

دانشتني های سلامت ...

... دکتر ابراهيم خواجه ...

خطر سوختگی بچه ها با "مایکروویو"

■ دستگاه‌های اجاق مایکروویو می تواند در کودکان کم سن و سال ایجاد سوختگی کند . بر اساس بررسی های انجام شده توسط شیکاگو غذا و مایعات داغ شده توسط دستگاه‌های مایکروویو می تواند در کودکان زیر ۵ سال سوختگی های شدید ایجاد کند . محققان توصیه می کنند والدین به کودکان خود آموزش دهند تا همانطور که در مورد اجاق گازهای معمولی رعایت احتیاط می کنند ، مراقب خود باشند و به تنهایی سراع مایکروویو نروند.

استفاده از پنکه، خطر مرگ ناگهانی در نوزادان را کاهش می دهد

■ محققان متوجه شده اند که استفاده از پنکه برای ایجاد جریان هوا در اتاق نوزاد می تواند باعث کاهش موارد مرگ ناگهانی نوزادان گردد . سندرم مرگ ناگهانی که در نوزادان و کودکان از یک ماه تا یک سالگی دیده می شود همچنان بعنوان یکی از مسائل پیچیده و ناشناخته پزشکی محسوب می شود .پزشکان توصیه هایی برای پیشگیری ذکر می کنند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد :خواباندن نوزاد به پشت ، والدین باید مراقب باشند به روی شکم خوابند،دور کردن بالش های اضافه و اسباب بازیها از اطراف نوزاد خوابیده ،جلوگیری از گرم شدن اتاق نوزاد.

پیوند کامل دودست برای اولین بار در دنیا !!

■ یک کشور ۵۴ ساله آلمانی برای اولین بار در دنیا تحت عمل پیوند دو دست قرار گرفت . پزشکان جراح طی یک عمل جراحی که حدود ۱۵ ساعت طول کشید موفق شدند دو دست اهدایی به کشوروز مذکور که قبلا در اثر حادثه دستانش قطع شده بود را پیوند بزنند . کارل مرگ ، کشاورز مذکور با ابرازخوشحالی از اینکه صاحب دست شده است در حال حاضر قادر است فعالیت های ساده و ابتدایی با دستانش انجام دهد.

بارداری هیچ اثر منفی بر روی ذهن زنان ندارد

طبق نتایج یک مطالعه که در استرالیا انجام شده است این نتیجه حاصلگی و بارداری ممکن است باعث اختلال در حافظه و توانمندی زنان شناخته شود بطور کامل رد شده است .در این مطالعه که بر روی ۲۵۰۰ زن انجام شده است هیچ تفاوتی بین زنان باردار و سایر زنان از نظر قوای حافظه و ذهنی مشاهده نشد .

کیفیت بهداشتی تخم مرغ

..... ماشالله مریدی -کارشناس ارش مرکز بهداشت استان

تخم مرغ از نظر کیفیت بهداشتی به ۳ دسته تقسیم می شود: تخم مرغ سالم، تخم مرغ کهنه،تخم مرغ فاسد.
تخم مرغ سالم
الف: ویژگیهای تخم مرغ سالم (قبل از شکستن)
پوسته تخم مرغ شفاف است.پوسته تخم مرغ ترک ندارد
ب: ویژگیهای تخم مرغ سالم (بعد از شکستن)
گلوله بوده و با سفیده مخلوط نشده است
سفیده تخم مرغ شفاف است (کرمی نباشد)
تخم مرغ کهنه
الف: ویژگیهای تخم مرغ کهنه قبل از شکستن
پوسته تخم مرغ تیره و مات است،در پوسته تخم مرغ ترک خوردگی وجود دارد
ب- ویژگیهای تخم مرغ کهنه بعد از شکستن
زرده به آسانی می ترکد و به جای قرار گرفتن در وسط در کنار قرار می گیرد، سفیده آبکی شده است.
تخم مرغ فاسد
در صورتیکه تخم مرغ خام (بعد از شکستن) دارای، بو یا رنگ نامطلوب بوده و یا در موقع خوردن تخم مرغ " پخته " رنگ، بو یا طعم نامطلوب احساس نمایید ، آن تخم مرغ فاسد بوده و از مصرف آن بایستی خودداری شود.
دستورالعمل نگهداری تخم مرغ
تخم مرغ را بایستی در یخچال و در درجه حرارت پائین تر از ۱۰ درجه سانتیگراد (بین ۴ تا ۸ درجه سانتیگراد نگهداری نمود)
برای اینکه آلودگی های تخم مرغ از بین برود بایستی تخم مرغ را به نحوی پخت که به کلیه قسمتهای آن ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت برسد) هم زرده و هم سفیده آن کاملاً سفت شده باشد)
رعایت این دستورالعمل برای افراد مسن - کودکان شیرخوار ، بچه های کم سن و سال، زنان ایستن و اهمیت ویژه ای دارد.باقیمانده غذاهایی که در تهیه آنها از تخم مرغ استفاده گردیده است بایستی در یخچال و در دمای کمتر از ۱۰ درجه سانتیگراد و یا در درجه حرارت بالاتر از ۶۰ درجه سانتیگراد نگهداری شود.



سلامت

طعم ماهی، طعم سلامتی

ماهی بخوریم

م تفاوت اند .

چربی در مواد غذایی حیوانی به طور عمده حاوی ترکیباتی به نام اسیدهای چرب اشباع شده هستند که این ترکیبات موجب بالا بردن کلسترول و سایر چربی های نامطلوب خون می شوند .

بنابراین افراط در مصرف چربی های حیوانی ، سلامت قلب و عروق را به خطر انداخته و در نهایت منجر به سکنه های قلبی و مغزی می شود . ولی ماهی و آبزیان با وجود آن که از دسته مواد غذایی حیوانی هستند با این حال نوع چربی موجود در آنها مشابه مواد گیاهی است و حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده به نام امگا ۳ می باشند، لذا ماهی با داشتن این اسید چرب ، پروتئین و اسید آمینه تورین نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت افراد جامعه

تعریف بیماری آنفلوآنزا:

بیماری آنفلوآنزا، یک بیماری حاد ویروسی دستگاه تنفسی است که معمولاً خود محدود شونده است و در موارد همه گیری، عوارض و مرگ و میر بیشتری دارد .

علائم بیماری:

تب بالا ی ۳۸ درجه سانتیگراد، سردرد، خستگی، بدن درد، آبریزش از بینی و چشم، ناراحتی گلو و سرفه.

راه انتقال:

ترشحات حلق و بینی بیماران، مخزن عفونت است و سرفه و عطسه باعث انتقال بیماری می شود.

انتشار بیماری:

ویروس آنفلو آنزا ، دائماً در حال تغییر می باشد که همین موضوع زمینه ساز وقوع همه گیری آنفلو آنزا است، تاکنون سه نوع آنفلو آنزا به نامهای A , B , C شناخته شده است که نوع A ، بیشترین توانایی ایجاد همه گیری را دارد . بزرگترین همه گیری آنفلو آنزا (در اسپانیا در سال ۱۹۱۹- ۱۹۱۸)، سراسر ۴ میلیون ابتلا و ۴ میلیون مرگ در سایر جهان کردید. کودکان در سنین مدرسه، هسته اولیه انتشار آلودگی محسوب می شوند و افزایش تعداد کودکان مبتلا به بیماری تنفسی تب دار، اغلب اولین نشانه شروع همه گیری آنفلو آنزا در یک جامعه

است که با ظهور موارد بیماری در بالغین ادامه می یابد
بیماری زایی:
آنفلو آنزا، علاوه بر انسان در حیوانات نیز بروز می نماید و نوع حیوانی آن نیز قابل سرایت به انسان می باشد . آنفلوآنزای سنین مدرسه، هسته اولیه انتشار آلودگی محسوب می شوند و افزایش تعداد کودکان مبتلا به بیماری تنفسی تب دار، اغلب اولین نشانه شروع همه گیری آنفلو آنزا در یک جامعه



چرا آنفلوآنزا حائز اهمیت است؟
- آنفلوآنزا، قابلیت ایجاد همه گیریهای وسیع را دارد .
- وقوع همه گیری آنفلو آنزا ، غیرقابل پیش بینی است-
سرعت انتشار آنفلو آنزا، بسیار بالا است .
-همه گیری آنفلو آنزا، عواقب گسترده اجتماعی و اقتصادی دارد .
-در بیماران قلبی، ریوی، کلیوی، افراد مسن و کودکان، عوارض شدید و مرگ و میر

می تواند توسط اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ موجود در ماهی را کاهش یابد . مصرف ماهی همچنین بروی انعقاد خون و پیشگیری از لخته شدن آن موثر است که آن هم از طریق اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ اعمال می گردد و این ماده از تجمع پلاکت ها که از مراحل ابتدایی تشکیل لخته است پیشگیری می کند و مانع از ترشح بعضی مواد منعقد کننده از پلاکت ها می شود .

این عملکرد در کسانی که جراحی قلب باز و "بای پاس" شده اند بسیار مفید است و همچنین باعث پیشگیری از سکنه های مغزی ناشی از لخته در رگ های مغز می گردد . لذا همانطور که متوجه شدیم یکی از عوامل خطر زمینه ساز برای بیماری های قلب و عروق ، تغذیه نامناسب است که به تدریج باعث افزایش کلسترول ، تری گلیسیرید ، IDL کلسترول، چاقی ، اضافه وزن و فشار خون می شود و یکی از روش های مقابله با این عوامل خطر تغییر و اصلاح الگوهای غذایی در جامعه می باشد . لذا به مصرف (۱۸۰ گرم ماهی ۲ بار در هفته هر بار ۹۰ گرم) تأکید می گردد .

آیا بهتر نیست که به سلامتی خون با مصرف ماهی و سایر غذاهای دریایی کمک کنیم ؟

ادامه دارد ...

■ بیشترین اثر ماهی بر سیستم قلب و عروق از طریق چربی غیر اشباع آن یعنی امگا ۳ و اسید آمینه تورین می باشد . این ماده غذایی همچنین از طریق این اسید چرب غیر اشباع موجب کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا می گردد ولی روی فشار خون طبیعی بی تأثیر است .



با محافظت خود در مقابل بیماری آنفلوآنزا از دیگران محافظت کنیم

نمی توانند استفاده کنند؟
افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند بیماران تب دار و افرادی که در موارد قبلی تزریق واکسن، حساسیت داشته اند نباید واکسن آنفلوآنزا را استفاده کنند.
توصیه های بهداشتی در زمان همه گیری آنفلوآنزا:
پوشاندن دهان در زمان سرفه یا عطسه استفاده از ماسک، استفاده از دستمال کاغذی و معدوم ساختن صحیح آن بعد از مصرف، شستشوی دستها بعد از سرفه، عطسه و دست زدن به دهان و بینی، شستشوی دستها قبل و بعد از تماس با بیماران ، کاهش مسافرت های غیر ضروری رعایت بهداشت فردی و عمومی.
در صورت ابتلا به بیماری ، اقامت در منزل و اجتناب از تماس با دیگران، -استراحت نوشیدن کافی مایعات، رعایت توصیه های پزشک معالج.

-به دلیل تغییرات در ویروس آنفلو آنزا، لازم است هر ساله واکسیناسیون با واکسن آنفلو آنزا تکرار شود.
-در صورت دریافت واکسن، احتمال ابتلا به شکل خفیف آنفلو آنزا وجود دارد .
-واکسن آنفلو آنزا ، تأثیری بر سایر ویروس ها و بیماری های مشابه ندارد .
-واکسن آنفلو آنزا از بروز سرماخوردگی جلوگیری نمی کند.
اولویت مصرف واکسن آنفلوآنزا در کدام گروه های جامع می باشد؟
- سالمندان و بیماران ضعیف و ناتوان .
-مبتلایان به بیماری های مزمن ریوی، قلبی، کلیوی و نقص ایمنی.
-کودکانی که به مدت طولانی تحت درمان با آسپرین بوده اند.
-پرستل بهداشتی درمانی.
چه افرادی واکسن آنفلوآنزا را

بیشتری به دنیا دارد .
واکسیناسیون آنفلوآنزا:
-واکسیناسیون علیه آنفلو آنزا از عوارض شدید و مرگ و میر بیماری جلوگیری کرده است و درصد کاهش می دهد.
-فاصله زمانی واکسیناسیون تا ایجاد ایمنی در بدن، حدود ۲ هفته طول می کشد .



دندانهایی به سفیدی قند ، به سیاهی درد ...

دکتر مریم تدین نژاد-دندانپزشک



امروزه دیگر همه ما در مورد تأثیرات مواد قندی به دندانها اطلاع داریم ولی در این میان نکته ظریف و در عین حال بسیار موثر وجود دارد و آن نحوه مصرف شیرینی جات و مواد قندی است .

شایان ذکر است: که به طور کلی بعد از صرف هر وعده شیرینی جدای بر میزان آن محیط دهان تا حد معینی اسیدی می شود که در این حالت دندانها بسیار مستعد پوسیدگی می گردند و به تعداد بار مصرف مواد قندی در طول روز دندانها در معرض خطر قرار می گیرند به طور مثال ۳ عدد شیرینی در روز با هم به مراتب اثرات پوسیدگی کمتر دارد در نسبت به این که این سه عدد شیرینی جدا جدا و به فاصله زمانی مصرف شود ، زیرا محیط دهان بسیار اسیدی می گردد .

رعایت این نکته برای همه افراد مخصوصاً کودکان که اصطلاحاً

تغییر رفتارهای جمعی ، تنوع زیاد وسایل برقی ، ساعات طولانی تماشای تلویزیون و فیلم های ویدیوی و بازیهای رایانه ای ، زندگی مدرن را کم تحرک ساخته است .

خوردن غذاهای آماده ، تقللات در خارج از منزل به دلیل مشغله های والدین دلیل دیگری برای افزایش وزن دانش آموزان می توان محسوب نمود .

برخلاف تصور عموم ، کم تحرکی افزایش اشتها و پرخوری را به دنبال دارد . اگر کل انرژی مصرفی روزانه را به سه قسمت تقسیم کنیم شامل مصرف انرژی در حال استراحت ، مصرف انرژی بعد از صرف غذا و مصرف انرژی بعد از فعالیت بدنی است که هر کدام درصدهایی را به خود اختصاص می دهند .

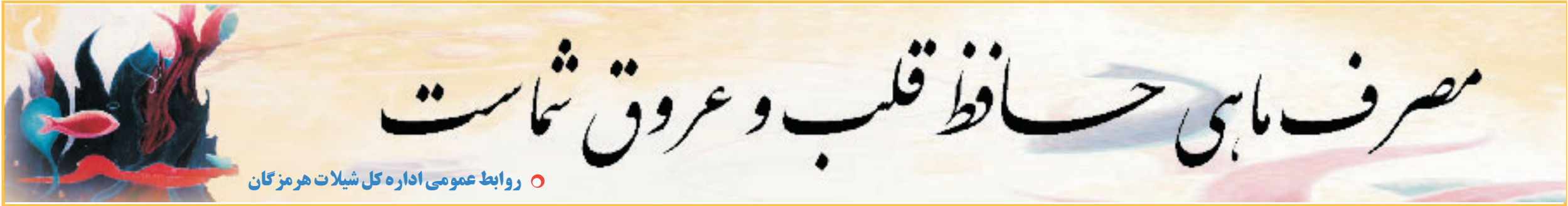
در زمان استراحت ۶۰ تا ۷۰ درصد از کل انرژی بدن مصرف می شود و مقدار آن در هر ساعت ، حدود یک کیلو کالری به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن است . متغیرترین میزان مصرف انرژی در زمان فعالیت های بدنی است ، این میزان در افراد کم تحرک ۱۰ تا ۱۵ درصد و در افراد فعال ۳۰ تا ۴۰ درصد از کل انرژی مصرفی را

بچه ها !

ورزش کنید سالم بمانید

■ سوسن حامدی-کارشناس بهداشت مدارس مرکز بهداشت استان

امروزه چاقی و اضافه وزن در دانش آموزان بیش از پیش نمایان شده است. نوع رژیم غذایی و کاهش فعالیت بدنی عوامل اصلی این صعود شناخته شده اند . جاقی در دوران کودکی بخصوص در میان پسر بچه ها ، با افزایش احتمال وقوع آن در بزرگسالی همراه است . متخصصان علت عمده چاقی را کم تحرکی و ورزش ناکافی و تغذیه نا مناسب می دانند .



○ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان