

مخلوط سفیدکننده‌ها، قاتل خاموش خانه!



رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم، هشدار داد: مخلوط کردن سفیدکننده‌ها و شوینده‌ها در خانه می‌تواند باعث تولید گاز سوزاننده کلر شود و سلامت تنفس و دستگاه گوارش را تهدید کند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، هفته اول آبان به عنوان هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها نامگذاری شده است. شعار امسال این هفته، «با پیشگیری آگاهانه از وقوع مسمومیت‌ها، زندگی را ایمن تر کنیم» است که با هدف افزایش آگاهی عمومی و تقویت اقدامات پیشگیرانه از مسمومیت‌ها بر گزار می‌شود.

بنابر اعلام دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، امروزه مسمومیت ناشی از مصرف خوراکی مشروبات الکلی دست ساز و تقلبی بسیار شایع است. حال شاهین شادانیا، استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم در گفتگو با خبرنگار خبرگزرای مهر نسبت به خطرات مخلوط کردن محصولات شوینده و سفیدکننده در فصل خانه‌تکانی هشدار داد و توصیه‌های مهمی برای پیشگیری و برخورد در صورت تماس ارائه کرد.

هشدار درباره مخلوط کردن شوینده‌ها در خانه تکانی
شادانیا گفت: مخلوط کردن سفیدکننده‌ها با برخی پاک‌کننده‌ها واکنش شیمیایی آزاد می‌کند که منجر به تولید گاز کلر می‌شود. این گاز در تماس با رطوبت مخاط دستگاه تنفسی و دستگاه گوارش تبدیل به اسید هیدروکلریک می‌شود که خاصیت سوزانندگی شدید دارد و می‌تواند باعث سوختگی مخاط بینی، راه‌های هوایی و ریه‌ها شود.

وی افزود: معمولاً افزایش موارد تماس‌ها در حوالی پایان زمستان و آغاز بهار، هم‌زمان با انجام نظافت‌های عمده خانگی دیده می‌شود؛ به‌خصوص در سرویس‌های بهداشتی و آشپزخانه‌های کوچک و بسته که تهویه مناسب نیست، خطر استنشاق گاز افزایش می‌یابد.

خطرات گاز کلر و اسید هیدروکلریک

شادانیا تأکید کرد: هرگز نباید سفیدکننده‌ها و پاک‌کننده‌های مختلف را با هم مخلوط کرد و هنگام استفاده از هر گونه شوینده قوی باید از تهویه مناسب اطمینان حاصل شود. همچنین ظروف شوینده باید دور از دسترس کودکان نگه داشته شود و برچسب‌ها و هشدارهای سازنده مورد توجه قرار گیرد.

توصیه‌های پیشگیری و ایمنی در مصرف شوینده‌ها
وی ادامه داد: در صورت تماس با این مواد، اگر تماس استنشاقی باشد، سریعاً فرد را از محیط آلوده خارج کرده و به هوای آزاد برید تا از تماس بیشتر با بخار جلوگیری شود و در صورت لزوم، اکسیژن درمانی می‌تواند به کاهش آسیب تنفسی کمک کند و در تماس خوراکی، هرگز اقدام به القای استفرغ نکنید، زیرا بالا آمدن ماده خورنده باعث تشدید آسیب‌های سوختگی به مری و دهان می‌شود و برای رقیق‌سازی ماده خورنده در تماس خوراکی، مصرف حجم کم آب یا شیر می‌تواند کمک کننده باشد، به شرط آنکه باعث استفرغ نشود و با احتیاط انجام شود.

اقدامات فوری در صورت تماس یا مسمومیت
شادانیا خاطر نشان کرد: این توصیه‌ها جنبه کلی و اولیه دارند و در صورت بروز هرگونه نشانهٔ شدید مانند تنگی نفس، سرفهٔ شدید، درد قفسهٔ سینه، استفرغ خون آلود یا خون ریزی از مجاری تنفسی و گوارشی، بلافاصله باید به مراکز درمانی یا واحد سم‌شناسی مراجعه شود. او در پایان از مردم خواست که هنگام نظافت فصلی با آگاهی عمل کنند، از ترکیب بی‌رویه مواد خودداری کرده و در صورت بروز حادثه سریع و منطقی اقدام کنند تا از بروز آسیب‌های شدید و پایدار جلوگیری شود.

ارتباط خواب مداوم با کاهش خطر چاقی در پسران

بر اساس مطالعه جدید آژانس تحقیقات سنگاپور، پسرانی که به طور ثابت شب‌ها ۹ ساعت یا بیشتر در طول هفته می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که خواب کافی نداشتند، ۵۱ درصد کمتر در معرض خطر چاقی بودند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوآ، این آژانس در بیانیه‌ای اعلام کرد: این مطالعه که شامل ۶۳۸ کودک از سه گروه قومی اصلی سنگاپور بود، داده‌های خواب گزارش شده توسط فرد مراقب کودک و خواندن دستگاه ردیاب فعالیت را با اسکن‌های تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) برای ارزیابی چربی شکم ترکیب کرد.

یافته‌ها نشان داد پسرانی که مدت زمان خواب توصیه شده را رعایت کردند، چربی کمتری در تمام نواحی اندازه گیری شده داشتند، از جمله چربی زیر پوست و چربی اطراف اندام‌های داخلی. آنها همچنین سطوح پایین‌تری از نشانگر التهاب را در خون نشان دادند که با التهاب مزمن و خطر بیماری قلبی مرتبط است.

ارتباط مشابه اما ضعیف‌تری در میان دختران یافت شد که نشان دهنده تفاوت‌های بیولوژیکی یا رفتاری در نحوه تأثیر خواب بر ذخیره چربی است.

این مطالعه اشاره کرد که چربی شکم، به ویژه چربی اطراف اندام‌ها داخلی، با بیماری‌های متابولیک مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط نزدیکی دارد.

محققان همچنین مشاهده کردند که بسیاری از کودکان در سن مدرسه تلاش کردند تا خواب ناکافی در طول هفته را با خواب طولانی‌تر در تعطیلات آخر هفته جبران کنند. با این حال، رعایت توصیه‌های خواب فقط در آخر هفته‌ها خطر چاقی یا سطح چربی شکم را کاهش نداد.

«شیرانگ کای»، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: «این یافته پیامدهای مهمی برای والدین، مدارس و سیاست گذاران دارد؛ چراکه نشان می‌دهد که عادات خواب ثابت در طول هفته چیزی است که برای محافظت از سلامت متابولیک کودکان مهم است، نه فقط جبران خواب ناکافی کودکان در آخر هفته‌ها.»

سلامت

ترکیب طبیعی موجود در سیب که برای لته مفید است



پوسیدگی و بیماری‌های لته بهره برد. به گزارش ایندپندنت، تیم دندانپزشکان با استفاده از ترکیباتی مانند «آلزینات سدیم» و «ژلان گام» (یک پلی ساکارید تخمیری)، پودری تولید کردند که مورین را از تجزیه محافظت کرد تا به‌صورت تدریجی و کنترل‌شده در محل لته آزاد شود؛ روشی که تاکنون در داروسازی رایج بود اما در دندانپزشکی کمتر استفاده شده بود.

نتایج نشان داد که این پودر می‌تواند التهاب، استرس اکسیداتیو و رشد باکتری «پورفیروموناس ژنزویالیس» ، به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری لته را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

به گفته متخصصان، آن‌ها در حال حاضر پودر بسیار نرمی تولید کرده‌اند که می‌تواند پایه‌ای برای تولید انواع محصولات بهداشت دهان و دندان باشد.

حتی برای افرادی که به دلیل محدودیت‌های حرکتی قادر نیستند خودشان مسواک بزنند.

همچنین گام بعدی متخصصان، تولید محصولی است که طعم بهتر، حداقل عوارض و قابلیت تولید انبوه داشته باشد.

آن‌ها امیدوارند با اجرای موفق آزمایش‌های حیوانی و سپس کارآزمایی‌های بالینی، برای مقابله با بیماری‌های لته در سراسر جهان راهی ساده‌تر و بی‌خطرتر بیابند.



به دلیل داشتن مواد معدنی موجود در آب می‌تواند باعث افزایش متابولیسم و بهبود روند هضم شود. همچنین آب ذخیره شده در ظروف سفالی در مبارزه با گرم‌زدگی در بدن کمک می‌کند و نه تنها این ظروف برای خنک سازی آب بلکه برای تصفیه طبیعی آن نیز مفید هستند؛ زیرا بافت ظریف و متخلخل آلودگی‌های موجود در آب را تصفیه کرده و نوشیدن آن را نسبتاً ایمن می‌کند.

کدام ظروف را برای پخت و پز انتخاب کنیم ؟



به از کار افتادن این عضو، کمک می‌کند.ظروف شیشه‌ای:چنانچه مولدی شامل سیلیس، کربنات سدیم، سولفات سدیم و برخی مواد معدنی دیگر با یکدیگر مخلوط شده و آنها را در کوره با دمای ۱۵۰۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دهند، ماده ذوب شده خمیری شکلی بدست می‌آید که شیشه گران آن را در قالب‌های مختلف با اشکال دلخواه مانند لیوان، استکان، بشقاب و دیس ریخته و خمیر مربوطه را در قالب به مدت چند ساعت باقی می‌گذارند تا ظروف شیشه‌ای به شکل و قالب دلخواه حاصل شود.

پس از آن ظروف با احتیاط از قالب مربوطه خارج می‌شوند. شیشه بشدت کم محلول بوده و تنها در آزمایشگاه چنانچه پودر شیشه را در آب داغ مدتی به هم زنند، به مقدار بسیار ناچیز حل می‌شود. لذا ظروف شیشه‌ای به دلیل عدم ورود به غذا و همچنین بخاطر این که با ترکیبات غذایی واکنش نداده و تأثیری بر مواد مغذی غذاها ندارند، ظروف مناسب و قابل استفاده‌ای هستند. البته لازم است در هنگام استفاده از آنها رعایت نکات احتیاطی برای احتراز از شکسته شدن و یا غیر بهداشتی شدن غذای مورد طبخ، بعمل آید.ظروف پیرکس:اصول تولید این ظروف نیز مشابه با ظروف شیشه‌ای معمولی بوده و تنها با گذراندن یک مرحله تولیدی خاص، مقاومت این ظروف در برابر حرارت افزایش می‌یابد و بنابراین می‌توان این ظروف را برای پخت و پز و نگهداری غذای گرم به کار برد. نکته آخر:ظروف سنگی جزو ظروف مناسب برای پخت غذا محسوب می‌شوند، هر چند این ظروف در حال حاضر چندان مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. این ظروف از نظر بهداشتی سالمند و تغییر در غذا ایجاد نمی‌کنند.

متخصصان در یک مطالعه تازه دریافتند ترکیبی طبیعی موسوم به «مورین» (Morin) که در سیب و پوست انجیر، بادام و برخی انواع چای موجود است می‌تواند التهاب استرس اکسیداتیو و رشد باکتری‌های مرتبط با بیماری‌های لته را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، این مطالعه که گروه دندانپزشکی دانشگاه ایالتی «سائوپائولو» در ماه اکتبر انجام داد و در مجله آرشیو بیولوژی دهان منتشر شد، بر ویژگی‌های ضدباکتریایی و ضدالتهابی مورین تمرکز داشت.

متخصصان توضیح دادند بیماری لته یا «پریودنتیت» زمانی رخ می‌دهد که پلاک باکتریایی (لایه‌ای چسبناک از میکروب و ذرات غذا) روی دندان‌ها به میزان زیاد تجمع کند. پریودنتیت، ششمین بیماری مزمن شایع در جهان است و می‌تواند به از دست دادن دندان‌ها منجر شود. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، تقریباً نیمی از جمعیت جهان به نوعی بیماری دهان و دندان مبتلا هستند.

درمان‌های معمول برای این بیماری شامل پاکسازی و زدودن پلاک است اما در برخی موارد، بیوفیلم‌های (جمععی از سلول‌های میکروارگانیسمی) باکتریایی به قدری مقاوم هستند که حتی دندانپزشکان نیز نمی‌توانند آن‌ها را کاملاً حذف کنند. در نتیجه معمولاً از آنتی‌بیوتیک‌های موضعی

فواید مصرف آبی که در ظروف سفالی نگهداری می‌شود

ذخیره سازی آب در ظروف سفالی و نوشیدن آب از آن فواید زیادی برای سلامتی دارد. به گزارش حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اسپونتیک، ظروف سفالی در گذشته به دلیل فوایدشان مورد استفاده قرار می‌گرفتند، زیرا آن‌ها نه تنها جایگزین ظروف شیشه‌ای یا ظروف دیگر می‌شوند، بلکه مصرف آب در این ظروف سفالی می‌تواند فواید درمانی برای بدن داشته باشد.

وب سایت Health Shots استفاده از ظروف سفالی را برای ذخیره آب توصیه کرده و بسیاری از مزایای آن را

خوراکی‌هایی که باروری مردان را تقویت می‌کنند

تغذیه نقش محوری در افزایش باروری در مردان و زنان دارد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرهانی: تعادل جمعیت به یک موضوع اصلی در سیاست‌های دولت تبدیل شده است، در حالی که نگرش افراد نسبت به تشکیل خانواده در پحبوحه تغییر ارزش‌های اجتماعی در حال تقویت است. دکتر گونای سالایوا متخصص باروری، خاطر نشان می‌کند که تغذیه نقش محوری در افزایش باروری در مردان و زنان دارد. رژیم غذایی یک مرد مستقیماً بر سلامت باروری و توانایی او در بارداری تأثیر می‌گذارد. دکتر سالایوا تأکید می‌کند که یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از ابرغذاها می‌تواند باروری را افزایش دهد و به دلشتن فرزندان سالم کمک کند. هرگونه کمبود ویتامین‌ها، مواد معدنی یا آنتی‌اکسیدان‌ها منجر به کاهش تعداد اسپرم، تحرک ضعیف و افزایش ناهنجاری‌های مورفولوژیکی می‌شود و احتمال بارداری را کاهش می‌دهد.

بهترین غذاها برای افزایش باروری: آجیل برزیلی: سرشار از سلنیوم صدف: سرشار از روی ماهی چرب: سرشار از امگا ۳ و ویتامین D تخم مرغ: منبع کامل پروتئین و ویتامین‌ها تخم کدو: سرشار از روی و منیزیم سبزیجات برگ‌دار: منبع عالی اسید فولیک انار: حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی گوجه‌فرنگی پخته: سرشار از لیکوپن هویج: منبع ویتامین A آووکادو: سرشار از چربی‌های سالم و ویتامین E شکلات تلخ: حاوی فلاونوئیدها زردچوبه: حاوی کورکومین ضدالتهاب اقدامات ضرری که باید از آنها اجتناب کرد: مصرف الکل، که سطح تستوسترون را کاهش می‌دهد سیگار کشیدن گوشه‌های فراوری شده و فست فود نوشیدنی‌های شیرین

دکتر سالایوا در پایان خاطر نشان می‌کند که تغذیه سالم تنها یکی از عناصر سیستم عوامل مؤثر بر باروری است و سبک زندگی متعادل و معاینات پزشکی منظم، پایه و اساس دستیابی به سلامت باروری مطلوب هستند.

سلامت

ترکیب طبیعی موجود در سیب که برای

لته مفید است



استفاده می‌شود اما با توجه به معضل جهانی «افزایش مقاومت آنتی‌بیوتیکی»، متخصصان به دنبال درمان‌های جایگزین و بدون نیاز به آنتی‌بیوتیک هستند. «لوچیانا سولرا سالس»، دانشجوی دکتررا و سرپرست پروژه می‌گوید: مورین، نوعی فلاونوئید است که در میوه‌هایی مانند سیب، پوست انجیر گوآوا، برخی چای‌ها و بادام یافت می‌شود. اما خوردن ساده آن کافی نیست و این ماده باید فراوری شده باشد تا موثر واقع شود. هدف ما این است که از مزایای طبیعی این ماده استفاده و آن را به شکلی تبدیل کنیم که بتوان از آن برای پیشگیری و درمان

برشمرده است:

ذخیره آب در ظروف سفالی به خنک شدن طبیعی آب کمک می‌کند، زیرا این ظروف مخروطی حاوی منافذ کوچک روی سطح خود بوده و آب از طریق این منافذ به سرعت تبخیر می‌شود.

فرایند تبخیر آب داخل ظرف، تضمین می‌کند که گرمای آب درون آن از بین برود و این امر باعث کاهش دمای آب می‌شود.

همچنین، خاک رس قلیایی طبیعی به غذاهای اسیدی واکنش نشان می‌دهد و تعادل مناسبی در سطح pH ایجاد و در نتیجه اسیدیته و مشکلات معده را برطرف می‌کند؛ زیرا بیشتر از آنچه می‌خوریم در بدن اسیدی می‌شود و سمومی تولید می‌کند که بر معده تأثیر می‌گذارد.

آب ذخیره شده در ظروف سفالی فاقد هر نوع مواد شیمیایی است، بنابراین نوشیدن روزانه آب از این ظروف،

مهم‌ترین توصیه‌ها برای مہار آنفلوآنزا



اگر برای پیشگیری از آنفلوآنزا به دنبال راه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود هستید، ایده خیلی خوبی است چون وقتی سیستم ایمنی بدن خوب کار می‌کند، می‌تواند به شما در جلوگیری از بیماری کمک کند. در حالی که اگر اجازه دهید ضعیف شود، احتمال ابتلا به بیماری بیشتر می‌شود.

به گزارش ایسنا، دانستن اینکه سیستم دفاعی بدن شما چه کاری انجام می‌دهد و چگونه می‌توانید آنها را تقویت کنید، شانس سالم ماندن شما را افزایش می‌دهد.

سیستم ایمنی چیست؟ به عبارت ساده، این سیستم پیشرفته شبکه‌ای متعادل از سلول‌ها و اندام‌هاست که برای دفاع از شما در برابر بیماری با هم کار می‌کنند. این سیستم از ورود تهدیداتی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها به بدن جلوگیری می‌کند. این سیستم را به عنوان یک نیروی ویژه قدرتمند «جست‌وجو و نابودی» در نظر بگیرید که نیروهای سلول‌های ایمنی را برای شکار مزاحمان ناخواسته و خلاص شدن از شر آنها می‌فرستد.

چگونه کار می‌کند؟ بدن شما پروتئین‌هایی به نام آنتی‌بادی تولید می‌کند که سلول‌های غیرطبیعی یا خارجی را از بین می‌برند. آن‌ها به دفع بیماری‌های رایج مانند آنفلوآنزا یا سرماخوردگی کمک می‌کنند. شما همچنین واکنش دیگری به نام «سیستم ایمنی سلولی» دارید که به عوامل بیماری‌زایی مانند باکتری‌ها و سلول‌های آلوده به ویروس نیز حمله می‌کند.

وقتی بدن شما دوباره آن مهاجم را می‌بیند، آن حافظه را فراخوانی می‌کند و قبل از بروز بیماری، تهدید را از بین می‌برد. این همان چیزی است که باعث می‌شود واکنش‌ها یا ایمن‌سازی‌ها برای بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا، سرخک، آبله مرغان و هپاتیت مؤثر باشند. این واکنس با استفاده از مقدار کمی ویروس ضعیف یا کشته شده ساخته می‌شود تا سلول‌های ایمنی بدن تان بتوانند واکنش نشان دهند، یاد بگیرند و به خاطر بسپارند که دفعه بعد چگونه از شما در برابر آن محافظت کنند.

آیا انتخاب الگوی زندگی سالم مفید است؟ بله. عادت‌های بد سلامتی می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی بدن شما را کند کنند. به همین دلیل پزشکان از شما می‌خواهند که تغییرات خاصی در عادت‌های روزمره خود ایجاد کنید. برای شروع، استرس خود را کاهش دهید - این مهمترین تغییری است که می‌توانید ایجاد کنید. جریان مداوم هورمون‌های استرس، حفظ سلامت شما را برای بدن دشوار می‌کند. تکنیک‌های آرامش، ورزش روزانه و تکنیک‌های مدیریت استرس همگی می‌توانند کمک کنند. در مرحله بعد، روی خواب کافی کار کنید. برای تقویت سیستم دفاعی خود به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارید.

به گزارش «وب ام ی»، همچنین ورزش به سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند تا در سطح بالایی عمل کند.

این تکنیک‌ها همچنین سطح AIg، پروتئینی در سیستم ایمنی بدن شما که با عفونت‌ها مبارزه می‌کند را افزایش می‌دهند. این امر به دور نگه داشتن تهدیدات از بدن شما کمک می‌کند - و هر چیزی را که وارد می‌شود از بین می‌برد.

در نهایت، بهداشت خوب را به یک عادت تبدیل کنید. هیچ چیز به اندازه شستن مکرر دست‌ها برای دور نگه داشتن میکروب‌ها موثر نیست.

چه واکنس‌هایی باید بزنم؟ تقریباً همه بزرگسالان و کودکان باید واکنس کووید-۱۹ و واکنس آنفلوآنزا دریافت کنند. به خصوص سالمندان و هر کسی که سیستم ایمنی بدنش به دلیل بیماری‌هایی مانند HIV یا سرطان ضعیف شده است. نوزدان زیر ۶ ماه این واکنس را دریافت نمی‌کنند.واکنس کزاز خود را هر ۱۰ سال یکبار تجدید کنید. اگر شغل پرخطری دارید(مثلا اگر کارمند بیمارستان هستید)،واکنس هپاتیت A و B را دریافت کنید.

کودکان و نوجوانان به واکنس‌های زیر نیاز دارند: هپاتیت A و B روتانویروس دفتیری کزاز سیاه سرفه سرخک اوربون، سرخچه فلج اطفال