

سکته در خونمان است؟



صفحه ۴

خیلی‌ها بر این باورند چون سیگار نمی‌کشند پس قلب‌شان مثل مثل ساعت کار می‌کند و جای هیچ‌گونه نگرانی وجود ندارد؛ اما محققان می‌گویند ۲۵ درصد افرادی که دچار سکته قلبی می‌شوند، از قبل هیچ علائم هشدار دهنده‌ای نداشته‌اند.

زیر استخوان‌هایتان کبریت نکشید

بعضی افراد هیچ وقت در برنامه غذایی‌شان کوتاهی نمی‌کنند. وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی‌شان را بموقع مصرف می‌کنند، اما چهار ستون بدنشان سالم نیست! دلایل متعددی برای این مساله وجود دارد؛ از تغذیه نامناسب تا انتخاب و مصرف خوراکی‌هایی که

مصرف همزمان آن می‌تواند تأثیر مثبت‌تری بر آنها را خنثی کند.



صفحه ۲

فشار خون، تعطیلات ندارد

چرا فشار خون بالا تا این اندازه اهمیت دارد که در راس مسائل سلامت یک سال سازمان جهانی بهداشت قرار می‌گیرد؟ این مساله دو وجه بسیار مهم دارد؛ نخست وجه کیفی آن است: این بیماری خطر حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه را

افزایش می‌دهد و اگر هیچ اقدامی برای مهار و کاهش آن صورت نگیرد، سرانجام حتی می‌تواند سبب نایبایی، ضربان نامنظم قلب و نارسایی قلبی نیز بشود.



صفحه ۴

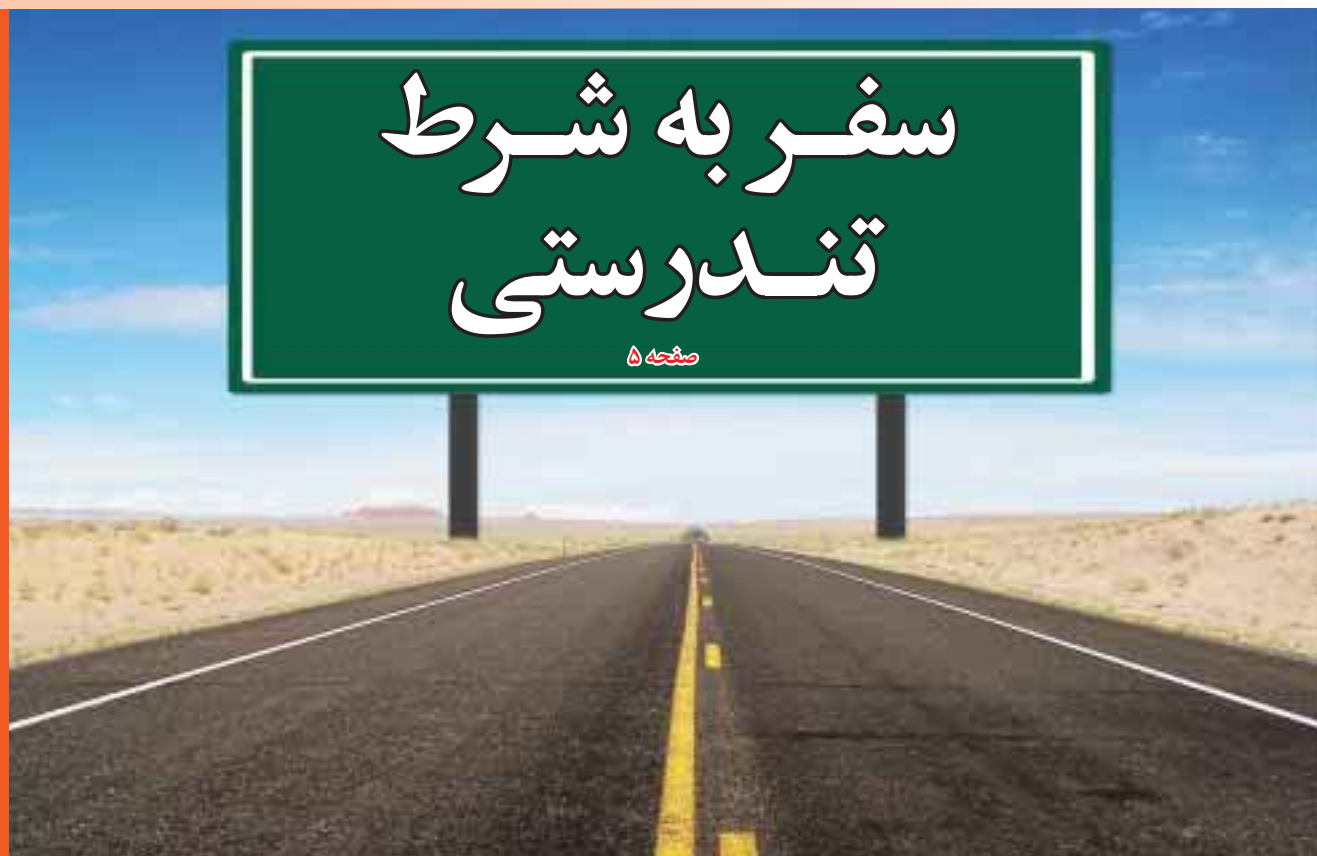
سال چگونه نومی شود؟

ساعت ۲۰ و ۲۷ دقیقه و ۷ ثانیه پنجشنبه بیست و نهم اسفند ۱۳۹۲، سال نوی هجری-شمسی فرا می‌رسد؛ درست با گذر ظاهری خورشید از نقطه‌ای به نام اعتدال بهاری در آسمان پیشینیان ما، که تقویم امروزی ما حاصل دسترنج آنهاست، تصور می‌کردند زمین مرکز عالم است و خورشید به دور آن می‌چرخد. این تصور در محاسبه تقویم و گاهشماری خلیلی ایجاد نمی‌کند و به همین دلیل با این که می‌دانیم زمین به دور خورشید می‌چرخد با پسوند «ظاهری»، حرکت خورشید در آسمان را شرح می‌دهیم.

صفحه ۳

سفر به شرط تندرستی

صفحه ۵



فولرن، توپ کربنی ضد سرطان

صفحه ۸



تصفیه هوا با گیاهان خانگی

صفحه ۷

۲۰ راهکار برای کمک به زمین

صفحه ۶



زیر استخوان هایتان کبریت نکشید

تاثیر ۱۰ ماده غذایی بر باریک شدن استخوانها



پیشگیری و درمان



Fotograf

خانواده کلم مصرف نکنید. به این دلیل که کلم حاوی ویتامین K هستند و اگر الالات موجود در اسفناج مانع جذب ویتامین K می شود.

از این رو بهتر است مواد غذایی مانند اسفناج یا کلم را همراه با یک قاشق روغن آفتابگردان میل کنید. به این دلیل که روغن آفتابگردان حاوی روی، مس و منگنز است و این عناصر باعث جذب کلسیم و ویتامین K می شود.

۵ نوشیدن آب سبب صنعتی در وعده صبحانه.

ترکیب عمده این نوشیدنی های صنعتی، آب و شکر و کمی اسانس است. بنابراین شکر موجود در این آبمیوه مانع جذب کلسیم، ابتلا به اضافه وزن و از بین رفتن اشتها برای تغذیه مناسب در وعده صبحانه می شود. این مساله حتی در انواعی که روی آنها برچسب «غنی شده با کلسیم» نوشته شده نیز وجود دارد. از این رو نوشیدن آبمیوه طبیعی یا شیر در وعده صبحانه مناسب تر است.

۶ نوشیدن یک یا چند فنجان قهوه ترک، کاپوچینو، موکا و قهوه فرانسه در وعده صبحانه.

از آنجا که دریافت کافئین بیش از اندازه در وعده صبحانه مانع جذب کلسیم خوراکی های مصرف شده می شود، تنها منبع کافئین دریافتی در این وعده باید جای باشد. چون میزان کافئین این نوشیدنی اندک است.

متخصصان تغذیه بر این باورند نوشیدن جای سیاه، سبز یا سفید مناسب است. این نوع جای ها حاوی مقدار زیادی پلی فنل و فلوراید هستند. بنابراین به جذب کلسیم و استحکام استخوانها کمک می کنند. این نوع جای ها هر چند خوب هستند، اما زمانی تاثیر مناسب دارند که کمرنگ و بدون شکر مصرف شوند.

۷ مصرف روزانه مقدار زیادی مواد غذایی پروتئین بویژه گوشت قرمز.

دریافت پروتئین بیش از حد در جذب کلسیم اختلال ایجاد می کند. برای جلوگیری از این کار، جایگزین کردن ماهی بویژه انواع چرب آن، مانند سالمون با گوشت قرمز مناسب است. چرا که چربی امگا ۳ موجود در ماهی های چرب، مانع التهاب بافتها شده و از طرفی به جذب بیشتر کلسیم کمک می کند.

۸ نوشیدن سودا و انواع نوشیدنی هایی از این نوع مانع جذب کلسیم می شود.

اسید فسفریک موجود در این نوع نوشیدنی ها مانع جذب کلسیم می شود. در بین این نوع نوشیدنی ها، کولا بیش از هر نوشیدنی دیگری حاوی اسید فسفریک است. بنابراین نوشیدن آن همراه با هر غذایی مانع جذب کلسیم می شود.

پس بهتر است این قبیل نوشیدنی های مضر را از برنامه غذایی خود حذف کرده و نوشیدنی های سالم مانند آبمیوه طبیعی بویژه آب نارگیل، انار و مرکبات را جایگزین آنها کنید.

۹ مصرف زیاد نوشیدنی های غنی شده با ویتامین D.

مکمل یا هور خوراکی دیگر حاوی مقدار زیادی از این ویتامین با هدف جذب کلسیم می تواند مضر باشد.

این نوشیدنی ها به تنهایی باعث افزایش جذب کلسیم نمی شوند. به این معنی که باید تناسبی بین دریافت کلسیم و ویتامین D برقرار باشد تا کلسیم مورد نیاز جذب بدن شود.

از آنجا که میزان مورد نیاز روزانه به ویتامین D بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد است، دریافت بیش از این مقدار نه تنها باعث افزایش جذب خود این ویتامین یا کلسیم نمی شود، بلکه به دفع نامناسب این ویتامین ها نیز می انجامد.

۱۰ خوردن چیپس همراه با غذا یا به صورت میان وعده.

علاوه بر چیپس دیگر خوراکی های شور مانند پفک و انواع اسنک های شور نیز همین تاثیر مخرب را به دنبال دارند؛ چرا که نمک موجود در چیپس مانع جذب کلسیم می شود. علاوه بر آن نمک موجود در آنها مانع جذب ویتامین K موجود در خوراکی های مختلف می شود.

پس اگر علاقه به خوردن سیب زمینی به شکل چیپس دارید، بهترین روش تهیه آن با فراست. سیب زمینی را ورقه کنید. آن را همراه با کمی شیر داخل ظرف پیرکس بگذارید و داخل فر قرار دهید. پس از پختن سیب زمینی همراه با شیر، آن را از فر بیرون نیاورید تا دما در اثر حرارت کبابی شود. این چیپس شیری را بدون نمک و هر افزودنی نامناسب دیگر میل کنید. می توانید کمی ارگانو (آویشن) نیز به این چیپس دست سازتان اضافه کنید.

آن که میزان جذب کلسیم بیشتر باشد، از انواع پروبیوتیک استفاده کنید. باکتری های زنده طبیعی موجود در این خوراکی ها باعث کمک به جذب بیشتر و بهتر کلسیم می شوند. با مصرف این خوراکی ها، ترکیب هایی مانند فیتواستروژن ها و پلی فنل ها نیز جذب بدن می شوند.

۳ خوردن غلات صبحانه همراه با آب جوش.

این شیوه مصرف غلات به این دلیل مناسب نیست که اگر آن را با شیر بخوریم، ۳۰۰ میلی گرم کلسیم اضافه بر نیاز بدن جذب می شود، اما تهیه آن با آب جوش باعث می شود غلات تاثیر اصلی خود را نداشته باشند.

از این رو، اگر به لاکتوز شیر حساسیت دارید یا به هر دلیل نمی توانید شیر بنوشید، غلات پخته را همراه با شیر بادام یا سویا مصرف کنید. می توانید با مصرف غلات پخته با شیر بادام، کمی هم بادام تازه یا توت به کاسه شیر و غلاتتان اضافه کنید. علاوه بر شیر بادام، شیر نارگیل را هم می توانید به این غلات اضافه کرده و آنها را بخورید.

۴ خوردن گوشت همراه با سالاد کلم یا اسفناج پخته.

سبزی هایی مانند اسفناج حاوی ترکیبی به نام اگرالوات هستند. این ترکیب مانع جذب کلسیم می شود. از طرفی اسفناج را همراه

■ مهتاب خسروشاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی

بعضی افراد هیچ وقت در برنامه غذایی شان کوتاهی نمی کنند. وعده ها و میان وعده های غذایی شان را بموقع مصرف می کنند، اما چهار ستون بدنشان سالم نیست! دلایل متعددی برای این مساله وجود دارد؛ از تغذیه نامناسب تا انتخاب و مصرف خوراکی هایی که مصرف همزمان آنها می تواند تاثیر مثبت هر یک از آنها را خنثی کند. اسکلت استخوانی ما یکی از بخش هایی است که اگر سالم باشد، چهار ستون بدن نیز می تواند سالم باشد. در غیر این صورت باید منتظر هزار و یک دردسر باشیم. می دانید چه غذاها یا چه شیوه تغذیه ای باعث آسیب به اسکلت استخوانی می شود؟

۱ استفاده از مکمل کلسیم همراه با دیگر قرص هایی که هر روز صبح مصرف می کنید.

مصرف مکمل ها و داروهایی که برای درمان عارضه خاصی مصرف می شوند، اغلب تداخل دارویی دارند. بنابراین تاثیر آنها از بین می رود. در بسیاری موارد نیز واکنش های نامناسبی در بدن ایجاد می شود. مثلا مکمل های حاوی کلسیم با داروهای ویژه درمان مشکلات غده تیروئید تداخل دارویی دارند. علاوه بر آن بعضی از داروهای رایج مانند آنتی اسید و مکمل های حاوی فیبر، جذب کلسیم را دچار اختلال می کنند. از این رو پزشکان می گویند بعضی از داروها را باید در ساعت های اولیه روز مصرف کنید؛ بنابراین ابتدا آنها را مصرف کنید. سپس در بین روز، پیش از ناهار، مکمل کلسیم را مصرف کنید. از آنجا که در هر بار مصرف مکمل، بدن حداکثر ۶۰۰ میلی گرم را جذب می کند، بنابراین قرص رانصف کرده و آن را در دو نوبت میل کنید.

۲ اضافه کردن مکمل یا پودر حاوی کلسیم به دسری که برای کودک تهیه می کنید؛ مانند پودینگ.

با این روش میزان جذب کلسیم کودک افزایش پیدا نمی کند. به این دلیل که بسیاری از پودر های خوراکی حاوی ترکیب هایی است که مانع جذب کلسیم می شود. یکی از شاخص ترین این ترکیب ها، انواع نگهدارنده های این خوراکی هاست. این ترکیب ها مانع جذب کلسیم می شوند.

امامی توان گفت ماست، بهترین منبع تامین کننده کلسیم برای بدن است و برای



سال چگونه نو می شود؟

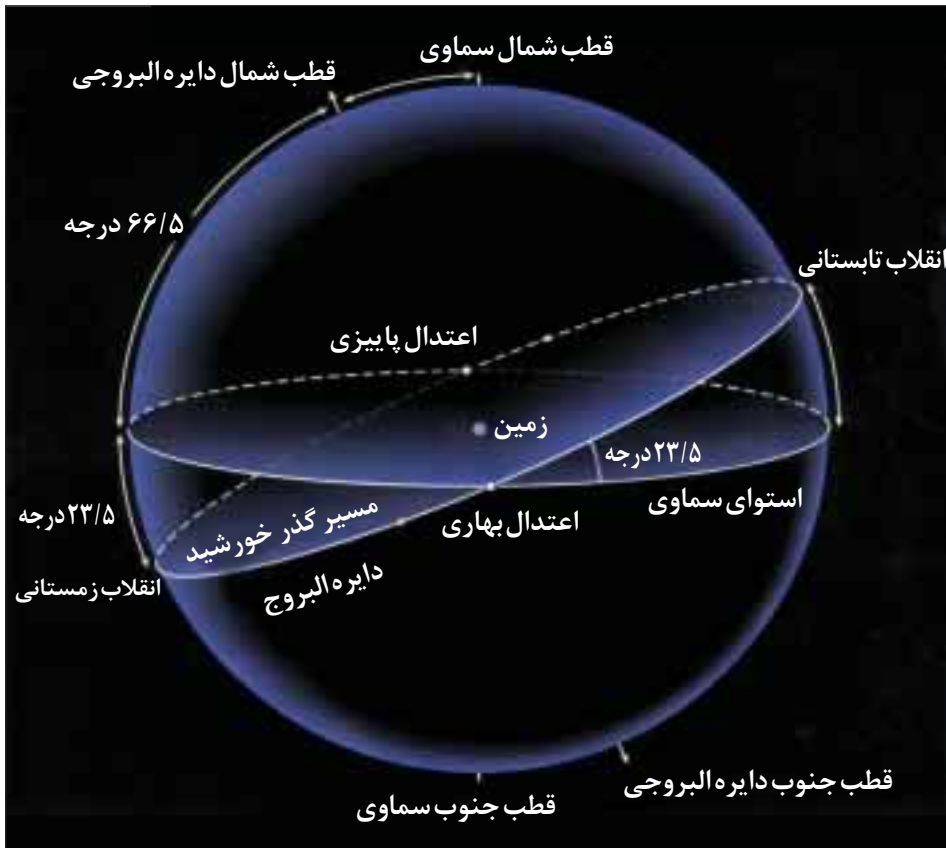
■ محمدجواد ترابی

ساعت ۲۰ و ۲۷ دقیقه و ۷ ثانیه پنجمین بیست و نهم اسفند ۱۳۹۲، سال نوی هجری شمسی فرا می رسد؛ درست با گذر ظاهری خورشید از نقطه ای به نام اعتدال بهاری در آسمان. پیشینیان ما که تقویم امروزی ما حاصل دسترنج آنهاست، تصویری کردند زمین مرکز عالم است و خورشید به دور آن می چرخد. این تصور در محاسبه تقویم و گاهشماری خللی ایجاد نمی کند و به همین دلیل با این که می دانیم زمین به دور خورشید می چرخد، با پسوند «ظاهری»، حرکت خورشید در آسمان را شرح می دهیم. گویی خودروی پرسرعت در حال حرکت را ثابت فرض کنیم و تصور کنیم جاده زیر چرخ های خودرو در حال حرکت در جهت عکس است. برای شناخت چگونگی نو شدن سال و حرکت ظاهری خورشید باید ابتدا نظم حرکت زمین و خورشید را بخوبی بشناسیم.

انحراف محور زمین

هر جای نیمکره شمالی که باشیم (غیر از نواحی قطبی که خورشید شش ماه یکبار طلوع و غروب می کند) اگر هر روز، مکان طلوع و غروب خورشید را بر افق نشانه بگذاریم از نظمی خاص آگاه می شویم؛ خورشید در طولانی ترین روز سال، یکم تیر، از شمال شرق طلوع و در شمال غرب غروب می کند و در کوتاه ترین روز سال (مصادف با شب یلدا) از جنوب شرق طلوع و در جنوب غرب غروب می کند. با علامت گذاری روی افق متوجه می شویم خورشید در نهایت ۲۳/۵ درجه از نقطه دقیق شرق در افق به سمت شمال در ابتدای تابستان و در نهایت ۲۳/۵ درجه از نقطه دقیق شرق در افق به سمت جنوب در ابتدای زمستان طلوع می کند و به همین ترتیب و فاصله زاویه ای در غرب غروب می کند، اما این ۲۳/۵ درجه از کجا نشأت می گیرد؟ زاویه بین محور گردش زمین به دور خودش با صفحه ای که زمین به دور خورشید می چرخد، ۲۳/۵ درجه از حالت عمود انحراف دارد. این انحراف که بازمانده حرکات و بر خورد اجرام در ابتدای پیدایش منظومه شمسی حدود ۵ میلیارد سال پیش است، سبب رخداد پدیده های بسیاری در زمین شده است؛ نابرابری طول روز و شب در یک سال، تفاوت فصول در دو نیمکره شمالی و جنوبی و همچنین تغییر زاویه تابش خورشید طی یک سال که به تغییر فصول منجر می شود.

همان طور که اشاره شد، تغییر زاویه تابش خورشید در نهایت ۲۳/۵ درجه به سوی شمال یا به سوی جنوب است، پس اختلاف زاویه تابش خورشید در یکم تیر (ابتدای تابستان) نسبت به یکم دی (ابتدای زمستان) دو برابر این مقدار یعنی ۴۷ درجه است. علاوه بر این، به علت انحراف محور چرخش زمین، خورشید در تابستان مسافت بیشتری را در آسمان می پیماید و حضور بیشتری دارد تا زمستان. نتیجه این که همین تفاوت ۴۷ درجه ای تابش خورشید سبب می شود زمانی گرم و زمانی سرما بر نیمکره شمالی چیره شود. فراموش نکنیم به دلیل انحراف محور زمین در نیمکره جنوبی، تمام آنچه اشاره شد بر عکس اتفاق می افتد و در این نیمکره، شب یلدا با آغاز تابستان و روز نخست سال هجری شمسی، روز اول پاییز آنها خواهد بود و نه بهار!



حرکت در زمینه ستاره ای

حتما شنیده اید می گویند خورشید این ماه در این برج قرار گرفته است! همان طور که ابتدا اشاره کردیم، پیشینیان تصور می کردند زمین ثابت است و خورشید به دور آن می چرخد. به همین علت، زمانی که زمین در گردش سالانه خود جابه جا می شد و جایگاه خورشید نسبت به ستاره های دور دست تغییر می کرد، می پنداشتند خورشید در حال گذر از میان ستاره هاست. در آن زمان به ظاهر خورشید از میان ۱۲ صورت فلکی یا برج می گذشت و خورشید از دید زمینی ها در هر برج که قرار داشت، نام آن برج را بر آن ماه می نهادند. نتیجه آن که مسیر حرکت ظاهری خورشید (که امروزه می دانیم ناشی از حرکت زمین به دور خورشید است) در آسمان را «دایره البروج» می نامیدند. به دلیل انحراف محور زمین، زمانی که امتداد استوای زمین در آسمان کشیده می شد و بر کره آسمان مداری به نام «استوای سماوی» (استوای آسمانی) به ظاهر شکل می گرفت، این دو مدار (دایره البروج و استوای سماوی) با هم ۲۳/۵ درجه اختلاف زاویه داشتند و به همین علت فقط دو بار در سال این دو مدار همدیگر را قطع می کردند. نقطه تقاطع این دو مدار، این معنا را می دهد که خورشید در حرکت ظاهری سالانه خود در آسمان، در دو شبانه روز



گاهشمار



در امتداد استوای زمین اقامت می کند. به عبارتی، درست از شرق طلوع و از غرب غروب می کند و اعتدال رعایت می شود. نام نقطه ای را که خورشید پا به بهار و روزهای طولانی تر می گذاشت، اعتدال بهاری گذاشتند و نام نقطه دیگر را که خورشید پا به پاییز و روزهای کوتاه تر می گذاشت، اعتدال پاییزی.

تحويل سال

مبنای نو شدن سال در تقویم هجری شمسی، گذر ظاهری خورشید از نقطه اعتدال بهاری است. چون زمین، جدای از حرکت وضعی (چرخش به دور خود) و انتقالی (گردش به دور خورشید)، حرکات ریز دیگری مانند حرکت ترقصی (مانند فرفره، محور زمین در آسمان جابه جا می شود و یک دور کامل آن حدود ۲۶ هزار سال طول می کشد) دارد، هر سال لحظه تحويل سال با همان طور که اشاره شد گذر ظاهری خورشید از نقطه اعتدال بهاری مورد محاسبه و استخراج قرار می گیرد. به این ترتیب است که تقویم هجری شمسی را دقیق ترین تقویم در میان تمام تقویم های بشری می دانند؛ چرا که با وجود نظم بسیار، لحظه تحويل سال با دقت ثانیه استخراج می شود و همیشه آغاز سال، با آغاز واقعی بهار منطبق است.

تقویم میلادی نه تنها مبدأ حرکت زمین به دور خورشید کاملاً قراردادی است و هیچ مبنای نجومی ندارد، بلکه اصلاً مهم نیست در چه ساعتی از شبانه روز زمین به آن نقطه می رسد!

کافی است نگاهی به جدابیت های فرهنگی لحظه تحويل سال هجری شمسی در اوقات مختلف شبانه روز بیندازیم: یک سال، لحظه تحويل سال صبح است و سال دیگر، نیمه شب و سال بعد عصر که باعث می شود هر سال خاطره ای متفاوت از این لحظه در ذهن ما نقش ببندد و هیچ گاه آن روز و آن لحظه را فراموش نکنیم.

میراث گرانبها

متأسفانه بسیاری از کشورهای اسلامی امروزه از تقویم میلادی استفاده می کنند که نه با فرهنگ پیش از اسلام آنها هماهنگی دارد، نه با فرهنگ اسلامی آنها. در دوران قاجار و اوایل پهلوی هنوز تقویم هجری شمسی در ایران رسمیت تام نیافته بود و از تقویم برجی یا قمری استفاده می شد. مرحوم تقی زاده، از شخصیت های علمی و فرهنگی دوران پهلوی، این مسأله را پیش بینی کرده بود و می گفت اگر تقویم هجری شمسی را به شیوه امروزی به کار نبریم، تقویم هجری قمری - که در آن زمان هنوز در بعضی پیمان نامه های رسمی به کار می رفت - کنار گذاشته خواهد شد و تقویم میلادی جای آن را خواهد گرفت؛ دقیقاً همان اتفاقی که امروزه در بسیاری از کشورهای اسلامی شاهد آن هستیم. وی توانست با نفوذی که داشت، پیشنهاد تقویم هجری شمسی را در مجلس به تصویب برساند و نگذارد این میراث گرانبها از دست برود.

برتری های تقویم هجری شمسی بر دیگر تقویم ها

■ دکتر امیر محمد گمینی / پژوهشگر تاریخ علم

مبنای آغاز سال در تقویم هجری شمسی روزی است که طول روز و شب با هم برابر می شود. این روز را اعتدال بهاری می نامند. هر سال دو بار طول روز و شب برابر می شود: یکی اول بهار و دیگری اول پاییز. مصریان، روز اول پاییز را آغاز سال شمسی در نظر گرفته بودند، ولی امروزه روز اعتدال بهاری ابتدای سال دانسته می شود. در بعضی دیگر از تقویم های شمسی مثل تقویم میلادی که در غرب رواج دارد، روز ابتدای سال منطبق بر روز اعتدال نیست، بلکه روز دیگری را که هیچ جنبه نجومی خاصی ندارد به عنوان ابتدای سال در نظر گرفته اند. طول سال در تقویم میلادی، مثل تقویم هجری شمسی، برابر با یک دور گردش زمین دور خورشید است، ولی مبنای آغاز هر سال به طور قراردادی یک روز در اوایل زمستان (۲۱ دی) انتخاب شده، اما در تقویم هجری شمسی آغاز سال، نشان دهنده آغاز اعتدال بهار و زیبایی های بهار است.

تقویم هجری شمسی منطبق با نظم منظومه

تقویم هجری شمسی تفاوت های دیگری نیز با تقویم میلادی دارد. در تقویم هجری شمسی هر کدام از ماه های سال دارای طول منظمی است، یعنی طول ماه های نیمه اول سال ۳۱ روز و با هم برابر است و طول ماه های نیمه دوم سال نیز ۳۰ روز و با هم برابر است؛ به استثنای

سکته در خونمان است؟

بررسی عوامل موثر بر حملات قلبی



پرونده



■ مترجم: فاطمه مهدی پور

خیلی‌ها بر این باورند چون سیگار نمی‌کشند پس قلب‌شان مثل ساعت کار می‌کند و جای هیچ‌گونه نگرانی وجود ندارد؛ اما محققان می‌گویند ۲۵ درصد افرادی که دچار سکته قلبی می‌شوند، از قبل هیچ علائم هشدار دهنده‌ای نداشته‌اند. درست است که مصرف دخانیات، غذاهای چرب و بی‌حرکتی سلامت قلب و

عروق را به خطر می‌اندازد، اما نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد عوامل دیگری نیز در به خطر انداختن سلامت قلب‌تان دخیل است. احتمالا اگر بشنوید عواملی مانند داشتن گروه خونی A، B یا AB، ویتامین D و حتی احساس تهایی به سلامت قلب آسیب می‌زند، شگفت‌زده می‌شوید. واقعیت این است که این عوامل به همراه عوامل دیگری مانند مصرف غذاهای شور، اضافه وزن و خروپف کردن‌های شبانه بدون این که متوجه باشید خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را بالا می‌برد.

گروه خونی‌تان چیست؟ به عقیده محققان دانشکده سلامت عمومی دانشگاه هاروارد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی در افرادی که گروه خونی A، B یا AB است؛ یعنی حدود نیمی از مردم، بیشتر از بقیه گروه‌های خونی است. اگر دقیق‌تر بگویم این خطر برای گروه خونی A؛ ۵ درصد، برای گروه خونی B؛ ۱۱ درصد و برای گروه خونی AB؛ ۲۳ درصد بیشتر است. البته درباره تاثیر گروه خونی بر افزایش خطر مشکلات قلبی اختلاف نظرهایی وجود دارد. بر اساس بررسی‌های محققان، گردش خون افرادی که گروه خونی O دارند بهتر صورت می‌گیرد و احتمال تشکیل لخته‌های خونی در این افراد کمتر از گروه‌های خونی دیگر است؛ اما در عوض کلسترول بد خون این افراد در مقایسه با گروه‌های خونی دیگر بیشتر است.

آپنه خواب: بعضی از آقایان خروپف را نشانه مردانگی می‌دانند، اما آپنه یا قطع تنفسی خواب، اختلالی است که در آن مجاری تنفس در خواب به مدت چند ثانیه مسدود می‌شود. در واقع، تنفس فردی که دچار آپنه خواب است به مدت کوتاهی قطع می‌شود. به گفته محققان، ارتباط زیادی بین آپنه خواب و بیماری‌های قلبی - عروقی وجود دارد. البته در بیشتر موارد افرادی که دچار این اختلال خواب هستند از مشکلات دیگری مانند چاقی و دیابت نیز رنج می‌برند که هر دو زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است. محققان معتقدند درمان آپنه در بیشتر موارد، بویژه در افراد مسن می‌تواند تا حدودی خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهد. توصیه می‌شود خروپف‌تان را دست‌کم نگیرید و برای

معالجه اقدام کنید.

یانسگی زودهنگام:

محققان مرکز پزشکی دانشگاه واندربیلت در ایالت تنسی آمریکا به این نتیجه رسیده‌اند خانم‌هایی که خیلی زود؛ یعنی قبل از چهل و شش سالگی یائسه می‌شوند دو برابر بیشتر در معرض سکته مغزی قرار می‌گیرند. به عقیده محققان، یانسگی زودهنگام الزاماً به بیماری‌های قلبی - عروقی منجر نمی‌شود، اما می‌تواند یکی از عواملی باشد که به سلامت خانم‌ها آسیب می‌زند. خانم‌هایی که زودتر از موعد یائسه می‌شوند معمولاً شاخص توده بدنی بالایی داشته و بیشتر به دیابت مبتلا می‌شوند که هر دو می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی - عروقی باشد.

شیفت‌های شبانه: بر اساس پژوهش‌های محققان دانشگاه وسترن استراليا، خطر انفارکتوس در افرادی که به صورت شیفتی کار می‌کنند به میزان ۲۳ درصد بیشتر است. محققان احتمال می‌دهند به هم خوردن ضربان قلب در ساعات‌های غیر معمول کاری باعث افزایش این خطر می‌شود.

سابقه خشونت در دوران کودکی: نتایج پژوهشی که محققان انجمن روان‌شناسی آمریکا انجام داده‌اند، نشان می‌دهد خانم‌های میان‌سالی که در دوران کودکی قربانی خشونت شده‌اند، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی - عروقی قرار می‌گیرند. بر اساس بررسی‌های انجام شده، این افراد دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون و دیابت قرار دارند و میزان کلسترول بد خون آنها نیز بالاتر است. علاوه بر این، چربی دور شکم این افراد نیز بیشتر است که همگی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است. به عقیده محققان، افرادی که در دوران کودکی مورد خشونت قرار می‌گیرند، در بزرگسالی با استرس بیشتری زندگی می‌کنند و معمولاً تغذیه نامناسبی دارند.

کمبود ویتامین D: نتایج پژوهشی که محققان دانشگاه کینگ‌هاگ دانمارک روی حدود ده هزار داوطلب انجام داده‌اند، نشان می‌دهد ارتباطی بین

کمبود ویتامین D و افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته و مرگ وجود دارد. واقعیت این است که ویتامین D باعث تولید هورمون رنین می‌شود که روی فشار خون تاثیر می‌گذارد. این ویتامین باعث انقباض سلول‌های قلب شده و امکان تصلب شریانی را نیز کاهش می‌دهد.

تماشای تلویزیون:

اگر به‌طور مرتب ورزش می‌کنید، اما در عین حال عادت دارید ساعت‌های طولانی مقابل تلویزیون بنشینید و برنامه‌های مورد علاقه‌تان را ببینید، در واقع سلامت قلب‌تان را به خطر می‌اندازید؛ زیرا ورزش نمی‌تواند آسیب‌های ناشی از یکجا نشستن‌های طولانی مدت را جبران کند. به گفته محققان انگلیسی، بی‌حرکتی می‌تواند میزان قند خون و چربی‌های انباشته‌شده در بدن را بالا ببرد. به همین دلیل توصیه می‌شود حتی هنگام تماشای تلویزیون نیز از جای‌تان بلند شوید و قدم بزنید یا حرکت‌های کششی انجام دهید. اگر در محل کارتان پشت میز نشین هستید نیز همین کار را انجام دهید. موقعی که با تلفن صحبت می‌کنید از جای‌تان بلند شوید و قدم بزنید.

نمک زیاد: نمک، دشمن خون است. هر چه میزان مصرف نمک بیشتر شود خطر ابتلا به فشار خون بالا و در نهایت سکته قلبی افزایش می‌یابد. بیشتر مردم تصور می‌کنند میزان نمکی که وارد بدنشان می‌شود همانی است که سر سفره مصرف می‌کنند، اما در ترکیب تمام مواد غذایی از کنسروها گرفته تا رب و... نمک وجود دارد. برای همین لازم نیست سر سفره نمکدان را داخل بشقاب‌تان خالی کنید. متخصصان بر این باورند بدن ما روزانه به حدود یک قاشق مرباخوری نمک (۲/۴ گرم) نیاز دارد. برای همین میزان مصرف روزانه نمک باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم باشد. برای افراد بالای ۵۰ سال یا افرادی که فشار خون بالا دارند، توصیه می‌شود مصرف نمک را به ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز کاهش دهند.

احساسات منفی: استرس، نگرانی، رفتارهای تهاجمی و به‌طور کلی بلند شوید و قدم بزنید یا حرکت‌های کششی انجام دهید. اگر در محل کارتان پشت میز نشین هستید نیز همین کار را انجام دهید. موقعی که با تلفن صحبت می‌کنید از جای‌تان بلند شوید و قدم بزنید.

احساسات منفی: استرس، نگرانی، رفتارهای تهاجمی و به‌طور کلی

فشار خون، تعطیلات ندارد

■ مسعود ایثاری

چرا فشار خون بالا تا این اندازه اهمیت دارد که در راس مسائل سلامت یک سال سازمان جهانی بهداشت قرار می‌گیرد. این مساله دو وجه بسیار مهم دارد؛ نخست و وجه کیفی آن است: این بیماری خطر حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه را افزایش می‌دهد و اگر هیچ اقدامی برای مهار و کاهش آن صورت نگیرد، سرانجام حتی می‌تواند سبب نابینایی، ضریب نامنظم قلب و نارسایی قلبی نیز بشود. وجه بسیار مهم دیگر، وجه کمی آن است: مطابق آمارهای ارائه شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، به‌طور میانگین از هر سه نفر بزرگسال در سراسر جهان یک نفر به این عارضه مبتلاست؛ که البته این نسبت در دهه‌های سنی گوناگون متفاوت است: در دهه دوم و سوم زندگی از هر ده نفر یک نفر به این عارضه مبتلاست، اما همین که سن به حدود ۵۰ می‌رسد، ناگهان این نسبت افزایش خیره‌کننده‌ای می‌یابد. به عبارت دقیق‌تر در دهه پنجم عمر، نیمی از جمعیت به این عارضه دچارند؛ یعنی از هر ده نفر حدود پنج نفر فشار خون بالا دارند. به همین دلیل است که این عارضه را باید یکی از خطرات خاموش جامعه بشری به‌شمار آورد. جالب‌تر آن که مطابق آمارها، خطر ابتلا به فشار خون بالا اکنون بیشتر از دیگر عوامل خطرناکی است که به بیماری‌های قلبی - عروقی منجر می‌شود. برای نمونه خطر ابتلا به فشار خون از خطر ابتلا به دیابت بیشتر است.

در ایران چه خبر است؟

مطابق آمارهای رسمی، طی چندسال گذشته تغییری در میزان شیوع این بیماری در کل جمعیت کشور رخ نداده است. مطابق این آمار حدود ۲۰ درصد ایرانیان به فشار خون بالا مبتلا هستند که در دوره‌های سنی مختلف این درصد متفاوت است. دست‌کم از سال ۱۳۸۷، براساس اظهارات

رئیس وقت اداره قلب و عروق وزارت بهداشت و به نقل از تابناک، ۲۰ درصد از ایرانیان به این عارضه مبتلا بوده‌اند و اکنون نیز براساس اظهارات دکتر اردشیر خسروی، مدیر گروه اطلاعات و آمار شبکه معاونت بهداشت وزارت بهداشت و به نقل از ایرنا، حدود ۱۹ درصد از ایرانیان به این بیماری دچارند. به این ترتیب اگر خوشبینانه نگاه کنیم، طی چندسال گذشته تغییری در میزان شیوع این بیماری رخ نداده، اما دست‌کم اگر این آمارها دقیق باشد، لااقل این پیام منفی را در خود دارد که به دلیل رشد جمعیت، تعداد افراد مبتلا طی همین پنج سال قطعاً افزایش یافته است. برخی آمارها که بتازگی به نقل از خبرگزاری مهر از سوی دکتر زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود سلامت تغذیه وزارت بهداشت ارائه شده بسیار نگران‌کننده است. مطابق این آمار حدود ۵۹ درصد از زنان و ۳۶ درصد از مردان بزرگسال ایرانی که در سنین ۴۵ تا ۶۵ سال قرار دارند به فشار خون بالا مبتلا هستند. طبیعی است در این بازه سنی احتمال خونریزی رگ‌های خونی و بروز سکته مغزی در اثر فشار خون زیاد خواهد بود، به علاوه این عارضه می‌تواند به عروق کلیه آسیب‌زده و سبب نارسایی کلیه شود. در همین خصوص می‌توان به اظهارات دکتر محمد رضا منصوری در همایش فشار خون به نقل از ایسنا در فروردین امسال نیز اشاره کرد که ۹۴ درصد انسدادهای عروقی و شریان‌های چشم ناشی از فشار خون بالاست. این عارضه در نهایت می‌تواند سبب کاهش قدرت دید و حتی بدتر از آن نابینایی شود. به گفته دکتر منصوری، بیشترین آسیب فشار خون بالا متوجه شبکه چشم است، زیرا شبکه از طریق یک بافت عروقی زنده می‌ماند.

اما این آمار و اطلاعات زمانی بسیار نگران‌کننده‌تر خواهد بود اگر بدانیم متأسفانه ۱۲ درصد کودکان ایرانی از فشار خون بالا رنج می‌برند. این آماری است که بتازگی از سوی دکتر فریدون نوحی، رئیس دومین کنگره مشترک قلب و عروق ایران در گفت‌وگو با مهر ارائه شده است.

متهمان اصلی ماجرا

در ایران بیشترین تقصیر متوجه مصرف نمک بسیار زیاد است. مطابق توضیحات خانم دکتر عبداللهی و به نقل از خبرگزاری مهر، مجامع علمی بین‌المللی توصیه می‌کنند برای افراد عادی باید مصرف نمک را به کمتر از پنج گرم در روز محدود کرد. این محدودیت برای افراد بالای ۵۰ سال شدیدتر است و به کمتر از سه گرم در روز می‌رسد. این در حالی است که ایرانی‌ها به‌طور متوسط روزانه ده تا ۱۲ گرم نمک مصرف می‌کنند و ۸۰ درصد خانواده‌های ایرانی علاوه بر نمکی که هنگام پخت به غذا می‌زنند، همیشه یا گهگاه بر سر سفره خود از نمکدان نیز استفاده می‌کنند. به علاوه، یکی از منابع مهم مصرف بیش از حد نمک در ایران، مصرف بالای انواع فست‌فود و خوراکی‌های فرآوری شده در کشور است. مثلاً کودکان علاقه بسیار زیادی به انواع فست‌فود و نیز چیپس و پفک و

سفر به شرط تندرستی



پرونده



نیست و احتمال بروز بیماری عفونی جدی هم وجود دارد. اسهال و استفراغ غیر عادی یا خونی توام با تب یا اسهال و استفراغی که ادامه یابد و قطع نمی‌شود، حتما نیاز به معاینه پزشک دارد. در اسهال و استفراغ شدید به سرعت آب بدن کاهش پیدا کرده و بیمار دچار کم آبی می‌شود. کم آبی بدن خطرناک است و هر چه سریع‌تر آب بدن با تزریق سرم باید جایگزین شود.

چه غذاهایی را برای سفر توصیه می‌کنید؟

غذاهای سرخ شده و سنگین، مواد گوشتی، ماهی و تخم‌مرغ به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. غذاها باید جامد بوده و بهتر است در خانه تهیه شوند. متأسفانه بسیاری از ایرانی‌ها هنگام سفر مقدار زیادی تنقلات مانند شیرینی، آجیل، چیپس و پفک خریداری کرده و در طول سفر میل می‌کنند. این کار پر خوری محسوب می‌شود و باعث دل درد و دل‌پیچه خواهد شد. لبنیات، میوه و سبزیجات تازه که در خانه بخوبی شسته شده‌اند مواد خوراکی خوبی هستند. آب مصرفی را هم باید از خانه تهیه کرد یا از آب‌های بسته‌بندی شده و پلمپ‌شده استفاده شود. خوردن آب چشمه یا رودخانه بسیار خطرناک است. اگر می‌خواهیم به رستورانی برویم، رستوران شناخته‌شده‌ای را انتخاب کنیم که از نظر بهداشتی مورد قبول است. از خوردن فست فودها به دلیل این که آسان تهیه می‌شود نیز خودداری کنید. همراه داشتن آب و صابون از ضروریات مهم سفر است. سرویس‌های بهداشتی بین راهی منبع آلودگی است. برای استفاده از آن می‌توانیم دستکش‌های یکبار مصرف همراه داشته باشیم و صابونی که با خود می‌بریم حتما باید مایع باشد، زیرا صابون‌های جامد آلودگی را روی سطح خود نگه می‌دارند.

چه توصیه‌ای به رانندگان دارید؟

رانندگی در طول سفر کار دشواری است. رانندگان هر یک تا دو ساعت باید از ماشین پیاده‌شده و کمی قدم بزنند و جای بنوشند تا احساس خواب‌آلودگی از بین برود. اگر حادثه‌ای رخ داد، خون‌سردی خود را حفظ کرده و دیگران را هم به آرامش دعوت کنید. استراحت چه در طول سفر و چه وقتی به مقصد می‌رسیم بسیار مهم است زیرا خستگی باعث بی‌حوصلگی و کسالت و پرخاشگری می‌شود.

افرادی که با هواپیما سفر می‌کنند

چه نکاتی را باید رعایت کنند؟

غذاهای هواپیما بهداشتی است و مشکلی ایجاد نمی‌کند. موضوع مهم در سفرهای هوایی، ساکن بودن مسافر به مدت طولانی است. وقتی پایاها به مدت طولانی بی‌حرکت می‌مانند، احتمال ترومبوز یا لخته‌شدن خون در عروق پا وجود دارد. این اختلال در عروق بسیار خطرناک است و اگر لخته جدا شود و به داخل خون راه پیدا کند، احتمال مرگ وجود دارد. بنابراین بعد از بلند شدن هواپیما و باز کردن کمربند بهتر است مسافران هر ساعت حدود پنج تا ده دقیقه قدم بزنند.

بیمارانی که دچار انفارکتوس قلبی شده‌اند، بیمارانی قلبی و ریوی پیشرفته، سکته مغزی، بیمارانی که دچار مشکلات انعقادی هستند و باید دارو مصرف کنند. کسانی که دچار خون‌ریزی معده شده‌اند و به‌طور کلی همه بیمارانی که هر لحظه ممکن است نیاز به مراقبت‌های پزشکی تخصصی داشته باشند به هیچ‌وجه نباید به سفر بروند. زیرا هم جان خود را به خطر می‌اندازند و هم سفر دیگران را به هم می‌زنند. همچنین بردن نوزادان به سفر صحیح نیست، مگر این که همه شرایط بخوبی سنجیده شود.

پروبان پناهی

تکاپوی روزهای آخر سال نوید تغییر و نو شدن می‌دهد. همه در حال خرید هستند و تدارک برای روزهای تعطیل. عده‌ای در خانه می‌مانند و به دید و بازدید و بجا آوردن سنت‌های قدیمی می‌پردازند و عده‌ای دیگر هم ترجیح می‌دهند راه سفر پیش گیرند و به نقطه‌ای نزدیک یا دور دست بروند، اما سفر به برنامه‌ریزی نیاز دارد. مسافران دور از شهر هستند و امکانات نیز کمتر است و اگر حادثه یا بیماری رخ دهد، بسختی می‌توانند خود را به یک مرکز درمانی برسانند. بنابراین باید مجهز و آگاه‌تر از همیشه سفر خود را آغاز کنند تا بتوانند نهایت لذت را از آن ببرند. توصیه‌های دکتر ایرج خسرونی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد و رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران را حتما بخوانید.

چه خطراتی در سفر مسافران را تهدید می‌کند؟

خطری که مسافران را تهدید می‌کند یکی در طول سفر و دیگری وقتی است که افراد در مکانی مستقر می‌شوند، بخصوص در مواردی که مسافران از شهر دور هستند و به امکانات رفاهی دسترسی ندارند. این موضوع وقتی مشکل‌تر می‌شود که کودک یا فرد بیمار و میانسالی هم همراه خانواده است. بعضی از خانواده‌ها چادر تهیه می‌کنند و در یک نقطه دور از شهر شب‌راسپری می‌کنند. چادر مکان امنی نیست و ممکن است حیوانات ریز یا جانوری در اطراف آن وجود داشته باشد. به علاوه مسافران به آب شرب دسترسی ندارند و از نظر بهداشت هم در تنگنا قرار می‌گیرند یا احتمال دارد با کاهش ناگهانی دما روبرو شوند. تحمل این شرایط برای جوانان شاید امکان‌پذیر باشد، ولی کودکان، شیرخواران و افراد میانسال و بیمار ممکن است نتوانند شرایط را تحمل کنند. این نحوه مسافرت مشکلات خاصی به همراه دارد.

چه نوع مشکلاتی؟

افراد بیمار یا سالمند نمی‌توانند در چنین مکانی استراحت کنند یا به‌موقع غذا بخورند. دارو برای آنها باید به اندازه کافی برداشته شود. مصرف دارو برای بعضی از بیماران ضروری است و اگر در دسترس نباشد، سلامتشان به مخاطره می‌افتد. بیمارانی قلبی، ریوی و دیابتی نباید زیاد از شهر دور بمانند. بیماران مبتلا به دیابت باید دقت کنند در طول سفر مانند روزهای معمولی به‌موقع داروی خود را مصرف کرده و انسولین‌شان را تزریق کنند. همراه داشتن وعده‌های غذا در طول سفر و اجتناب از پر خوری ضروری است. جوان‌ترها باید از افراد در معرض خطر محافظت کنند و همه شرایط را بسنجند.

سفرهای جاده‌ای اگر با آگاهی انجام نشود می‌تواند برای مسافران مشکل بیافریند. بسیاری از مردم به امید این که در طول راه می‌توانند آب و غذای کافی خریداری کنند از همراه داشتن غذا اجتناب می‌کنند، اما غذای بین راهی که از رستوران‌ها یا فروشگاه‌های دوره گرد تهیه می‌شود، ممکن است بهداشتی نباشد و باعث بیماری شود.

چه بیماری‌هایی در سفر شایع‌تر است؟

بیماری‌های مربوط به سفر عموماً از نوع گوارشی هستند و در اثر ورود یک عامل میکروبی به دستگاه گوارش ایجاد می‌شود. اسهال و استفراغ مهم‌ترین بیماری‌های بین راهی است. این بیماری اغلب موقتی است و با کمی رعایت برطرف می‌شود. خوردن برنج ساده همراه با ماست به بهبود کمک می‌کند، ولی همیشه چنین

احساسات منفی به سلامت قلب آسیب می‌زند. محققان می‌گویند افرادی که مدام استرس دارند، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی - عروقی قرار می‌گیرند. باید بدانید خندیدن و احساس امنیت اجتماعی و آرامش جزو عواملی است که استرس را کاهش داده و به سلامت قلب کمک می‌کند.

احساس تنهایی: درست است گاهی دوست دارید خلوت کنید یا به غار تنهایی تان پناه ببرید، اما این را هم بدانید احساس تنهایی بالای سلامت است. محققان معتقدند افرادی که با خانواده و دوستان خود رابطه نزدیک و صمیمی دارند بیشتر از افراد تنها عمر می‌کنند و قلب سالم‌تری دارند.

اضافه وزن: اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است. به همین دلیل لازم است مراقب تغذیه خود باشید، پر خوری را کنار بگذارید و مصرف مواد غذایی چرب را کاهش دهید. اگر تصور می‌کنید خودتان نمی‌توانید از عهده تنظیم برنامه غذایی تان برآید، به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا عادات‌های غذایی تان را اصلاح کند. به عقیده محققان برای دوری از چاقی علاوه بر اصلاح برنامه غذایی، به ورزش و تحرک بدنی مناسب نیز احتیاج دارید.

مصرف میوه و سبزیجات کافی: برای داشتن قلبی سالم باید به میزان کافی میوه، سبزیجات، غلات کامل و دانه و مغزهای روغنی مصرف کنید. نتایج پژوهش‌های محققان کانادایی نشان می‌دهد افرادی که روزانه پنج واحد میوه و سبزیجات می‌خورند به میزان ۲۰ درصد کمتر از افرادی که روزانه سه واحد یا کمتر از آن مصرف می‌کنند، در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

خودایمن پنداری: متأسفانه این روزها بیماری‌های قلبی طیف وسیعی از افراد را درگیر کرده است؛ بنابراین توصیه متخصصان این است که به طور مرتب میزان کلسترول، قند و فشار خون و وزن خود را بررسی کنید، زیرا همه این عوامل می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی شود.

گوشت قرمز: درست است که مصرف گوشت قرمز برای تامین آهن بدن لازم است اما مصرف زیاد آن که حاوی میزان فراوانی چربی‌های اشباع‌شده است، مشکل‌ساز می‌شود. متأسفانه مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، موجب سرطان کولون می‌شود. به‌باور متخصصان، مصرف مواد غذایی حیوانی باید کمتر از ۱۰ درصد باشد. در واقع، در بحث سلامت قلب و عروق، زیاده‌روی و مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز اهمیت فراوانی دارد. البته این مصرف آن هم هفته‌ای یک تا دو بار مشکلی به‌وجود نمی‌آورد، مشکل زمانی است که هر هفته پنج بار یا بیشتر از این ماده غذایی مصرف کنید.

سیگار: از این استوانه باریک بترسید؛ زیرا به مرور زمان لخته‌هایی در خون ایجاد می‌کند که مانع گردش خون شده و در نهایت رگ‌ها را مسدود می‌کند. البته سیگاری‌ها فقط به خودشان آسیب نمی‌زنند؛ بلکه اطرافیان‌شان را هم دچار مشکل می‌کنند. سیگاری‌های غیرفعال که فقط در معرض دود سیگار بقیه قرار دارند نیز با مشکلات مشابهی مواجه می‌شوند.

مواد غذایی چرب و شیرین: مواد غذایی سرشار از چربی و قند معمولاً چندان مغذی نیست، اما مصرف زیاد آنها زمینه‌ساز چاقی و دیابت می‌شود که هر دو از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.

منابع: styledevie
plaisirsante

امثال آن دارند که زمینه

ابتلارامهاتر خواهد کرد.

علاوه بر مصرف نمک،

کم تحرکی، اضافه وزن و

استعمال دخانیات را نیز

باید از عوامل مهم ابتلا به

فشار خون بالا به‌شمار آورد.

دکتر نوحی به نقل از خبرگزاری مهر از آمار

نگران‌کننده دیگری خبر داده است. متأسفانه ما ایرانی‌ها

نسبت به حضور این قاتل خاموش در میان خودمان آگاهی

چندان نداریم و به همین دلیل اقدام موثری نیز در برابر آن انجام

نمی‌دهیم. بنا به اظهارات ایشان تنها ۱۶ درصد از مبتلایان به فشار خون

بالا به اقدامات کنترلی و درمانی مبادرت می‌ورزند و ۳۵ درصد از مبتلایان

هیچ اقدامی در این زمینه صورت نمی‌دهند. نگران‌کننده‌ترین این که نیمی از

مبتلایان هیچ‌گونه اطلاعی از بیماری خود ندارند!

راه پیشگیری

نخست آن که تمام افراد بالای ۴۰ سال حتما باید برای اندازه‌گیری فشار خون خود و اطلاع از وضع آن به پزشک مراجعه کنند. دیگر آن که همه افراد باید مصرف مواد غذایی فرآوری شده و صنعتی را تا حد ممکن محدود کنند و به میوه و سبزی روی آورند. به‌علاوه تحرک و کاهش وزن اضافی از روش‌های بسیار موثر در برابر فشار خون بالاست. اما شاید اکنون مهم‌ترین اقدام هر ایرانی کاهش مصرف نمک، بخصوص استفاده نکردن از نمکدان سر سفره باشد. این توصیه آخر می‌تواند راهنمای بسیار خوبی برای روزهای تعطیل نوروز باشد.



تنوع زیستی



راهکار برای کمک به زمین

National Geographic



راهکار تن می دهد.

۱۱ استفاده از ظروف در پیک نیک. هنگامی که با دوستان خود به طبیعت می روید، فقط با داشتن یک ماژیک می توانید لیوان، بشقاب و قاشق و چنگال خود را مشخص کنید تا جلوی استفاده بیش از حد از ظروف یکبار مصرف گرفته شود.

۱۲ قبل از استفاده از فر گاز، آن را از پیش روشن نکنید. فقط هنگامی که قصد دارید ظرف را در فر بگذارید آن را روشن کنید مگر این که قصد پخت کیک یا نان را داشته باشید. وقتی می خواهید غذای خود را چک کنید، از طریق شیشه گاز نگاه کنید و در فر را باز نکنید.

۱۳ از محل زندگی خود خرید کنید. مقدار آلودگی ای که برای تولید غذا توسط کارخانه ها ایجاد می شود، بسیار زیاد است. برای کاهش میزان آلودگی و گازهای گلخانه ای در صورت امکان از باغ ها و زمین های محلی خرید و از رشد اقتصادی افراد محلی حمایت کنید.

۱۴ بطری های پلاستیکی آب کوچک را با نمونه بزرگ آن جایگزین کنید. بسیاری از بطری های آب بازیافت نمی شوند و هزاران سال در طبیعت می مانند. به جای بطری های آب کوچک در منازل، از تانکرهای آب خانگی که قابل پر شدن هستند، استفاده کنید.

۱۵ شستن خودرو را به کارواش بسپارید. به جای این که در خانه و با مصرف زیاد آب، خودروی خود را بشویید، به کارواش های حرفه ای یا کارواش های سبز مراجعه کنید تا با مصرف حداقل آب خودرویتان را بشویند.

۱۶ به هر بهانه درخت بکارید. کاشتن درخت برای آب و هوا، زمین، زیبایی و... بسیار مفید است. کاشتن درخت برای عزیزان خود می تواند بهترین و مفیدترین هدیه باشد که سود آن تا سال های بعد به همه شهروندان خواهد رسید.

۱۷ چراغ ها را خاموش کنید. هنگامی که از اتاق خارج می شوید چراغ ها را حتما خاموش کنید.

۱۸ به جای کیف و ساک پلاستیکی، از کیف پارچه ای استفاده کنید. کیسه های پلاستیک دشمن طبیعت اند. برای خرید، ساک های پارچه ای که حجم بسیار کمی در کیف می گیرند، قابلیت شست و شو و قیمت ارزان دارند و در دسترس نیز هستند، می توانند بهترین جایگزین برای کیسه های پلاستیکی باشند.

۱۹ به آسانی دور نریزید. قبل از این که وسایل خود را دور بریزید، به این فکر کنید که شاید شخص دیگری به آن احتیاج داشته باشد. آن وسیله را به دست خیریه ها یا شهرداری برسانید.

۲۰ قبض های خود را اینترنتی پرداخت کنید. به جای مراجعه به بانک برای واریز وجه خود یا پرکردن قبض های مختلف، برای خود حساب اینترنتی باز کنید و بدون مصرف هیچ کاغذی فعالیت های مربوط به بانک خود را انجام دهید. در این صورت برای رسیدن به بانک هیچ بنزینی مصرف نمی شود، درختان کمتری قطع می شود و در نتیجه گازهای گلخانه ای و دی اکسید کربن و همین طور حجم زباله کاهش پیدا می کند.

بهترین راه برای کمک به داشتن زمینی سبزتر، انتشار این راهکارهاست. اگر هر فرد از بین راهکارهای بالا فقط یک قدم کوچک را انتخاب و آن را رعایت کند، می توانیم زمینی بهتر و آینده روشن تری داشته باشیم. همه ما می توانیم در یک تلاش جمعی نقش داشته باشیم. حضور هر یک نفر در این تلاش اهمیت دارد.

شادی توکلی مهر / کارشناس ارشد برنامه ریزی و محیط زیست

راهکارهایی که در این مقاله برای کمک به داشتن زمینی سبزتر آمده است، شاید برای بسیاری از شما تکراری به نظر برسد. ولی یادآوری بعضی از این نکات برای شروع فرهنگ سبز زیستن و نهادینه شدن آن می تواند موثر باشد. تک تک انسان ها در ساختن زمینی سبزتر و پاک تر اهمیت دارند و با رعایت نکاتی بسیار ساده می توانند تاثیر عمیقی روی محیط اطراف خود بگذارند.

- ۱** یک عدد دستمال کاغذی در روز کمتر مصرف کنید. اگر هر فرد فقط در روز یک عدد دستمال کاغذی کمتر مصرف کند، تولید دستمال کاغذی سالانه میلیون ها تن کاهش پیدا می کند و درختان و زمین های بیشتری حفظ می شوند.
- ۲** شب ها تلویزیون و کامپیوتر و لپ تاپ را از برق بکشید. با خاموش کردن وسایل برقی در شب می توانید ۴۰ وات ساعت هر روز انرژی ذخیره کنید.
- ۳** زمان دوش خود را کاهش دهید. هر دو دقیقه ای که از زمان دوش خود کم کنید، ۱۰ لیتر آب صرفه جویی می شود. اگر هر کس فقط یک لیتر آب در زمان دوش صرفه جویی کند، میزان آبی که در طول یک سال در کشور صرفه جویی می شود، می تواند مشکل کم آبی کشور را رفع کند.
- ۴** قبل از استفاده از ماشین ظرفشویی، از شست و شوی ظروف با آب خودداری و ۲۰ لیتر آب صرفه جویی کنید. به علاوه در زمان و انرژی ای که برای گرم کردن آب استفاده می شود نیز صرفه جویی می شود.
- ۵** لباس های خیس را پهن کنید. برای خشک کردن لباس ها از خشک کن ماشین لباسشویی استفاده نکنید و بگذارید لباس ها با جریان هوا خشک شوند. در این صورت لباس ها عمر بیشتری می کنند و رنگ و اندازه آنها نیز حفظ می شود.

دردسرهاسترس

مسعود ایناری

بر اساس گزارش مجله پریشانی مطالعه ای در آلمان صورت گرفته که نتایج آن رابطه سردرد و استرس را بیان می کند. بر اساس نتایج این پژوهش که مدت دو سال به بررسی دقیق میزان استرس، نوع سردرد و الگوی تکرار سردرد میان ۵۰۰۰ نفر پرداخته که هدفشان پیدا کردن رابطه ای میان میزان استرس افراد و تعداد دفعات بروز سردرد در میان آنان بوده است، فارغ از این که سردرد این افراد از چه نوعی بوده باشد. برای انجام این پژوهش در گام نخست اطلاعاتی از شرکت کنندگان دریافت و بر اساس این اطلاعات میزان استرس هر یک از این افراد بین اعداد صفر تا ۱۰۰ امتیازبندی شد. در مرحله بعد، این دانشمندان مقایسه ای میان این امتیازبندی و اطلاعات حاصل از الگوی تکرار سردرد هر کدام از این افراد انجام دادند. به این ترتیب معلوم شد به ازای هر ده امتیاز افزایش استرس در افراد، تعداد دفعات بروز سردرد حدود ۶ درصد افزایش خواهد یافت. بعلاوه، همین مقدار افزایش در استرس بر سردردهای میگرنی نیز تاثیر نامطلوبی دارد و سبب جهش ۴ درصدی در دفعات بروز ماهانه این سردردها نیز شده بود. در نهایت، گروه پژوهشی مذکور به این نتیجه رسید که به طور کلی هر چه میزان استرس افراد بیشتر باشد، تعداد دفعات بروز سردرد نیز در میان آنها

بیشتر خواهد بود، اما این یافته هرگز به این معنا نیست که استرس عامل اصلی بروز سردرد در افراد به شمار می رود و حتی بر اساس این یافته ها نمی توان با قطعیت گفت میان استرس و بروز سردرد رابطه ای وجود دارد. خود این محققان نیز اذعان می کنند رابطه میان استرس و سردرد چندان واضح نیست. آنها می گویند سردردها احتمالاً علل گوناگونی دارند و شاید بتوان گفت به علت مجموعه پیچیده ای از عوامل زیستی، روانی و اجتماعی پدید می آیند. به همین دلیل اگر هم رابطه ای میان استرس و سردرد در کار باشد، به این سادگی ها نمی توان مکانیسم دقیق نهفته در پس این رابطه را تشخیص داد. با این حال از نظر پژوهشگران این تیم تحقیقاتی تا آنجا که به اهداف پژوهششان مربوط است، فعلاً این مسائل را باید به آینده و پژوهش های دیگری موکول کرد. در حال حاضر مهم ترین مسأله برای این دانشمندان بی بردن به این نکته است که استرس احتمالاً یکی از عواملی است که کمک می کند سردرد، آغاز شود و به احتمال زیاد موجب تشدید آن نیز خواهد شد.

هر چند این دانشمندان تاکید می کنند به لحاظ علمی هنوز با قطعیت نمی توان گفت ابتلا به استرس سبب بروز سردرد خواهد شد، اما می توان نشانه های فراوانی را دال بر وجود چنین رابطه ای دانست. به علاوه شواهدی نیز در دست است که نشان می دهد روش های



گوناگونی که برای کاهش استرس به کار می رود می تواند به کاهش تعداد دفعات بروز سردرد نیز کمک کند. به این ترتیب هر عاملی که بتواند میزان استرس را کم کند، احتمالاً خواهد توانست بر تعداد دفعات بروز سردرد نیز موثر باشد. به عبارت ساده تر، مهم ترین نتیجه ای که این پژوهش برای افراد مبتلا به سردردهای تکرارشونده مانند سردردهای میگرنی می تواند در پی داشته باشد این است که در صورت ابتلا به استرس حتماً در پی کاهش میزان آن برآیند. پس اگر از افرادی هستید که از سردردهای مکرر رنج می برند، در اولین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید.

تصفیه هوا با گیاهان خانگی

نوروز امسال ۷ گیاه ریشه‌دار و تصفیه‌کننده هوا را
برای منزل انتخاب کنید

■ تابان خسروشاهی / کارشناس ارشد گیاه پزشکی

حتما پیامک‌های تبلیغاتی انواع وسایل تصفیه هوای خانه به دست شما هم رسیده، اما بعید است پیامک تبلیغاتی چهار گل را دریافت کرده باشید. امسال عید گل‌های خانه را با دیدگاه بهداشتی - زیبایی انتخاب کنید تا ضمن داشتن خانه‌ای زیبا، هوای پاک تنفس کنید.

هفت گیاه زنبق، بامبو، آفتابگردان، بگونیا، آلوئه‌ورا، داوودی و آگلونما خاصیت درمانی دارند. این گل‌ها، گیاهان آپارتمانی هستند. بنابراین براحتی می‌توانید آنها را در منزل نگهداری کنید و پرورش دهید. نفس کشیدن این گیاهان باعث تمیز شدن هوای خانه می‌شود و به این ترتیب هوایی که نفس می‌کشید سرشار از سلامت است. از بین این گیاهان، بامبو به کمترین رسیدگی نیاز دارد، اما بیشترین تاثیر را در حفظ پاکیزگی هوای خانه دارد. زنبق و آفتابگردان هرچند به دو شکل شاخه‌ای و ریشه‌ای وجود دارند، اما نوع ریشه‌ای آن تاثیر بیشتری در تصفیه هوای خانه دارد. به نظر شما هر کدام از این گیاهان چگونه در تصفیه هوای خانه تاثیر می‌گذارند؟



زیست



عکس: imagebank

بامبو، باقد یک و نیم متری

از چند سال پیش، خرید بامبو که زادگاهش کشور چین است، در کشور ما بشدت رایج شد. این گیاه غیر از جنبه تزئینی، خواص درمانی هم دارد؛ ساقه آن می‌تواند بنزن، منواکسیدکربن و کلروفرم را از هوای اطراف دریافت کرده و به این ترتیب هوای خانه را پاک کند. بامبو در فضای آپارتمان تا یک و نیم متر هم قد می‌کشد. این گیاه هیدروفونیک است، یعنی به خاک نیاز ندارد. یکی دیگر از ویژگی‌های بامبو، ایجاد رطوبت در فضای خانه است. بنابراین یکی از بهترین مکان‌ها برای نگهداری آن، اتاق خواب کودکان است. این ویژگی معجزه این گیاه برای لطافت هوای خانه در فصل‌های گرم و خشک سال است. برای قلمه زدن بامبو کافی است آن را از ناحیه گره ساقه‌اش ببرید و داخل ظرف شیشه‌ای بگذارید تا ریشه بدهد.



زنبق، جاروبرقی هوا

این گیاه یکی از گل‌های ویژه فصل بهار است. بنابراین می‌توان این گل را کاشت و به صورت گلدان در خانه نگهداری کرد. به این گیاه جاروبرقی هوا می‌گویند. به این دلیل که ترکیب‌های خطرناکی مانند تری کلرو اتیلن، فرمالدئید و بنزن را جذب می‌کند. این گیاه در آپارتمان براحتی قابل نگهداری است، چون به نور زیادی نیاز ندارد، اما رطوبت آن باید همیشه تامین باشد. برای داشتن این گیاه کافی است پیاز آن را از گل‌فروشی‌ها بخرید و آن را داخل گلدان با خاک مرغوب بکارید. نور غیر مستقیم آفتاب فراموش نشود.

آلوئه‌ورا، گیاه چندمنظوره

بیشتر ما این گیاه را به عنوان گیاهی برای درمان سوختگی‌ها و حفظ سلامت پوست می‌شناسیم. علاوه بر این که برای رفع مشکلات گوارشی بویژه زخم معده، مصرف آن را توصیه می‌کنند، اما اینها بخشی از ویژگی‌های آلوئه‌وراست. طبق اعلام نظر سازمان ناسا، آلوئه‌ورا یکی از بهترین گیاهان برای تصفیه هوای منزل است. ویژگی این گیاه جذب گازهای سمی موجود در هوای خانه به دلیل برگ‌های گوشتی آن است. هر چه برگ‌های این گیاه گوشتی و پرآب‌تر باشد، تاثیرش در تصفیه هوای منزل بیشتر است. بنابراین بهتر است از انواع بزرگ و پربرگ این گیاه استفاده کنید.



آگلونما، فیلتر هوا

این گیاه که رنگ‌های مختلفی اعم از قرمز و طلایی دارد یکی از بهترین گل‌ها برای تصفیه هواست. به دلیل تاثیر بسیار مثبت آگلونما در تصفیه هوای خانه، به آن فیلتر هوای گویند. این گیاه باید در نور کم، رطوبت معمولی خانه و دمای ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود. بنابراین آگلونما را می‌توانید در همه جای خانه بویژه نقاط کم‌نور و سرد اتاق نگهداری کنید. این گیاه با تقسیم ریشه در بهار قابل تکثیر است.

داوودی، گل روزهای سخت

این گیاه در طب سنتی چین به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گرفت. به همین دلیل در چین باستان سطح گسترده‌ای از زمین‌های زراعی این کشور زیرکشت گل داوودی بود. مردم چین ساقه سبز این گیاه را کوبیده و از آن گیاه دارویی یا غذاهای خاصی درست می‌کردند. این گیاه علاوه بر ویژگی‌هایی که به آن اشاره شد، می‌تواند در فضای کاملاً بسته و کوچک نیز رشد کرده و آلودگی‌ها را جذب کند. یکی از مهم‌ترین اثرات این گیاه، جمع‌آوری آلودگی بنزن است. علاوه بر این که این گیاه می‌تواند بوی نامطلوب ناشی از رنگ، مواد شوینده و... را نیز از بین ببرد. بنابراین اگر خانه را تازه رنگ کرده‌اید حتماً چند گلدان داوودی اطراف خانه بگذارید تا بوی نامطلوب رنگ هر چه زودتر از بین برود و خانه با عطر خوب پذیرای مهمانان باشد.



بگونیا، ریه‌ای با پنج رنگ

بگونیا، بیشتر گیاه فصل تابستان است، اما در فصل بهار هم وجود دارد و می‌توان از آن برای تصفیه هوای خانه کمک گرفت. بگونیا پنج رنگ صورتی، سفید، گل‌بهی، زرد و قرمز دارد. این گیاه باید زیر نور مستقیم آفتاب نگهداری شود. بنابراین بهترین مکان برای نگهداری آن پشت پنجره نورگیر خانه است. بگونیا، بنزن موجود در هوا را جذب می‌کند. این ترکیب سمی علاوه بر هوا، در چسب‌های مایع و واکس‌ها هم وجود دارد. این گیاه را باید هر روز آب بدهید و در معرض نور مستقیم خورشید که از پنجره به داخل می‌تابد، قرار دهید.

آفتابگردان، ویژه اتاق خواب

گل آفتابگردان همان‌طور که از اسمش پیداست، باید در معرض نور آفتاب رشد کند، اما این گیاه را به عنوان گلدان ویژه اتاق خواب معرفی می‌کنند. می‌دانید دلیلش چیست؟ دلیل آن تاثیر مثبت این گیاه در جلوگیری از آسیب نامناسب گرد و غبار در اتاق خواب است. به همین دلیل با این که توصیه می‌کنند اتاق خواب وسایل کمتری داشته باشد تا گرد و خاک در آن ایجاد نشود، اما قرار دادن چند گلدان آفتابگردان، ضمن زیبایی فضای اتاق، باعث تولید اکسیژن بیشتر در فضای خانه می‌شود. البته نوع خاصی از آن به نام Gerbera daisy بیش از همه این ویژگی را دارد. امسال عید فضای اتاق خواب را با چند گلدان آفتابگردان، سالم و زیبا کنید. نگهداری از آن کار سختی نیست و فقط باید گلدان را در معرض نور آفتاب قرار داده و یک روز در میان به آن آب بدهید.

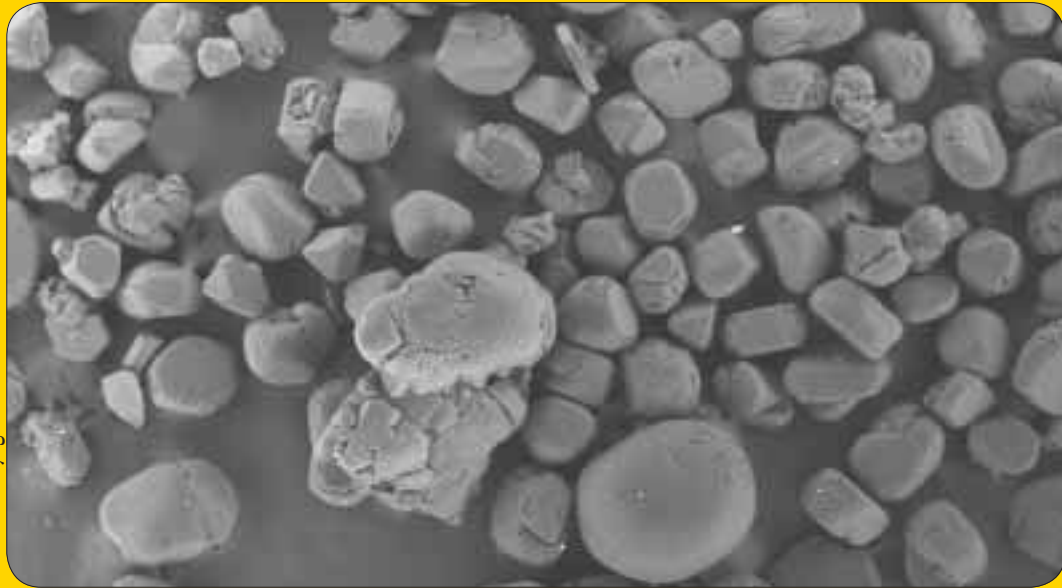




نسخه



فولرن توپ کربنی ضد سرطان



عکس: Sciencedaily

ضد سرطان که مستقیم به داخل تومور وارد می شوند مورد استفاده قرار داد و این موضوع می تواند درمان سرطان را آسان تر و کم هزینه تر کند. شاید یکی از جالب ترین فعالیت های فولرن، خواص آنتی اکسیدانی است که در برخی مشتقات آن وجود دارد. در کنار این خاصیت شگفت انگیز، توانایی دیگری نیز از فولرن مشاهده شده است؛ فولرن دارای درجه بالایی از نفوذ از طریق غشاهای سلولی است. همه این خواص در کنار یکدیگر، باعث شده دانشمندان فولرن را گزینه مناسبی برای مطالعات ضد سرطان بدانند.

از آنجا که در شیمی درمانی مدرن، داروهای ضد سرطان اغلب در دوزهای بالا استفاده می شود، به دلیل تخریب بافت ها و سلول های سالم، عوارض جانبی شدیدی به دنبال دارد. بنابراین، جستجو برای روش هایی که از بافت های سالم در برابر داروهای شیمی درمانی حفاظت کند، از اهمیت زیادی برخوردار است.

همان طور که اشاره شد، فولرن ها خاصیت آنتی اکسیدانی دارند، یعنی می توانند خاصیت ضد سرطان هم داشته باشند؛ اما مطالعات نشان داده است مشتقات فولرن عامل دار شده نسبت به C₆₀ که دارای هیچ ترکیب دارویی نیست، تمایل بیشتری به سمت رادیکال های آلی آزاد دارند. در این خصوص، فولرن هایی که با ماده ای عامل دار می شوند که در یک انتهای خود رادیکال نیتروکسید دارند، بسیار موثرند. پیش بینی شده است ترکیبات حاوی فولرن و نیتروکسید می توانند به عنوان اصلاح کننده های بیولوژیکی در درمان سرطان استفاده شوند.

برای ارزیابی از فعالیت های درمانی فولرن های عامل دار شده، این ترکیبات همراه با داروی ضد سرطان سیکلوفسفامید روی سرطان خون مورد مطالعه قرار گرفتند. نزدیک به ۷۰ درصد از موجوداتی که با این مجموعه مورد درمان قرار گرفتند، زنده ماندند و در موجودات زنده مانده اثری از سرطان خون وجود نداشت. در واقع به نظر می رسد می توان در آینده فولرن های عامل دار شده را به عنوان ترکیبات موثر در شیمی درمانی مورد استفاده قرار داد.

بسیار امیدوارکننده به نظر می رسد. تحقیقات متعدد در سال های اخیر نشان داده است فولرن نمایشگاه انواع مختلف فعالیت های بیولوژیکی است. از آنجا که فولرن ها دارای سمیت هستند و امکان از بین بردن عوامل بیماری زا را دارند. برای مطالعات دارویی جذاب به نظر می رسند. علاوه بر این که ترکیبات دارویی می توانند به عنوان عوامل شیمیایی به سطح فولرن متصل شوند، از آنجا که فولرن شکلی توپ مانند دارد می تواند دارو ها را داخل خود نیز قرار دهد و آنها را به اندام هدف منتقل کند.

بنابراین، فولرن را می توان به عنوان عامل انتقال دارو، بویژه به عنوان ناقلی برای داروهای

فولرن و نانولوله نام دارند. این آلوتروپ های کربن در دو دهه اخیر کشف شدند و از آن پس شیمیدان ها و فیزیکدان ها به مطالعه در مورد آنها پرداختند. فولرن از کربن هایی تشکیل شده است که شبکه های پنج گوشه و شش گوشه هندسی را تشکیل داده است. این شبکه های هندسی متصل به هم، به یکدیگر وصل می شوند و به شکل یک توپ فوتبال در می آیند. تعداد کربن های تشکیل دهنده این توپ ها می تواند متفاوت باشد، اما معمول ترین فولرن از ۶۰ اتم کربن ساخته شده است و به C₆₀ معروف است.

فعالیت های بیولوژیکی بسیاری، برای فولرن ها پیش بینی شده است و برخی از آنها

■ دکتر مهدیه انتظاری / استادیار شیمی آلی دانشگاه آزاد اسلامی

امروزه زمینه ای نو ظهور به عنوان نانو وارد صنعت و پزشکی شده است و روز به روز نیز پیشرفت می کند. در این بین آلوتروپ های کربن بسیار کارآمد بوده اند. در واقع کربن یکی از رایج ترین عناصر روی کره زمین است و به طور گسترده ای در طبیعت توزیع شده است. کربن طبیعی می تواند در اشکال مختلف وجود داشته باشد. بیشتر مردم در مورد گرافیت و الماس که اشکالی از کربن هستند اطلاعاتی دارند، اما آلوتروپ های دیگری از کربن نیز وجود دارند که در حوزه نانو مواد طبقه بندی می شوند. آنها

از «سیب» پرسید

■ مهتاب خسروشاهی

لاله. ب هستم و از تهران تماس می گیرم. برای نوروز قصد سفر دارم، اما نگران کودک پنج ساله ام هستم. به این دلیل که سال گذشته وقتی سفر رفتیم دچار بیماری شد که همان ابتدا هم بیماری او را تشخیص ندادند و بعد از گذشت ۶،۵ ساعت که حال فرزندم خیلی وخیم شد، بالاخره تشخیص دادند دچار مسمومیت غذایی شده است. می خواستم بدانم دلیل مسمومیت غذایی چیست، چه نشانه هایی دارد و در صورت ابتلا، چه طور می توان به فرد کمک کرد؟ چون نمی خواهم مسافرت امسال مان هم به کابوس سال قبل تبدیل شود.

■ دکتر آزاده فهیمیان / متخصص اطفال



مسمومیت غذایی به دنبال مصرف مواد غذایی آلوده به عوامل بیماری زا اتفاق می افتد. این عوامل بیماری زا در انواع غذاها بویژه غذاهای چرب و خامه ای یا گوشت های آلوده ایجاد می شود. بنابراین اولین قدم برای جلوگیری از ابتلا به مسمومیت غذایی، نگهداری صحیح مواد غذایی است. اما از آنجا که در سفر معمولاً در رستوران غذا میل می شود، کنترل بعضی موارد دست مسافران نیست. بنابراین فقط در رستوران هایی غذا بخورید که از سلامت آنها مطمئن هستید. این مساله بویژه در باره کودکان که بدن آنها مقاومت کمتری در مقابل عوامل بیماری زا دارد، مهم تر است. علاوه بر این لازم است پیش از خوردن هر وعده غذایی حتماً دست ها را بشویید. اما درباره نشانه های مسمومیت غذایی سوال کرده بودید. اولین نشانه این مشکل تغییر در وضع مزاجی است. به این معنی که فرد مبتلا دچار اسهال می شود. همراه این نشانه معمولاً حالت تهوع، استفراغ و تب دیده می شود. البته تب بیشتر در عفونت غذایی دیده

نوشابه ها، نوشیدنی های کافئین دار و نوشیدنی هایی از این دست و حتی آب پر هیز کنید. برای این منظور باید به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید. به این دلیل که گاهی باید کمبود آب بدن فقط از طریق تزریق سرم تامین شود. تا زمان برطرف شدن اسهال، بیمار باید از مصرف غذاهای سفت و جامد پرهیز کرده و طبق دستور غذایی متخصص تغذیه کند. برای جلوگیری از هرگونه اتفاق نامناسب برای بیمار حتماً پرهیز غذایی کودک را ادامه دهید و از دادن غذاها یا مایعاتی که متخصص تجویز نکرده است، خودداری کنید. در صورت توصیه متخصص باید املاح معدنی مورد نیاز کودک مانند سدیم، پتاسیم و کلسیم تامین شود. در مواردی به دلیل شدت تهوع، کودک نمی تواند مایعات مصرف کند. بنابراین باید با تزریق سرم، نیاز بدن کودک به آب و مواد معدنی تامین شود.

یک نکته رافراوش نکنید، گاهی نشانه های مسمومیت غذایی با فاصله زمانی طولانی تر از مصرف غذا مشخص می شود. بنابراین هر زمانی کودک به این مشکل دچار شود باید نشانه ها را جدی گرفت. اگرچه بهتر است با شروع نشانه ها سرعت به متخصص مراجعه کنید، اما تا پیش از رساندن

می شود، اما در مسمومیت غذایی نیز ممکن است تب بروز کند. علاوه بر این به دنبال این حالت، فرد دچار افت فشار می شود. با دفع آب از بدن و تهوع، انرژی فرد بشدت کاهش یافته و فرد بی حال می شود. معمولاً گرفتگی عضلات نیز در فرد دیده می شود که این گرفتگی ناشی از دفع سدیم و پتاسیم از بدن در اثر اسهال است. این حالت بیشتر در بازوها و ساق پا دیده می شود. دفع آب از بدن باعث خشکی دهان و بینی و بروز سرگیجه می شود. در شرایط حاد، بیمار حالت ضعف را با توصیف هایی مانند سیاهی رفتن چشم، نداشتن تعادل، ناتوانی در راه رفتن و... بیان می کند. هر چه سن کودک کمتر باشد، خطراتی که او را تهدید می کند، بیشتر است. به این دلیل که کودکان کمتری می توانند حالت هایشان را بیان کرده و برای درمان کمک بخواهند. بنابراین وظیفه والدین است که به دقت شرایط آنها را کنترل کنند. در این شرایط یکی از مهم ترین اقدامات تامین آب مورد نیاز بدن بیمار است. به این دلیل که در اثر اسهال، آب بدن بشدت از دست می رود و اگر به موقع بیمار از این شرایط بحرانی خارج نشود، دچار شوک و کما خواهد شد. اما در این شرایط، از دادن انواع

سوال، نظر و پیشنهاد خود را به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی sib@jamejonline.ir بفرستید یا به شماره اختصاصی ۳۰۰۱۱۲۲۵ پیامک بزنید.