دانستنی‌ها

اهمیت تغذیه با شیرمادر تا ۲ سالگی

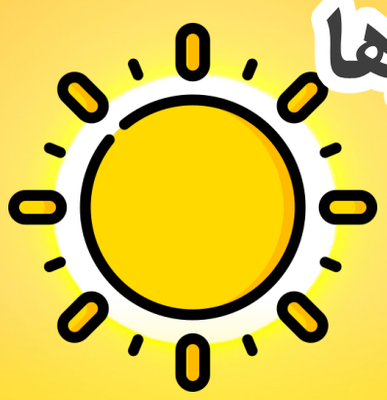
معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به فرارسیدن هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر، برنامه‌ها و روزشمار این هفته را تشریح کرد. دکتر حسین فرشیدی با اشاره به برگزاری هفته جهانی تغذیه با شیر مادر با شعار «حمایت همه جانبه ترویج تغذیه با شیر مادر برای همه»، گفت: با توجه به اهمیت تغذیه با شیر مادر در دین مبین اسلام و توصیه‌های دینی و بهبود شاخص‌های تغذیه انحصاری و تداوم تغذیه با شیر مادر تا دو سالگی در کاهش مرگ و میر کودکان و ارتقای سلامت آنان، همگام با آژانس بین‌المللی ترویج تغذیه با شیر مادر وزارت بهداشت مطابق با روال هر سال با شعار حمایت همه جانبه ترویج تغذیه با شیر مادر برای هم، برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر را مورد تاکید و حمایت قرر می‌دهد. وی با بیان اینکه این شعار در راستای دستیابی به اهدافی همچون ارتقای آگاهی جامعه در خصوص چالش‌های موجود در حمایت از ترویج تغذیه با شیر مادر، توسعه بستر لازم جهت دسترسی برابر به تغذیه با شیر مادر به عنوان راهکار از بین بردن چالش‌ها در جهت حمایت از تغذیه با شیر مادر، جلب همراهی و حمایت افراد و سازمان‌ها جهت افزایش همکاری و حمایت آنان از تغذیه با شیر مادر و جلب حمایت و همکاری‌های مرتبط با تغذیه با شیر مادر با تمرکز بر گروه‌های آسیب پذیر و حمایت آنان از تغذیه با شیر مادر، مطرح شده است، تاکید کرد: دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی کشور براساس این اهداف و در قالب فعالیت‌های الزامی و پیشنهادی اقدام کنند. معاون بهداشت وزارت بهداشت، برنامه‌ریزی برای اجرای فعالیت‌های هفته جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر را مطابق با روزهای ۱۰ مرداد تا ۱۷ مرداد، تشریح و بیان کرد: نقش سیاستگذاران در بهبود وضعیت شیردهی، نقش پدران در شیردهی موفق، نقش روحانیون و گروه‌های مذهبی در حمایت از تغذیه با شیر مادر، نقش قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در حمایت از مادر و شیرخوار، نقش رسانه‌ها و فضاهای مجازی در آگاهی و مهارت مادران و خانواده‌ها، نقش گروه‌های مردمی در ترویج تغذیه با شیر مادر، نقش مدیران و کارفرمایان در حمایت از ترویج تغذیه با شیرمادر، نامگذاری شده است. بنابر اعلام وزارت بهداشت، فرشیدی، ابلاغ دستورالعمل اجرایی بزرگداشت هفته جهانی شیر مادر در راستای اهداف به شهرستان‌های تابعه، وادارات مرتبط، برگزاری کارگاه و جلسات آموزشی مدیران و کلیه کارکنان بهداشتی و درمانی، مادران و خانواده‌های آنان، هماهنگی و مکاتبه با صدا و سیما به منظور پخش یا زیرنویس پیام‌های مشوق شیردهی در هفته مذکور و تاکید مجدد بر لزوم رعایت الزامات اجرای کد بین‌المللی جانشین شونده‌های شیر مادر از جمله منع نمایش دادن شیر مصنوعی در برنامه‌های تلویزیونی و پوشش خبری رویدادهای مرتبط، را از جمله فعالیت‌های الزامی دانشگاه‌های علوم پزشکی در هفته جهانی شیر مادر، برشمرد و بر استفاده از فرصت‌های موجود در دانشگاه‌ها با هماهنگی سازمان‌ها و ادارات، به منظور آگاه کردن خانواده و افراد مرتبط در خصوص تغذیه با شیر مادر، هماهنگی و طرح موضوع در کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان به منظور تبیین اهمیت اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و ترویج تغذیه با شیر مادر و پیگیری اجرای آن توسط سایر ادارات و سازمان‌ها، هماهنگی با معاونت‌های غذا و دارو و درمان به منظور نظارت گسترده بر اجرای کد بین‌المللی جانشین شونده‌های شیر مادر در داروخانه‌ها، مطب‌ها، بیمارستان‌ها و کلینیک‌های خصوصی و شناسایی چالش‌ها و مشکلات موجود در استفاده خودسرانه یا خارج از دستورالعمل شیر مصنوعی و طراحی اجرای مداخلات در راستای بهبود شاخص تغذیه انحصاری با شیر مادر، تاکید کرد.

نکته

«تب دود» چیست؟

موارد ابتلا به «تب دود» در آمریکا که به «آنفلوآنزای تفلون» نیز معروف است به‌دلیل استفاده از ماهی‌تابه‌های نچسب رو به افزایش است. «مراکز سموم در آمریکا» که مدیریت ۵۵ مرکز سم‌شناسی در این کشور را بر عهده دارد، گزارشی در مورد ابتلای بیش از ۲۶۵ مورد مشکوک به «تب دود» در سال ۲۰۲۳ را منتشر کرده است که بالاترین تعداد موارد ابتلا از سال ۲۰۰۰ میلادی در این کشور است. بیش از ۳۶۰۰ گزارش از موارد مشکوک تب دود ارائه شده است و همه این موارد نه تنها در خانه که بسیاری از آنها در محل کار اتفاق افتاده‌اند. در صورت استنشاق و تنفس بخار حاصل از داغ شدن ظروفی که با «پلی تترا فلوئوروواتیلن» پوشانده شده‌اند، علائمی شبیه آنفلوآنزا در بدن ایجاد می‌شود. علائم تب پلیمری شامل سفتی قفسه سینه، سرفه، مشکل در تنفس و سردرد است. به گفته دکتر «داری ین ساتون»، علائم این عارضه طی دو تا سه روز از بین می‌روند اما اثرات طولانی مدت این وضعیت همچنان ناشناخته‌اند. ساتون اظهار کرد: ما هنوز از اثرات بلندمدت آن اطلاعی نداریم اما می‌دانیم که این مواد شیمیایی با ابتلا به ناهنجاری‌های تیروئید، برخی سرطان‌ها مانند سرطان کلیه و همچنین مشکلات خاص ناباروری مرتبط هستند. مواد پر و پلی فلوئوروآلکیل یا به اختصار (PFAS) نوعی ترکیب شیمیایی است که برای دهه‌ها در محصولاتی مانند ظروف نچسب، لوازم آرایشی و لباس‌های ضد آب استفاده شده است، اما به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، به تازگی اثرات نامطلوب آن بر سلامتی گزارش شده است. دکتر ساتون توصیه می‌کند که مردم ظروف نچسب فرسوده و آنهایی که بیش از ۳ تا ۵ سال از زمان استفاده‌شان می‌گذرد را دور بریزند. علاوه بر این، تابه‌ها باید در مکان‌هایی با تهویه مناسب استفاده شوند. به گفته سازندگان این ظروف، مراقبت صحیح از قابلمه‌ها و تابه‌های نچسب برای جلوگیری از ایجاد خش در آنها بسیار مهم است. از همه مهمتر آنکه ماهیتابه‌های تفلون نباید بالای ۲۶۰ درجه سانتیگراد حرارت داده شوند. بدین منظور پرهیز از گرم کردن تابه خالی روی حرارت زیاد اجاق گاز و اجتناب از قرار دادن آنها در دمای بالای فر از مواردی است که حتما باید رعایت شود. به گفته مرکز سموم، اگر فردی علائم تب پلیمری را تجربه کرد، به او توصیه می‌شود تا از منبع بخار فاصله گیرد. نوشیدن مایعات و استفاده از مسکن‌های بدون نسخه برای کنترل تب و بدن درد نیز توصیه می‌شود. افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی و افرادی با علائم ادامه‌دار نیاز به ارزیابی پزشکی بیشتری دارند.

تاثیر گرما بر اثربخشی داروها



به گفته متخصصان، گرما شرایط داروها و تاثیراتی را که بر بیماران می‌گذارند، دستخوش تغییر می‌کند. داروهایی که در شرایط معمول تجویز می‌شوند در دمای بالا با ایجاد اختلالاتی در توانایی عرق‌کردن و سرعت جریان خون، حساسیت بیماران به گرما را افزایش می‌دهند. گرما همچنین خطر فاسدشدن تقریبا همه داروها از جمله کپسول، اسپری، قرص و انواع دیگر داروها را اگر در شرایط دمایی خاصی نگهداری نشوند، افزایش می‌دهد. تاثیر گرما بر داروها با توجه به وضعیت سلامت فردی، دز و شرایط محیط متفاوت است. کارشناسان می‌گویند که بیماران برای تنظیم دز یا مصرف قرص در هوای گرم باید با پزشک مشورت کنند و همچنین با آبرسانی به بدن، استفاده از بادبزن، در سایه ماندن و استفاده از دستگاه‌های خنک‌کننده مانند کولر، خودشان را خنک نگه دارند.

داروهای فشارخون

بازدارنده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE) با سرکوب تشنگی، تشخیص نیاز به نوشیدن آب را دشوار می‌کنند و خطر کم‌آب شدن بدن را افزایش می‌دهند. داروهای مسدودکننده کانال کلسیم، عدم تعادل مواد معدنی را به دنبال دارند و تنظیم دمای بدن را سخت‌تر می‌کنند، در حالی‌که داروهای مسدودکننده بتا، عرق‌کردن و خنک نگه‌داشتن بدن را سخت‌تر می‌کنند.

روانپزشکی

برخی داروهای ضدروان‌پریشی قابلیت تعریق بیماران را محدود می‌کنند. برخی داروهای ضدافسردگی تاثیر معکوس دارند و تعریق و سرکوب تشنگی را افزایش می‌دهند. محرک‌هایی مانند آمفتامین‌ها و داروهای دیگری که برای اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی تجویز می‌شوند، ممکن است با سیستم عصبی مرکزی بدن فعل و انفعال ایجاد کنند و دمای بدن را افزایش دهند.

تیروئید

قرص‌های تیروئید هم دمای بدن را افزایش می‌دهند، تنظیم دمای بدن را مختل می‌کنند و تعریق بیش از حد را به دنبال دارند.

توصیه‌ها

گرمای شدید و سرمای شدید، اثربخشی داروهای تجویزی و غیرتجویزی را به شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد. برخی از داروها تا ۳۰ درجه سانتیگراد را تحمل می‌کنند اما به طور کلی باید آنها را در دمای ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتیگراد در مکانی خشک و خنک و به دور از نور خورشید نگهداری کرد. دستورالعمل‌های مربوط به دما را می‌توانید در سایت‌های شرکت‌های سازنده دارو پیدا کنید. پیش‌بینی میزان فساد داروها در دمای شدید دشوار است زیرا هر دارو شرایط متفاوتی دارد. به طور کلی اگر داروها را از راه پست سفارش می‌دهید، این داروها نباید ساعت‌ها در خودروها یا در صندوق پستی‌های داغ بمانند. شرکت‌های دارویی هم تاکید می‌کنند که در حمل‌ونقل داروها نهایت دقت و محافظت را به کار می‌بندند.

یادداشت

نکاتی درباره آرتروز

علیرضا موسویان
فلوشیپ جراحی مچ پا

در مفاصل سالم، ماده‌ای شبیه به لاستیک به‌نام غضروف انتهای هر استخوان را می‌پوشاند؛ غضروف برای حرکات مفصل‌ها سطحی صاف و سرخوردنی مهیا می‌کند و مثل بالشتکی بین استخوان‌ها قرار می‌گیرد؛ در آرتروز، غضروف‌ها متلاشی می‌شوند و این امر موجب اختلال در حرکت مفصل و درد و تورم می‌شود. با گذشت زمان و بدترشدن آرتروز، استخوان‌ها ممکن است بشکنند و ساختارهایی به‌نام خار استخوانی تشکیل شود، قطعاتی از استخوان‌ها یا غضروف‌ها ممکن است جدا شوند و در اطراف مفصل شناور بمانند و در بدن، فرایندی التهابی رخ می‌دهد و پروتئین‌هایی به‌نام سیتوکین و نیز آنزیم‌های تولیدشده آسیب بیشتری به غضروف وارد می‌کنند؛ در مراحل نهایی آرتروز، غضروف از بین می‌رود و استخوان‌ها روی هم کشیده می‌شوند و این امر موجب بروز آسیب و درد بیشتری می‌شود. از جمله عوامل خطرساز رایج در این زمینه می‌توان به افزایش سن، چاقی، داشتن سابقه آسیب مفصلی، استفاده بیش از حد از مفاصل، ضعف عضلات ران و استعداد ژنتیکی، اشاره کرد. علامت رایج آرتروز در افراد درد و خشکی مفاصل، به‌خصوص در هنگام صبح و یا بعد از استراحت است؛ مفاصل آسیب دیده ممکن است به‌ویژه پس از فعالیت طولانی دچار تورم شوند و این علائم در طول زمان روی هم انباشته می‌شوند، نه اینکه ناگهانی بروز کنند. احساس درد و خشکی در محل مفصل بعد از فعالیت یا استفاده بیش از حد از مفاصل، به‌ویژه در ران‌ها و زانوها و پایین کمر، محدودشدن دامنه حرکت مفاصل، ایجاد صدا در هنگام خم‌کردن مفاصل، تورم خفیف در اطراف مفصل و دردی که پس از فعالیت یا در پایان روز بدتر می‌شود از جمله نشانه‌های ابتلا به این بیماری است. درد زانو یا ران منجر به بی‌تحرکی یا کندی فرد و در نهایت چاقی و اضافه‌وزن می‌شود، داشتن اضافه‌وزن یا چاقی به بروز دیابت و بیماری قلبی و افزایش فشارخون منجر می‌شود. آثار جانبی حاصل از داروهایی که برای تسکین درد تجویز می‌شوند، ممکن است در افتادن فرد نقش داشته باشند. داروهای مسکن خواب‌آور ممکن است موجب سرگیجه و بی‌تعادلی فرد شوند. تاثیرات ژنتیک در اختلال تولید کلاژن، اضافه‌وزن، آسیب و استفاده بیش از حد مفاصل، بیماری‌های استخوان و مفاصل مانند روماتیسم مفصلی و اختلالات متابولیکی خاص از جمله عوامل موثر در ابتلا به آرتروز است.

آیا مصرف خودسرانه ویتامین C بی‌ضرر است؟

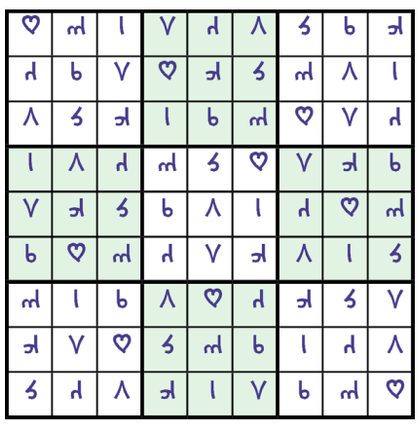
شاید محبوب‌ترین مکمل، همان ویتامین C باشد که برای جلوگیری از سرماخوردگی یا تسریع بهبودی در زمان بیماری احتقان سر و قفسه سینه مشهور است. دکتر «متیو سیلویس»، معاون بخش بالینی بهداشت خانواده می‌گوید که هیچ مدرک تجربی وجود ندارد که ویتامین C دارای قدرت پیشگیرانه باشد. اینکه آیا می‌تواند به بهبودی سریع بیماری‌ها کمک کند یا خیر هم قطعی نیست. سیلویس افزود: بحث زیادی در مورد مصرف ویتامین C برای پیشگیری از بیماری وجود دارد، اما مانند سایر ویتامین‌ها، اگر یک رژیم غذایی سالم و متعادل با میوه‌ها و سبزیجات داشته باشید، نیازهای غذایی خود را روزانه تامین خواهید کرد. به گفته سیلویس، اگرچه مصرف بیش از حد ویتامین C تقریبا به اندازه مصرف بیش از حد ویتامین A خطرناک نیست، اما می‌تواند باعث ناراحتی‌های گوارشی مانند تهوع، اسهال و استفراغ شود.

تاثیر محل تجمع چربی بر احتمال بروز پارکینسون

تحقیقات نشان می‌دهد محل تجمع چربی در دورکمر و بازوها ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر یا پارکینسون را افزایش دهد. دکتر «هوان سونگ»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «این مطالعه پتانسیل کاهش خطر ابتلاء به این بیماری‌ها را با بهبود ترکیب بدن نشان می‌دهد.» محققان داده‌های سلامت ۴۱۳۰۰۰ پیگیری کردند. پس از در نظرگرفتن سایر عوامل خطر سلامتی که می‌توانند بر مغز تأثیر بگذارند مواردی مانند فشارخون بالا، سیگارکشیدن و دیابت، محققان دریافتند افرادی که سطح نسبتا بالایی چربی شکمی دارند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری‌های عصبی هستند. از سوی دیگر، این تحقیق نشان داد افرادی که از آمادگی عضلانی نسبتا خوبی برخوردار بودند، ۲۶ درصد کمتر در معرض ابتلاء به بیماری‌هایی مانند آلزایمر یا پارکینسون بودند. میزان بالاتر چربی در بازوها و شکم نیز با ایجاد بیماری قلبی و سکته مغزی مرتبط است

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

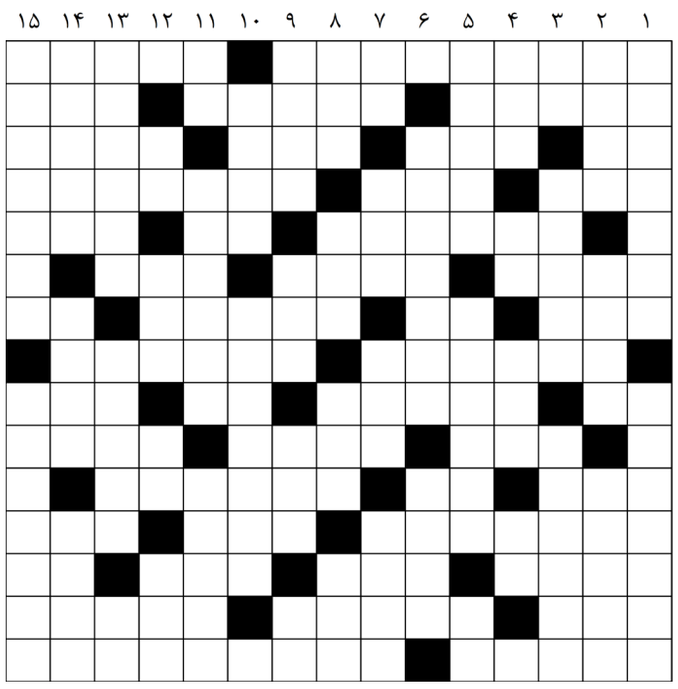
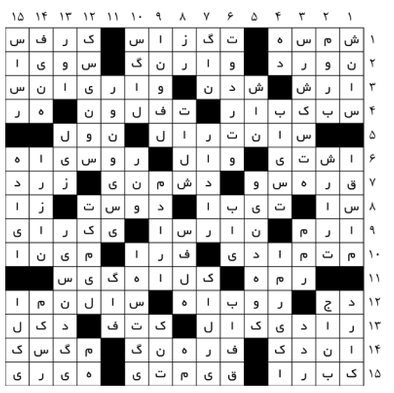
شماره ۱۸۹۰

افقی

۱- ساختمان بسیاربلند- از بین رفته ۲- از توابع مثلثاتی- مظهرقنات- درخت مجنون ۳- گیره سرخانم‌ها- از وسایل بازی کودکان در پارک- به جسم معنا می‌دهد- سخن‌گفتن ۴- اتومبیل صحرا- زخم- بندباز ۵- فیلسوف یونانی- ازفلزات- بیماری آبله ۶- سودوقسمت- عجله- درخت تسبیح ۷- درخت انگور- سازشاکی!- نقاش فرانسوی- اجاق کیک‌پزی ۸- ردیف هم- از شهرهای کرمانشاه ۹- از غذاهای ایرانی- استانی درایران- پسوند حاصل مصدر- نام اسب رستم ۱۰- ستایش- بدنام- قشروپوسته ۱۱- پاداش عمل- از سبک‌های موسیقی- شهری در استان بوشهر ۱۲- از شهرهای خوزستان- ازخودراضی- استان کویری ۱۳- سخن درگوشی- شهرفردوسی- متکدی- دوش و کتف ۱۴- دوست‌ورفیق- ورم مخاط روده- دائمی و همیشگی ۱۵- نوبت‌گذاشتن- پیاده‌روی

عمودی

۱- قبول‌شدن دعا- خوی‌وخلق آدمی ۲- ضربه‌ای به صورت- حاشیه کتاب- شهر و استانی در کشورمان ۳- خودم- کف‌پوش چوبی- از جزایر اندونزی ۴- از ماه‌های سال‌میلادی- روغن‌وچربی- جوخه- حرف‌انتخاب ۵- بافندگی- بیگانه‌وغریبه- درون‌دهان ۶- بلندمرتبه‌ساختن- شعبه‌ای‌اززبان‌فارسی ۷- علامت‌مفعولی- ماهی- فانوس‌دریایی- از وسایل‌خنک‌کننده ۸- از آن باران آید- از درختان جنگلی- باطل‌کردن- سازمان‌جاسوسی آمریکا ۹- کرنیست- محل‌سوخت‌اتومبیل- واحد پول کره‌جنوبی- پایان ۱۰- سخت‌واستوار- ملون ۱۱- شما و من- تحقیق و دقت در امری- معادل فارسی فولکلوریک ۱۲- داخل- مجلس اعیان- می‌دهند تا رسوا کنند- نام ۱۳- فارغ و آسوده- پرحرفی- حرف فاصله ۱۴- سرگشته و سرگردان- شاعر لب دوخته- مجروح ۱۵- خادم- بلدیه امروزی



حل جدول ۱۸۸۹