

شستن و ضد عفونی کردن میوه و سبزی

با هدف پیشگیری از وبا

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت: افراد باید قبل از خوردن هر گونه مواد غذایی دست های خود را با آب و صابون شست و شو دهند.
شهنام عرشی رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت: برای پیشگیری از بروز بیماری هایی مانند التور به خصوص در فصل گرما افراد باید بهداشت فردی را به طور دقیق رعایت کنند.

به گفته وی افراد باید قبل از خوردن هرگونه مواد غذایی برای جلوگیری از بیماری هایی مانند التور دست های خود را با آب و صابون شست و شو دهند.
او بیان کرد: افرادبرای پیشگیری از ابتلا به بیماری وبا قبل از خوردن میوه و

پرواز های طولانی چه تاثیری بر سلامتی شما می گذارد؟

صرف زمان طولانی در هواپیما برخی خطرات رایج سلامتی را به دنبال دارد که باید مراقب آن ها



باشید.

در حال حاضر طولانی ترین پرواز تجاری جهان هفده ساعت و نیم طول می کشد. لوکلند نیوزلند را به دوحه قطر متصل می کند و تنها در ماه فوریه معرفی شد. با این حال احتمالاً زمان زیادی طول نخواهد کشید تا این رکورد غصب شود. پرواز های نوزده ساعته از سنگاپور به نیویورک و سفر های بیست ساعته از سیدنی به لندن انتظار می رود به زودی به این مبارزه بپیوندند.

این پرواز های طولانی مدت کارآمد تر و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه تر می شوند، اما آیا نقطه ای وجود دارد که یک پرواز فوق طولانی به یک خطر برای سلامت عمومی تبدیل شود؟
فائانسی آنزاولن، پزشک هوافضا و رئیس سابق انجمن پزشکی هوافضای آمریکا گفت: هنگامی که به یک پرواز طولانی مدت می روید، چیزهای زیادی وجود دارد که باید نگران آن ها باشید. ساعت ها نشستن در یک صندلی تنگ این نیست که فقط ناخوشایند باشد، بلکه می تواند منجر به ترومبوز ورید عمقی شود، زمانی که لخته های خون در پا ها به دلیل جریان خون ضعیف ایجاد می شود. هرچه بیشتر حرکت نکنید، خطر شما بیشتر است. در بدترین حالت، لخته می تواند آزاد شده و در ریه ها مستقر شود. خوشبختانه این نادر است و شما می توانید با بلند شدن و راه رفتن در اطراف یا خم کردن پا های خود، خطر را کاهش دهید.

آنزاولن گفت: مسافران واقعا باید به فکر بیدار شدن بین سه تا چهار ساعت و قدم زدن در اطراف باشند، اما نشستن روی صندلی و پیماز پا های خود (فشار دادن پاشنه ها و بالا رفتن با انگشتان پا) می تواند تفاوت بزرگی در جلوگیری از ایجاد ترومبوز وریدی، ایجاد کند؛ همچنین به هیدراته ماندن کمک می کند. از نوشیدنی هایی که به احتمال زیاد در پرواز به آن ها دست می یابید اجتناب کنید. نوشابه ها، مشروبات الکلی و قهوه همگی ادرارآور هستند، به این معنی که باعث ادرار بیشتر شما می شوند. اگر به مسافت طولانی می روید، توصیه می شود از روز قبل هیدراته کردن را شروع کنید.هوای فوق خشک در هواپیما می تواند کم آبی را تشدید کند، همچنین غشاهای مخاطی شما را خشک می کند که از به دلم انداختن میکروب ها جلوگیری می شود که مایه تانسف است، زیرا همیشه احتمال سرماخوردگی یا بدتر از هسفراتان وجود دارد.

شما باید بیشتر نگران میز های سینی، حمام و سایر سطوح جمع آوری میکروب که احتمالاً با آن ها در تماس هستید باشید. آن ها پس از پرواز پاک می شوند، اما توصیه می شود با دستمال مرطوب یا ضدعفونی کننده سفر کنید، در واقع بهتر است تا حد امکان کمتر لمس کنید.

با این حال کار زیادی نمی توانید در مورد پروتوهای کیهانی انجام دهید. هر بار که مسافری پرواز می کند، در معرض مقدار کمی از تابش فضا قرار می گیرد. استیون بارت، مهندس هوافضا در MIT می گوید: «هرچه زمان بیشتری در هواپیما باشید، در معرض تشعشع بیشتری قرار خواهید گرفت. مسافرانی که بسیار مکرر در پرواز های طولانی مدت پرواز می کنند، به طور بالقوه می توانند بیش از حد توصیه شده در معرض تابش قرار بگیرند. نگرانی دیگر این است که فشار هوا در هواپیما نیز کمتر از سطح دریا است، این چندان افراد را آزار نمی دهد. با این حال، هوای رقیق می تواند برای کسانی که مسن هستند یا دارای بیماری های قلبی یا سایر بیماری ها هستند، مشکلاتی ایجاد کند.حدود نیمی از مشکلات پزشکی که در هواپیما ایجاد می شود، مشکلات قلبی عروقی مانند غش یا سرگیجه است، تخمین ها درباره تعداد دفعات اورژانس های پزشکی حین پرواز توسط افراد متفاوت است، از یک مسافر در ۱۰۰۰۰ تا یک در ۴۰۰۰۰.برای این بحران ها، هواپیما ها مجهز به کیت ها و تجهیزات پزشکی مانند دفیبریلاتور هستند. به گفته آنزاولن در هر یک از پرواز های طولانی مدت راهی از طریق رادیو برای ارتباط با پزشکانی که در سراسر جهان در دسترس هستند، وجود دارد؛ با این حال تعداد بسیار کمی از خطوط هوایی فرم هایی برای ثبت زمانی که مسافران بیمار می شوند، دارند.

سلامت



سبزی باید آن ها را به طور دقیق بشویند و در صورت نیاز آن ها را ضد عفونی کرد تا میکروب و آلودگی احتمالی آن از بین برود.

عرشی ادامه داد: افراد برای پیشگیری از ابتلا به بیماری وبا بهتر است از آب بسته بندی و آب شرب استفاده کنند.

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت: با شروع فصل گرما احتمال بروز بیماری التور و وبا در دنیا از جمله ایران ایجاد می شود. مصرف آب و غذای آلوده یا وارد کردن هر ماده آلوده به باکتری وبا به دهان سبب ابتلای افراد به این عارضه می شود.

او افزود: اسهال، تشنگی شدید، کاهش ادرار، بی قراری و بی حالی، گرفتگی عضلات و استفراغ از جمله علائم اصلی وبا در بین افراد محسوب می شود.

این ۸ غذا را نخورید تا همواره جوان بمانید!

است که ریشه چاقی و مشکلات مربوط به چربی های اشباع هستند.

۳. برخی افراد، شکرهای تصفیه شده یا سوکروز را سم در نظر می گیرند. این ماده موجب افزایش قند خون و در نهایت پاسخ انسولین در بدنتان شده و در نهایت به چاقی و دیابت ختم می شود. سوکروز، موجب فرایند اکسیداسیون می گردد که به طرز عجیب و غریبی سبب پیری زودرس و همچنین موجب تولید محصولات نهایی گلیکاسیون یا گلیکوتوکسین (نوعی ماده سمی) می شود. پس به نفعتان است که مصرف سوکروز را کم کنید.



۴. شیرین کننده های مصنوعی از سوکروز هم بدتر هستند. از مصرف غذاهای دارای آسپارتام و جوش شیرین اجتناب نمایید. همچنین باید مصرف هر گونه نوشابه ی حاوی این ماده را نیز قطع کنید. آسپارتام یک سم عصبی است که مرگ سلول های مغزی را تحمیل می کند و می تواند مسبب زوال عقل و یا سرطان مغز باشد. ۵. شما همچنین باید شربت ذرت حاوی فروکتوز بالا (HFCS) را کنار بگذارید. شما می توانید این کار را با کنار گذاشتن مصرف نوشابه ها و آیمپوه انجام دهید. اما این کافی نیست. شیرینی ها، کوکی ها و آب نبات ها نیز معمولاً حاوی HFCS هستند، اما تولیدکنندگان اغلب با استفاده از برچسب "شربت ذرت" مسئله را

اشتباه رایج اکثر خانم ها در استفاده از جاروبرقی

به تعویض یا تمیز کردن پیدا می کنند؛ البته فیلترهای قابل شستشو هم وجود دارند که دستورالعمل خاص باید آنها را بشوید.

سری جارو برقی را عوض نمی کنید

سری جارو برقی باید قدرت چرخش داشته باشد تا بتواند جرم ها و آشغال ها را جمع کند؛ اما اگر احساس می کنید که لق شده، یعنی وقت تعویض آن رسیده است.

از تنظیمات اشتباه استفاده

میکنید

تنظیمات جارو برقیها بر اساس جایی که قرار است آن را استفاده کنید، متفاوت است اما اگر تنظیمات را اشتباه انجام دهید، مکش جارو را کم می کنید و طول عمر آن هم کاسته میشود. این کار به بخالوید تنظیمات را روی کمترین حالت و درجه قرار دهید، بهترین آپشن نیست.

قبل از جارو، ریخت و پاشها

را تمیز نمیکنید

برای افزایش عمر جارو برقی، قبل از اینکه از آن استفاده کنید، لوازم مختلف را از روی فرش بردارید تا هنگام جارو کشیدن مجبور نباشید این کار را انجام دهید و از روشن ماندن بیش از حد جارو خودداری کنید. اگر هم وسط کار جارو را خاموش کنید و بخالوید جمع و جور انجام دهید، به مرور زمان باعث شل شدن سری جارو برقی می شوید که طول عمر آن را کم میکند.

هنگام مشاهده دود، جارو را خاموش نمیکنید

شاید برای بعضیها مشهود باشد که بعد از این که دود از جاروبرقی بلند شد، آن را خاموش کنند اما خیلی ها هم به این موضوع توجه

مشکل: پس از صرف غذا، ظروف کثیف بسیاری کنار و یا داخل سینک است.

راه حل: پس از مصرف غذا، فوراً شروع به شستن ظروف خود کنید. بله این مورد ساده است. اگر شما ماشین ظرفشویی دارید که کارتان ساده است و فقط باید ظروف داخل ماشین بگذارید و سپس به کارهای خود برسید اما اگر خودتان ظروف را می شویید، داخل آشپزخانه، کنار سینک یک جای خالی را برای خشک کردن ظروف در نظر بگیرید. پس از خشک شدن ظروف، آنها را با یک دستمال، تمیز کنید تا بدرخشند.

خانه نامرتب و سینک کثیف

راه حل : اگر شما سینک خود را با آب و مایع ظرفشویی بشویید، تمیز به نظر می رسد ولی کاملاً تمیز به حساب نمی آید. اگر سینک شما چینی یا آهنی باشد ابتدا کمی جوش شیرین بریزید و در سرتاسر سینک پخش کنید و کمی صبر کنید سپس با آب گرم و صابون کامل شستشو دهید.

مشکل: مرتب کردن تخت راه حل: آبا تمام کشمکش شما صاف کردن پوشش تخت است؟ مشکلی ندارد شما موظفید که هر روز صبح تخت خود را مرتب کنید به این روش که ابتدا ملافه خود را صاف کنید و سپس پف بالش خود را بخوابانید به همین سادگی.

به هم ریختگی داخل خانه مشکل: جمع شدن وسایلی مانند اسباب بازی روزنامه و دیگر اشیا به روی زمین

راه حل: سعی کنید هر چیزی را که از آن استفاده می کنید آن را در جای خود قرار دهید

کثیفی کف زمین

مشکل: لکه دار شدن پی مورد کف زمین

راه حل: در صورت کثیف شدن زمین یک مکان را به اختیار خود بگیرید و زمین را تمیز نمایید. کف زمین یکی از مهم ترین قسمت های خانه است و باید به تمیزی آن اهمیت بسیار زیادی دهید سعی کنید با تمیز کردن آن به خانه دو رنگ و لعاب بهتری دهید و بیشتر به چشم دیگران بیایند.

آموزش راه رفتن پیش از

موعد را به شیرخواران تحمیل

تکنید

یک فوق تخصص اطفال و کودکان گفت: اجبار به راه رفتن زودتر از موعد در شیرخواران می تواند باعث عدم تقارن پاها شود.

امیرحسین حسینی گفت: گاهی شروع یا تحمیل راه رفتن های خیلی زود به شیرخوارن به ویژه در سنین کمتر از ۱۰ یا ۱۱ ماه می تواند مشکلاتی مثل پای پرانتزی را برای کودک ایجاد کند، بنابراین آموزش راه رفتن پیش از موعد را به شیرخواران تحمیل نکنید.

حسینی گفت: شیرخواران بالای ۱۸ ماه تا دوسال که به خوبی راه می روند، اگر همچنان تحمل وزن خود را ندارند و پرانتزی راه می روند،باید پزشک متخصص برای بررسی بیشتر آن ها را معاینه کند. این فوق تخصص اطفال و کودکان با بیان این که بیماری های مختلفی سبب بروز پای پرانتزی در کودک می شود، گفت: احتمال ابتلاء به نرمی استخوان، کمبود ویتامین D یا کسختگی هایی که در استخوان یا زانو ایجاد شده است، می تواند موجب شود تا کودک پرانتزی راه برود، بنابراین برای درمان باید به محض مشاهده نشانه ها، کودک تحت درمان قرار گیرد.

حسینی به والدین توصیه کرد: توجه داشته باشید اگر فقط در یک طرف بدن و یا یک زانو مشکلی مشاهده کردید باید بدانید این مسئله غیر طبیعی و نیازمند درمان است.

این متخصص اطفال و کودکان گفت: استفاده از جراحی های ترمیمی و در مواردی که مشکوک به نرمی استخوان و شلی مفصل هستیم بررسی های آزمایشگاهی و تجویز دارو از جمله درمان های پای پرانتزی است.

پای پرانتزی؛ دستاورد پدر و

مادر های عجول

فوق تخصص اطفال و کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبشتی به والدین هشدار داد: آموزش یا اجبار به راه رفتن زودتر از موعد در شیرخواران می تواند باعث تقارن نداشتن پاها و پرانتزی شدن آن شود. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از رویط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبشتی؛ دکتر امیرحسین حسینی فوق تخصص اطفال و کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبشتی به شایع ترین علت ایجاد پای پرانتزی در کودکان اشاره کرد و گفت: گاهی شروع یا تحمیل راه رفتن های خیلی زود به شیرخورن بویژه در سنین کمتر از ۱۰ یا ۱۱ ماه می تواند مشکلاتی مثل پای پرانتزی را برای کودک ایجاد کند، بنابراین آموزش راه رفتن پیش از موعد را به شیرخوارن تحمیل نکنید.

دکتر حسینی همچنین گفت: به طور معمول در شیرخوران ۱۲ تا ۱۸ ماهه به صورت طبیعی مقداری پای پرانتزی دیده می شود، بویژه در نوزادان کوچک تر این موضوع شایع و طبیعی است.

فوق تخصص اطفال و کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبشتی افزود: انتظار می رود با بیشتر شدن سن کودک روند رشد پاها اصلاح شود.

دکتر حسینی گفت: شیرخوران بالای ۱۸ ماه تا دوسال که به خوبی راه می روند، اگر همچنان تحمل وزن خود را ندارند و پرانتزی راه می روند، باید پزشک متخصص برای بررسی بیشتر آن ها را معاینه کند.

فوق تخصص اطفال و کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبشتی با بیان اینکه بیماری های مختلفی سبب بروز پای پرانتزی در کودک می شود، گفت: احتمال ابتلا به نرمی استخوان، کمبود ویتامین D یا کسختگی هایی که در استخوان یا و زانو ایجاد شده است، می تواند موجب شود تا کودک پرانتزی راه برود، بنابراین برای درمان باید به محض مشاهده نشانه ها، کودک تحت درمان قرار گیرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبشتی تأکید کرد: نکته مهم این است که راه رفتن غیرطبیعی از موضوع تکامل و فیزیولوژیک بودن در سنین پایین تشخیص داده شود.

دکتر حسینی به والدین توصیه کرد: توجه داشته باشید اگر فقط در یک طرف بدن و یا یک زانو مشکلی مشاهده کردید باید بدانید این مسئله غیر طبیعی و نیازمند درمان است.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبشتی درباره روش های پیشگیری از بروز پای پرانتزی نیز توضیح داد: در سنین پایین پرانتزی بودن با کاملاً طبیعی است و نیاز به مداخله یا پیشگیری ندارداما برای کودکان بالای دوسال باید برای تقارن نداشتن و غیرهمه انگ بودن انداز ه پاها اقدامات درمانی انجام شود، ارجاع به موقع به متخصص و رعایت توصیه های پزشک مهم ترین اقدام برای درمان پای پرانتزی است.این متخصص اطفال و کودکان گفت: استفاده از جراحی های ترمیمی و در مواردی که مشکوک به نرمی استخوان و شلی مفصل هستیم بررسی های آزمایشگاهی و تجویز دارو از جمله درمان های پای پرانتزی است.

کمبود قفسه

مشکل: در هم بودن کتاب ها و کاغذها بر روی زمین راه حل: با خرید قفس شما می توانید تمام کتاب ها و کاغذها را داخل آن جای دهید و با گذاشتن تعدادی گیاه عکس در اتاق چشم همگان راخیره کنید و از دیدن اتاق خود لذت ببرید.

کثیف و شلوغ شدن ناهار خوری

مشکل: میز ناهار خوری تنها برای میل کردن غذا استفاده نمی شود بلکه برای هر کاری استفاده می شود.

راه حل: میز زیر یک سطل آشغال بگذارید و به اعضای خانواده خود بگویید وسایلی را که نیاز ندارند راداخل آن بریزند یا میز را در قسمتی از خانه خود قرار دهید که در کنار میز یک سطح صافی باشد تا بتوانید وسایل اضافه را روی آن بگذارید مانند روزنامه

تعمیل به نشستن لباس

مشکل: لباس های شسته شده مانند دکور در سید است. راه حل: تغییر دادن عادت خود نسبت به نشستن لباس های تان حدوداً ساخت است،