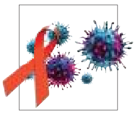
عفونت اچ‌آی‌وی کشنده نیست



رئیس مرکز تحقیقات ایدز دانشگاه علوم پزشکی تهران اعلام کرد: عفونت اچ‌آی‌وی کشنده نیست و دنیا در حال کشف راه‌حل مقابله با ایدز است و ما باید تا آن زمان به فکر پیشگیری و کنترل بیماری باشیم.
دکتر مینو محرز با اشاره به این‌که ۶۰ هزار مبتلا به ایدز در کشور تخمین زده می‌شود، افزود: متاسفانه اطلاع‌رسانی در زمینه پیشگیری از ایدز در کشور کافی نیست و ما این آمادگی را داریم که همه امکانات را صرف آموزش در مقابله با این بیماری کنیم.
رئیس مرکز تحقیقات ایدز دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: بیمار مبتلا به ایدز می‌تواند ازدواج کند و بچه‌دار شود، اما متاسفانه بیماران این موضوع را نمی‌دانند. مادر مبتلا به ایدز نیز می‌تواند با رعایت پروتکل درمانی، باردار شود. داروهایی که به مادر باردار داده می‌شود هیچ عارضه‌ای برای جنین ندارد./ جام‌جم

سلامت و ایمنی غذا

تاریخ انقضای محصولات غذایی

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

تاریخ انقضا، زمانی است که مدت زمان نگهداری یک غذا سپری شده باشد. مدت زمان نگهداری، به حداکثر زمانی اطلاق می‌شود که می‌توان محصول را ضمن حفظ کیفیت آن نگهداری کرد. کیفیت به معنای احساس رضایت مصرف‌کننده از ویژگی‌های حسی غذا نظیر بو، طعم، رنگ، مزه و تردی است. بهتر است غذا تا قبل از رسیدن به «بهترین زمان مصرف» خورده شود که این زمان گاهی معادل نصف مدت زمان نگهداری است.

سپری شدن تاریخ انقضا یعنی به احتمال بسیار زیاد کیفیت محصول مخدوش شده و فساد آن قابل انتظار است. مثلا در چنین مواردی بیسکوییت تردی معمول را ندارد، پاکت شیر باد می‌کند، ماست ترش و پنیر تلخ می‌شود؛ خرما قوام خود را از دست می‌دهد و شکلات دچار نشت چربی می‌شود. گاهی در صورت نگهداری غلط، ممکن است حتی قبل از رسیدن تاریخ انقضای یک محصول بو، مزه، یا ظاهر آن تغییر کند، پس نباید مصرف شود. ارزیابی غذا با حواس پنجگانه نیز مهم است.

غذاهای تاریخ مصرف گذشته گرچه معمولا بی‌کیفیت هستند، اما لزوما بیماری‌زا نیستند. البته بدیهی است چنین گزاره‌ای نباید مجوزی برای مصرف محصولات تاریخ مصرف گذشته قلمداد شود. زیرا در برخی موارد اما نه همیشه، احتمال آلودگی میکروبی محصولات تاریخ مصرف گذشته افزایش می‌یابد. غذاها به سه دسته فسادپذیر، نیمه‌فسادپذیر و فسادناپذیر تقسیم می‌شوند. انواع فسادپذیر شامل غذاهای تازه نظیر لبنیات، گوشت، سبزی و میوه هستند که مدت زمان نگهداری آنها کوتاه و چند روزه است. اغذیه نیمه‌فسادپذیر مثل حبوبات، غلات، چای و روغن، مدت زمان نگهداری بیشتر و چند ماهه دارند. محصولات فسادناپذیر از جمله قند و شکر معمولا تا چند سال قابلیت نگهداری دارند. محصولات فسادپذیر باید به محض فرارسیدن تاریخ انقضا بدون هیچ اغماضی دور انداخته شوند. اما در مورد محصولات نیمه‌فسادپذیر در صورت رعایت دو نکته شاید به مدت بسیار اندکی بتوان اغماض کرد. اول آن‌که در شرایط دمایی و رطوبتی مناسبی نگهداری شده باشند و دوم آن‌که خواص حسی آنها نظیر بو، طعم و ظاهر تغییر نکرده باشد. از نظر علمی هیچ‌گاه نمی‌توان زمان دقیقی جهت اغماض از تاریخ انقضای محصولات نیمه‌فسادپذیر برشمرد. اما به عنوان مثال در صورت تحقق دو شرط یادشده، گاهی این مدت زمان را می‌توان حداکثر تا حدود ۵ درصد از کل مدت زمان نگهداری در نظر گرفت. گفتنی است در برخی کشورها، چنین غذاهایی با قیمت کمتری به فروش می‌رسند.

در واپسین روزهای سفرهای تابستانی
چگونه با رژیم غذایی تصادفات جاده‌ای را به حداقل برسانیم؟
بخور و نخواب!

فاخره بهبهانی

دانش و سلامت

تقریبا از اواسط شهریور که هوا رو به خنکی می‌رود و دلپذیر می‌شود، سفرهای چند روزه حسابی حال و هوای‌مان را عوض می‌کند، اما مشکل اینجاست که اغلب خانواده‌های دارای محصل به دلیل نزدیک شدن به فصل مدارس، اصرار به مسافرت در روزها و ساعات پایانی این ماه دارند که باعث شلوغ شدن راه‌ها و به‌تبع آن بروز خطرات و بی‌احتیاطی ناشی از راندن‌های طولانی و طاقت‌فرسا در جاده‌ها و افزایش میزان تصادفات و مرگ و میر در این برهه زمانی می‌شود. با توجه به این‌که همه راننده‌ها تجربه مسافرت بین‌شهری را ندارند و از طرفی در این روزها رانندگان جاده‌ای به دلیل افزایش پست‌های کاری طی شبانه‌روز دچار خستگی و خواب‌آلودگی و پیامدهای منفی آن می‌شوند، مصمم شدیم با ارائه برخی از راهکارها و تدابیر تغذیه‌ای به کنترل و مهار مشکلات احتمالی بپردازیم.

> احتمال خطر تصادفات مرگبار در رانندگی‌های طولانی‌مدت در جاده‌های یکنواخت و خسته‌کننده مثل بزرگراه‌ها در زمان‌هایی که وقت خواب است یعنی نیمه شب و هنگام ظهر بیشتر است

رانندگی به آرامش نیاز دارد، بنابراین باید از هر عاملی که این آرامش را برهم می‌زند، خودداری شود. تحقیقات حاکی از آن است که خستگی و خواب‌آلودگی عامل بروز بیشتر تصادفات کشنده است. خواب‌آلودگی با کاهش هوشیاری و تمرکز، زمان واکنش و کیفیت تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد. احتمال خطر در سفرهای طولانی‌مدت در جاده‌های یکنواخت و خسته‌کننده مثل بزرگراه‌ها در زمان‌هایی که وقت خوابیدن است یعنی نیمه‌شب و هنگام ظهر، زمانی که هوشیاری طبیعی در حداقل میزان خود قرار دارد به‌خصوص پس از صرف غذا یا نوشیدن مشروبات الکلی یا استفاده از داروهایی که باعث گیجی و خواب‌آلودگی می‌شود بیشترین میزان است و کسانی که خواب منظمی ندارند یا با خواب رفتن شبانه مشکل دارند در ساعات بیداری بیش از حد خسته‌اند و هنگام رانندگی در معرض خطر خواب‌آلودگی قرار می‌گیرند. اغلب رانندگان بر این باورند که روی هم رفتن یک چشم علامت خواب و بی‌اراده شدن در رانندگی است.

خوردن برای رفع خواب‌آلودگی

برخی رانندگان ابراز می‌کنند در زمان خواب‌آلودگی از تنقلاتی همچون آدامس، شکلات، چیپس، پفک، تخمه و چای استفاده می‌کنند یا با پایین کشیدن شیشه و حتی مصاحبت با اطرافیان یا گوش دادن به موسیقی سعی در بیدار نگه داشتن خود دارند در صورتی که این قبیل اقدامات اثرات بسیار ناپایدار و گذرایی بر هوشیار ماندن فرد داشته و بهتر است رانندگان با انجام چنین کارهایی خود را فریب ندهند و در مقابل با توقف در پارکینگ‌های جاده‌ای میان راه حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مختصری داشته باشند. اگر خواب‌آلودگی به نحو صحیح رفع نشود، مجدد بازمی‌گردد.

مواد غذایی خواب‌آور

پس از خوردن وعده غذایی به هنگام ناهار و شام حجم زیادی از خون به سمت سیستم گوارش معطوف شده و کمتر متوجه مغز خواهد بود و این مسأله یکی دو ساعت پس از صرف غذا می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شود.

افرادی که قصد رانندگی دارند بهتر است در وعده غذایی‌شان از مصرف خوراکی‌های خواب‌آور اجتناب کنند. ماست، دوغ، شیر گرم، موز، غذاهای حاوی سیب‌زمینی، کاهو، گوشت طیور و نان جو و... به دلیل داشتن ترکیباتی در فراهم کردن تریپتوفان برای تولید سروتونین دخالت داشته و شرایط خواب‌آلودگی رانندگان را ایجاد می‌کند.

دمنوش دارچین، چای، میوه‌ها و شربت‌های کم شکر با طبع خنک در فصول گرم سال برای پیشگیری از خواب‌آلودگی توصیه می‌شود.

رانندگی دیابتی‌ها

در رانندگی بیماران دیابتی منعی وجود ندارد، اما بیماران وابسته به انسولین به عنوان راننده تاکسی، اتوبوس و راننده خودروهای سنگین محدودیت‌هایی دارند. بیماران دیابتی با حملات شدید یا مکرر افت قند خون و مبتلا به آسیب‌های چشمی و کاهش دید نباید رانندگی کنند و بیماران تحت کنترل همیشه باید همراه‌شان یک ماده غذایی شیرین باشد تا زمانی که ناگهان قند خون‌شان افت کرد از آن استفاده کنند. همچنین رانندگان مبتلا به بیماری‌های قلبی باید بدانند رانندگی آنها را تحت استرس و فشار روانی و جسمی قرار خواهد داد و ممکن است عارضه قلبی‌شان را تشدید کنند.

رانندگی و مواد مخدر

برخی رانندگان دائمی جاده‌ها یا افرادی که قصد دارند مسافت زیادی را برانند برای افزایش عملکرد جسمی و توانایی بهتر به مصرف مواد محرک و مخدر روی می‌آورند. غافل از این‌که با مصرف مواد مخدر خستگی و خواب برطرف نمی‌شود، بلکه راه‌های انتقال پیام خستگی و خواب به مغز مسدود شده و مغز به صورت کاذب بدون احساس خستگی و خواب، بدن را مجبور به حرکت خواهد کرد و همین امر سبب فشار مضاعف بر مغز و تحلیل و فرسودگی زودهنگام جسمانی فرد خواهد شد.

تنقلات مناسب رانندگان

نکته

راندن در جاده و خیابان به مدت طولانی سبب ریزه‌خواری رانندگان خواهد شد که بهتر است به جای مواد غذایی کم‌ارزش از خشکباری همچون خرمای خشک، توت خشک، کشمش، عناب، چیپس میوه، بیسکوییت‌های کوچک و نان لواش خشک و تکه شده حاوی سبزیجات استفاده شود. مصرف چیپس، پفک و تخمه به مقدار زیاد می‌تواند باعث بالا رفتن فشارخون و تشنگی و اختلال تمرکز و پرخاشگری شود. استفاده از چای نبات کم شیرین برای رفع موقتی خستگی و خواب‌آلودگی می‌تواند مؤثر باشد.

راه کنار آمدن با ترافیک

نکته

رانندگان مسیرهای طولانی که به‌خصوص در ترافیک‌های جاده‌ای گرفتار می‌شوند، بهتر است هر دو ساعت یک‌بار ۱۵ دقیقه را به استراحت اختصاص دهند. در مواقعی که رانندگان پشت ترافیک‌های طولانی قرار می‌گیرند، تحمل خود را از دست داده و خستگی ناشی از ترافیک باعث می‌شود بعد از رهایی از آن با سرعت بیشتری مسافت را طی کنند. توصیه می‌شود در زمان ترافیک، صندلی خودرو را اندکی مایل کرده و عضلات بدن را شل کنید یا چند دقیقه از خودرو خارج شده و کمی تحرک داشته یا چند حرکت کششی انجام دهید، موسیقی ملایم می‌تواند با ایجاد آرامش خستگی ترافیک را کاهش دهد البته موسیقی‌های با ریتم تند و صدای بلند تاثیری معکوس خواهد داشت.

حل سودوکو ۳۴۰۲

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

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 مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۰۳

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

سیب سلامت

غذاهایی که نباید صبح‌ها بخورید

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

یک فنجان قهوه، آب‌پرتقال و ماست تصاویری هستند که برخی‌ها از یک صبحانه کامل در ذهن دارند. متاسفانه تعداد کمی از افراد از این حقیقت که مصرف برخی مواد غذایی با معده خالی نمی‌تواند زیاد برای ما مفید باشد آگاهی دارند. موارد زیر را در این زمینه در نظر داشته باشید:

مواد غذایی حاوی قند: مصرف موادی مثل شکلات هنگام صبح باعث افزایش سطح انسولین بدن می‌شود. افزایش انسولین به نوبه خود فشار کاری روی لوزالمعده را که تازه از خواب بیدار شده است افزایش می‌دهد. این شرایط می‌تواند به دیابت منجر شود.

ماست و دیگر فرآورده‌های حاصل از تخمیر شیر: اگر با معده خالی ماست مصرف کنید، اسید هیدروکلریک تشکیل شده در معده، باکتری اسید لاکتیک را که از باکتری‌های خوب معده است ازبین می‌برد. بنابراین مصرف ماست با معده خالی بیشتر از آن‌که مفید باشد مضر است.

گلابی: فیبرهای خامی موجود در گلابی می‌توانند به لایه مخاطی نازک معده خالی آسیب برسانند.

گوجه فرنگی: اسید تانیک فراوان موجود در گوجه فرنگی میزان اسیدیته معده را افزایش می‌دهد. این شرایط می‌تواند بروز زخم معده را به دنبال داشته باشد.

خیار و دیگر سبزیجات سبز: سبزیجات خام، منابع غنی از آمینو اسیدها هستند، اما اگر با معده خالی مصرف شوند، می‌توانند باعث ایجاد سوزش معده، نفخ و دردهای شکمی شوند.

موز: مصرف موز با معده خالی باعث افزایش شدید منیزیم خون می‌شود. افزایش منیزیم خون می‌تواند به قلب آسیب برساند.

فلفل: مواد غذایی تند باعث آسیب و تحریک مخاط معده شده و تولید اسید را در معده افزایش می‌دهند. این شرایط بروز اختلالات معمول در سیستم گوارش را به دنبال خواهد داشت.

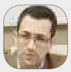
نوشیدنی‌های کربناتی: مصرف نوشیدنی‌های کربناتی هنگام صبح به غشای مخاطی معده آسیب می‌رساند و میزان خونرسانی به معده را کاهش می‌دهد. درنتیجه هضم غذا به کندی صورت می‌گیرد.

مرکبات: مرکبات سرشار از اسیدهای میوه هستند و مصرف آنها با معده خالی، سوزش معده، افزایش خطر ورم معده و حتی زخم معده را به دنبال دارد.

منبع: inspiralviral.com

بدون مرگ مغزی

ناوبری در مغز



دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

در دوران باستان انسان‌ها برای پیدا کردن راه برگشت خود از شکار به خانه در طول مسیر علائمی را روی سنگ‌ها و درخت‌ها و زمین ایجاد می‌کردند. تا این‌که نقشه ابداع شد و با استفاده از ستاره‌ها و ماه و خورشید و انطباق آن بر روی نقشه، مسیریابی در بیابان‌ها و دریاها میسر گردید.

پیچیدگی استفاده از آسمان و ستاره‌ها برای هدایت کشتی‌ها، دانستن علمی با نام «ناوبری» را لازمه سفر در دریاها کرده بود و در نهایت در دهه ۱۹۷۰ وزارت دفاع آمریکا برای اولین بار از جی پی اس برای هدایت نیروهای خود بهره برد. در این سیستم، ارتباط بین دستگاه‌های مجهز به جی پی اس با ماهواره‌ها برقرار شده و پاسخ ماهواره، نقطه قرارگیری فرد را در نقشه دنیا که روی دستگاه‌ها نصب شده‌اند نشان می‌دهد.

از همین فناوری در دستگاهی به نام "Navigation" برای عمل‌های جراحی مغز استفاده شده است. مغز انسان شبیه کره‌ای است که در سطح آن چین و شکن‌های متعددی وجود دارد با ظاهری تقریبا مشابه و برخی ضایعات مغزی مثل تومورها یا ضایعات عروقی از جمله کاورنوم‌ها اگر در عمق مغز قرار گیرند هیچ تغییری را در ظاهر بیرونی مغز ایجاد نمی‌کنند و به‌دلیل کوچک بودن آنها پیدا کردن‌شان در بافت طبیعی مغز بدون استفاده از فناوری «ناوبری» تقریبا غیرممکن خواهد بود. حیاتی بودن بافت مغز هم اهمیت پیدا کردن محل دقیق آنها برای به حداقل رساندن آسیب به بافت طبیعی را دوچندان می‌کند. در این فناوری از اشعه مادون قرمز استفاده می‌شود. ابتدا بیمار ام آر آی شده و بعد به اتاق عمل منتقل می‌گردد. در اتاق عمل پس از بی‌هوشی، دستگاه با کمک پرتوهای مادون قرمز قسمت‌های مختلف جمجمه را شناسایی کرده و با ام آر آی بیمار که حکم نقشه را دارد انطباق می‌دهد. به این ترتیب در طول زمان عمل، جراح ابزاری را در دست دارد و با قرارگرفتن آن در قسمت‌های مختلف مغز توسط جراح، دستگاه موقعیت ابزار را در صفحه خود روی ام آر آی نشان می‌دهد تا زمانی که ضایعه پیدا شود و بتوان با کمترین آسیب ممکن به آن دستیابی پیدا کرد. درست مانند یک کشتی که در سطح کره زمین حرکت می‌کند و مسیر حرکت خود را به کمک دستگاه جی پی اس تا رسیدن به مقصد پیدا کرده و دنبال می‌کند.