

شايع ترين علائم مسموميت‌های غذایی

یک متخصص سم شناسی بالینی درخصوص شايع ترين علائم مسموميت‌های غذایی توضیحاتی را ارائه کرد. به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از سيوتنيک حسينيان مقدم، متخصص سم شناسی بالینی و عضو هیئت علمی بیمارستان لقمان حکيم تهران در رابطه با شايع ترين علل مسموميت‌های غذایی در ايران گفت: شايع ترين مسموميت‌های غذایی ناشی از انواع باکتری‌های گرم مثبت (نوعی باکتری) است که به دليل نگهداری نامناسب غذاها اين باکتری‌ها رشد پيدا می‌کنند و باعث ايجاد مسموميت می‌شوند.

او ادامه داد: شايع ترين علائم مسموميت‌های غذایی علائم گوارشی مانند: حالت تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال است که اگر قارچ‌هایی که به عنوان قارچ‌های خوراکی (قارچ‌های سمی) مورد مصرف می‌گیرند را نیز در اين قضيه در نظر بگیريم علائم مسموميت ممکن است خود را به شکل یک نارسايی چند ارگانی نشان دهند که در رأس آن‌ها نارسايی کبدی است. در اين مورد جدای از علائم گوارشی علائمی مثل زردی و خارش را خواهيم داشت که از طريق نوع ماده غذایی که فرد مصرف کرده و زمان آن علائم تشخيص مناسب داده خواهد شد.

حسينيان مقدم افزود: مسموميت غذایی دیگری که در اين حوزه بايد مورد

۲ واكسن جديد عليه

بیماری‌های خطرناک کودکان



رئيس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واكسن وزارت بهداشت اعلام کرد: در سال جاری، دو واكسن جديد پنوموكوك و روتاويروس به برنامه ملی ايمُن‌سازی کودکان کشور اضافه شده‌اند.

به گزارش خبرگزاری مهر، سيد محسن زهرایی رئيس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واكسن وزارت بهداشت در يادداشتی نوشت: در سال جاری، دو واكسن جديد پنوموكوك و روتاويروس به برنامه ملی ايمُن‌سازی کودکان کشور اضافه شده‌اند. اين گام مهم، می‌تواند از بروز بسياری از بیماری‌های شديد و مرگ‌ومير در کودکان جلوگیری کند.

پنوموكوك؛ باکتری مرگ‌بار برای کودکان پنوموكوك یکی از شايع ترين علل عفونت‌های مهاجم باکتریایی در کودکان است. اين باکتری عامل بیماری‌هایی مانند پنوموني، مننژيت، سينوزيت و اوتيت میانی است. در کشورهای در حال توسعه، درصد بالایی از کودکان زیر ۵ سال به اين باکتری آلوده هستند.

چرا واكسن پنوموكوك مهم است؟

سالانه بيش از ۵۱ هزار مورد جديد عفونت پنوموكوكي در ايران ثبت می‌شود. از اين تعداد، بيش از ۱۵ هزار کودک زیر ۵ سال دچار عفونت شديد می‌شوند که حدود ۱۱۷۵ مورد به مرگ منجر می‌شود.

واكسيناسيون می‌تواند از بسياری از اين موارد پیشگیری کند و هزینه‌های درمانی و اجتماعی را کاهش دهد. کشورهای استفاده‌کننده: تاکنون بيش از ۱۳۵ کشور اين واكسن را در برنامه ملی خود قرار داده‌اند. در منطقه مدیترانه شرقی، ۱۶ کشور از ۲۲ کشور اين واكسن را به‌طور روتين استفاده می‌کنند.

روتاويروس؛ عامل اصلی اسهال شديد در کودکان

روتاويروس مهم‌ترين علت اسهال شديد و کم‌آبی بدن در کودکان زیر ۵ سال است. تقريباً تمام کودکان تا سن ۳ تا ۵ سالگی حداقل یک‌بار به اين عفونت مبتلا می‌شوند.

چرا واكسن روتاويروس مهم است؟

در ايران، حدود ۵۰ درصد اسهال‌های آبکی کودکان زیر ۵ سال ناشی از وين ويروس است. سالانه ۵.۵ ميليون مورد ابتلاء به اسهال روتاويروسی در ايران رخ می‌دهد که ۱۷۲ هزار مورد از آن شديد بوده و منجر به بستری شدن می‌شود.

اين بیماری سالانه باعث حدود ۵۰ مورد مرگ در کودکان ایرانی می‌شود. واكسيناسيون می‌تواند تا ۷۵ درصد از اين موارد جلوگیری کند.

تاکنون ۱۲۸ کشور اين واكسن را در برنامه ملی واكسيناسيون خود گنجانده‌اند، ازجمله کشورهای همسایه ايران مانند افغانستان، پاكستان، عراق، عربستان و امارات. گامی ارزشمند برای سلامت کودکان افزوده اين دو واكسن به برنامه ملی ايمُن‌سازی، اقدامی حياتی برای کاهش مرگ‌ومير و بیماری‌های شديد در کودکان است. اين تصميم نه‌تنها سلامت فرزندان کشور را تضمين می‌کند، بلکه هزینه‌های درمانی خانواده‌ها و سيستم بهداشت و درمان را کاهش می‌دهد.

سلامت



بررسی قرار گیرد مسمومیت با سم بوتولیسم است که آن هم ناشی از نگهداری نا صحیح مواد غذایی خصوصاً آن‌هایی که در محیط غیر هواری نگهداری می‌شوند از جمله کشک، دوغ و انواع کنسرو هاست که در این مورد جدای از علائم گوارشی، فرد ابتدا علائمی از جمله دوبینی و فلج عضلات تنفسی را خواهد داشت که اگر به موقع رسیدگی نشود بیمار دچار خفگی خواهد شد.

او در ادامه افزود: جوشاندن غذاها در شرایط بالای ۱۰۰ درجه در زمان بیش از ۱۰ دقیقه باعث می‌شود که اگر سم بوتولیسم در مواد غذایی کنسرو شده وجود

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت:اگر حافظه ضعیفی دارید، می‌توانید برای تقویت حافظه و درمان فراموشی چای گلپر بنوشید.

داود حاج محمد خانی در گفتگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، در باره دلیل ضعف حافظه اظهار کرد: علت ضعیف بودن حافظه غلبه سردی به مغز است و گلپر باعث می‌شود این غلبه به سردی از بین رفته و به طور محسوس حافظه بهتری داشته باشید. او افزود: گیاه گلپر از نظر طب سنتی گرم و خشک است. مصرف این گیاه رطوبت دستگاه گوارش و رطوبت جمع شده در مغز و پیرامون آن را کم می‌کند و برای تقویت حافظه، درمان فراموشی، بیماری‌هایی مانند سکت، لرزش و سستی اعضای بدن مفید است.

حاج محمد خانی اظهار کرد: گیاه گلپر برای دستگاه گوارش به ویژه معده مقوی است. همچنین اشتها را زیاد می‌کند و کسانی که از بی اشتهایی رنج می‌برند می‌توانند پودر این گیاه را در غذاهای خود استفاده کنند.

او بیان کرد: این گیاه برای سموم داخلی بدن به ویژه ریه مفید است؛ و تنگی نفس‌هایی که حاصل از رطوبت باشد و همچنین برای درد‌های مفصلی که از سردی هوا بوجود می‌آید می‌تواند مثبت عمل کند و این دردها را کاهش دهد.

همچنین اگر از درد سیاتیک به ستوه آمده اید می‌توانید روغن این گیاه را با روغن زیتون ترکیب کنید و از آن استفاده کنید. نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که افرادی که معده گرم با مثانه ضعیفی دارند و یا از بیماری زخم دستگاه

داشته باشد از بین برود و بشود آن غذا را به راحتی استفاده کرد، اما بعضی از غذاها که به لحاظ فرهنگی جوشانده نمی‌شوند مانند انواع کشک‌های تولید شده چه به صورت صنعتی و چه به صورت دستی می‌توانند همچنان قربانی بگیرند. حسینیان مقدم در رابطه با مدت زمان مراجعه به پزشک پس از مسمومیت غذایی، بیان کرد: در هنگام بروز مسمومیت با سم بوتولیسم افراد هر چه سریعتر به مراکز درمانی مراجعه کنند و پادزهری که برای این سم وجود دارد را دریافت کنند زودتر می‌توانند نجات پیدا کنند، اما بعضی اوقات افراد به دلیل اشتباه گرفتن این مسمومیت با مسمومیت‌های رایج غذایی به بیمارستان مراجعه نمی‌کنند. این متخصص سم شناسی بالینی ضمن تاکید بر اینکه بیماری‌های انگلی از طریق انواع غذاها به وجود می‌آیند، افزود: هنگامی که سبزیجات به بازار عرضه می‌شوند باید در استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده برای شستشوی آن‌ها دقت کافی به عمل بیاید.

بسیاری از موارد انگلی می‌توانند با یختن از بین بروند، هر چه خام خواری افزایش پیدا کند ریسک ابتلای افراد به بیماری‌های انگلی از منابع مختلف افزایش پیدا می‌کند و هر چه بیشتر از حرارت برای طبخ این مواد استفاده شود ریسک بیماری‌های انگلی ناشی از مواد غذایی کاهش می‌یابد.

او در رابطه با نگهداری حیوانات خانگی و بیماری‌های انگلی منتقله از مواد غذایی گفت: میزبان بعضی از انگل‌ها حیوانات خانگی مانند گربه‌ها است.

با چای گلپر باهوش شوید



استفاده است. توجه داشته باشید که میوه این گیاه را به هیچ عنوان بصورت خام مصرف نکنید ، زیرا به کبدتان آسیب جدی می‌رساند.

او تصریح کرد: بهتر است گیاه گلپر را با سکنجبین ترکیب کنید و سپس بجوشانید. این گیاه را می‌توانید بصورت ضمادی برای جذب بهتر آن بر روی پوست صورت استفاده کنید.

گوارشی رنج می‌برند. از مصرف گلپر خوداری و یا با مصلحات آن را مصرف کنند که از جمله مصلحات آن برای مثانه می‌توان به تخم خربزه اشاره کرد. مصلح مفید برای معده صمغ عربی و برای گرم مزاجان شربت انار است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: بهترین روش مصرف گیاه گلپر جوشانده آن است که به جای گلپر مورد

۷ خوراکی که کودکان هرگز نباید مصرف کنند

غذایی مفیدی ندارد.

یکی از مواد شیمیایی خطرناک در این ماده غذایی، فتالات است. استفاده از این ماده شیمیایی در ساخت اسباب بازی‌های کودکان حدود یک دهه قبل ممنوع شد، زیرا سبب به‌وجود آمدن مشکلات یادگیری و رفتاری در کودک می‌شود.

تولید کننده این مواد غذایی مستقیما این ماده را به تولیدات خود اضافه نمی‌کند، اما در طی فرآیند تولید فتالات حاصل می‌شود.

۶. انواع پاستیل

پاستیل‌ها حاوی مقادیر زیادی شربت ذرت هستند که فروکتوز بالایی دارد. علاوه بر فروکتوز، رنگ‌های مصنوعی موجود در پاستیل‌ها برای کودکان مضر هستند، به جای پاستیل، سعی کنید کودکان را به میوه‌ها علاقه‌مند کنید. برای مثال میوه‌ها را می‌توانید داخل فریزر منجمد کنید و جایگزین پاستیل کنید.

۷. ذرت بو داده

کودکان خوردن ذرت بو داده را دوست دارند و اغلب در سالن‌های سینما یا رستوران‌ها آن را سفارش می‌دهند، اما این غذا ناسالم است و کودکان نباید آن را بخورند. یک ذرت بو داده بزرگ حاوی ۱۲۰۰ کالری و چربی اشباع شده است که برای یک کودک در سن ۵ تا ۱۳ بسیار زیاد است.

باید بدانید ذرت بو داده سبب افزایش کالری و نمک می‌شود، بهترین گزینه این است که آن را با دستور العمل‌های سالم در خانه تهیه کنید و با خود بیرون ببرید.

مصرف غذاهای ناسالم در رفتار کودکان شما تأثیرات منفی دارد

بسیار دلسرد کننده و ناامید کننده است که تولیدکنندگان برای تغذیه کودکان، این‌گونه برنامه ریخته‌اند که غذاهای شور، شیرین و یا فرآوری شده‌ی مضر را دوست داشته باشند. فروش مواد غذایی با کیفیت پایین به کودکان از طریق تبلیغات و برچسب‌های رنگی و بسته‌بندی‌های جذاب بر روی آن‌ها به سودجویان کمک می‌کند تا برای اکتسب منفعت بیشتر سلامت کودکان را به خطر بی‌اندازند.

بسیاری از مواد غذایی کودکان، ناسالم هستند و همین موضوع دلیل بر اضافه وزن، کوتاهی‌هامت، ابتلا به سرطان، دیابت نوع دوم و مشکلات قلبی و رفتاری از جمله بیش فعالی در آنها می‌شود.

به جای مصرف این مواد مضر و غیرمفید می‌توان از نان‌های سبوس‌دار، گوشت بدون چربی، سبزیجات خام و بخارپز استفاده کرد و حتما از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و شیرین‌کننده‌های مصنوعی اجتناب کنید.

با خوردن غذاهای سالم یقیناً یک فرزند خوشحال تر، سالم‌تر با مشکلات رفتاری کمتری خواهید داشت و بدانید که با تغذیه‌ی سالم هم خود و هم خانواده‌تان شادابتر خواهید بود.

نورخوستان آتلاننورخوستان
www.NoorDaily.ir
آتلاننورخوستان
www.NoorDaily.ir
آتلاننورخوستان
www.NoorDaily.ir
آتلاننورخوستان

داروهایی که بعد از مصرف روی

راندنگی تاثیر می‌گذارد



مصرف برخی از داروها بیش از راندنگی، به دلیل اثرگذاری روی هوشیاری، توصیه نمی‌شود. بنابراین نیاز است اثرات جانبی داروهای مصرفی را جدی بگیرید.

به گزارش مهر، به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، راندنگی پس از مصرف برخی از داروها احتمال بروز خطر و تصادف را افزایش می‌دهد. بنابراین مهم است پیش از هرگونه اقدام از تأثیر دارو بر هوشیاری اطمینان حاصل شود.

برخی از داروها می‌توانند برای مدت کوتاهی پس از مصرف بر راندنگی شما تأثیر بگذارند. برخی دیگر می‌توانند برای چند ساعت و حتی چند روز، تأثیرگذار باشند. نیاز است پیش از راندنگی از عدم اثر دارو بر هوشیاری خود مطمئن شوید.در صورتی‌که در بروشور داروهای بدون نسخه و نیز داروهای تجویز شده پزشک، عوارض جانبی از جمله خواب‌آلودگی یا گیجی، تاری دید، سرگیجه، کندی یا ناهماهنگی حرکات، غش کردن، کاهش تمرکز یا توجه، حالت تهوع و تحریک‌پذیری ذکر شده باشد، راندنگی ایمن نیست.

برای بزرگنمایی روی تصویر کلیک کنید

اگر دارویی برای خواب مصرف می‌کنید، از پزشک یا داروساز خود در مورد مصرف دوز مناسب، زمان مصرف داروها قبل از خواب و زمانی که راندنگی پس از مصرف داروی خواب‌بی‌خطر است، سوال کنید.

همچنین اثرات برخی از داروهای آنتی‌هیستامین با داروهای خواب‌آور مدت زمان بیشتری نسبت به سایر داروهای باقی می‌مانند. مصرف هم‌زمان داروهای آنتی‌هیستامین و داروهای خواب‌آور سبب افزایش خواب‌آلودگی و گیجی می‌شود. از این موارد آگاه باشید و از راندنگی اجتناب کنید.

داروهای حاوی آنتی‌هیستامین برای تسکین انواع مختلف حساسیت‌ها از جمله حساسیت فصلی و یا علائم سرماخوردگی استفاده می‌شوند. این داروها اگر فرد احساس خواب‌آلودگی نیز نکند، ممکن است باعث گیجی فرد شوند. بنابراین می‌توانند سبب اختلال در راندنگی و افزایش احتمال تصادف شوند.

راندنگی پس از مصرف داروهای اعصاب،ضد افسردگی، ضد اضطراب،ضد تشنج و صرع خطرناک است و احتمال تصادف را افزایش می‌دهد. از راندنگی پس از مصرف داروهای جلوگیری کننده از بیماری مسافرت نظیر دیفن هیدرینات نیز اجتناب کنید.

بر اساس اعلام معاونت غذا و دارو، مصرف داروهای سرماخوردگی و یا ضد حساسیت که حاوی آنتی‌هیستامین، کمک کننده به خواب‌شایه، کدئین و یا داروهای موثر بر سرفه باشند، برای راندنگی خطرناک بوده و سبب افزایش احتمال تصادف می‌شود.در صورت ضرورت به انجام راندنگی، با توجه به مصرف داروهای مختل کننده، لازم است حتما به پزشک خود اطلاع دهید. پزشک می‌تواند با تغییر دوز مصرفی دارو، زمان مصرف دارو یا تغییر دارو به داروی دیگری که عوارض جانبی کمتری دارد، به شما کمک کند.

۳ دلیلی که باید مواد غذایی را بخار پز

کنید

محققان می‌گویند به دلیل فولیدی که روش تهیه غذا به روش بخارپز دارد بهتر است از این روش برای تهیه وعده‌های غذایی خود استفاده کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از پرشر کوکر پورتال، امروزه بخارپز کردن به عنوان یکی از روش‌های برطرف‌دار در تهیه وعده‌های غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دلیل اصلی شهرت این روش این است که روشی بسیار ساده است و در عین حال، خواص مواد غذایی در این روش از بین نمی‌رود.فارغ از اینکه غذای بخار پز مورد علاقه شما باشد و یا نباشد، متخصصان تغذیه می‌گویند پخت و پز وعده‌های غذایی به این روش دارای فواید بی‌شماری است. از مهمترین فواید این روش می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- سالم‌تر است

یکی از اصلی‌ترین دلایلی که بسیاری از مردم بر بخار پز کردن مواد غذایی تاکید دارند، سالم‌تر بودن این روش نسبت به روش‌های پخت و پز دیگر (مانند سرخ کردن در روغن) است. تحقیقات متعدد نشان داده است زمانی که از روش‌هایی مانند سرخ کردن، آب پز کردن، و یا کباب کردن مواد غذایی استفاده می‌شود حجم قابل توجهی مواد مغذی از بین می‌رود.

همچنین زمانی که شما از روش بخارپز برای تهیه غذا استفاده می‌کنید دیگر نیازی به استفاده از روغن‌های مضر و یا افزودنی‌های دیگر در طول فرآیند پخت و پز نیستید.

۲- سادگی پخت

بخار پز کردن ساده‌ترین روش پخت و پز محسوب می‌شود که دیگر نیازی نیست فرد به طور پیوسته بر فرآیند پخت نظارت کند. در روش‌های دیگر، فرد به طور پیوسته درگیر فرآیند پخت است و زمان بیشتری از وی گرفته می‌شود.

۳- مواد غذایی آبدار می‌ماند

یکی از مضرات روش‌های دیگر پخت و پز این است که درجه حرارت بالا باعث از بین رفتن تمامی آب‌های موجود در گوشت و سبزیجات می‌شود. این در حالی‌است که در روش بخارپز، مواد غذایی بخشی از آب خود را حفظ می‌کنند و همین امر مانع از بین رفتن مواد مغذی آن می‌شود.

با این حال، مواد غذایی بخارپز شده دستکم از سوی برخی از افراد خوشایند محسوب نمی‌شود. یکی از موارد مخالفت این افراد این است که تهیه وعده‌های غذایی با روش‌های دیگر مزه بهتری به مواد غذایی می‌دهد، اما مزه غذاهای بخار پز شده به میزان کافی دلچسب نیست.

به عنوان نکته پایانی، در زمان پخت و پز مواد غذایی به روش بخارپز باید بسیار دقت کنید، زیرا بخار آب بسیار داغ بوده و می‌تواند به راحتی به شما آسیب برساند.