

مرگبار ترین نوع مسمومیت غذایی



متخصص تغذیه، گفت: اغلب مسمومیت‌های میکروبی خطر مرگ ندارند، اما بوتولیسم به‌دلیل تأثیر بر سیستم عصبی و فلج عضلات تنفسی از مرگبارترین انواع مسمومیت‌های غذایی است. سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه، در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: اغلب مسمومیت‌های میکروبی ناشی از مصرف مواد غذایی آلوده، اگرچه موجب ناراحتی‌های گوارشی می‌شوند، اما معمولاً کشنده نیستند و طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت با درمان‌های حمایتی بهبود می‌یابند. با این حال، نوعی مسمومیت خاص به نام بوتولیسم وجود دارد که به دلیل تولید سم قوی در بدن، می‌تواند منجر به مرگ شود. علت خطرناک بودن بوتولیسم کشاورز توضیح داد: در میان انواع مسمومیت‌های میکروبی، بوتولیسم به‌دلیل تولید سمی به نام بوتولینوم خطرناک‌ترین نوع محسوب می‌شود. این سم بر سیستم عصبی اثر گذاشته و با فلج کردن عضلات، به‌ویژه عضلات تنفسی، می‌تواند در مدت کوتاهی موجب خفگی و مرگ شودوی افزود: در سایر مسمومیت‌های غذایی، علائم معمولاً شامل تهوع، استفراغ، اسهال و ضعف عمومی است که در بیشتر موارد با مراقبت‌های پزشکی برطرف می‌شود، اما در بوتولیسم، اگر درمان سریع آغاز نشود، احتمال مرگ بسیار بالاست.

منابع اصلی آلودگی و راه‌های پیشگیری این متخصص تغذیه با اشاره به منشأ بروز بوتولیسم گفت: باکتری عامل این بیماری در محیط‌های بی‌هوازی رشد می‌کند، یعنی در جایی که اکسیژن وجود ندارد. به همین دلیل، بیشترین موارد بوتولیسم در مصرف مواد غذایی کنسرو شده مانند ماهی، سبزیجات، لوبیا یا قارچ کنسروی مشاهده می‌شود که در فرآیند تولید یا نگهداری، اصول بهداشتی به‌درستی رعایت نشده‌اند.

کشاورز هشدار داد: در صورت مشاهده تورم در قوطی کنسرو، تغییر رنگ یا بوی غیرطبیعی، باید از مصرف آن خودداری کرد و همچنین توصیه می‌شود پیش از مصرف کنسرو، آن را حداقل به‌مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید تا احتمال وجود سم از بین برودوی تأکید کرد: بوتولیسم در صورت تشخیص سریع و به‌دستی رعایت نشدند، پادزره مخصوص، قابل کنترل است، اما تأخیر در درمان می‌تواند منجر به مرگ بیمار شود. بنابراین آگاهی مردم و کادر درمان از علائم اولیه این بیماری اهمیت زیادی دارد.

افزایش هشدارها درباره روش‌های غیر اصولی کاهش وزن

یک فوق تخصص جراحی لاغری و لاپاراسکوپي با اشاره به افزایش شی‌دن موج تبلیغات مربوط به بوتاکس معده و آمپول‌های لاغری در فضای مجازی و استفاده بی‌رویه و غیرعلمی از این روش‌ها هشدار داد. به گزارش مهر، سعید سینا متخصص جراحی زیبایی و لاپاراسکوپي، با بیان اینکه بوتاکس معده به‌عنوان یک روش موقت برای کنترل اشتها شناخته می‌شود، گفت: تأثیر بوتاکس معده در بهترین حالت بیش از چند ماه دوام ندارد و معمولاً پس از بازگشت عملکرد طبیعی معده، وزن نیز دوباره افزایش می‌یابد. این روش برای افرادی که دچار چاقی مزمن یا شاخص توده بدنی بالا هستند، عملاً کارایی درمانی ندارد.

سینا با اشاره به نتایج پایدارتر جراحی اسلیو گفت: در جراحی اسلیو بخش بزرگی از معده برداشته می‌شود و علاوه بر کاهش حجم معده، هورمون‌های مؤثر در احساس گرسنگی هم تعدیل می‌شوند، که همین موضوع باعث می‌شود بیماران بدون احساس ضعف یا محدودیت شدید غذایی، به کاهش وزن ماندگار دست پیدا کنند.

آمپول‌های لاغری حتی در اروپا مورد سوءاستفاده قرار گرفتند

ماهر کردی، فوق تخصص جراحی لاغری و لاپاراسکوپي، نیز درباره آمپول‌های لاغری توضیح داد و افزود: در ماه‌های اخیر، نهادهای دارویی اروپا از کشف و جمع‌آوری محموله‌های تقلبی آمپول‌های لاغری خبر داده‌اند که شباهت زیادی به داروهای اصلی داشتند و سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کردند. این اتفاق نشان داد که تبلیغات گسترده پیرامون داروهای تزریقی، نه‌تنها مبالغه‌آمیز بلکه در بسیاری موارد خطرناک است.

ماهر کردی با اشاره به مزایای جراحی اسلیو ادامه داد: داروهای تزریقی ممکن است در کوتاه‌مدت باعث کاهش اشتها شوند، اما با قطع مصرف، بدن به حالت اولیه برمی‌گردد، اما در مقابل، جراحی اسلیو یک درمان قطعی برای چاقی‌های شدید است که نه‌تنها باعث کاهش وزن قابل توجه می‌شود، بلکه کنترل قند خون، فشار خون و چربی خون را نیز بهبود می‌بخشد. به گفته این دو متخصص، جراحی اسلیو معده‌نه یک راه میان‌بر، بلکه روشی علمی و اثبات‌شده برای درمان چاقی‌های مزمن است، روشی که در کنار اصلاح سبک زندگی، می‌تواند نقطه‌پایان مسیر دشوار چاقی باشد. همچنین در شرایطی که بازار داروها و روش‌های غیراصولی کاهش وزن رو به گسترش است، آگاهی مردم اهمیت‌دوچندان دارد.

سلامت

از «سلنیوم» تا «پکتین»؛ تدابیر تغذیه‌ای در هوای آلوده

ایسنا/خوزستان کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به عوارض آلودگی هوا بر سلامت، بر لزوم در پیش گرفتن رژیم غذایی مناسب و سرشار از فیبر و مواد مغذی برای کاهش اثر سوء هوای آلوده بر بدن و افزایش توانایی مقابله با این شرایط تأکید کرد. ندا فرح‌بخش در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: مصرف برخی مواد غذایی موجب تقویت سیستم ایمنی، تنفسی، گوارشی و قلبی و کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها در بدن است.

وی افزود: کودکان، سالمندان، مادران باردار و بیماران قلبی ربوی از گروه‌های در معرض خطر در آلودگی هوا هستند که بیشتر از دیگر افراد آسیب می‌بینند و با استفاده از تدابیر تغذیه‌ای می‌توان اثر مضر آلودگی هوا را در آنها تا حدی کاهش داد.

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه در آلودگی هوا روزانه حداقل سه واحد سبزی و دو واحد میوه مصرف شود، گفت: هر واحد میوه، معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان آب‌میوه تازه یا یک‌چهارم میوه خشک است. همچنین هر واحد سبزی، معادل یک لیوان سبزی خام برگی مانند سبزی خوردن یا کاهو یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است. وی بیان کرد: با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها، انواع سبزی‌ها و میوه‌های رنگی گنجانده شود. سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم، طالبی، هلو، زردآلو و موز از منابع خوب ویتامین A هستند.

داروهای مسکن می‌توانند علت سردرد باشند!



است. عامل اصلی، اغلب خود مسکن‌ها هستند. مواد اعتیادآور مانند کدئین که برای درمان دردهای متوسط ناشی از جراحات یا پس از جراحی استفاده می‌شوند، فهرست بلندی از عوارض جانبی از جمله یبوست، خواب‌آلودگی، حالت تهوع، توهم و سردرد دارند.

فقط داروهای قوی مبتنی بر مواد اعتیادآور یا اپیونی نیستند که می‌توانند باعث سردرد شوند. مسکن‌های رایج مانند پاراستامول و DNSAI (داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن) نیز می‌توانند در این امر نقش داشته باشند. برخی داروها حتی پاراستامول را با یک ماده اپیونی مانند کو-کدامل (codamol-co) ترکیب می‌کنند.

پاراستامول در مقایسه با داروهایی مانند کدئین، عوارض جانبی کمتری دارد. هنگامی که از محدوده توصیه شده روزانه که به سن و وزن بستگی دارد، مصرف شود، عموماً یک مسکن ایمن و مؤثر است. این امر به استفاده گسترده و دست‌رسی آسان آن کمک کرده است. با این حال، مصرف بیش از دوز توصیه شده یا استفاده بیش از حد از آن می‌تواند بسیار خطرناک باشد و می‌تواند منجر به عوارض جدی و گاهی کشنده مانند نارسایی کبد شود.

اگرچه عوارض جانبی کمتر شایع هستند، اما مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم پاراستامول به تنهایی می‌تواند در برخی افراد باعث سردردهای مزمن شود.

علاوه بر مسکن‌ها، داروهای دیگری نیز می‌توانند مشکلاتی ایجاد کنند. استفاده بیش از حد از تریپتان‌ها (داروهایی برای متوقف کردن حملات میگرنی) نیز می‌تواند منجر به سردردهای ناشی از مصرف بیش از حد دارو شود.

اصطلاح «مصرف بیش از حد» یا «سوءمصرف» ممکن است این حس را ایجاد کند که بیماران بیش از دوز توصیه‌شده روزانه مصرف می‌کنند که می‌تواند اتفاق بیفتد و خطرات جدی خود را

چهارشنبه ۲۱ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۴۲ / سال سی ویکم



صورت تازه و خام مصرف کنید زیرا ویتامین‌های آن به خصوص ویتامین C بیشتر حفظ می‌شود.

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: روزانه شیر و مواد لبنی کم‌چرب مانند ماست و پنیر کم‌چرب به مقدار کافی در رژیم غذایی بگنجانید و حداقل دو تا سه بار در هفته ماهی مصرف کنید. از مصرف تنقلات کم‌ارزش مانند چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید زیرا موجب اختلال جذب عناصر مفید در بدن می‌شوند و می‌توانند اثر سوء آلودگی هوا را دوچندان کنند.

وی ادامه‌داد: پرهیز از مصرف سوسیس و کالباس و کنسروها به دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا و مصرف بیشتر مواد غذایی تازه و غیرصنعتی، برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا توصیه می‌شود.

فرح‌بخش در پایان گفت: مصرف میزان کافی آب و مایعات در روز برای حفظ سلامت اندام‌های دفعی و تسهیل دفع سموم و مواد دفعی، توصیه می‌شود. بهتر است از شیر و لبنیات کم‌چرب و انواع میوه و سبزی‌ها مانند انار، خرمالو، به، نارنگی، پرتقال، کدوی، شلغم، سیر و پیاز و انواع کلم، چغندر پخته و خام در انواع آتش، سوپ و خورش و البته آب و چای کم‌رنگ نیز بیشتر استفاده شود.

۵ فایده شگفت‌انگیز ماهی که فراتر از امگا ۳ هستند



فواید ماهی غالباً به وجود امگا ۳ در آن شناخته می‌شود، در حالی که فواید شگفت‌انگیز دیگری نیز دارد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی – پزشکان و متخصصان تغذیه تأیید می‌کنند که ماهی نه تنها منبع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ است، بلکه حاوی بسیاری از مواد مغذی دیگر نیز هست که فواید قابل توجهی برای سلامتی دارند.

در اینجا به پنج مورد از آنها اشاره می‌کنیم:

۱. منبع طبیعی ویتامین D ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، شاه‌ماهی و ماهی خال‌ماخالی از غنی‌ترین منابع ویتامین D هستند. فقط مصرف ۱۰۰ گرم ماهی سالمون برای تأمین نیاز روزانه بدن به این ویتامین ضروری که برای تقویت استخوان‌ها، تقویت ایمنی و جلوگیری از افسردگی بسیار مهم است، کافی است.

۲. پروتئین با کیفیت بالا بدن ۹۵ تا ۹۸ درصد پروتئین ماهی را جذب می‌کند، در مقایسه با تنها ۸۵ تا ۹۰ درصد پروتئین گوشت. همچنین حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری است که آن را برای ورزشکاران، سالمندان و کودکان ایده‌آل می‌کند.

۳. ریزمغذی‌ها برای طول عمر ماهی حاوی طیف وسیعی از مواد مغذی حیاتی است: سلنیوم: یک آنتی‌اکسیدان قوی که از بدن در برابر سرطان محافظت می‌کند.

ید: ضروری برای سلامت تیروئید.

روی: تقویت سیستم ایمنی و سلامت تولید مثل.

۴. کلازن برای جوانی پوست ماهی‌ها، به ویژه ماهی سالمون و ماهی تن، منبع غنی از کلازن طبیعی هستند که خاصیت ارتجاعی پوست و سلامت مفاصل را بهبود می‌بخشد و ظهور چین و چروک را به تأخیر می‌اندازد.

۵. پپتیدهای طبیعی برای تنظیم فشار خون پروتئین‌های ماهی حاوی پپتیدهای طبیعی هستند که به کاهش فشار خون به روشی مشابه برخی داروها کمک می‌کنند. آنها همچنین رگ‌های خونی را تقویت کرده و جریان خون را بهبود می‌بخشند.

به طور کلی، مصرف منظم انواع مختلف ماهی به حفظ وضوح ذهنی، سلامت قلب و نشاط برای سال‌های متمادی کمک می‌کند.

کودکانی که خاک می‌خورند!

کم‌خونی در کودکان ممکن است مانند وجود این عارضه در بزرگسالان دارای علائم خاصی نباشد اما رفتار عجیب کودکان در خوردن خاک، یخ و برنج خام می‌تواند به تشخیص سریع این عارضه کمک کند.ایرج خسروینا متخصص گوارش در گفتگو با خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران گفت: عارضه کم‌خونی در افراد بزرگسال با داشتن علائمی مشخص قابل تشخیص و به آسانی قابل درمان است. وی افزود: این عارضه در کودکان چون ممکن است دارای علائم خاصی نباشد تشخیص آن توسط والدین ممکن است مشکل باشد.

خسروینا خاطر نشان کرد: کودکان مبتلا به کم‌خونی تمایل شدیدی به خوردن خاک، یخ و برنج خام دارند.

وی همچنین افزود: درمان نشدن این کودکان ممکن است در آینده در سلامتی آن‌ها ایجاد مشکل کند.

خسروینا در ادامه افزود: درمان این بیماران دارویی است و تشخیص به موقع تا حد زیادی از ایجاد عوارض در آینده جلوگیری می‌کند.

همراه با سبب زمینی زیبا شوید!

مطمئناً بسیاری از افراد مخصوصاً خانم‌ها نسبت به چین و چروک صورت خود زیاد حساسیت نشان می‌دهند و یکی از آزار دهنده ترین پدیده ی ممکن در چهره خانم‌ها چین وچروک‌های زیر چشم آن‌هاست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ پیدایش این چین وچروک‌ها دلایل زیادی دارد که برخی از این دلایل قابل پیشگیری هستند به طو رمثال نور شدید آفتاب دشمن درجه یک پوست‌های خشک و دوست صمیمی چین و چروک است.تأثیر نور آفتاب روی پوست انسان از ۳۵سالگی به مراتب شدید تر می‌شود و به همین دلیل خانم‌هایی که پوست خشک دارند باید حد المقذور از آفتاب پیشگیری کنند.

گذشته از تمام این حرف‌ها راه حل‌های طبیعی زیادی برای پیشگیری و رفع چین و چروک‌های پوستی وجود دارد .

یکی از راه‌های استفاده از این پدیده آزار دهنده استفاده از دو قطعه و رق سبب زمینی است.فقط کافی است این دو قطعه ورق سبب زمینی را در پارچه ای سفید قرار دهید و به مدت ۱۵دقیقه روی تمام پوست خود قرار دهید. اگر با این کار احساس سوزش کردید سریعاً سبب زمینی را از روی پوست خود بردارید زیرا این نشانگر آن است که پوست شما به این ماده غذایی حساسیت دارد و سریعاً پوست خود را با آب بشویید.