

نشانه‌های

مسمومیت غذایی



دکتر مهدی حاجی‌محمّدی عضو کادیمی سبشناسی بااینها آمریکا

باورش کمی سخت است که فقط در ایالات متحده سالانه تقریباً ۲۶ میلیون مورد مسمومیت غذایی رخ می‌دهد که حدود ۳۰۰۰ شهروند آن منجر به مرگ می‌شود. طبیعتاً در کشورهای در حال توسعه با توسعه نیاخته بروز مسمومیت غذایی به نسبت جمعیت بسیار بیشتر از این ارقام است. باید دانست که در صورت مراجعه به مرفه مرکز درمانی می‌توان با اکثر قربانی به اتفاق موارد مرگ ناشی از مسمومیت غذایی پیشگیری کرد. اما گاهی فرد مبتلا علامت بیماری را جدی نمی‌گیرد و مراجعه در هنگام به مرکز درمانی سلامت وی به خطر می‌اندازد.

دل‌درد، اسهال، تهوع و استفراغ شایع‌ترین علائم مسمومیت غذایی هستند که معمولاً طی یک یا حداکثر دو روز پس از مصرف غذای آلوده ظاهر می‌شوند. در اغلب افراد به صورتی که علائم یادشده خفیف باشند می‌توان با دریافت مقادیر کافی مایعات نظیر آب، سوپ، و آب میوه علائم را کنترل کرد تا بهبود خود بخورد و بدون درمان دارویی حاصل شود. البته در صورت تداوم یا تشدید علائم پس از گذشت یک یا دو روز، باید به مرکز درمانی مراجعه کرد و از درمان دارویی به صورت پیش‌نیاز مناسبت، آسپیرین، استامینوفن و غیره استفاده کرد.

نقص سیستم ایمنی جنو گروه‌های آسیب‌پذیر بوده و لذا به محض مشاهده اولین علائم مسمومیت، باید بدون درنگ به مرکز درمانی مراجعه‌کنند. در اندکی از موارد، علائم نظیر سرگیجه، تاری دید، عدم تعادل، عدم توانایی بلع، غدا ضعف عضلانی... بروز می‌کنند که بسیار خطرناک بوده و فرد مبتلا فوراً باید توسط پزشک درمان شود. احتمال بروز مسمومیت غذایی در اثر مصرف مواد غذایی تازه کمتر است و اکثر موارد به دلیل مصرف غذاهای پخته‌شده از چند روز قبل رخ می‌دهد. به همین علت بهترین حالت آن فرد که حتی‌المقدور کل یک وعده غذایی در یک روز طویع و مصرف شود و چیزی از غذای پخته‌مانده، اما این کار اغلب امکان‌پذیر نبوده و بنابراین باید وقت کرد که باقیمانده غذای پخته شده را حداکثر دو ساعت می‌توان خارج از یخچال نگهداری کرد و باید در اسرع وقت به یخچال منتقل شود. همچنین گرم کردن باقیمانده غذای پخته‌شده با یک مایع گرم کردن می‌تواند به کاهش خطرناکی آن کمک کند. در صورتی که علائم مسمومیت غذایی پس از گذشت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری هستند.



کنترل کسترول از ۲۵ سالگی

متخصصان آلمانی تاکید دارند که میزان کسترول خون باید از اواسط دهه ۲۰ زندگی کنترل شود. به گفته محققان کنترل میزان کسترول خون از ۲۵ سالگی می‌تواند به ارزیابی بهتر احتمال ابتلا به بیماری قلبی و سکنه مغزی در آینده کمک کند. محققان

آلمانی معتقدند هر چه افراد سریع‌تر برای کاهش کسترول از طریق رعایت رژیم غذایی و مصرف دارو اقدام کنند نتیجه بهتری به دست می‌آورد. کسترول ماده چربی (لیپید) است که در برخی مواد غذایی وجود دارد و در کبد نیز تولید می‌شود. وجود کسترول برای تخریب هورمون‌هایی از قبیل استروژن و



برچسب کم‌ردرد بر بدن دانش‌آموز

آسیب‌های اسکلتی و عضلانی ناشی از میز و صندلی‌های غیراستاندارد در مدارس را نباید کم اهمیت شمرد



پونه شریزی دانش‌سالمات

طبق یک استاندارد جهانی، نیمکت تمام مدارس باید مطابق با الگوهای حفظ سلامت عضلانی و اسکلتی کودکان در هر رده سنی تهیه شده باشد. میز و صندلی‌های غیراستاندارد در مدارس، عوارض ناشی از نشستن طولانی مدت را بر ستون فقرات دانش‌آموزان تشدید می‌کند. البته متخصصان تاکید می‌کنند باید درست‌نشستن را نیز به کودکان تان آموزش دهید. زیرا نشستن طولانی مدت نیز طی انجام تکالیف یا در ساعات‌های درسی می‌تواند خستگی عضلات و دردهای اسکلتی ایجاد کند. آسیب‌های اسکلتی و عضلانی ناشی از میز و صندلی‌های غیراستاندارد، کوله پشتی‌های سنگین، کاهش نامناسب آسیب‌های ورزشی در مدارس و در دانش‌آموزان امروز با مردان و زنان فریاد، مقوله‌ای نیست که کم‌اهمیت تلقی شود. به همین دلیل هر ساله در دوران مدرسه سوزوری بر آن‌ها تأکید شده تا شاید تعداد بیشتری از افرادی که در این امر آسیب‌های جدی‌تری تجربه کنند، در این رابطه پایه‌های صحت‌های دکتر سیدمحمدجواد مرتضوی، دبیر انجمن جراحان ارتوپدی ایران تشکیل‌تیمه.

ستون فقرات جدی در دانش‌آموزان آسیب‌های اسکلتی و عضلانی ناشی از میز و صندلی‌های غیراستاندارد که صندلی اش، ارتفاع مناسب یا قد دانش‌آموز نداشته باشد، مناسبت با استفاده از میز و صندلی‌های استاندارد است. همچنین استفاده از میز و صندلی‌های استاندارد می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به آسیب‌های اسکلتی و عضلانی منجر شود.

استفاده از میز و صندلی‌های استاندارد می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به آسیب‌های اسکلتی و عضلانی منجر شود. همچنین استفاده از میز و صندلی‌های استاندارد می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به آسیب‌های اسکلتی و عضلانی منجر شود. همچنین استفاده از میز و صندلی‌های استاندارد می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به آسیب‌های اسکلتی و عضلانی منجر شود.

حل سودوکو ۳۴۵۰

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

سودوکو ۳۴۶۰

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

بدون مرگ مغزی

عارضه جراحی؛ آیا در کوچ‌های بن بست گرفتار شده‌ایم؟



دکتر مهدی غازی طبیب عمومی جراح مغز و اعصاب

اگر خطر بروز عارضه جراحی را باور داشته باشیم و با دید صحیح و واقع‌بینانه وارد میدان نبرد با بیماری شوم، طبیعتاً اقدام در مراحل از درمان، ممکن است. درمان مشکل یا حتی غلبه مقطعی بیماری بر بیمار و کادر درمان شوم. در این صورت اگر اختلالی رو به روند درمان و جراحی رخ دهد، حیران و غافلگیر نخواهیم شد، چراکه می‌دانیم حتی با تمام تلاش‌ها و اقدامات درمانی کاملاً صحیح و حتی بدون هیچ قصوری از سوی کادر درمان، ممکن است اتفاقات پیش‌بینی نشده‌ای رخ دهد و مسیر را هموار کند.

عارضه جراحی یعنی ایجاد آسیب عصبی، عفونت، آمبولی ریه، مشکلات قلبی، خونریزی و حتی عدم نتیجه بخش بودن عمل جراحی می‌تواند در هر عملی از دیسک کمر و گردن تا شکستگی‌های ستون فقرات و تومورهای مغز و ستون فقرات و ضایعات عروقی رخ دهد و هم برای بیمار و هم برای جراح بسیار ناگوار و دردمناز خواهد بود. اما اگر این اتفاق رخ داد چه باید کرد؟ درمان شکست خورده؟ بی‌فایده باقی‌آمده رخ دادن عارضه بهت‌زده نمی‌شود و به جای آن در پی حل عارضه خواهید بود. اول این که بدانید در این صورت هیچ‌کس بیش از پزشک‌تکنان نگران و دل‌سوز شما برای راهی از این مشکل نخواهد بود؛ پس به او اعتماد کنید، در مورد اتفاق رخ داده پرسید تا اطلاعاتی به‌دست آورید و آگاه شوید چه کمکی از دست ما و هم‌راهاتان ساخته است زیرا هم‌راهی بیمار و خانواده و او مهم‌ترین عامل در کنترل عارضه جراحی است. شما حتی می‌توانید با پزشکان حاذق و مورد اعتماد و خیراندیش مشورت کنید. در این زمان به جای جست‌وجوی برای یافتن مقصر که بعدها هم قابل انجام است و به جای توجه به صحبت‌های نامیدکننده و تحریک‌آمیز برخی اطرافیان و حتی پرسیدن آن‌ها که حس شکست و تسلیم در برابر بیماری را القا می‌کنند و مانع آرامش و تمرکز شما و پزشک‌تکنان می‌شوند، واقع‌بینانه برای به نتیجه رسیدن تلاش‌ها در این لحظات حساس با پزشک خود همراه شوید و دری در انتهای این کوچ‌بن بست به سوی سلامت بگشایید.

تحرك در مدرسه لازم است



معمولاً معلمان به‌ویژه در مقطع دبستان برای حفظ نظم در کلاس ناگزیرند دانش‌آموزان را به‌طور مکرر به نداشتن تحرك و نشست‌ن پست میزشان فرابخوانند. با این حال متخصصان معتقدند اگر فضای کلاس اجازه دهد،

معلم می‌تواند به دانش‌آموزان اجازه دهد در طول برگزاری یک کلاس کمی جابه‌جا و گاهی از جایگاه بلند شوند. دانش‌آموزان همچنین می‌توانند حرکات ورزشی و کششی را پشت میز خود انجام دهند. حتی بررسی‌ها نشان داده است دانش‌آموزانی که در رنگ تفریح هم در کلاس می‌مانند یا در حیط مدرسه می‌نشینند و تحركی ندارند نیز با مشکلات جسمانی مواجه خواهند شد. در واقع رنگ تفریح فرصت مناسبی است برای تغییر وضع بدن از طریق جنب و جوش تا نه تنها عملکرد ذهنی کودکان افزایش یابد، بلکه دردهای عضلانی و اسکلتی نیز کاهش پیدا کند. اگر به کودکان در رنگ‌های ورزش حرکاتی متناسب با فیزیولوژی بدن‌شان آموزش داده شود، این مزایا پرزنت‌تر خواهد شد. البته دانش‌آموزان در هر شرایطی قبل از آغاز ورزش باید چند دقیقه بدن خود را گرم کنند و باید فعالیت ورزشی سبک بعد از تمام ورزش، بدنشان را با آرامی سرد کنند. ناگفته نپیداست که کودکان تمایل دارند به فعالیت بدنی و جنب و جوش دارند، اما فعالیت‌هاشان تا وقتی که به رشد جسمانی و روانی کافی نرسیده‌اند، حتماً باید با نظارت بزرگسالان انجام شود.

ساختار فیزیکی دانش‌آموزان دارد و با اصول سلامت اسکلتی و عضلانی آنان متناسب‌تر است. دکتر مرتضوی می‌افزاید: نیمکت‌هایی که پیش‌نمائی ندارند و فاصله آنها از هم کم است، آسیب‌زنده‌تر هستند. به همین دلیل می‌توان با رعایت فاصله مناسب بین نیمکت‌ها و دراز کشیدن، ارتفاع و اندازه متناسب با قد، سن و مقطع تحصیلی دانش‌آموز برپوردار

آموزش دانش‌آموز برای درست نشستن در دوران مدرسه، باعث انجام تکالیف به‌صورت بگبگ، زیرا البته این آموزش در منزل نیز هنگام تکالیف انجام تکالیف خود در خانه معمولاً در حالت نیمه‌بازمانه یا درازکش صورت می‌گیرد. به همین دلیل خیلی زود به دردهای عضلانی، آسیب ستون فقرات و آگاه‌خیزگی با کودکی کم‌ردم می‌شوند.

خبر سلامت

مشکلات سلامت که باهم اشتباه گرفته می‌شوند

براساس آمار ۴۴ درصد افراد با جست‌وجوی علائم مشکل خود در اینترنت اقدام به تشخیص می‌کنند و گاهی درمان خودسرانه بیماری می‌کنند. اما در واقع وحشتناکی به دنبال داشته باشد. موارد زیر چند مورد از مشکلات سلامت هستند که علائم مشابهی دارند و ممکن است باهم اشتباه گرفته شوند:

فیبرومایوز یا آرتروز رماتوئید: آرتروز رماتوئید یا روماتیسم مفصلی و فیبرومایوز شرایط دردناک مزمنی هستند که علائم مشابهی دارند اما به‌لااقل متفاوتی ایجاد می‌شوند. علائم مشابهی که تشخیص این دو مشکل را از یکدیگر دشوار می‌سازد عبارت‌است: درد مفاصل، الگوی متقارن درد، خشکی و از دست دادن انرژی، بی‌ثباتی و افسردگی.

ماسیت و سرطان سینه: آسیت، التهاب پستان است که به‌طور کلی بر اثر عفونت ایجاد می‌شود و معمولاً زبانه‌شده را درگیر می‌کند. اما ممکن است در زنان غیرشیرده نیز دیده شود. علائم آسیت، مشابه سرطان التهابی پستان است. این علائم مشترک، حساسی شدن، قرمزی و خارش پستان را شامل می‌شود.

بیماری عفونی حیطی و اترواسکلروز: بیماری حیطی یک مشکل گردش خون معمولی است که در آن جریان خون به میزان کافی به‌ویژه در اندام‌های تحتانی مثل پاها وجود ندارد. اما اترواسکلروز که عبارت از تنگ شدن گش‌هاست جریان خون و اکسیژن به مغز، پاها، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های اساسی بدن کاهش می‌یابد، ضعف، درد پاها، سرد، نازک و براف‌شدن پوست از علائم مشترک این دو مشکل سلامت است.

مشکلات ستون فقرات و مشکلات کلیه: مشکلات کلیوی بر اثر عوامل مختلفی مانند عفونت، سنگ کلیه، آسیب کلیوی و لغته شدن ستون فقرات ایجاد می‌شوند. همه این شرایط می‌توانند درد زیادی را در قسمت پایین کمر ایجاد کنند و باعث اشتباه گرفته شدن آن با مشکلات کمر و ستون فقرات شوند. علائم معمول مشکل، ضعف، درد در ناحیه پشت و کمر و گاهی مشکل در راه رفتن است.

انومتریوز کیست تخمدان: انومتریوز یا ریش‌بند باقی‌مانده در رحم در خارج از محدوده رحم ایجاد شده و شروع به رشد کند. انومتریوز می‌تواند باعث ایجاد کیست تخمدان و دردهای لگنی شود. اما بسیاری از زنان در این کیست تخمدان هستند که بعد از چند ماه بدون هیچ‌گونه درمانی از بین می‌روند. البته برخی کیست‌ها هم نیاز به درمان دارند. علائم مشترک انومتریوز و کیست تخمدان عبارت‌است از: دردهای لگنی، قاعدگی دردناک، خونریزی زیاد و غیره.