

### خوراندن هر ماده‌ای به فرد دچار مسمومیت خطر ناک است



متخصص مسمومیت‌ها و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: خوراندن هر گونه ماده خوراکی یا نوشیدنی مانند شیر، آلبیمو، تخم‌مرغ به فردی که دچار مسمومیت شده است، ممنوع بوده و پایه علمی ندارد و حتی می‌تواند خطرناک باشد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیمای استان خوزستان، دکتر علی‌حسن رحمانی اظهار داشت: مسمومیت‌ها به سه دسته حاد، مزمن و شغلی قابل تقسیم هستند و بر اساس نوع طبقه‌بندی شامل مسمومیت‌های دارویی، سموم، الکل، مواد سوزاننده، مواد شوینده و همچنین گزش‌ها می‌شوند.

وی مسمومیت‌های مزمن را اغلب در قالب مسمومیت شغلی معرفی کرد و افزود: در مسمویت‌های مزمن، فرد در طولانی‌مدت در معرض

یک ماده سمی قرار می‌گیرد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز تفاوت اصلی مسمومیت‌های حاد و مزمن را در زمان بروز علائم عنوان کرد و گفت: در مسمومیت حاد، فرد به سرعت دچار مشکل شده و بلافاصله باعث مراجعه به مراکز درمانی می‌شود، اما علائم مسمومیت مزمن در درازمدت مشخص می‌شود و بر اثر تماس طولانی‌مدت با مواد شیمیایی یا فلزات سنگین در صنایع رخ می‌دهد.

دکتر رحمانی اعتیاد را نیز از نظر علمی نوعی مسمومیت مزمن برشمرد و اظهار داشت: افراد دچار مسمومیت‌های حاد معمولاً بیشتر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند، این در حالی است که تشخیص مسمومیت‌های مزمن به دلیل آشکار و واضح نبودن علائم، پیچیده‌تر از مسمویت‌های حاد است.

این متخصص مسمومیت‌ها تصریح کرد: شیوع مسمومیت‌ها بسته به فصل، شهر و منطقه، متفاوت است. به عنوان مثال، در استان خوزستان در شش ماه نخست سال (بهار و تابستان)، مسمومیت به دلیل گزش‌ها می‌باشد. اما در یک دسته‌بندی کلی و در مجموع فصول و شهرها، مسمومیت دارویی همیشه در رلس مسمومیت‌ها قرار دارد.

وی همچنین به مسمومیت با گازها اشاره کرد و توضیح داد: این نوع مسمومیت در مناطق سردسیر شایع‌تر است و با شروع فصل سرما، شیوع آن افزایش می‌یابد؛ هرچند در خوزستان کمتر مشاهده می‌شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به خطر مهلک ترکیب مواد شوینده، هشدار داد: یکی از شایع‌ترین مسمومیت‌های غیرعمدی، مسمومیت با گازهای ناشی از ترکیب مواد شوینده است که بیشتر به صورت استنشاقی رخ می‌دهد.

دکتر رحمانی با اشاره به اقدام نادرست رایج درباره ترکیب مواد شوینده در میان برخی افراد به‌خصوص خانه‌های خانه‌دار تاکید کرد: یکی از اشتباهات رایج، مخلوط کردن آب زاول (وایتکس) با جوهر نمک است که گاز بسیار خطرناک کلر را آزاد می‌کند. این گاز باعث تحریک مخاط تنفسی، سردرد، سر گیجه، سرفه، تهوع و استفراغ می‌شود که این وضعیت برای افراد مبتلا به آسم بسیار خطرناک است و می‌تواند منجر به خفگی و مشکلات ریوی شود. همچنین ترکیب پودر لباسشویی با آب زاول یا جوهر نمک نیز بسیار خطرناک و مشکل‌ساز است.

اگر این ترکیب در فضای بسته مانند حمام یا سرویس بهداشتی صورت گیرد، خطر بیشتری دارد. وی در مورد پیشگیری از مسمومیت با مواد شوینده‌ها توصیه کرد: هنگام کار با شوینده‌ها باید حتماً از ماسک استفاده شود و درب مکان باز باشد یا سیستم تهویه مناسب در این مکان تعبیه شود.

این متخصص مسمومیت‌ها در مورد اقدامات اولیه در منزل، توصیه‌ای بسیار مهم ارائه داد و گفت: بهترین اقدام این است که هیچ کاری انجام نشود؛ زیرا انجام اقدامات اشتباه بیمار را دچار مشکل کرده و درمان را پیچیده‌تر می‌کند و ممکن است عوارض جبران ناپذیری داشته باشد.

وی در ادامه تاکید کرد: در صورت مشخص بودن مسمومیت (مانند مسمومیت استنشاقی)، اولین و بهترین اقدام این است که فرد را از آن مکان خارج کرده و در فضای باز قرار دهند. اگر فرد سابقه بیماری‌های تنفسی مانند آسم دارد، باید حتماً از داروها و اسپری‌های خود استفاده کند و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نماید.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز به راه‌های اصلی پیشگیری از مسمومیت‌ها و به مدیریت صحیح نگهداری داروها اشاره کرد و اظهار داشت: در مسمومیت دارویی، افراد باید فقط به اندازه نیاز خود، دارو در منزل نگهداری کنند تا از دسترس کودکان یا افراد با مشکلات ذهنی دور باشد. داروهای بلااستفاده نیز باید معدوم شوند.

دکتر رحمانی با تاکید بر اینکه سموم نیز باید در مکانی دور از دسترس نگهداری شوند، گفت: به عنوان نمونه، فردی سم مایع را به اشتباه در بطری دوغ ریخته و در کابینت قرار داده بود که این اقدام باعث شد فرد دیگری اشتباهی به‌جای دوغ و نوشیدنی از آن استفاده کند و منجر به مسمومیت شدید او شود.

## سلامت

## عدس خوراکی ارزشمند برای وعده صبحانه



عدس یکی از محصولات غنی از مواد مغذی و پرفایده است که به راحتی در صبحانه قابل استفاده است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیمای استان خوزستان، عدس‌ها در انواع مختلفی مانند عدس قرمز، عدس سبز و عدس سیاه در دسترس هستند و هر کدام از این انواع دارای خواص و فواید مخصوص به خود هستند.

۱. **منبع عالی پروتئین:**

عدس یک منبع غنی از پروتئین است و به عنوان جایگزینی مناسب برای منابع حیوانی پروتئینی مانند گوشت قرمز و ماهی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پروتئین‌ها در خوردن عدس احساس سیری را به مدت طولانی‌تر کرده و به کنترل وزن کمک می‌کنند.

۲. **سرشار از فیبر:**

عدس حاوی مقدار زیادی فیبر می‌باشد که برای سلامتی دستگاه گوارش بسیار مفید است. فیبر موجود در عدس باعث افزایش حجم مصرفی و کاهش سرعت هضم غذا می‌شود که باعث کاهش سطح قند خون و کنترل قند خون می‌شود.

۳. **منبع غنی ویتامین‌ها و مواد معدنی:**

عدس شامل ویتامین‌های متنوعی مانند ویتامین C و ویتامین B است. همچنین، عدس منبع خوبی از مواد معدنی مانند آهن، فسفر، پتاسیم و روی است که برای حفظ سلامتی عمومی بدن ضروری هستند.

۴. **کاهش خطر بیماری‌های قلبی:**

مصرف عدس به عنوان یک منبع پروتئین گیاهی، باعث کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی می‌شود. فیبر موجود در عدس و ترکیبات موجود در آن، مانند آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوشیمیکال‌ها، به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند.

۷. **سیری طولانی مدت:**

خوردن عدس به دلیل حجم بالای فیبر و پروتئین، احساس سیری طولانی مدت را به همراه دارد. این امر می‌تواند به کاهش خورشته‌های غذایی غیرضروری و کنترل وزن کمک کند.

۸. **گزینه ایده‌آل برای صبحانه سالم:**

عدس می‌تواند به عنوان گزینه ایده‌آلی برای صبحانه سالم و اشباع‌کننده باشد. می‌توان آن را به صورت سوپ، سالاد، یا حتی به همراه نان صبحانه مصرف کرد. اضافه کردن عدس به صبحانه‌های خود می‌تواند تنوع و غنای تغذیه‌ای را به غذای صبحانه اضافه کند.

۹. **سادگی در آماده‌سازی:**

عدس یک محصول آسان در آماده‌سازی است. با آشپزی مناسب، می‌توان در کمتر از ۳۰ دقیقه عدس را آماده کرده و به صبحانه خود اضافه کرد.

همچنین، می‌توانید از عدس کنسرو شده استفاده کنید که نیاز به آشپزی طولانی ندارد.

۱۰. **قیمت اقتصادی:**

عدس یکی از مواد غذایی با قیمت اقتصادی است. با توجه به اینکه عدس یک منبع غنی پروتئین و فیبر است، قیمت مناسب آن به شما امکان می‌دهد تا به صورت منظم آن را به صبحانه خود اضافه کنید و از فواید آن بهره‌برداری کنید.

خوردن عدس در صبحانه می‌تواند باعث افزایش مصرف پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی، کاهش خطر بیماری‌های قلبی و مزمن، افزایش سطح انرژی و حفظ سیری طولانی مدت شود.

با توجه به سادگی آماده‌سازی و قیمت اقتصادی، عدس می‌تواند به گزینه ایده‌آلی برای صبحانه سالم تبدیل شود.



بهبود اسهال

میوه تمر هندی خنک‌کننده بدن است و برخی از افراد برای رفع تشنگی نیز این میوه استفاده می‌کنند. پوست تمر هندی باعث رفع اسهال می‌شود. مضرات تمر هندی

این میوه بر خاصیت از نظر پزشکان و محققان همچون خوراکی‌های دیگر مضراتی نیز دارد که در ادامه شما را با آنها آشنا می‌کنیم.

خوردن تمر هندی به اشخاصی که دچار بیماری آسم و بیماری‌های ریوی هستند و همچنین افرادی که طحال ضعیفی دارند توصیه نمی‌شود.

## برخی ترکیب‌های خوراکی که برای سلامتی

### مفید نیستند



خوردنی‌های زیادی وجود دارند که برای ما مفیدند اما گاهی اوقات اگر آنها را با هم بخوریم، ممکن است به ترکیبات نامناسبی تبدیل شوند یا به ما آسیب برزنند.به گزارش ایسنا، کارشناسان تغذیه هشدار می‌دهند که برخی ترکیب‌های غذایی محبوب با وجود طعم دلنشین، می‌توانند جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی را مختل کنند یا به دریافت بیش ازحد برخی مواد منجر شوند.

در ادامه شش ترکیب پرمصرف را که توصیه می‌شود هم‌زمان خورده نشوند، معرفی می‌کنیم:

**شیر با مرکبات**

ترکیب شیر با مرکباتی مانند پرتقال یا لیمو به‌ویژه به افرادی که تحمل لاکتوز را ندارند، توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند باعث دل‌مه شدن پروتئین‌های شیر شود. در واقع اسید سیتریک موجود در مرکبات باعث به هم چسبیدن پروتئین‌های «کازئین» در شیر می‌شود. این شیر دل‌مه‌شده سخت‌تر هضم می‌شود و می‌تواند علائمی مانند گاز، نفخ، دل‌درد یا سوءهاضمه ایجاد کند.

**شکلات تلخ با شیر**

شکلات تلخ با درصد بالای کائوآ سرشار از فلاونوئیدهای است که به سلامتی قلب و کاهش فشار خون کمک می‌کنند اما پروتئین‌های شیر جلوی جذب این ترکیبات مفید را می‌گیرند. به همین دلیل مصرف هم‌زمان شکلات تلخ و شیر باعث از بین رفتن فواید مهم شکلات می‌شود.

**قهوه با موز**

به گزارش ایندپندنت، صبحانه سریع شامل قهوه و موز شاید انرژی‌بخش به نظر برسد اما ترکیب کافئین و کربوهیدرات‌های زودجذب تنها توهم انرژی پایدار ایجاد می‌کند و به محض افت قند خون، احساس خستگی شدید بروز می‌کند. مصرف پروتئین (مانند تخم‌مرغ) پیش از قهوه و کربوهیدرات انتخاب سالم‌تری است.

**نودل فوری با سس سویا**

افزودن سس سویا به نودل‌های فوری باعث افزایش چشمگیر سدیم دریافتی می‌شود. تا جایی که احتمالاً از حد مجاز روزانه هم فراتر می‌رود و مصرف مداوم آن خطر فشار خون بالا، بیماری قلبی و کم‌آبی بدن را افزایش می‌دهد.

**کره بادام‌زمینی با کیک برنجی (Rice Cake)**

کیک‌های برنج فیبر و کربوهیدرات پیچیده کافی ندارند. ترکیب آن‌ها با کره بادام‌زمینی خیلی سریع انرژی می‌دهد اما زود هم فروکش می‌کند و فرد را خسته و میل شدید به غذا ایجاد می‌کند. این میان وعده انتخاب مناسبی برای روزهای پر مشغله نیست.

### آلودگی هوا تهدیدی برای سلامت چشم کودکان



آلودگی هوا به عنوان عامل افزایش خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی و مشکلات تنفسی شناخته شده است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است آسیب دیگری هم به همراه داشته باشد؛ بینایی کودکان.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، در مطالعه‌ای که روی نزدیک به ۳۰۰۰ دانش آموز در تیانجین چین انجام شد، محققان دریافتند کودکانی که در معرض سطوح بالاتری از ذرات ریز (PM2.۵) و دی‌اکسید نیتروژن (NO۲) قرار دارند، بیشتر احتمال دارد که به نزدیک‌بینی مبتلا شوند.

نزدیک‌بینی باعث می‌شود اشیا دور تار به نظر برسند در حالی که اشیا نزدیک واضح به نظر می‌رسند.

«ژونگبوشی»، استاد بیوزئوشیمی جوی در دانشگاه بیرمنگام در بریتانیا، گفت: «ما بی بردیم که آلودگی هوا در ایجاد نزدیک‌بینی در کودکان نقش دارد.» او گفت: «این به این معنی است که اگر قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا زیاد باشد، خطر ابتلاء به نزدیک‌بینی بیشتر است.»

این تحقیق داده‌های ژنتیکی، سبک زندگی و محیطی را با استفاده از یک مدل یادگیری ماشینی ترکیب کرد. در حالی که ژنتیک قوی‌ترین عامل در ایجاد مشکلات بینایی در کودک بود، کیفیت هوا نیز نقش مهمی ایفا کرد.

این مطالعه نشان داد کودکانی که در مناطقی با هوای پاک‌تر زندگی می‌کنند، بینایی بهتری دارند.

در واقع، وقتی محققان سناریوهای «هوای پاک» را ایجاد کردند، دانش آموزان ابتدایی تقریباً دو برابر دانش آموزان بزرگ‌تر بهبود بینایی را مشاهده کردند. علاوه بر این، سبک زندگی نیز اهمیت داشت: محققان گفتند کمبود خواب و ساعات طولانی استفاده از صفحه نمایش، خطر ضعف بینایی را افزایش می‌دهد.

شء توضیح داد: «عواملی وجود دارند که نمی‌توانید تغییر دهید. اما می‌توانید عادات را تغییر دهید. می‌توانید آلودگی هوا را کاهش دهید تا بینایی بهبود یابد.»

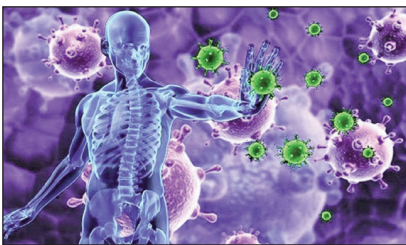
مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که آلودگی می‌تواند التهاب چشم را بدتر کند و به پیشرفت نزدیک‌بینی در کودکان منجر شود.

محققان می‌گویند کاهش قرار گرفتن در معرض آلودگی می‌تواند به محافظت از بینایی کودک کمک کند.

شء گفت: «بهبود کیفیت هوا نه تنها مفید با کاهش دهنده بار بیماری است، بلکه می‌تواند سلامت چشم را نیز بهبود بخشد. کاهش قرار گرفتن در معرض آلودگی کلید اصلی است.»

### ۲ عامل مهم که باعث ضعف

#### سیستم ایمنی بدن می‌شوند



سیستم ایمنی بدن می‌تواند از ما در برابر بسیاری‌ها از بیماری‌ها محافظت کند و تضعیف آن پیامدهایی برای سلامتی دارد.به گزارش ایسنا، انتخاب الگوی سالم زندگی می‌تواند بر قدرت سیستم ایمنی بدن برای محافظت از شما در برابر میکروب‌ها، ویروس‌ها و بیماری‌های مزمن تأثیر بگذارد.

در ادامه به دو عامل مهم که در ضعیف‌تر شدن سیستم ایمنی بدن ما نقش دارند، خواهیم پرداخت:

۱. **کمبود خواب دارید**

شاید متوجه شده باشید که وقتی خواب کافی ندارید، احتمال ابتلا به سرماخوردگی یا سایر عفونت‌ها بیشتر می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که خوب استراحت کرده‌اند و واکسن آنفلوآنزا دریافت کرده‌اند اغلب در برابر بیماری، مصونیت بیشتری دارند.کمبود خواب می‌تواند منجر به افزایش سطح هورمون استرس شود. همچنین ممکن است منجر به التهاب بیشتر در بدن شود.

اگرچه متخصصان دقیقاً مطمئن نیستند که خواب چگونه سیستم ایمنی را تقویت می‌کند اما واضح است که خواب کافی – معمولاً ۷ تا ۹ ساعت برای یک بزرگسال – برای بهبود سطح سلامتی مهم است.

۲. **حس شوخ طبعی خود را از دست داده‌اید**

به گزارش «وب ام دی»، خندیدن برای شما خوب است. خنده سطح هورمون‌های استرس را در بدن تان کاهش می‌دهد و عملکرد نوعی گلوبول سفید خون را که با عفونت مبارزه می‌کند، تقویت می‌کند.

فقط انتظار یک اتفاق خنده‌دار می‌تواند تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی بدن شما داشته باشد. در یک مطالعه، به تعدادی مرد ۳ روز قبل گفته شد که قرار است یک ویدیوی خنده‌دار تماشا کنند و مشخص شد که سطح هورمون‌های استرس آنها کاهش یافت.