

گرما بالا می‌رود، مسمومیت می‌آید

در روزهای داغ تابستان، غذاها زودتر فاسد می‌شوند و باکتری‌ها سریع‌تر تکثیر می‌یابند

مسمومیت غذایی تابستانی شایع‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم و هوای گرم نقش مهمی در افزایش بیماری‌های ناشی از غذا دارد. درک خطرات، علائم و راهکارهای پیشگیری می‌تواند به شما کمک کند تا از تابستان خود بدون عوارض ناخوشایند مسمومیت غذایی لذت ببرید.

نقش گرما در آلودگی غذا

دلیل اصلی شیوع بیشتر مسمومیت غذایی در تابستان، ترکیبی از دمای گرم و نگهداری نامناسب غذا است. گرما رشد باکتری‌ها را تسریع می‌کند و احتمال آلوده شدن غذا را بیشتر می‌کند. با افزایش تعداد افرادی که بیرون از خانه غذا می‌خورند، احتمال مصرف غذاهایی که به طور نامناسب نگهداری می‌شوند، افزایش می‌یابد.

اغلب مسمومیت‌های غذایی مربوط به خوردن غذاهای آماده موجود در بازار یا غذاهای سازمانی است. در چنین مواردی، پرسش از افراد دیگری که همان غذاها را خورده‌اند، می‌تواند به تعیین علت کمک کند.

تشخیص علائم مسمومیت غذایی

معمولاً علائم مسمومیت غذایی در طول چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده ظاهر می‌شود، اما مسمومیت ناشی از برخی از میکروب‌ها ممکن است ساعت‌ها بعد یا حتی روزها بعد بروز کند. در هر صورت، علائم معمولاً شدید هستند: حالت تهوع، استفراغ، گرفتگی معده یا اسهال و احتمالاً تب خفیف (زیر ۳۸ درجه سانتیگراد). اگر به دلیل از دست دادن مایعات در اثر استفراغ یا اسهال دچار کم‌آبی شوید، ممکن است احساس بی‌حالی، سرگیجه یا غش کنید.

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر از سایر جهات سالم هستید، در صورت وجود موارد زیر باید با پزشک تماس بگیرید:

- استفراغ و حالت تهوع بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد.
- استفراغ و حالت تهوع شدید و ناگهانی و با احساس ضعف شدید همراه باشد.
- هر یک از علائم مسمومیت غذایی با تب بالای ۳۸٫۸ درجه سانتی‌گراد همراه باشد.
- اسهال شدید یا حاوی خون باشد.

آنچه از قبل باید بدانیم

برای اکثر افراد، مسمومیت غذایی یک تجربه ناخوشایند است که یک یا دو روز طول می‌کشد و سپس برطرف می‌شود. اما مسمومیت غذایی در کودکان بسیار خردسال، افراد مسن،



افراد دارای دستگاه ایمنی ضعیف و زنان باردار می‌توانند خطرناک باشد. اگر فرد مسموم‌شده در این گروه‌های پرخطر قرار دارد، باید فوراً به اورژانس برده شود.

● برای انتخاب غذاهای سالم به این توصیه‌ها عمل کنید:

- غذاها را با دقت بررسی کنید. غذاها را قبل از تاریخ انقضا خریداری کنید، مطمئن شوید که قوطی‌های غذا فرورفتگی یا برآمدگی ندارند و مطمئن شوید که شیشه‌های غذا محکم بسته شده‌اند.
- هنگام خرید لبنیات و تخم‌مرغ بسیار محتاط باشید.

- غذاها را فقط از مکان‌های معتبر خریداری کنید. از فروشندگان خیابانی و بازارهای کنار جاده‌ای دوری کنید.
- از مصرف غذاهایی که حاوی تخم‌مرغ خام هستند، مانند سس مایونز، خودداری کنید.
- همچنین لازم است غذاها را به درستی نگهداری کنید:
- مواد غذایی فاسدشدنی را فوراً در یخچال یا فریزر قرار دهید.
- به طور دوره‌ای یخچال و فریزر خود را وارسی کنید تا مطمئن شوید که در دمای مناسب (۴ تا ۵ درجه سانتی‌گراد برای یخچال، منهای ۱۷ درجه سانتی‌گراد برای فریزر) کار می‌کنند.
- مواد غذایی را طبق دستورالعمل‌های روی برچسب آنها نگهداری کنید.
- غذا را در یخچال یخ‌زدایی کنید. گذاشتن غذا برای یخ‌زدایی در دمای اتاق، به باکتری‌ها فرصت رشد می‌دهد.
- مواد غذایی فاسدشدنی را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

و بالاخره غذاها را با رعایت اصول بهداشتی آماده کنید:

- ظروف و سطوح پخت و پز را تمیز نگه دارید.
- همیشه قبل و بعد از آماده کردن غذا دست‌های خود را بشویید و میوه‌ها و سبزیجات را کاملاً آبکشی کنید.
- از تخته برش صاف، سخت و بدون منفذ استفاده کنید و قبل و بعد از هر بار استفاده آن را با صابون و آب داغ تمیز کنید.
- هر هفته، دستمال‌های ظرفشویی و اسفنج‌ها را در آب داغ استریل کنید و سینک و زهکش را با محلول تمیزکننده ضدعفونی کنید.

- مطمئن شوید که تمام غذاها کاملاً پخته شده‌اند و به ویژه در مورد غذاهای دریایی و مرغ احتیاط کنید.
- از دامپنج گوشت استفاده کنید تا مطمئن شوید که غذا کاملاً پخته شده است.
- غذاها را بلافاصله پس از پخت سرو کنید.

نکته

رنجی به نام خشکی چشم

این فقط یک سوزش ساده نیست. گاهی مثل وجود شن در چشم است. گاهی مثل این است که نمی‌توانید چشم‌تان را باز نگه دارید. و اغلب، افراد حتی نمی‌دانند که با مشکلی واقعی و قابل درمان به‌نام خشکی چشم دست‌وپنجه نرم می‌کنند. خشکی چشم، برخلاف تصور رایج، فقط یک ناراحتی گذرا نیست. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که چشمان شما یا به اندازه کافی اشک تولید نمی‌کنند یا اشکی که تولید می‌شود کیفیت لازم برای محافظت از چشم را ندارد. در نبود لایه‌ای سالم از اشک، سطح چشم آسیب‌پذیر می‌شود و علائم ناخوشایندی ظاهر می‌شود: سوزش، قرمزی، حساسیت به نور، خارش و گاهی حتی تاری دید یا احساس وجود جسم خارجی در چشم. دکتر جاناتان فیلد، چشم‌پزشک بریتانیایی، می‌گوید: «اغلب بیماران اصلاً نمی‌دانند آنچه تجربه می‌کنند، یک وضعیت بالینی است. بسیاری تا وقتی دچار درد شدید یا عفونت نشوند، به ما مراجعه نمی‌کنند.»

براساس داده‌های منتشر شده توسط NHS، این عارضه به‌طور خاص در افراد بالای ۵۰ سال شایع‌تر است و زنان دو برابر مردان در معرض آن قرار دارند. از سوی دیگر، استفاده روزافزون از لنزهای تماسی نیز در افزایش موارد خشکی چشم بی‌تأثیر نبوده است. لنزها ممکن است اکسیژن‌رسانی به سطح قرنیه را مختل کنند و منجر به کاهش کیفیت اشک شوند.

در عین حال، رابطه‌ای میان خشکی چشم و بیماری‌های خودایمنی از جمله لوپوس و سندرم شوگرن مشاهده شده است. برخی داروها هم از عوامل پنهان این بیماری‌اند: آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای ضدافسردگی، قرص‌های ضد فشار خون و حتی برخی داروهای خواب‌آور، همگی می‌توانند در تولید اشک اختلال ایجاد کنند.

اما شاید مهم‌ترین عامل نوظهور، همان چیزی باشد که تقریباً همه ما روزانه ساعت‌ها با آن سروکار داریم: صفحات نمایش. گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و مانیتورها نه‌تنها باعث کاهش پلک زدن می‌شوند، بلکه نور آبی ساطع‌شده از آنها نیز با فرسایش غدد اشکی، نقش مستقیمی در خشکی چشم ایفا می‌کند. برای بسیاری از افراد، خشکی چشم با تغییر سبک زندگی قابل کنترل است. استفاده کمتر از وسایل دیجیتال، استراحت منظم هنگام کار با رایانه، افزایش رطوبت محیط با دستگاه‌های بخور و مصرف مکمل‌های امگا۳ می‌تواند علائم را کاهش دهد. اما در موارد مزمن یا شدید، مراجعه به پزشک و استفاده از قطره‌های تجویزی یا درمان‌های دیگر ضروری است.

دکتر فیلد تأکید می‌کند: «مثل هر بیماری دیگری، مداخله زودهنگام تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

اگر مدام احساس می‌کنید چیزی در چشمتان گیر کرده یا دچار خارش و قرمزی هستید، به‌جای تحمل کردن، با یک چشم‌پزشک مشورت کنید.» خشکی چشم شاید در نگاه اول ساده به نظر برسد، اما نادیده گرفتن آن می‌تواند بینایی را تهدید کند. در دنیایی که چشم‌ها بیش از هر زمان دیگری خسته‌اند، توجه به نشانه‌ها، بیش از هر چیز نشانه بلوغ سلامت فردی است.



نوزادان زیر آفتاب بی‌پناهند

پوست نوزادان در برابر تابش مستقیم خورشید آسیب‌پذیر است، اما مراقبت درست می‌تواند تابستان را برایشان امن و خوشایند کند

در روزهای درخشان تابستان، اغلب بزرگ‌ترها مشتاق‌اند کودک خود را به پیاده‌روی یا بازی بیرون از خانه ببرند. اما آنچه زیر نور خورشید خوشایند به نظر می‌رسد، ممکن است برای پوست نوزادان و کودکان آسیب‌زا باشد. حقیقت این است که پوست آن‌ها به‌مراتب نازک‌تر، ظریف‌تر و کم‌دفاع‌تر از پوست بزرگسالان است. سیستم تولید ملانین در کودکان هنوز کامل نیست؛ همان رنگدانه‌ای که نقش حفاظ طبیعی در برابر اشعه فرابنفش را ایفا می‌کند. همین باعث می‌شود تابش مستقیم خورشید، حتی در مدت کوتاه، برای آن‌ها خطرآفرین باشد.

در ماه‌های ابتدایی زندگی، یعنی تا شش‌ماهگی، توصیه روشن‌پزشکان این است: نوزاد را هرگز در معرض مستقیم نور خورشید قرار ندهید. نه فقط برای حفظ آرامش و خنکی بدن، بلکه به این دلیل که بدن نوزاد توانایی تجزیه مواد شیمیایی کرم‌های ضد آفتاب را ندارد. به‌جای آن، از پوشش‌های سبک و خنک برای بازوها و پاها استفاده کنید، همراه با کلاه لبه‌دار که صورت، گوش‌ها و گردن را در سایه نگه دارد. استفاده از سایه‌بان برای کالسکه و فیلتر UV روی شیشه خودرو، اقداماتی ساده اما مؤثرند. عینک آفتابی مخصوص کودکان با محافظ UV هم گرچه در ظاهر تجملی به نظر می‌رسد، اما بخشی جدی از محافظت است.

با رسیدن نوزاد به حدود شش‌ماهگی، در کنار همه این تمهیدات، استفاده محتاطانه از ضدآفتاب هم مجاز می‌شود. البته مشروط به اینکه کرم موردنظر مخصوص پوست کودک باشد؛ بدون ریاحه

تخم‌مرغ؛ ستاره ساده سفره‌ها

چرا همچنان باید این منبع کوچک پروتئین را جدی بگیریم؟

در جهانی که بازار غذاهای «فوق‌العاده» هر روز ستاره جدیدی را معرفی می‌کند - از دانه چیا گرفته تا قارچ‌های معجزه‌گر - تخم‌مرغ همچنان یکی از قابل‌اعتمادترین گزینه‌ها برای تغذیه‌ای سالم و متعادل باقی مانده است. ساده، مقرون‌به‌صرفه و مغذی، این ماده غذایی کوچک بیشتر از آنچه در نگاه اول به نظر می‌رسد، برای سلامت ما اهمیت دارد.

یک تخم‌مرغ بزرگ استاندارد تنها حدود ۷۴ کالری دارد، اما در همین حجم کم، چیزی در حدود ۶ گرم پروتئین کامل، ۵ گرم چربی مفید و مجموعه‌ای از ریزمغذی‌های ضروری مثل ویتامین A، بیوتین (B7)، لوتئین و زاگزانتین را در خود جا داده است. اما شاید یکی از مهم‌ترین عناصر موجود در تخم‌مرغ، کولین باشد؛ ماده‌ای که برای عملکرد مغز حیاتی است و در دوران بارداری نقشی کلیدی در رشد مغز و نخاع جنین ایفا می‌کند.

بسیاری همچنان نگران کلسترول تخم‌مرغ‌اند. بله، یک عدد تخم‌مرغ حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسترول دارد — تقریباً تمام آن در زرده جمع شده — اما پژوهش‌های اخیر نشان داده که مصرف معمولی تخم‌مرغ، برخلاف آنچه در

دهه‌های گذشته تبلیغ می‌شد، لزوماً سطح کلسترول خون را به‌طور خطرناک افزایش نمی‌دهد. اگر چیزی باید ما را نگران کند، آن چربی‌های اشباع و ترانس هستند که در فست‌فودها و خوراکی‌های فرآوری‌شده پنهان شده‌اند، نه زرده‌ی یک تخم‌مرغ صبحانه.

افسانه‌هایی هم درباره رنگ تخم‌مرغ‌ها وجود دارد: قهوه‌ای مغذی‌تر است؟ سفید سالم‌تر؟ نه. رنگ پوسته صرفاً به ژنادر مرغی که تخم‌مرغ را گذاشته مربوط می‌شود و هیچ ربطی به ارزش تغذیه‌ای ندارد. زرده‌های تیره‌تر هم لزوماً سالم‌تر نیستند؛ آن‌ها تنها نشان می‌دهند مرغ چه خورده، نه این که چه فوایدی به شما می‌رسد.

این روزها که برچسب‌های درخشان روی بسته‌بندی غذاها ممکن است بیشتر از محتوای واقعی‌شان گمراه‌کننده باشند، تخم‌مرغ همچنان غذای بی‌ادعایی است که ارزش بازنگری دارد. در ترکیب املت صبحگاهی، بر روی سالاد یا حتی به‌صورت آب‌پز ساده، این خوراکی کوچک همچنان نقشی بزرگ در سلامت ما ایفا می‌کند.

مرگ مغزی چیست؟

«مرگ مغزی» اصطلاحی پزشکی و حقوقی است که به حالتی اشاره دارد که در آن مغز فرد کاملاً و به‌طور دائمی از کار می‌افتد. در این وضعیت، به‌خاطر جراحت یا بیماری شدید، تمام بخش‌های مغز و ساقه مغز دچار آسیب جدی و برگشت‌ناپذیر می‌شوند. ساقه مغز که بخش پایینی مغز است و به نخاع متصل می‌شود، وظیفه کنترل عملکردهای حیاتی بدن مانند تنفس، ضربان قلب و حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، لامسه) و همچنین توانایی حرکت را بر عهده دارد. از آنجا که این بخش‌ها نقش حیاتی در حفظ زندگی دارند، تشخیص «مرگ مغزی» به معنای پایان زندگی قانونی فرد است. شاید بیان این موضوع گیج‌کننده باشد؛ چرا که دستگاه‌های حمایتی پزشکی همچنان قلب را به تپش و ریه‌ها را به تنفس وادار می‌کنند، اما فرد هیچ‌گاه هوشیاری خود را بازیابی نمی‌کند و تنفس خودبه‌خودی نیز دیگر امکان‌پذیر نیست. ساقه مغز، به عنوان پل ارتباطی میان مغز و نخاع، تنظیم‌کننده بیشتر فرایندهای خودکار بدن است که بدون آن‌ها ادامه حیات ممکن نیست. این عملکردها شامل تنفس، ضربان قلب، فشار خون و بلع است.