آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۴۹
سه شنبه
۱۴۰۴ • ۰۸ • ۲۰
۲۰ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۱۱ نوامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

پیشگیری از مسمومیت در کودکان

یک متخصص کودکان گفت: مسمومیت یکی از علل شایع مراجعه کودکان به اورژانس است و می‌تواند در عرض چند دقیقه به یک وضعیت تهدیدکننده حیات تبدیل شود. میثم یزدیان بیان داشت: به‌دلیل ویژگی‌های رشدی و رفتاری کودکان، آنان به‌ویژه در سنین زیر ۵ سال بیش از سایر گروه‌ها در معرض خطر مسمومیت قرار دارند. آگاهی والدین و مراقبان از علل، علائم و روش‌های پیشگیری نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت کودکان دارد. وی با بیان اینکه مسمومیت در کودکان یکی از شایع‌ترین علل مراجعه به اورژانس‌هاست، افزود: کنجکاوی طبیعی، تمایل به کشف محیط با دهان و ناتوانی در تشخیص مواد خطرناک از خوراکی‌ها، از مهم‌ترین دلایل در معرض خطربودن کودکان است. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی اضافه کرد: سیستم متابولیسمی بدن کودکان با بزرگسالان متفاوت است و حتی مقدار کمی از دارو یا ماده شیمیایی می‌تواند اثرات شدید و گاه مرگبار در بدن آنان ایجاد کند.

ضرورت ایمن‌سازی خانه

این عضو هیات علمی با تأکید بر اینکه محیط خانه باید از نظر وجود مواد سمی، داروها و مواد شیمیایی ایمن‌سازی شود، گفت: داروها، شوینده‌ها، سموم و مواد آرایشی باید در کابینت‌های قفل‌دار و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند. یزدیان ادامه داد: والدین هرگز نباید مواد شیمیایی را در ظروف خوراکی مانند بطری نوشابه یا آب معدنی بریزند، چراکه این کار یکی از دلایل شایع بروز مسمومیت در کودکان است. پس از استفاده از هر نوع ماده شوینده یا دارو، باید در آن بلافاصله بسته شود و هرگونه ماده خطرناک در محیط خارج از منزل و در ظروف اصلی نگهداری شود.

مراقبت در مصرف دارو

وی عنوان کرد: والدین باید دارو را صرفا طبق تجویز پزشک و در دوز مناسب برای کودک استفاده کنند. برخی والدین برای تشویق کودک به مصرف دارو، آن را مانند «آبنبات» توصیف می‌کنند، در حالی‌که این کار خطرناک است و می‌تواند منجر به مصرف خودسرانه توسط کودک شود. به گفته این عضو هیات علمی، باقی‌مانده داروها نباید در دسترس کودکان قرار گیرد و مصرف دارو در منزل باید تحت نظارت دقیق انجام شود، به‌ویژه در خانواده‌هایی که سالمندان نیز حضور دارند.

آموزش و آگاهی‌دهی

یزدیان با اشاره به اینکه آموزش کودکان از سنین پایین درباره مفاهیم «خطر»، «سم»، و «نباید بخورم» نقش مؤثری در پیشگیری دارد. تأکید کرد: والدین می‌توانند از طریق بازی، داستان یا نمایش تصویری، به کودک بیاموزند که هر مایع یا قرصی خوردنی نیست و تنها مواد غذایی مجاز را باید مصرف کند. وی ادامه داد: توضیح ساده درباره علائم هشدار روی بسته‌ها مانند علامت جمجمه، و تکرار پیام‌های ایمنی در محیط خانه، باعث می‌شود کودک در آینده رفتار محتاطانه‌تری داشته باشد.

مسمومیت‌های شایع

این متخصص کودکان اضافه کرد: مسمومیت دارویی، مسمومیت با مواد شوینده، مسمومیت غذایی، مسمومیت با مواد نفتی، مسمومیت با مواد مخدر و تماس با سموم یا حشرات از شایع‌ترین موارد هستند. یزدیان افزود: در مسمومیت دارویی، علائمی مانند تهوع، خواب‌آلودگی، استفراغ و تشنج دیده می‌شود. در مسمومیت با مواد شوینده، کودک ممکن است دچار سوزش دهان، سرفه، یا دشواری تنفس شود، مسمومیت غذایی معمولا با دل‌درد، تب و اسهال همراه است و در مسمومیت با بنزین یا... می‌تواند باعث اختلال تنفسی شود. در هیچ‌یک از این موارد، والدین نباید کودک را به استفراغ وادار کنند، مگر با دستور مستقیم پزشک. این متخصص کودکان خاطرنشان کرد: علائمی مانند استفراغ مکرر یا خونی، تغییر در سطح هوشیاری، کبودی لب‌ها، تشنج، و بوی غیرعادی از دهان باید جدی گرفته شود و در این شرایط تماس فوری با اورژانس (۱۱۵) ضروری است.

نکته

خطر مکمل «ملاتونین» برای سلامتی

یک مطالعه تازه هشدار می‌دهد که استفاده از مکمل ملاتونین برای کمک به خواب، ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در آینده افزایش دهد. این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که ملاتونین مصرف می‌کنند، تقریبا ۳.۵ برابر بیشتر از سایرین در معرض بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلبی هستند. ملاتونین، هورمونی طبیعی در بدن انسان است که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. میزان ترشح آن در تاریکی افزایش می‌یابد و با قرارگرفتن در نور روز کاهش پیدا می‌کند. این مکمل بدون نسخه در داروخانه‌ها فروخته می‌شود و به‌عنوان دارویی ایمن برای خواب تبلیغ می‌شود و اکنون آشکارشدن پیامدهای جدی آن برای سلامتی، موضوعی بسیار مهم تلقی می‌شود. متخصصان برای بررسی پرونده‌های الکترونیکی حدود ۱۳۱ هزار بیمار مبتلا به بی‌خوابی مزمن را طی پنج سال بررسی کردند که بیش از ۶۵ هزار نفر از آن‌ها بیش از یکسال ملاتونین مصرف کرده بودند. مقایسه دو گروه نشان داد در طول پنج سال در ۴.۶ درصد از مصرف‌کنندگان ملاتونین، نارسایی قلبی رخ داد در حالی که این رقم در افرادی که ملاتونین مصرف نمی‌کردند، ۲.۷ درصد بود که به معنی ۹۰ درصد افزایش خطر است. در داده‌های مربوط به گروه دیگر خطر نارسایی قلبی در افرادی که حداقل دو نسخه حاوی ملاتونین با فاصله ۹۰ روز دریافت کرده بودند، ۸۲ درصد بیشتر بود. علاوه بر آن، مصرف‌کنندگان ملاتونین ۳.۵ برابر بیشتر در معرض بستری شدن در بیمارستان به‌دلیل نارسایی قلبی (۱۹ درصد در برابر ۶.۶ درصد) و دو برابر بیشتر در معرض مرگ طی دوره مطالعه (۷.۸ درصد در برابر ۴.۳ درصد) قرار داشتند. دکتر «ماری-پی یر سن‌اونژ»، مدیر مرکز تحقیقات خواب گفت: صادقانه بگویم از اینکه می‌بینم برخی پزشکان برای درمان بی‌خوابی ملاتونین تجویز می‌کنند و بیماران را بیش از یکسال تحت این درمان نگه می‌دارند، شگفت‌زده شدم. زیرا ملاتونین اساسا برای درمان بی‌خوابی تایید نشده است. با این حال متخصصان خاطرنشان می‌کنند که احتمال دارد عواملی مانند شدت بی‌خوابی، افسردگی، اضطراب یا مصرف سایر داروهای خواب‌آور هم در افزایش این خطرها نقش داشته باشند و این یافته‌ها اثبات نمی‌کند که ملاتونین مستقیم باعث نارسایی قلبی می‌شود.

فواید تغذیه‌ای جودوسر و شیر گاو

شیر جودوسر به‌دلیل بافت خامه‌ای و طعم ملایم‌اش به یکی از جایگزین‌های محبوب شیرگاو تبدیل شده است. کارشناسان تغذیه می‌گویند: شیر جودوسر یک گزینه گیاهی و بدون لاکتوز است. در مقابل، شیرگاو به طور طبیعی سرشار از پروتئین و مواد معدنی قابل جذب مانند کلسیم و پتاسیم است که به سلامت استخوان‌ها، عضلات و اعصاب کمک می‌کنند.

شیر جودوسر

کارشناسان می‌گویند: شیر جودوسر گزینه‌ای مناسب برای افراد «وگان»، دارای عدم تحمل لاکتوز یا کسانی است که قصد دارند مصرف چربی اشباع را کاهش دهند، ارزش غذایی شیر جودوسر به روش تهیه آن بستگی دارد. به گفته «کاتلین مور»، متخصص تغذیه شیر جودوسر کربوهیدرات بیشتری و چربی کمتری دارد و همچنین منبعی مناسب از آهن است. شیر جودوسر غنی‌شده معمولا حاوی کلسیم، ویتامین D، ویتامین B۱۲ و ریبوفلاوین است

شیر گاو

شیرگاو منبعی طبیعی و قوی از پروتئین و مواد مغذی تقویت‌کننده استخوان است. به گفته متخصصان، شیرگاو نوشیدنی‌ای با ترکیب غذایی متعادل است، زیرا هر سه درشت‌مغذی یعنی کربوهیدرات، پروتئین و چربی را داراست. شیرگاو به‌صورت طبیعی حاوی کلسیم، پتاسیم، فسفر و ویتامین‌های گروه B است که برای سلامت استخوان، عضلات و اعصاب ضروری هستند.

کدام سالم‌تر است؟

از نظر تغذیه‌ای، شیر گاو به‌طور طبیعی دارای پروتئین و ریزمغذی‌های بیشتری است. در مقابل، شیرجو دوسر از نظر گوارشی سبک‌تر و برای افراد دارای حساسیت به لاکتوز یا پیرو رژیم گیاه‌خواری مناسب‌تر است. اگر وگان هستید، به لاکتوز حساسیت دارید یا طعم شیر جودوسر را ترجیح می‌دهید، نسخه صنعتی آن را انتخاب کنید تا از ویتامین‌ها و مواد معدنی مشابه با شیرگاو بهره‌مند شوید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

علل بروز آرتروز

حمید فرزادفر
متخصص ارتوپدی

رعایت وضعیت بدن در فعالیت‌های روزمره اهمیت دارد، ایستادن طولانی، نشستن نادرست و بی‌توجهی به زمان‌های استراحت از مهم‌ترین عوامل بروز آرتروز و دیسک کمری در بزرگسالان محسوب می‌شود. به دلیل راست‌قامتی انسان، ساختار ستون فقرات بسیار ظریف و حساس است. ستون فقرات از جمجمه آغاز و پس از عبور از هفت مهره گردنی، ۱۲ مهره پشتی، پنج مهره کمری و پنج مهره لگنی تا انتهای بدن امتداد می‌یابد. مهم‌ترین وظیفه ستون فقرات، حفظ تعادل، ایجاد پایداری و تشکیل کانالی محافظ برای نخاع است تا پیام‌های عصبی از مغز به اندام‌ها منتقل شود. مهره‌ها از طریق مفاصل و دیسک‌های بین‌مهره‌ای با یکدیگر در ارتباط هستند و این ساختار، ضمن حفظ استحکام، امکان خم شدن، چرخش و حرکت جانبی را فراهم می‌سازد. بین هر دو مهره دیسکی غضروفی قرار دارد که مانند یک فنر طبیعی، فشارهای وارد شده را جذب می‌کند. در حاشیه مهره‌ها نیز فضاهایی برای خروج اعصاب نخاعی وجود دارد؛ عصب‌های گردنی به اندام فوقانی و عصب‌های کمری به پاها عصب‌رسانی دارند؛ بنابراین هرگونه آسیب یا لغزش مهره می‌تواند موجب درد، بی‌حسی یا ضعف در اندام‌ها شود. درد لگن در سنین سالمندی می‌تواند ناشی از آرتروز یا صدمات استخوان دنبالچه باشد، درمان این عارضه معمولا ترکیبی از دارو، فیزیوتراپی و تمرینات تقویتی است و تشخیص دقیق آن از طریق بررسی کامل نواحی کمری و لگنی انجام می‌شود. برخلاف تصور عمومی، نوعی از کمردردها ماهیت التهابی دارد و معمولا در سنین ۱۵ تا ۳۰ سال بروز می‌کند. این نوع دردها هنگام استراحت تشدید شده و با تحرک کاهش می‌یابد، بنابراین مراجعه به پزشک برای بررسی زمینه‌های ایمنی و ژنتیکی ضروری است. توصیه: افراد باید پس از هر ۴۵ تا ۵۰ دقیقه فعالیت مداوم ایستاده، دست‌کم ۱۰ دقیقه در وضعیت دراز کش استراحت کنند تا فشار عمودی از روی مفاصل و دیسک‌ها کاهش یابد. در حالت نشسته، زانوها باید هم‌سطح یا کمی بالاتر از لگن قرار گیرند و گودی کمر با تکیه‌گاه پر شود. انجام ورزش‌های سبک و منظم مانند پیاده‌روی، شنا و نرمش‌های کششی، همچنین پرهیز از حمل بار سنگین و حرکات ناگهانی در حفظ سلامت ستون فقرات مؤثر است. بسیاری از بیماری‌های کمری نتیجه فرسایش تدریجی و فشارهای مداوم هستند؛ درحالی‌که کمردردهای التهابی در جوانان با تشخیص زودهنگام، فیزیوتراپی، کنترل وزن و اصلاح الگوهای حرکتی قابل درمان و پیشگیری هستند.

نان سبوس‌دار یا چندغله؟

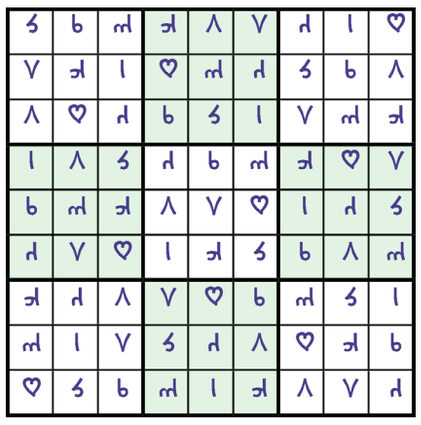
نان سبوس‌دار از کل دانه گندم تهیه می‌شود؛ یعنی هر سه بخش اصلی دانه یعنی سبوس، جوانه و آندوسپرم را در خود دارد. به گفته کریستن لورنز، متخصص تغذیه، نان سبوس‌دار صددرصد از آردی ساخته می‌شود. مصرف منظم غلات کامل با کاهش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و... مرتبط است. نان چندغله معمولا از ترکیب چند نوع غله مانند گندم، جو، جو دوسر، ارزن و گاهی دانه‌هایی مثل کتان، آفتابگردان یا کدو تهیه می‌شود. اما نکته کلیدی اینجاست: «چندغله بودن به معنی سبوس‌دار بودن نیست.» افزودن بذرهایی مثل کتان، آفتابگردان یا کدو می‌تواند مقدار کمی از پروتئین‌های گیاهی و چربی‌های سالم (مثل امگا-۳) را به نان اضافه کند، اما میزان آن معمولا ناچیز است. یک برش نان سبوس‌دار معمولا ۳ تا ۴ گرم پروتئین دارد، درحالی‌که نان چندغله پردانه ممکن است ۴ تا ۶ گرم پروتئین داشته باشد.

هشدار نسبت به بازسازی غیربهداشتی ظروف نچسب

کارشناس سازمان غذا و دارو، نسبت به مخاطرات بازسازی ظروف نچسب بدون مجوز بهداشتی هشدار داد. نرگس سموری گفت: استفاده از ظروف اکسیدشده، مواد نچسب صنعتی با گرید غیرغذایی و افزودنی‌های نامناسب در این فرآیند می‌تواند سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید کند. وی افزود: نبود نظارت بهداشتی و انجام فرآیند در محیط‌های غیراستاندارد، احتمال آلودگی شیمیایی و کاهش ایمنی مصرف را افزایش می‌دهد. سموری تأکید کرد: صدور و تمدید پروانه بهداشتی ساخت برای بازسازی ظروف نچسب تنها از سوی معاونت‌های غذا و دارو انجام می‌شود و صرفا واحدهای تولیدی دارای پروانه ساخت مجاز به اجرای این فرآیند هستند. به گفته وی، واحدهای صنفی فقط مجاز به جمع‌آوری ظروف مستهلک و ارسال آنها به کارخانه‌ها دارای مجوز بهداشتی هستند. ظروف بازسازی شده باید بر اساس استانداردهای ملی تولید شوند و درج عبارت بازسازی شده به صورت خوانا روی برچسب محصول الزامی است.

جدول سودوکو

		۷	۴		۳	۹	۶	
۹	۴		۷	۲	۶		۱	۳
	۶					۷		
۳			۶				۸	
۶			۵	۸	۷		۳	
۸			۳			۶	۷	۱
۴	۳	۸	۱	۶	۹			۷
	۹		۲				۴	
۵			۸			۳	۹	



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

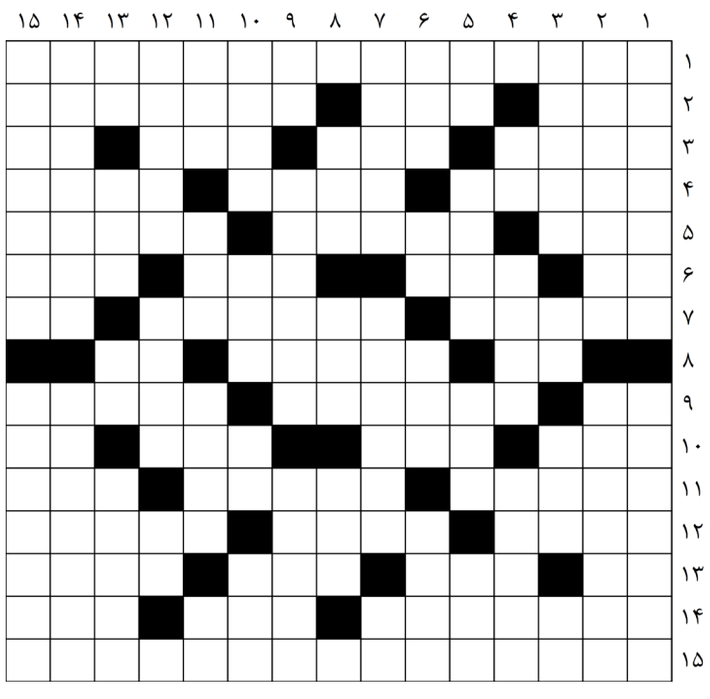
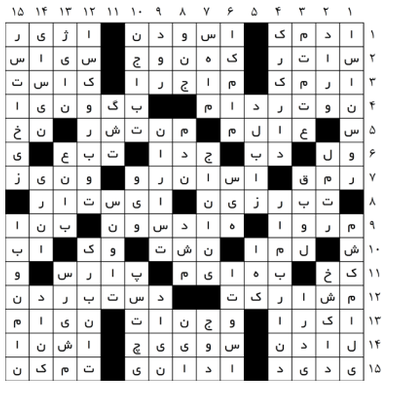
شماره ۲۲۴۹

افقی

۱- اثر تاریخي ایتالیا از زمان رم باستان ۲- غیرشوخی- قعر جهنم- شهری در بوشهر ۳- ظرف خمیردندان- شهرها- وسیله‌ای در حمام- رایحه ۴- استراحت مسافر وسط راه- طناز وعشوه‌گر- نشانی ۵- از دختران حضرت شعیب(ع)- یکی از سه موعود زرتشت- قلعه حسن صباح ۶- سست و بی‌حال- قدم- زادگاه نیما- ساخته شده از نی ۷- سیاهی لشکر فیلم‌ها- نوشیدنی مقوی- نمک هندی ۸- یکدندگی- طرز عمل- عامل وراثت ۹- کافی- ترسیده- مکر و حیله ۱۰- ماست چکیده- درشت اندام- زودنیست- اشاره به دور ۱۱- الگو و مدل- قورباغه درختي- خرید و فروش ۱۲- کسی که جز مادر به کودک شیر بدهد- خواننده- شاهکاری از هومر یونانی ۱۳- هم‌بازی «پت»- فوری و سریع- سگ گزنده- جزیره ۱۴- موتوری با احتراق داخلی- کلام درد- از کلمات سوالی ۱۵- از آثار کارلایل

عمودی

۱- از القاب مبارک امام زمان(عج)- از سپرده‌های بانکی ۲- مراقبه- از جزایر اندونزی ۳- اثر کارلوس فوینتس- فرمان اتومبیل- از عناصر فلزی- جهت ۴- حرف همراهی- میوه سرخ رنگ سالاد- مخفیانه و پنهانی ۵- ضربه سر فوتبال- از صفات باریتعالی- از اعضای تنفسی- باطل کردن ۶- علامت کارخانه- حس بویایی- مرغزار- مهربان ۷- صمیمیت- اندوهگین- طلا ۸- مدت زمان فوتبال- حرف دوم یونانی- مطلع ۹- مایه حیات- جدرستم در شاهنامه- متوسل شونده ۱۰- حیله‌گران- هوش و حافظه- عدد ورزشی- برگه انتخاباتی ۱۱- شکلک- مقدس و پاک- رودی در مازندران- عدد نخستین ۱۲- جنگی بین نادرشاه و شاه‌گورکانی- نیکو و پسندیده- بله روسی ۱۳- واحد سطح- دشت- جنس مذکر- پزشکی در زمان ضحاک ۱۴- پایتخت گابن- کوتاه بودن و سلیس نبودن ۱۵- از تأثیرگزارترین فیلسوفان و اندیشمندان مسیحیت در دوران باستان و اوایل قرون وسطی محسوب می‌گردد- مجرم



حل جدول ۲۲۴۸