

سلامت و ایمنی غذا

بakterی بیماری‌زای فرصت طلب در گوشت



دکتر مهدی حاجی‌محمدی باکتری‌شناس، متخصص بیماری‌های عفونی و بیماری‌های دستگاه گوارش

بیماران عفونی مبتلا به عوامل باکتریایی باید به‌طور مرتب مصرف آنتی‌بیوتیک مصرف کنند تا مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها باعث بروز بیماری‌ها در بدن ناهود شود. به‌طور ویژه بیماران بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان، بیماران دچار نقص سیستم ایمنی و به‌ویژه سالمندان در معرض عفونت بیمارستانی هستند و اغلب تحت درمان با آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند کلیندامایسین، لیکومامپسین، آمپی‌سیلین، آموکسی‌سیلین و... قرار می‌گیرند. بروز سندرم اسهال در چنین افرادی شایع است. زیرا مصرف مداوم آنتی‌بیوتیک‌ها برخی باکتری‌های مفید روده را در بدن کاهش می‌دهد و جوانه زنی بعضی از باکتری‌های بیماری‌زای روده‌ای فرصت طلب نظیر کلوستریدیوم دیفیسیل می‌شوند که این باکتری عامل حدود ۲۰ درصد موارد اسهال بیمارستانی است. به‌عنوان مثال طبق دو پژوهش جداگانه در بیمارستان‌های تهران و اصفهان مشخص شد به‌ترتیب ۲۰ و ۲۰ درصد بیماران، آلوده به این باکتری بودند.

علائم آلودگی به باکتری کلوستریدیوم دیفیسیل شامل اسهال، درد شکمی، تهوع، استفراغ، کم‌آبی و تب ملایم است. اما به‌ندرت خونریزی و سوراخ شدگی روده و حتی مرگ را به دنبال دارد. این باکتری از چند دهه پیش به‌عنوان یک عفونت بیمارستانی مطرح بوده است، اما دانشمندان در سال ۲۰۰۴ کشف کردند این باکتری همراه با غذا به‌ویژه گوشت نیز منتقل می‌شود.

طبق تحقیقات جدید در شهرهای اصفهان، کرمانشاه و مشهد به ترتیب ۷۴، ۱۵ و ۱۵ درصد انواع گوشت‌های فریز و سفید آلوده به این باکتری بودند.

احتمال آلودگی گوشت چرخ کرده بیشتر از گوشت‌های خرد نشده است. زیرا باکتری‌های موجود در یک قطعه گوشت آلوده، ممکن است در چرخ گوشت باقی مانده و موجب آلودگی سایر گوشت‌ها شود. بنابراین رعایت اصول بهداشتی در شست‌شو و پاکیزه‌سازی صحیح چرخ گوشت به‌ویژه در فضایی‌ها بسیار ضروری است.

جهت پیشگیری از ابتلا باید هنگام خرد و قطعه‌قطعه کردن انواع گوشت‌های فریز و مرغ در منزل حتماً از دستکش استفاده شود. همچنین اکیداً از مصرف انواع کباب یا جوجه کباب آبدار و نیم‌پخته پرهیز شود. البته گوشت‌های آب‌پز و خورشتی ایمن و بی‌خطر هستند. [۱]

بیش فعالی با دارو درمان می‌شود

استاد گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: از هر صد کودک، هفت نفر مبتلا به اختلالات بیش‌فعالی و نقص توجه هستند. دکتر مهدی تهرانی دوست، افزود: اختلالات بیش‌فعالی و نقص توجه، شایع‌ترین اختلالی است که در دوران کودکی حتی تا بزرگسالی



دکتر مهدی تهرانی دوست، روان‌پزشک کودکان

پیش از آغاز فصل شیوع آنفلوآنزا، خود را ایمن کنید

آنفلوآنزا را آنفالوکن!



دکتر عسل آخویان پهلوانی دانش سلامت

کم‌کم به قرار گرفتن در آخرین هفته تابستان و شش‌ماهه صدای پای پاییز باید خود را برای ورود به فصل‌های سرد سال و بیماری‌های رایج این فصل یعنی سرماخوردگی و آنفلوآنزا آماده کنیم. بیماری آنفلوآنزا نوعی بیماری ویروسی است که به دلیل مشابهت‌های زیاد علامت‌ها با بیماری ساده سرماخوردگی در بسیاری از موارد به موقع شناسایی نمی‌شود و به دلیل واگیر زیادش به سرعت در جوامع شیوع پیدا کرده و عده زیادی را درگیر می‌کند و اثرات مرگ‌باری را در گروه‌های حساس جامعه مانند افراد مسنند و کودکان به وجود می‌آورد.

به دلیل تغییر آرایش مداوم پروتئین‌های سطحی این ویروس امکان تولید واکسن‌هایی که بتوانند به‌طور کامل این بیماری را در بدن شما سرنگین کنند وجود ندارد. با این حال سازمان بهداشت جهانی هر سال پیش از ورود به فصل شیوع این بیماری با اعلام ویروس‌های شایع در هر یک از مناطق جغرافیایی امکان تولید واکسن مناسب در هر منطقه برای سال پیش رو را فراهم می‌کند تا گروه‌های حساس که بیشتر در معرض آسیب‌های مرگ‌آورد این ویروس هستند در برابر آن تا حد ممکن ایمن شوند. در کشور ما نیز به گفته رئیس اداره اپیدمیولوژی سازمان غذا و دارو توزیع واکسن آنفلوآنزا فصلی سال ۱۳۹۸ از هفته دوم شهریور در داروخانه‌های کشور آغاز شده است. در ادامه ضمن بررسی میزان شیوع این بیماری در کشورهای مختلف جهان نکات ضروری در استفاده از واکسن و روش‌های پیشگیری از این بیماری به‌ویژه به‌ظاهر ساده اما خطرناک را بررسی خواهیم کرد.

افرادی که باید هر سال واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند

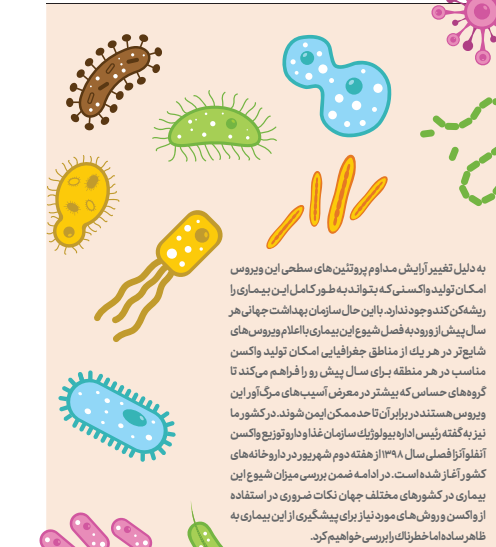
- زنان باردار یا مشورت پزشک
- کودکان شش ماهه تا پنج ساله
- افراد بالای ۶۵ سال
- بیماران نقص سیستم ایمنی
- بیماران حاد تنفسی
- بیماران قلبی عروقی
- مبتلایان به تالاسمی و دیابت
- کارکنان مراکز درمانی
- کارکنان مرگداری‌ها و مراکز پرورش طیور
- کارکنان سازمان دامپزشکی و حفاظت محیط زیست

در مورد واکسن آنفلوآنزا بیشتر بدانیم

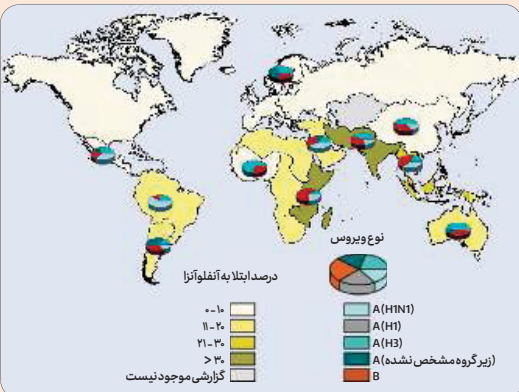
- استفاده از واکسن آنفلوآنزا پیشینه ۶۰ ساله دارد
- حداقل ۶ درصد و حداکثر ۸۰ درصد در افراد ایمنی ایجاد می‌کند
- باید پیش از فصل شیوع تزریق شود زیرا تولید آنتی‌بادی‌ها دو هفته زمان خواهد برد
- بهترین زمان تزریق در نیمکره شمالی از اواسط شهریور تا پایان مهر است
- ایمنی محدود ایجاد کرده و حتماً باید به‌صورت سالانه تزریق شود
- ویروس آنفلوآنزا بر اساس نوع پروتئین‌های سطحی‌اش به چهار نوع A, B, C و D دسته‌بندی می‌شود
- دو نوع A و B در میان انسان‌ها شیوع بیشتری دارند و در تولید واکسن‌ها نیز معمولاً از آنها استفاده می‌شود
- واکسن‌ها علیه پروتئین‌های سطحی ویروس سیستم ایمنی را تحریک می‌کند
- پروتئین‌های سطحی ویروس آنفلوآنزا به‌صورت مداوم تغییر آرایش می‌دهند
- هر واکسن فقط در برابر سه تا چهار ویروس که در آن سال در آن منطقه جغرافیایی شیوع بیشتری دارند ایمنی ایجاد می‌کند.

آنچه پیش از استفاده از واکسن باید بدانید

- واکسن پیش از مصرف در بیخواب نگهداری شود
- پیش از تزریق واکسن، دمای آن را به دمای اتاق برسانید
- حتماً برگه توضیحات داخل جعبه را با دقت بخوانید
- واکسن‌های بدون جعبه و برچسب اصالت را خریداری نکنید
- با توجه به محدودیت‌های واردات دارو، در هفته‌های اول اولویت تزریق را به گروه‌های پرخطر دهید
- پیش از تزریق از نداشتن آلرژی به واکسن مطمئن شوید
- واکسن را حتماً افراد ماهر و به‌صورت عملاتی تزریق کنند
- پس از تزریق واکسن به آنفلوآنزا مبتلا نمی‌شوید اما ممکن است برخی عوارض خفیف را بروز دهید



گسترده‌ترین بیماری آنفلوآنزا در سال گذشته براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی



چرا مفاصل عفونت می‌کنند؟

عفونت مفصلی به عفونت همراه با درد در مفصل گفته می‌شود که از طریق جریان خون بخشی از بدن را درگیر می‌کند. عفونت مفصلی (آرتریت سپتیک) می‌تواند زمانی رخ دهد که بر اثر آسیب‌دیدگی عوامل بیماری‌زای به شکل مستقیم به مفصل نفوذ پیدا می‌کند. نوزادان و افراد میانسال بیشتر احتمال دارد درگیر

مفصل‌های بدن وجود دارد. عفونت ناشی از این بیماری به سرعت به غضروف و استخوان موجود در مفصل آسیب می‌زند که در این شرایط درمان فوری ضروری است.

خارج کردن عفونت از مفصل درگیر این بیماری از طریق سوزن یا عمل جراحی از روش‌های درمانی این بیماری است، همچنین مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک برای درمان عفونت به بیمار توصیه می‌شود. این بیماری معمولاً موجب احساس ناراحتی شدید و ایجاد مشکل در حرکت مفصل درگیر می‌شود و نیز ورم، قرمزی مفصل و تب از دیگر علائم آن است. جداره مفصل توانایی کافی برای محافظت از خود را در برابر عفونت ندارد همچنین واکنش بدن به عفونت از جمله التهابی که موجب افزایش و کاهش جریان خون در مفصل می‌شود به آسیب‌دیدگی هر چه بیشتر ناشی از آن کمک می‌کند. ابتلا به مشکلات و عارضه‌های مفصلی همچون آرتروز می‌تواند خطر ابتلا به عفونت مفصلی را افزایش دهد. علاوه بر این مصرف دارو برای آرتریت روماتوئید، سیستم ایمنی ضعیف و آسیب‌دیدگی مفصلی، فرد را در معرض ابتلا به این بیماری قرار می‌دهد. ایسا

حل سودوکو ۳۳۹۶

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

سودوکو ۳۳۹۷

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

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