاب از دوغ و آبمیوه طبیعی (خاکشیر و شربت به‌لیمو) استفاده کنید.
- از پوشیدن لباس‌های تیره و ضخیم اجتناب کنید.
- از کلاه و کرم ضدآفتاب استفاده کنید.

بدون مرگ مغزی

جراحی تومور مغزی در وضعیت بیدار

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

تاریخچه بیهوشی به دوران باستان و استفاده از مواد گیاهی مختلف برای ایجاد خواب عمیق در فرد و انجام درمان‌های دردناک باز می‌گردد.

در شاهنامه فردوسی نیز تولد رستم با بیهوش کردن مادرش- رودابه- و سپس انجام جراحی‌ای که بعدا «سزارین» نامیده شد اتفاق می‌افتد. با ورود داروهای مدرن بیهوشی در قرن اخیر، امکان تنظیم عمق بیهوشی و کنترل دقیق زمانی آن و همین‌طور امکان بی‌حسی نخاعی برای برخی عمل‌های جراحی بدون بیهوشی کامل نیز فراهم شده است.

داروهای بیهوشی سبب کاهش فعالیت مغزی و مهار انتقال و درک حس درد در مغز می‌شوند. اما اگر نیازمند به فعالیت خود مغز حین جراحی باشیم طبیعتا تناقضی به‌وجود خواهد آمد.

نگران از دست دادن تکلم نباشید

برخی تومورها یا ضایعات عروقی در مغز هستند که در منطقه تکلم واقع شده‌اند و جراحی آنها با خطر آسیب تکلم همراه است.

برای افزایش ضریب اطمینان از بروز نیافتن اختلال تکلم در جراحی این تومورها لازم است در زمان جراحی، بیمار هوشیار بوده و عملکرد تکلم وی کنترل دقیق شود. این عمل جراحی در دهه‌های اخیر در دنیا روی بسیاری بیماران انجام شده و در سال‌های اخیر در مراکز محدودی در ایران هم صورت می‌پذیرد.

در این عمل، بیمار را در وضعیت راحتی روی تخت جراحی خوابانده و از داروهای تزریقی موضعی برای بی‌حس کردن پوست سر استفاده می‌شود. سپس داروهای بیهوشی خاصی توسط متخصص بیهوشی متبحر در این نوع جراحی‌ها برای کاهش و توقف انتقال حس درد به مغز به‌کار می‌رود تا بیمار طی جراحی دردی را حس نکند.

عمل جراحی با برش پوستی و بازکردن جمجمه آغاز می‌شود. سپس با تحریک الکتریکی نقاط مختلف اطراف ضایعه، منطقه حساس تکلم در مغز با مکالمه همزمان با بیمار توسط متخصص نورولوژیست یا نوروفیزیولوژیست شناسایی می‌شود تا در زمان خارج کردن توده، از آسیب به این مناطق پرهیز شده و تا پایان جراحی از حفظ عملکرد تکلم بیمار اطمینان حاصل شود.

با این روش، اضطراب و نگرانی بیمار از بیدار شدن در ریکاوری اتاق عمل در شرایطی که قادر به صحبت نباشد از ذهن او خارج خواهد شد.

خبر سلامت

نجات جان بیماران قلبی با طرح ۲۴۷

ندا افهری

سلامت

طرح ۲۴۷ یکی از طرح‌های موفق و معروف کشور بوده است. ۲۴ به معنای ۲۴ ساعت شبانه‌روز و ۷ به معنای هفت روز هفته است. این طرح برای آنفاکتوس حاد قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

دکتر مسعود اسلامی، متخصص قلب و عروق در گفت‌وگو با جام جم درباره این طرح می‌گوید: افرادی که در سکته‌ها و حملات قلبی مراجعه به موقع داشته باشند، اگر به نزدیک‌ترین مرکزی که به خدمات ۲۴ ساعته قلب و عروق دارند، مراجعه کنند در همان دقایق و ساعت‌های اول، رگ گرفته فرد باز می‌شود.

در حال حاضر ۵۱ مرکز و بیمارستان تأیید شده در کشور برای اجرای طرح ۲۴۷ مشغول ارائه خدمت هستند. در تهران بیش از ۱۵ مرکز وجود دارد که از جمله مرکز قلب، بیمارستان امام خمینی (ره)، بیمارستان سینا، بیمارستان شهید رجایی و رسول اکرم(ص)، بیمارستان مدرس، طالقانی، امام حسین (ع) و دو سه بیمارستان خصوصی هم مجهز به این طرح هستند.

وی می‌افزاید: این بیمارستان‌ها از زمان تماس اورژانس با این مراکز در کمتر از نیم‌ساعت برای انجام آنژیوگرافی بیمار منتقل شده به بیمارستان آماده هستند. بنابراین، اگر کسی در خانه یا محل کار دچار درد سینه شد، به جای مراجعه شخصی به مرکز درمانی، باید با اورژانس منتقل شود. اورژانس بالای سر بیمار حاضر شده، نوار قلب می‌گیرد و نوار را به طور آنلاین به مرکز اورژانس می‌فرستد.

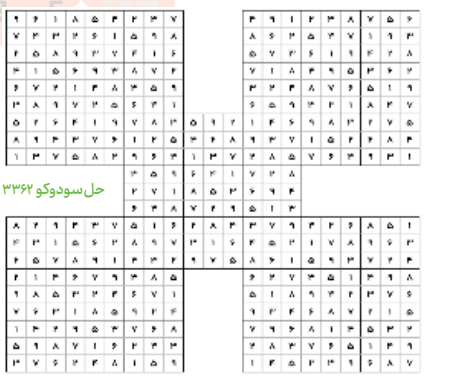
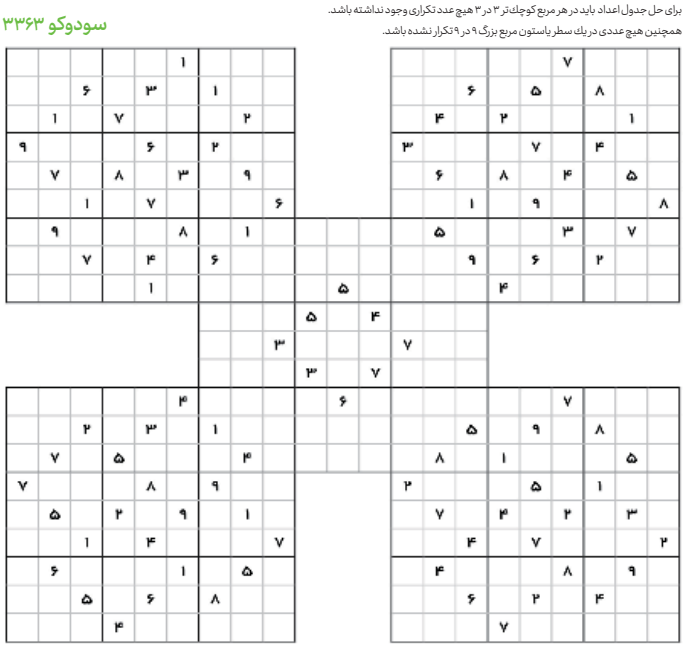
در مرکز اورژانس همیشه دو متخصص قلب آماده پاسخگویی هستند و بعد از تأیید نوار قلب مبنی بر وجود سکته قلبی، با نزدیک‌ترین مرکز تماس گرفته و شرایط را برای اعزام بیمار به بیمارستان موردنظر فراهم می‌کنند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید می‌کند: در این طرح، بیمار بدون انتقال به اورژانس به طور مستقیم وارد اتاق آنژیوگرافی می‌شود. در سکته‌های قلبی یک دقیقه هم اهمیت بالایی دارد چراکه ممکن است هزاران سلول قلبی در یک دقیقه از بین بروند. در سال گذشته بالای ۱۵ هزار مورد آنژیوگرافی به این روش روی بیماران سکته قلبی انجام شده است که انقلابی در درمان بیماران به شمار می‌رود.

وی با اشاره به طرح ۷۲۴ که برای بیماران سکته مغزی مورد استفاده قرار می‌گیرد، توضیح می‌دهد: در این طرح، در صورتی که بیمار در کمتر از دو ساعت به بیمارستان‌های مجهز به این طرح منتقل شود، می‌تواند داروی ضد لخته دریافت کند یا گرفتگی رگ در او رفع شده و جلوی سکته گرفته شود.

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.

حل سودوکو ۳۳۶۲



سودوکو ۳۳۶۳