

#### خطرات پنهان اتو برای کودکان را

#### جدی بگیرید

اتو، این دوست همیشگی خانه‌ها، می‌تواند در یک چشم به هم زدن به دشمنی خطرناک تبدیل شود. در حالی که والدین مشغول کارهای روزمره‌اند، کودکان با کنجکاوی به سمت این وسیله داغ می‌روند و ممکن است با یک سوختگی دردناک مواجه شوند.
بیایباید با رعایت چند نکته ساده، از این خطرات جلوگیری کنیم و محیطی ایمن تر برای فرزندانمان بسازیم.
به گزارش ایرنا زندگی- اتو به عنوان یکی از وسایل ضروری در هر خانه، معمولاً در دسترس و در حال استفاده است. اما وقتی صحبت از کودکان می‌شود، این وسیله می‌تواند به یک تهدید جدی تبدیل شود. بسیاری از والدین ممکن است به لشنباه فکر کنند که فرزندانشان از خطر اتو آگاه هستند، اما واقعیت این است که کنجکاوی طبیعی کودکان می‌تواند آنها را به سمت این وسیله داغ بکشاند. تنها یک لحظه غفلت کافی است تا کودک شما با دمای بالای اتو تماس پیدا کند و دچار سوختگی‌های جدی شود.

این وسیله گرمایی، با دمای بالا می‌تواند باعث سوختگی‌های جدی شود و در صورت سقوط یا تماس با اشیاء قابل لشتعانل، خطر آتش سوزی را نیز به همراه دارد. همچنین، سیم برق اتو در صورت لسفاده نادرست ممکن است باعث برق‌گرفتگی شود. به همین دلیل، توجه به ایمنی هنگام استفاده از اتو و آگاهی از خطرات آن برای والدین و مراقبان کودکان بسیار اهمیت دارد.

چرا کودکان بیش از دیگران در معرض خطرند؟

کودکان کنجکاو هستند و محیط اطراف خود را با لمس و حرکت کشف می‌کنند. آن‌ها نمی‌دانند که یک صفحه فلزی برقی می‌تواند سوزانده باشد یا سیم برق وسیله‌ای که از میز آویزان شده، خطرناک است. کشیدن سیم اتو توسط کودک می‌تواند باعث سقوط دستگاه روی بدن او شود. علاوه بر این، کودکان متوجه نمی‌شوند که اتو حتی پس از جداشدن از برق نیز همچنان داغ است و لمس آن می‌تواند آسیب جدی ایجاد کند.

همچنین تفاوت‌های فیزیولوژیکی و شناختی کودکان با بزرگسالان، آن‌ها را به شدت در برابر سوختگی‌های ناشی از اتو آسیب‌پذیر می‌سازد. از نظر فیزیولوژیک، پوست کودکان به مراتب نازک‌تر از پوست بزرگسالان است و سیستم دفاعی و ترمیمی ضعیف‌تری دارد، به این معنی که مدت زمان تماس کوتاه‌تر با یک سطح داغ، می‌تواند منجر به سوختگی‌های عمیق‌تر و شدیدتر شود. همچنین، نسبت مساحت سطح بدن آن‌ها به حجم کلی بدن بیشتر است که باعث می‌شود یک سوختگی با اندازه متوسط، درصد بیشتری از سطح بدن آن‌ها را پوشش دهد و خطر دهیدراتاسیون و عوارض سیستمیک را به شدت افزایش دهد. به دلیل این آسیب‌پذیری بالا، سوختگی‌های ناشی از اتو در کودکان خردسال اغلب نیاز به مداخلات پزشکی جدی‌تر و طولانی‌مدت‌تر برای درمان دارند.

زمان و مکان نامناسب برای اتوکشی

انتخاب مکان نامناسب برای اتوکشی، ریسک حادثه را به شدت بالا می‌برد. نخته اتو باید همیشه روی یک سطح کاملاً صاف و پایدار قرار گیرد و دور از مسیرهای عبور و مرور خانه باشد. اتوکشی در نزدیکی درها، راهروها یا گوشه‌های پر رفت‌وآمد اتفاق نمی‌افتد. کودکان برخورد افراد دیگر (به ویژه کودکان بازیگوش) با نخته یا سیم وجود دارد، یک لشنباه بزرگ ایمنی است. بهتر است اتوکشی در اتاقی با حداقل ترافیک انجام شود که بتوان درب آن را بست. در ضمن، حتماً از پریز برقی استفاده کنید که سیم اتو آویزان و در مسیر بازی یا راه رفتن کودک قرار نگیرد؛ سیم‌های آویزان به راحتی می‌توانند به اهرم کشیده شدن اتوی داغ تبدیل شوند.

همچنین، توجه به زمان نامناسب اتوکشی حیاتی است. والدین با مراقبان اغلب سعی می‌کنند در حین انجام فعالیت‌های دیگر، مانند پاسخ به تلفن، آشپزی، یا مراقبت فعال از کودک، اتوکشی را نیز انجام دهند. این چندوظیفه‌ای بودن، تمرکز را کاهش داده و لحظات کوتاهی از غفلت ایجاد می‌کند که برای وقوع حادثه کافی است. یک تماس تلفنی ساده ممکن است باعث شود بزرگسالان اتوی داغ را بدون توجه، روی لبه نخته یا پارچه رها کنند. بنابراین، اتوکشی باید به فعالیتی مستقل تبدیل شود که تمام توجه فرد معطوف به آن باشد.

سیم اتو عامل بسیاری از حوادث

سیم برق اتو اگر آزادانه رها شود یا از لبه میز آویزان باشد، به‌راحتی توجه کودک را جلب می‌کند. کشیده شدن سیم می‌تواند اتو را روی زمین یا حتی روی بدن کودک بیندازد. این اتفاق یکی از شایع‌ترین دلایل سوختگی با اتو در خانه‌هاست. جمع کردن سیم، دور نگه داشتن آن از دسترس و استفاده از پریزهای ایمن، نقش مهمی در کاهش خطر دارد.

رها کردن اتوی داغ پس از استفاده

بسیاری از آسیب‌های زمانی رخ می‌دهد که اتو پس از استفاده، خاموش اما همچنان داغ، روی میز یا نخته اتو رها می‌شود. برخی افراد تصور می‌کنند چون اتو خاموش شده، دیگر خطری ندارد. در حالی که صفحه آن تا چند دقیقه می‌تواند دمای بالا داشته باشد. قرار دادن سریع اتو در جای امن و خارج از دسترس کودکان، یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌های پیشگیری است. انتخاب اتوی ایمن‌تر

برخی اتوها به سیستم خاموشی خودکار مجهز هستند که در صورت بی‌حرکت ماندن، دستگاه را خاموش می‌کند. این ویژگی می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطرات داشته باشد، به‌ویژه در خانه‌هایی که کودک خردسال دارند. همچنین اتوهایی با طراحی پایدارتر یا سیم کوتاه‌تر، احتمال افتادن یا کشیده شدن را کاهش می‌دهند. انتخاب آگاهانه وسیله، بخشی از ایمن‌سازی خانه است.

نکات اولیه در برخورد با سوختگی

در صورت تماس پوست با اتوی داغ، خنک کردن ناحیه آسیب‌دیده با آب جاری خنک برای مدت کافی، یکی از مهم‌ترین اقدامات اولیه است. استفاده از مواد خانگی نادرست یا بی‌توجهی به شدت سوختگی می‌تواند آسیب را تشدید کند. در مواردی که سوختگی وسیع، عمیق یا همراه با ناول شدید است، مراجعه به مراکز درمانی ضروری خواهد بود.

پس از خنک کردن اولیه که باید حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به طول انجامد، هدف اصلی، محافظت از محل سوختگی و پیشگیری از عفونت است. هرگز نباید ناول‌ها را ترکانند؛ زیرا ناول به عنوان یک پانسمان طبیعی عمل کرده و از پوست زیرین در برابر میکروب‌ها محافظت می‌کند. پس از خنک شدن کامل، ناحیه آسیب‌دیده را با یک پانسمان استریل، تمیز و غیر چسبنده (مانند گاز استریل خنک) بپوشانید تا از تماس با محیط و آلودگی جلوگیری شود. اگر لباس به محل سوختگی چسبیده است، به هیچ وجه سعی نکنید آن را جدا کنید، بلکه لباس اطراف محل آسیب را ببرید و همانطور باقی بگذارید.

## سلامت

# آلودگی هوا فواید سلامتی ورزش را تضعیف می کند



مرگ کمتری دارند.با این حال، محققان دریافتند که اگر افراد در منطقه‌ای با سطوح بالای آلودگی ذرات زندگی کنند، این کاهش خطر مرگ به نصف کاهش می‌یابد - بین ۱۲ تا ۱۵ درصدو نتایج نشان می‌دهد که با وجود سطوح بالاتر آلودگی ذرات معلق، فواید ورزش حتی بیشتر تضعیف شده است.محققان خاطرنشان کردند که تقریباً نیمی از جمعیت جهان (۲۴٪) در مکان‌هایی زندگی می‌کنند که از آستانه ایمن آلودگی ذرات معلق فراتر رفته است.طبق گزارش آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده، آلودگی ذرات معلق شامل ذرات معلق در هوا با قطر ۵.۲ میکرومتر است. در مقایسه، موی انسان ۵۰ تا ۷۰ میکرومتر عرض دارد.«پو-ون کو»، محقق ارشد و

استاد دانشگاه ملی چانگ هسینگ در تایوان، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما تأکید می‌کند که ورزش حتی در محیط‌های آلوده نیز مفید است. با این حال، بهبود کیفیت هوا می‌تواند این دستاوردهای سلامتی را تا حد زیادی افزایش دهد.» محققان تأکید کردند که افراد فعال نباید اجازه دهند این اخبار مانع فعالیت شان شود. محققان می‌گویند: «ما نمی‌خواهیم مردم را از ورزش در فضای باز منصرف کنیم. بررسی کیفیت هوا، انتخاب مسیرهای پاک‌تر یا کاهش شدت فعالیت در روزهای آلوده می‌تواند به شما کمک کند تا بیشترین فواید سلامتی را از ورزش خود دریافت کنید.»

## خطاهای رایج پوستی در هوای سرد



فصل سرما به خودی خود باعث خشک شدن پوست به دلیل کاهش میزان رطوبت هوا می‌شود. به همین دلیل معمولاً متخصصان پوست فهرستی از کارهای ممنوعه در این فصل ارائه می‌دهند که انجام دادن آنها باعث خشک شدن و آسیب‌پذیرتر شدن پوست بدن، مخصوصاً پوست صورت می‌شود که می‌توان با پرهیز از آنها به سلامتی بیشتر پوست کمک کرد.

به گزارش ایسنا، دوش آب داغ در زمستان یکی از خطاهای رایج پوستی است که می‌تواند پوست بدن را شدیداً خشک کند. خیلی از ما دوست داریم در این روزهای سرد، خودمان را به یک دوش آب داغ و حمامی با محیط کاملاً گرم و بخارآلود دعوت کنیم. این کار می‌تواند باعث افزایش خشکی، خارش، التهاب و حتی جراحات سطحی پوست شود.

چاره چیست؟ا به جای دوش آب داغ، بهتر است از آب ولرم برای شستن پوست خود کمک بگیرید. در فصل زمستان، رطوبت هوا و در نتیجه رطوبت پوست کم می‌شود. بنابراین، بهتر است بعد از اینکه پوست‌تان را در حمام خشک کردید و زمانی که هنوز پوست شما کمی نرم و لطیف است، تمام سطح آن را با لوسیون یا کرم‌های مرطوب‌کننده بر پایه آب ماساژ دهید. انجام دادن این کار را برای پوست روی دست، صورت، آرنج، روی پا و زانوها به هیچ عنوان پشت گوش نیندازید تا دچار خشکی بیش از اندازه و پوسته‌ریزی در این نواحی بدن نشوید.

استفاده نکردن از کرم‌های چرب از دیگر خطاهای رایج است؛ خیلی از افراد، مخصوصاً کسانی که محل زندگی‌شان در مناطق شرجی است، گمان می‌کنند پوست آنها در فصل زمستان به کرم‌های چرب نیازی ندارد اما بهتر است بدانید یکی از عوامل بروز آکنه در فصل زمستان، زندگی کردن در مناطقی است که زمستانی شرجی دارند.

بنابراین اگر ساکن مناطق شرجی کشور هستید، توصیه می‌شود برای ایجاد تعادل بین سطح رطوبت و چربی پوست‌تان، به‌منظور پیشگیری از جوش زدن در فصل سرما، حتماً شب‌ها قبل از خواب از کرم‌های نرم‌کننده برپایه نوعی چربی گیاهی مانند روغن آرگان، روغن بابونه، روغن پونه کوهی یا روغن آووکادو استفاده کنید.

محافظت نکردن از پوست در برابر عوامل محیطی نیز یکی دیگر از آسیب‌های پوستی است که در فصل زمستان

#### پاسخ علمی به باورهای نادرست تغذیه‌ای

# نوشتن چای داغ در اول صبح به بهبود عفونت و تمیز شدن معده کمک می کند؟



چای سبز و چای سیاه حاوی ترکیباتی با خاصیت ضد میکروبی می باشند. البته اثرات ضد میکروبی آنها عمدتاً در مطالعات غیر انسانی گزارش شده‌اند.

هرچند برای برخورداری از خواص ضد میکروبی و آنتی اکسیدانی چای نیازی نیست که آن را در زمان خاصی از روز مانند صبح مصرف کرد، همانگونه که در مطالعات علمی نیز به این مورد اشاره‌ای نشده است.

به گزارش ایسنا، بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت به نظر می رسد عصاره چای در بهبود عفونت‌های حفره دهان و پیشگیری از پوسیدگی دندان مفید باشد. پس در افراد مبتلا به عفونت، جای در حد متعادل می تواند نوشیدنی مناسبی باشد.براساس اعلام این دفتر، برای برخورداری از خواص ضد میکروبی و آنتی اکسیدانی چای نیازی نیست که آن را در زمان خاصی از روز مانند صبح مصرف کرد، همانگونه که در مطالعات علمی نیز به این مورد اشاره‌ای نشده است. در مورد درجه حرارت چای، توصیه می شود که از مصرف چای بسیار داغ به دلیل ارتباط آن با افزایش خطر نوع خاصی از سرطان مری خودداری شود.

شنبه ۴ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۰۱ / سال سی و دوم **نورخوښتان ۷**

#### عسل طبیعی رنگ ثابتی ندارد



یک کارشناس مواد غذایی، با تأکید بر اینکه رنگ و آزمون ساکارز به تنهایی معیار سلامت عسل نیست، خواستار ارتقاء دانش فنی و استفاده از شاخص‌های علمی معتبر در کنترل کیفیت این فرآورده غذایی شد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، بدریه سحرگاهی، با اشاره به مصرف بالای عسل در کشور، گفت: در منابع علمی معتبر، برای عسل طبیعی و سالم خواص تغذیه‌ای و درمانی متعددی ذکر شده است، اما تشخیص کیفیت این محصول نیازمند بررسی‌های تخصصی است.

وی اظهار داشت: عسل طبیعی رنگ ثابتی ندارد و بسته به نوع گل مورد تغذیه زنبورها، شرایط اقلیمی، موقعیت جغرافیایی و فصل تولید، رنگ آن می‌تواند از سفید و کرمی تا زرد، قهوه‌ای و حتی سیاه متغیر باشد؛ بنابراین صرفاً بر اساس رنگ عسل نمی‌توان درباره سلامت و کیفیت آن اظهار نظر کرد.

وی با اشاره به چالش‌های موجود در کنترل کیفیت عسل، افزود: از دیدگاه کارشناسی، خلأ جدی دانش فنی در این حوزه وجود دارد و تصمیم‌گیری درباره سلامت و کیفیت عسل مستلزم انجام آزمون در آزمایشگاه‌های معتبر، تحلیل دقیق نتایج آزمون‌ها و همچنین شناخت ویژگی‌های ارگانولپتیک عسل از جمله طعم و بو است.

این کارشناس مواد غذایی ادامه داد: متأسفانه در بسیاری از آزمایشگاه‌های کشور، صرفاً بر اساس نتیجه آزمون ساکارز درباره کیفیت عسل اظهار نظر می‌شود، در حالی که این شاخص به تنهایی برای قضاوت علمی کافی نیست. برای ارزیابی دقیق کیفیت عسل، تعیین پروفایل کامل قندها، اندازه‌گیری پرولین و انجام آزمون هیدروکسی متیل فورفورال ضروری است.

سحرگاهی تصریح کرد: آزمون ساکارز بدون بررسی هیدروکسی متیل فورفورال فاقد اعتبار است، چرا که ممکن است میزان اولیه ساکارز بالا بوده اما با روش‌های متقبلانه کاهش داده شده باشد؛ در این شرایط، مقدار هیدروکسی متیل فورفورال به سرعت افزایش می‌یابد.

وی افزود: پرولین نیز حاصل فعالیت طولانی مدت زنبورهاست و هرجه میزان آن بالاتر باشد، ارزش تغذیه‌ای عسل افزایش می‌یابد.

این کارشناس خاطرنشان کرد: در مجموع، بر اساس نتایج آزمون پروفایل قندها، پرولین و هیدروکسی متیل فورفورال می‌توان به‌صورت علمی و دقیق درباره طبیعی بودن، تغذیه‌ای بودن، نیمه تغذیه‌ای بودن، دست ساز بودن یا نارس بودن عسل اظهار نظر کرد.

### تاثیر احتمالی متابولیسم در سقط جنین‌های مکرر

یک مطالعه آزمایشی جدید می‌گوید زنانی که سقط جنین مکرر دارند، ممکن است از یک مشکل متابولیکی رنج ببرند که بر توانایی آنها در حفظ بارداری تأثیر می‌گذارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که آزمایش خون زنانی که دو یا چند بارداری متوالی از دست رفته را تجربه کرده بودند، نشان داد که بدن آنها ممکن است در نحوه پردازش ویتامین B۳ (نیاسین) تفاوت‌هایی داشته باشد.

«هارموت کانی»، محقق ارشد و دانشمند ارشد فوق دکتر ا در موسسه تحقیقات قلبی ویکتور چانگ در سیدنی، در یک بیانیه خبری گفت: «هر سقط جنینی دلخراش است. هدف ما، درک زیست شناسی پشت آن است، به طوری که در طول زمان، خانواده‌های کمتری مجبور به تجربه چنین فقدانی شوند.»محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که از هر ۵۰ زوجی که سعی در بچه‌دار شدن دارند، حدود ۱ نفر دچار سقط جنین مکرر می‌شود.

محققان گفتند که این مشکلات ممکن است با نیکوتین آمید آکسید دی‌نوکلوئید (NAD)، یک ماده بیوشیمیایی که از تجزیه ویتامین B۳ تشکیل می‌شود، مرتبط باشد.محققان گفتند که مطالعات قبلی روی موش‌ها نشان داده است که سطح پایین NAD می‌تواند باعث نقص مادرزادی و سقط جنین شود که می‌توان با دادن مکمل‌های ویتامین B۳ به جوندگان از آن جلوگیری کرد.

محققان گفتند که NAD در بسیاری از فرآیندهای بیولوژیکی ضروری که در دوران بارداری حیاتی هستند، از جمله پردازش انرژی سلولی و ترمیم ADN، نقش دارد.

برای مطالعه جدید، محققان ۸۸ زن بین ۲۰ تا ۴۰ سال را با هم مقایسه کردند که ۳۷ نفر از آنها سابقه سقط جنین مکرر داشتند.

آزمایش خون، تغییرات متمایزی را در سه متابولیت مرتبط با NAD در افرادی که سقط مکرر را تجربه کرده بودند، نشان داد.با این حال، این تفاوت‌ها چه زنان مکمل‌های ویتامین B۳ مصرف می‌کردند و چه نمی‌کردند، وجود داشت که نشان می‌دهد ممکن است عدم تعادل متابولیکی عمیق‌تری در این امر دخیل باشد.محققان گفتند، به جای اینکه سطح NAD یک زن خیلی پایین باشد، تغییرات در نحوه متابولیزه شدن ویتامین B۳ممکن است نقش کلیدی داشته باشد.

بر اساس این مطالعه آزمایشی، محققان در حال شروع یک پروژه تحقیقاتی سه ساله برای بررسی نشانگرهای مرتبط با NAD هستند که ممکن است نشان دهنده خطر بالاتر سقط جنین باشند و اینکه آیا مکمل‌ها یا روش‌های دیگر می‌توانند این خطر را کاهش دهند یا خیر.

این تیم نتیجه گرفت: «با توجه به نقش‌های اساسی متعدد NAD برای رشد جنین، تحقیقات بیشتر در مورد نقش NAD و متابولیت‌های مرتبط در علت سقط جنین، درک ما را نسبت به استراتژی‌های مداخله پیشگیرانه بهبود می‌بخشد.»