

سلامت و ایمنی غذا

## خطر غذاهای آلوده به نیترات



دکتر امیرحسین میرزایی  
عضو هیأت مدیره  
سازمان بهداشت و ایمنی آمریکا

نیترات به‌طور طبیعی و سنتتیک موجود است. در غذا می‌شود. آلودگی طبیعی خالص سبب آلودگی آب‌های زیرزمینی نیست. آشامیدن می‌گردد. کشت محصولات کشاورزی در خاک آلوده، و آبیاری مزارع با آب آلوده یا فاضلاب مستحب آلودگی است. کودهای شیمیایی سبب آلودگی می‌شود. سبب آلودگی سبب سوزنیجات می‌شود. حدود ۸۵ درصد از نیترات دریافتی از طریق سوزنیجات است. بیشترین احتمال آلودگی مربوط به سه محصول ترپچه، چغندر و کاهو است. در مرحله بعد آلودگی کلم، هویج، اسفناج، ریاح، کدو تناسخ، پیازچه، کدو، بادمجان، سیب زمینی و... محتمل است.

نیترات ذاتاً خطرناک نیست، اما باکتری‌های تولید کننده نیترات در دستگاه گوارش به نیتريت تبدیل می‌شود که قادر به اکسید کردن نیتريت و موجب هموگلوبینمی می‌شود. مسومیت حاد در نوزادان با اطفال شایع‌تر است، زیرا مقدار آکسید منگ موجود در بدن کودکان از بزرگسالان است. عدم دریافت نیتروزامین باعث آبی رنگ شدن پوست به‌ویژه اطراف چشم و دهان شده و لذا سندرم کبودک آب نم دارد که گاهی با تشنج، کاهش هشیاری و مرگ همراه است. مصرف آب آلوده جهت ترکیب با شربتشک با مصرف سوپ و غذاهای کرمی حاوی اسفناج، شلغم و چغندر آلوده با مسومیت نوزادان است.

طبق تحقیقی در تهران، بیشترین آلودگی به نیترات به ترتیب در ترپچه، چغندر ترخون، کاهو، نعنای، و کرفس وجود داشت. آلودگی غیرمجاز در سبب زمینی ترپچه، کاهو و کلم به ترتیب ۹۰، ۳۳ و ۲۸ درصد بود که نشان‌دهنده آلودگی شدید مزارع کشاورزی تهران به‌ویژه در تابستان است. بین میوه‌ها بیشترین آلودگی در طالبی بود. میوه‌های با خوشبختانه (1) مصرف میوه و سبزی در کشور با کمترین میزان نیتروزامین جهانی ۲۰۰ گرم در روز است و اگرچه شاید سلامت ما ایرانیان بیشتر به خطر می‌افتد. ریکس، اگرچه آلودگی گندم بسیار کمتر از سبزیجات است، اما نظریه سرانه زیاد مصرف ۲۰۰ گرم نان گندم در روز توسط ایرانیان، تا حدی هشداردهنده است. طبق تحقیقات در ۱۶ استان، بیشترین آلودگی آب زیرزمینی در استان‌های اصفهان و میستمان و بلوچستان گزارش شد. البته آب‌های بطری شده (۲) از معنی و آشامیدن خطر چندان ندارند.



## پیشگیری از عفونت‌ها با ویتامین D

پزشکان آمریکایی در بررسی‌های خود به نقش ویتامین D در پیشگیری از عفونت‌های پدیدار.

پزشکان با بیان این که به مدل جدیدی برای مطالعه نقش ویتامین D در پیشگیری از عفونت‌ها دست پیدا کرده‌اند، گفتند: آزمایش‌های انجام شده



در بیان جزئیات به یک فرد نابینا از بیان رنگ و بافت یک شیء، شکل و نشانه‌های آن غافل نشودید



# کودکان نابینای امروز، مردان وزنان مستقل فردا

روز جهانی خط بریل فرصتی برای توجه به رفتار با نابینایان است

نداهتری

سلامت

بریل است و ما به این پهنه، چونگی ارتباط با افراد و به‌ویژه کودکان نابینا را بررسی کرده‌ایم.

زمانی که افراد نابینا در محیط‌های اجتماعی قرار می‌گیرند، طبیعتاً این نیاز در سطح اجتماع نیز احساس می‌شود و افراد جامعه نیز تا حدودی باید با شیوه‌های رفتاری برخورد با این گروه افراد آشنا باشند تا با رفتاری نادرست، موجب آزرده شدن آنها نشوند. بسیاری، تصور می‌کنند نابینایان و به‌طور کلی معلولان، افرادی وابسته هستند که قادر به انجام کارهای خود به‌طور مستقل نیستند و باید در همه‌جا که به آنها کمک کنند، دقیقاً مساله‌های بسیاری از معلولان و نابینایان از آن

فرای هستند. بنابراین چونگی رفتار با نابینایان در سنین مختلف به‌ویژه کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است و با رفتار صحیح با آنها می‌توانیم آنها افرادی مستقل و با اعتماد به نفس سازیم.

فرای هستند. بنابراین چونگی رفتار با نابینایان در سنین مختلف به‌ویژه کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است و با رفتار صحیح با آنها می‌توانیم آنها افرادی مستقل و با اعتماد به نفس سازیم.

۳۳	۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲۲	۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵

۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون تکرار نمی‌شود.

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

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

بر اساس این مدل‌ها نشان می‌دهد ویتامین D می‌تواند به‌طور چشمگیری تعداد باکتری‌های بیماری‌زا در رخم‌های پوستی را کاهش دهد. پزشکان آمریکایی با اشاره به این که این تحقیق می‌تواند نشان‌دهنده ویژگی ویتامین D در پیشگیری از عفونت باشد، تاکید کردند: ویتامین D محلول در چربی است و ما به این پهنه، چونگی ارتباط با افراد و به‌ویژه کودکان نابینا را بررسی کرده‌ایم.

بر اساس این مدل‌ها نشان می‌دهد ویتامین D می‌تواند به‌طور چشمگیری تعداد باکتری‌های بیماری‌زا در رخم‌های پوستی را کاهش دهد. پزشکان آمریکایی با اشاره به این که این تحقیق می‌تواند نشان‌دهنده ویژگی ویتامین D در پیشگیری از عفونت باشد، تاکید کردند: ویتامین D محلول در چربی است و ما به این پهنه، چونگی ارتباط با افراد و به‌ویژه کودکان نابینا را بررسی کرده‌ایم.

بر اساس این مدل‌ها نشان می‌دهد ویتامین D می‌تواند به‌طور چشمگیری تعداد باکتری‌های بیماری‌زا در رخم‌های پوستی را کاهش دهد.

پزشکان آمریکایی با اشاره به این که این تحقیق می‌تواند نشان‌دهنده ویژگی ویتامین D در پیشگیری از عفونت باشد، تاکید کردند: ویتامین D محلول در چربی است و ما به این پهنه، چونگی ارتباط با افراد و به‌ویژه کودکان نابینا را بررسی کرده‌ایم.

در کلینیک بیمارستان مشغول ویزیت بیمار بودم؛ خانمی میانسال که کمربندی فلزی بر تن داشت در وضعیت خمیده، یک دست در دست دخترش و دست دیگر به کمک با قدم‌هایی کوتاه و نالان وارد شد و روی صندلی نشست. بیمار خودم بود که کمتر از یک ماه قبل عمل شده بود. پرونده او را نگاه می‌انداختم؛ جراحی سرخرگی مهره کمتر به صورت جانبداری استفاده از پروتز از علت نالیدن و آهسته قدم بردارم و حرکت برداشتن است؛ زیرا محل عمل او عفونت کرده اما ما دستم که بخیه‌هایش را دو هفته قبل کشیده و زخمش جوش خورده بود، پس او را خواستم به اتاق معاینه بروم. زخم کاملاً ترمیم شده و تمیز بود و در معاینه، دردی بیش از آنچه بعد از یک ماه از عمل جراحی او انتظار می‌رفت نداشت. مجدد به پشت میز بازگشتم و بعد از چند سؤال متوجه شدم حدود یک هفته قبل به دلیل درد به یکی از همکاران مراجعه کرده و ایشان درخواست آم‌آرای کم‌کش‌ده و سپس از آن برای نشان دادن عکس‌ها مراجعه کرده است. اما تشخیص عفونت بعد از عمل از کجا منشأ گرفته؟ نکسین تصویربرداری بعد از انجام آم‌آرای آن تشخیص داده و بیمار توصیه کرده که هر چه سریع‌تر به جراحی مراجعه کند. عفونت پس از عمل از عوامل شناخته شده جراحی بوده و اسکان دارد اتفاق بیفتد. اما تشخیص آن نیازمند شرح‌حال کامل، معاینه بیمار، اتفاق آزمایش‌ها و تصویربرداری است. نه تنها عفونت بعد از عمل، که هیچ بیماری و عارضه دیگری نباید بدون دلیل در همه یافته‌ها و آن هم فقط توسط پزشک متخصص تشخیص داده شود. فقط پرسنل بخش‌های تصویربرداری به دلیل برخورد مکرر با تصاویر بیمار مختلف در کنار دانش خویش، تجربه‌ای در تشخیص‌های متعددی به دست می‌آورند که می‌تواند

چربی است و در مواد غذایی محدود وجود دارد که جذب گلیم در روده را افزایش می‌دهد و برای رشد استخوان ضروری است. همچنین با قرار گرفتن در معرض نور خورشید این ویتامین در بدن تولید می‌شود که برای رشد سلول‌ها و کاهش التهاب حائز اهمیت است. اینستا

## نقش کلیدی والدین

والدین در زندگی کودکان نابینا و رشد آنها نقش اساسی ایفا می‌کنند. نقش والدین درباره توانایی‌های فرزندان‌شان به‌ویژه ارتباط با آنها کمک می‌کند. والدین که همان ابتدا نابینایی فرزندان را ندیده‌اند، احساس امید می‌کنند و نمی‌توانند به خوبی با او ارتباط برقرار کرده و حتی از آنها مراقبت کنند. برخی والدین هم به‌رغم نپذیرفتن شرایط فرزندان، تمام انتظار معجزه دارند تا نابینایی فرزندان درمان شود. آنها باید بکشند این اعتماد به نفس را در فرزندان ایجاد کنند که نابینایی در آنها یک مانع نیست و آنها با آمی‌دی که دارند می‌توانند مشکلات‌شان را از سر برارند و فرزند و فرزندانی خود استفاده کنند. پذیرفتن نابینایی فرزندان و شرایط و توسط والدین، روی نوع پذیرش دوستان و آشنایان و جامعه نیز تأثیر می‌گذارد و این باور را در اطرافیان هم ایجاد می‌کند که فرزندان ناتوان نیستند و می‌توانند روی پای خود بایستند و با توانمندی‌هایش به موفقیت برسد. در واقع، نقش مثبت نسبت به نابینایی فرزند از سوی والدین به دیگران هم می‌دهد که با دید مثبتی به آنها نگاه کنند و آنها را به چشم یک فرد ناتوان و معلول نبینند.

نابیناست، باید مهارت‌هایی را بیاموزید تا بتوانید با فرزندان به‌درستی رفتار کنید که استقلال و اعتماد به نفس انجام دهید به طوری که او به‌رغم نقص در بینایی، به راحتی بتواند آن چیز را در ذهن خود تصور کند. در بیان جزئیات از بیان رنگ، بافت یک شیء، شکل و نشانه‌های آن غافل نشود. موقع حرف زدن با نابینایان فریاد نزنید و صدایتان را بیش از حد بالا نبرید. درست است که آنها قدرت دیدن ندارند، اما معمولاً گوش‌های شما با دیگران انجام دهد و یک زندگی عادی برای خود داشته باشد. شاید یکی از مواردی که والدین را در ارتباط با فرزندان نابینا خود نگران کند، این است که واکنش‌های فرزندان را نمی‌شناسند. کودکان نابینا آ‌ت‌ها که واکنش‌شان نمی‌دهد، پرسیده و دیدن واکنش‌های چهره شما را، بسیار تیزی دارند و صداها را به خوبی می‌کنند که از شما آ‌رس می‌کنند که به‌طور دقیق و با جزئیات آ‌رس را برایشان توضیح دهید تا راحت‌تر بتوانند مسیر حرکتشان را پیدا کنند. **مهارت‌های پدانه و مارتاره** شما به عنوان پدر و مادر فرزندی که شما در آنها پدیدار می‌کنند، از راه‌حل این مساله این است که واکنش‌های فرزندان را بشناسید و درک کنید. فرزندان تنها به‌زمان برای هماهنگ شدن با شما نیاز دارند تا احساسات شما را بفهمند و به تن صدای شما بدهند. مهید، ماله‌نگن شادی را هم زرمه‌کنند یا با پرچرخید.

عادت کند، دست‌تان را لمس کند و شما را در آغوش بگیرد. برای این که این فرایند تسریع کنید، باید اقداماتی را انجام دهید.

زمانی که فرزندان را تا آ‌ت‌ش همراهی می‌کنند، با او حرف نزنید. این کار حس نزدیکی به شما را تقویت می‌کند و می‌تواند همیشه حضورتان را احساس کند. او را در همه حال دوست بدارید؛ حتی زمانی که به‌ایز رابطه شما واکنش‌شان نمی‌دهد، قبل از این که او را بغل کنید، بدنش را لمس کنید و بگویید که می‌خواهید بغلش کنید. قبل از انجام هر کاری، او را مطلع کنید. به‌عنوان مثال اگر می‌خواهید پدای یا کومی روی بدنش بپوشانید، حتماً به او بگویید و او را با اتفاق غیرمنتظره مطلع کنید.

ارتباط با فرزندان خلاق باشید. اغلب برای خندان‌نش کارهای جدید انجام دهید. ماله‌نگن شادی را هم زرمه‌کنند یا با پرچرخید.

## تجربه‌های اجتماعی

کسب تجربه اجتماعی رشد کودکان نابینا بسیار مؤثر هستند. چنین کودکانی باید می‌دانند که با داشتن نابینایی که می‌تواند با آنها بازی کند. حضور آنها در جامعه و در بین همس و سالانش، روابط اجتماعی و آرام‌خودت می‌کند. البته در زمان حضور او در جامعه، مراقبت‌های شما و در مواقع لزوم از آنها حمایت کنید. به‌تأشوق آنها به حضور در جامعه، می‌توانید به استقلال فری او کمک کنید.

برای راهنمایی صحیح بیمار در ادامه روند درمانی کمک‌کننده باشد. اما بیان قطعی یک تشخیص و ایجاد نگرانی و تشویش در ذهن بیمار بدون تکمیل بررسی‌ها به هیچ‌عنوان رفتاری حرفه‌ای نیست. این بیمار دچار عفونت محل جراحی نشده بود گرچه هنوز در محل عمل درد داشت، اما درد او نسبت به مراجعه قبلی کمتر شده و روند کاشی منطبق با انتظار ما در یک ماه پس از این عمل جراحی سنگین را طی می‌کرد. در آ‌های هم تنها شواهد مختصری التهاب در محل عمل دیده می‌شد که طبیعی بود. نهایت با ایجاد اطمینان در خاطر او از این که مشکل جکی وجود ندارد، در زمان خروج از کلینیک نیازمند کمک دخترش نبود و راحت‌تر برمی‌گردد.

برای راهنمایی صحیح بیمار در ادامه روند درمانی کمک‌کننده باشد. اما بیان قطعی یک تشخیص و ایجاد نگرانی و تشویش در ذهن بیمار بدون تکمیل بررسی‌ها به هیچ‌عنوان رفتاری حرفه‌ای نیست. این بیمار دچار عفونت محل جراحی نشده بود گرچه هنوز در محل عمل درد داشت، اما درد او نسبت به مراجعه قبلی کمتر شده و روند کاشی منطبق با انتظار ما در یک ماه پس از این عمل جراحی سنگین را طی می‌کرد. در آ‌های هم تنها شواهد مختصری التهاب در محل عمل دیده می‌شد که طبیعی بود. نهایت با ایجاد اطمینان در خاطر او از این که مشکل جکی وجود ندارد، در زمان خروج از کلینیک نیازمند کمک دخترش نبود و راحت‌تر برمی‌گردد.

## بیماری که کم‌کش در ام‌آ‌رای عفونت کرد!



در کلینیک بیمارستان مشغول ویزیت بیمار بودم؛ خانمی میانسال که کمربندی فلزی بر تن داشت در وضعیت خمیده، یک دست در دست دخترش و دست دیگر به کمک با قدم‌هایی کوتاه و نالان وارد شد و روی صندلی نشست. بیمار خودم بود که کمتر از یک ماه قبل عمل شده بود. پرونده او را نگاه می‌انداختم؛ جراحی سرخرگی مهره کمتر به صورت جانبداری استفاده از پروتز از علت نالیدن و آهسته قدم بردارم و حرکت برداشتن است؛ زیرا محل عمل او عفونت کرده اما ما دستم که بخیه‌هایش را دو هفته قبل کشیده و زخمش جوش خورده بود، پس او را خواستم به اتاق معاینه بروم. زخم کاملاً ترمیم شده و تمیز بود و در معاینه، دردی بیش از آنچه بعد از یک ماه از عمل جراحی او انتظار می‌رفت نداشت. مجدد به پشت میز بازگشتم و بعد از چند سؤال متوجه شدم حدود یک هفته قبل به دلیل درد به یکی از همکاران مراجعه کرده و ایشان درخواست آم‌آرای کم‌کش‌ده و سپس از آن برای نشان دادن عکس‌ها مراجعه کرده است. اما تشخیص عفونت بعد از عمل از کجا منشأ گرفته؟ نکسین تصویربرداری بعد از انجام آم‌آرای آن تشخیص داده و بیمار توصیه کرده که هر چه سریع‌تر به جراحی مراجعه کند. عفونت پس از عمل از عوامل شناخته شده جراحی بوده و اسکان دارد اتفاق بیفتد. اما تشخیص آن نیازمند شرح‌حال کامل، معاینه بیمار، اتفاق آزمایش‌ها و تصویربرداری است. نه تنها عفونت بعد از عمل، که هیچ بیماری و عارضه دیگری نباید بدون دلیل در همه یافته‌ها و آن هم فقط توسط پزشک متخصص تشخیص داده شود. فقط پرسنل بخش‌های تصویربرداری به دلیل برخورد مکرر با