

سلامت و ایمنی غذا

مسمومیت غذایی در تالارهای عروسی



دکتر امیر حامد حاجی‌محمدی

وقوع مسمومیت غذایی هر ساله در فصول برگزاری مراسم عروسی از مواردی است که خسارت می‌شود. البته باکتری‌های متنوعی در بروز مسمومیت غذایی نقش دارند که در این یادداشت به یکی از این موارد احتمالی اشاره می‌شود.

نگهداری در یک پلو یا برنج پخته شده در دمای نامناسب از دلایل احتمالی وقوع مسمومیت غذایی در تالارهاست. زیرا دانه‌های برنج به طور طبیعی ممکن است آلوده به یک باکتری به نام باسیلوس سرئوس باشند.

هاگ‌های این باکتری حتی دمای جوش را تحمل می‌کنند. زیرا از دماهای بالاتر توان تولید سم را دارند. بنابراین مادامی که برنج پخته شده گرم است هیچ خطر سلامت افراد را تهدید نمی‌کند.



اما حاصل اصلی هنگامی رخ می‌دهد که بنا به دلایلی برنج داخل دیگ سرد شود و حرارت آن به کمتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد برسد. چنین وضعی هنگامی پیش می‌آید که برای مثال برنج خیلی زودتر از زمان برنامه‌ریزی شده طبع شود یا زمان توزیع غذا بین مهمانان به دلایلی به تأخیر بیفتد.

در این شرایط باید تا زمان توزیع غذا با شعله بسیار کم دیگ برنج را به‌طور پیوسته گرم نگاهداشت و منابع کاهش دمای آن شد؛ در غیر این صورت وقتی دمای برنج کاهش می‌یابد هاگ‌های باکتری باسیلوس سرئوس جوانه زده و داخل دیگ برنج تولید سم می‌کنند.

حدود یک تا ۵ ساعت پس از مصرف برنج پخته حاوی سم باکتری باسیلوس سرئوس، علائم مسمومیت نظیر تهوع، استفراغ و دل‌درد ظاهر می‌شوند.

طول دوره مسمومیت در مبتلایان حدود ۲۴ تا ۳۶ ساعت است و پس از آن معمولاً فرد مبتلا بهبود می‌یابد. گفتنی است عوارض مسمومیت‌های غذایی در بانوان باردار، سالمندان و کودکان که به مراتب خطرناک‌تر از سایر افراد است.



مقابله با پوکی استخوان با مصرف لبنیات

کارشناس اداره کنترل بیماری‌های غضائی - اسکاوت وزارت بهداشت، با تأکید بر نقش مصرف کلسیم در رژیم غذایی خانواده‌ها گفت: مصرف ویتامین D که منجر به پوکی استخوان می‌شود، عوارض ناشی از پوکی استخوان کمک می‌کند. دکتر فاطمه حاج‌پور اشاره به این که شایع‌ترین عارضه پوکی استخوان، کسختگی‌های استخوانی است، بیان

زبان لکنت دانش‌آموز را بشنوید

دانش‌آموزان دارای لکنت می‌توانند به مدارس معمولی بروند و تحصیل کنند



پوهن‌شورزی سلامت

گاهی در شروع جمله و بیان اولین حرف یا کلمه دچار تکرار یا مکث می‌شود. گاهی نیز آواسته جمله دچار چنین مشکلی می‌شود و یا پیش از حد اصوات یا بخش‌ها را می‌کشد. در چنین مواردی معمولاً سرش زیاد تکان می‌دهد. لب‌هایش زاری هم و یا هایش زاری زمین فشار می‌دهد و چشم‌هایش را می‌بندد تا وکتش‌های دیگران را نسبت به لکنت زبانش نبیند...

لکنت زبان نوعی اختلال گفتاری است که از دوران کودکی شروع می‌شود و ممکن است تا دوره بزرگسالی ادامه یابد. این اختلال، جنبه‌های مختلف زندگی کودک به‌ویژه ارتباطات اجتماعی و رشد تحصیلی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما آنچه اهمیت دارد شروع هر چه زودتر گفتار درمانی در این دسته از کودکان با همکاری والدین و معلمان مدرسه است. این همکاری به‌ویژه از سوی معلمان کمک می‌کند تا اضطراب، احساس ناامنی، نگرانی و سرخورگی این دسته از دانش‌آموزان کاهش پیدا کند. اهمیت این مساله ما را بر آن داشت تا با جدید شاهرخی کارشناس ارشد گفتار درمانی به گفت‌وگو بنشینیم.

لکنت یا اختلال گفتاری است و در هر فردی ممکن است رخ دهد. البته بیشتر کودکانی که شروع به لکنت می‌کنند به تدریج آن را کنار می‌گذارند. اما در برخی کودکان، لکنت امکان برابری ممتد و پایدار و ثابت باقی می‌ماند هر چه درمان آن کودکان دیرتر آغاز شود. احتمال برطرف کردن کامل عوارض ناشی از مشکل خواهد بود.

نورولوژیست، شاهرخی در این باره می‌گوید: لکنت رشدی در کودکان و اغلب در سنین ۲/۵ تا پنج سالگی بروز می‌کند که کودک در مرحله زبان‌آموزی است و پایدار و ثابت باقی می‌ماند هر چه درمان آن کودکان دیرتر آغاز شود. احتمال برطرف کردن کامل عوارض ناشی از مشکل خواهد بود.

احتمال بهبود خودبه‌خودی کاهش می‌یابد. اما حاصل اصلی هنگامی رخ می‌دهد که بنا به دلایلی برنج داخل دیگ سرد شود و حرارت آن به کمتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد برسد. چنین وضعی هنگامی پیش می‌آید که برای مثال برنج خیلی زودتر از زمان برنامه‌ریزی شده طبع شود یا زمان توزیع غذا بین مهمانان به دلایلی به تأخیر بیفتد.

حل سودوکو ۳۴۴۷. A 9x9 grid with numbers and empty cells for a Sudoku puzzle.

سودوکو ۳۴۴۸. A 9x9 grid with numbers and empty cells for a Sudoku puzzle.

کرد، پس از ۵ سالگی از هر سه زن یک نفر دچار کسختگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود که از آن‌ها مردان کمتر است. ولی تأکید کرد: بازسازی بافت استخوانی و کلسیم داخل استخوان‌ها تا ۳۰ سالگی ادامه دارد و پس از آن در حد ثابتی ماندن با باز دست دادن مواد معدنی استخوان‌ها کاهش می‌یابد، به همین دلیل کسانی

حذف یا جانشین صدای دیگری کند. ولی اختلال در روانی گفتار یا لکنت، اختلالی است که به بروز وقفه‌های غریب‌بینی در گفتار به واسطه تکرار، به میان اندازی، کشیده‌گویی یا قفل منجر می‌شود. اختلال تلفظ جدی

بسر باشد یا یکی از اعضای خانواده دارای لکنت باشد، احتمال بهبود خودبه‌خودی کاهش می‌یابد. اما بروز لکنت در سنین بزرگسالی به دو علت است: یک علت نورولوژیستال (یعنی به دلیل ضربه به سر، تروما، سکته مغزی و وجود تومور در مغز، زونا می‌شود) و علت دیگر بزرگسالی به است (به دنبال تجربه یک حادثه سخت عاطفی و پس از آن بروز می‌کند). احتمال بروز لکنت سایکولوژیک و نورولوژیک از لکنت رشدی بسیار کمتر است.

اختلال تلفظ یا لکنت؟ به گفته این گفتار درمانگر، اختلال تلفظ تحت عنوان اختلال تولید یا اختلال صدا طبقه‌بندی می‌شود و ممکن است فرد صدای خاصی را

بی‌زحمت سفارش من رو به آقای دکتر بکنید!! A promotional text for a doctor's service.

بی‌زحمت سفارش من رو به آقای دکتر بکنید!! A promotional text for a doctor's service, including a photo of a doctor.

که در دوره نوجوانی تغذیه بدی داشتند یا رژیم‌های غذایی سختی را تجربه کرده‌اند، بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند. وی افزود: معیشت خانم‌هایی که دچار پانسی‌های زودرس می‌شوند (کمتر از ۴۰ یا ۴۵ سال) یا بارداری‌ها معیشت خود را به نفع خود می‌کنند، در معرض پوکی استخوان می‌شوند. //بنا

یادگیری کنترل لکنت معمولاً گفتار درمانگر ابتدا روش‌های درمان لکنت و کنترل لکنت را به کودک آموزش می‌دهد و با روش‌های مناسب و گسترش درمان به محیط‌ها و شرایط مختلف اعم از خانه، مدرسه، خرید، دیدار اقوام و پاسخی‌های تلفن به کودک اطمینان می‌دهد که در همه جا می‌تواند به بهترین نحو صحبت کند. به این ترتیب با استفاده از روش‌های خاص زبانی و شناختی، اعتماد به نفس کودک افزایش می‌یابد و در صورت لزوم به روان‌شناس ارجاع داده می‌شود.

روابط والدین با دانش‌آموز دارای لکنت

در همان سلسله اول ارزیابی، به والدین مشاوره لازم داده می‌شود تا در صورتی که کودک به دلیل سن زیر سه سال، هنوز از ناروانی خود آگاه نباشد از رویکردهای درمانی غیرمستقیم استفاده شود و حتی در صورت آگاهی کودک از مشکلاتی استفاده از روش‌های بازمحیطی بین محیط خانه و مدرسه، فشار آموزشی و نیاز به تعامل و پاسخی‌های نیز هیجان و اضطراب ناشی از تغییر محیط ممکن است لکنت تشدید شود. ولی نمی‌تواند عامل بهبود آورنده آن باشد.

تحصیل در مدارس معمولی فرد دارای لکنت می‌تواند مانند دیگران در مدارس عادی تحصیل کند و لکنت ارتباطی به هوش ندارد. البته ممکن است در کودکان مبتلا به این عارضه و تفاوت‌های بازمحیطی بین محیط خانه و مدرسه، فشار آموزشی و نیاز به تعامل و پاسخی‌های نیست و آگاه بودن کودک از ناروانی، نشانه‌ها یا مهارت‌های زبانی وی در سنین بالای سه سال است، موضوع قابل تأمل وجود آگاهی منفی کودک نسبت به ناروانی‌اش است که در این صورت درمانگر به والدین معیت شود و حساسیت نسبت به لکنت کاهش یابد.

اگر درمان فرد دارای لکنت تا قبل از ورود به مدرسه صورت بگیرد، نتایج بسیار رضایت‌بخشی حاصل می‌شود. البته نه به این معنی که بعد از آن درمان ضروری نیست، بلکه در این صورت، فشار آموزشی و نیاز به تعامل و پاسخی‌های نیز هیجان و اضطراب ناشی از تغییر محیط ممکن است لکنت تشدید شود. ولی نمی‌تواند عامل بهبود آورنده آن باشد.

اگر درمان فرد دارای لکنت تا قبل از ورود به مدرسه صورت بگیرد، نتایج بسیار رضایت‌بخشی حاصل می‌شود. البته نه به این معنی که بعد از آن درمان ضروری نیست، بلکه در این صورت، فشار آموزشی و نیاز به تعامل و پاسخی‌های نیز هیجان و اضطراب ناشی از تغییر محیط ممکن است لکنت تشدید شود. ولی نمی‌تواند عامل بهبود آورنده آن باشد.

اگر درمان فرد دارای لکنت تا قبل از ورود به مدرسه صورت بگیرد، نتایج بسیار رضایت‌بخشی حاصل می‌شود. البته نه به این معنی که بعد از آن درمان ضروری نیست، بلکه در این صورت، فشار آموزشی و نیاز به تعامل و پاسخی‌های نیز هیجان و اضطراب ناشی از تغییر محیط ممکن است لکنت تشدید شود. ولی نمی‌تواند عامل بهبود آورنده آن باشد.

کاهش قند خون با چای رزماری. A promotional text for a health product.

کاهش قند خون با چای رزماری. A promotional text for a health product, including a photo of a glass of tea.