گوناگون

هپاتیت B را بهتر بشناسیم

سیدمود علویان ضمن آنکه کبد را پالایشگاه بدن خواند، گفت: کبد نقش بسیار مهمی در بدن ایفا می‌کند؛ پس از بلع، غذا مواد غذایی پس از گذر از دستگاه گوارش به سمت کبد می‌رود تا تبدیل به بسته‌های انرژی شده و به سلول‌ها برود. کبد ویتامین‌های مهمی می‌سازد که اگر هر اختلالی در ساخت این ویتامین‌ها ایجاد شود، بدن می‌تواند اختلال خون‌ریزی، استخوانی و... پیدا کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علویان در ادامه احترام به کبد را احترام به سلامت بدن خواند و افزود: تغذیه نامناسب، عدم تحرک کافی، چاقی و... از موارد آسیب زننده به کبد هستند. به طور مثال مصرف نوشابه قندی در کشور ما چهار برابر جهان است؛ یعنی متوسط مصرف نوشابه در کشور ما برای هر نفر ۴۰ تا ۴۲ لیتر در سال است.

این قبیل تخصص گوارش و بیماری‌های کبدی، بیماری هپاتیت را التهاب کبد خواند و تصریح کرد: هپاتیت در شش گروه هپاتیت‌های A, B, C, D, E, G روز پیدا می‌کند. نوعی از هپاتیت از طریق آب و غذای آلوده منتقل می‌شود (هپاتیت A و E) و هپاتیت دیگر از طریق تماس خون قابل انتقال است (B و C)، فقدان خون‌رسانی به کبد، اختلال خودایمنی، مصرف برخی داروهای خاص و برخی عفونت‌های ویروسی از علل بیماری هپاتیت هستند. هپاتیت در دو شکل حاد یا کوتاهمدت و مزمن نمایان می‌شود. هپاتیت کوتاه‌مدت بین چند روز تا چند هفته به طول می‌انجامد و در صورتی که طی شش ماه بهبود نیابد، هپاتیت مزمن خوانده می‌شود.

وی افزود: هپاتیت B می‌تواند زمینه را برای ابتلا به هپاتیت D نیز فراهم کند؛ در واقع هپاتیت D تنها در افرادی که هپاتیت B دارند، گسترش می‌یابد و می‌تواند علائم هپاتیت B را بدتر کند. هپاتیت D علاوه بر این که از طریق تماس خونی آلوده منتقل می‌شود، می‌تواند از طریق سایر مایعات بدن قرد آلوده نیز گسترش یابد.

وی در ادامه ابتلاء به ویروس هپاتیت B را از راه تماس با خون و ترشحات خونی آلوده معرفی کرد و افزود: میزان هپاتیت B در خون ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ برابر بیشتر از سایر ترشحات بدن است. در حال حاضر خون و فرآورده‌های آن از نظر هپاتیت B مورد بررسی قرار می‌گیرند. به گفته این قوق تخصص گوارش و بیماری‌های کبدی، علاوه بر تزریق خون و فرآورده‌های خونی، هپاتیت B می‌تواند از طریق حلگوبی، طب سوزنی، انتقال بیمارستانی و پیوند اعضا نیز منتقل شود. گروه‌های دیگر مانند بیماران هموفیلی، بیماران دیالیزی، کارکنان مراکز بهداشتی- درمانی، افراد دارای شرکای جنسی متعدد و معتادان تزریقی نیز درصد بالایی از احتمال ابتلاء به ویروس هپاتیت B را به خود اختصاص می‌دهند.

وی با اشاره به اینکه واکسیناسیون هپاتیت B از سال ۱۳۷۳ در ایران آغاز شده است، تصریح کرد: ۳۵ میلیون ایرانی علیه ویروس هپاتیت B واکسینه شدند که اکنون می‌توانیم بگوییم در افراد پایین‌تر از سن ۲۴ تا ۲۸ سال شیوع هپاتیت بسیار کم است. همچنین در اکثر نقاط کشور شیوع هپاتیت B کمتر از دو درصد است.

وی ضمن بیان اینکه اکنون یک میلیون و ۴۰۰ هزار نفر مبتلا به هپاتیت B در کشور داریم، گفت: البته اکثر این افراد بیماری کبدی فعال ندارند؛ یعنی ویروس با بدن‌شان سازگار شده و سیستم ایمنی بدن، ویروس را کنترل کرده است. اما نباید این نکته را فراموش کرد که فرد همچنان قابلیت انتقال ویروس به سایرین را دارد.

بررسی چالش های سلامت فرآورده ها و محصولات تراریخته در کشور

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، به طرح چالش های پیش روی فرآورده ها و محصولات تراریخته در کشور پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی دل پیشه، در نخستین نشست کمیته ملی بررسی محصولات و فرآورده‌های تراریخته، با اشاره به جایگاه دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، مبتنی بر سیاستگذاری برای ارتقای سلامت و امنیت غذایی و سلامت مواد غذایی صادراتی و وارداتی، گفت: این نشست با توجه به استفاده و بهره‌برداری روزافزون از محصولات و فرآورده‌های تراریخته در تولیدات گیاهی و دامی، هورمون‌ها و نهاده‌های دامی و دستور وزیر بهداشت مبنی بر پیگیری مسئله تشکیل شده است.

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در ادامه با اشاره به اینکه ظرفیت‌های تشخیصی محصولات و فرآورده‌های تراریخته در کل کشور محدود است، تاکید کرد: پایش‌های اقلام وارداتی نیازمند مراقبت بیشتر و سازمان یافته‌تر است.

دل پیشه ادامه داد: اطلاع‌رسانی و برچسب‌گذاری از جمله چالش‌هاست و از طرفی تبعات سلامتی و آثار مرتبط با پیامدهای سلامت کوتاه و بلندمدت در مصرف این گروه مواد در سبد غذایی خانوار مشخص نیست.

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت با تاکید بر ضرورت تصمیم‌گیری در این زمینه گفت: به همین منظور و برای هم‌اندیشی و رایزنی در خصوص محصولات و فرآورده‌های تراریخته از بعد امنیت غذایی، این کمیته تشکیل شده است.

دل پیشه یادآور شد: بررسی سهم محصولات و فرآورده‌های تراریخته در واردات و تولید داخل، امکانات و روش‌های تشخیصی محصولات و فرآورده‌ها و نهاده‌های تراریخته در کشور، تبعات سلامت و ارزیابی خطر انسانی، گیاهی و دامی در زنجیره غذایی و سبد غذایی خانوار از دستور کار نخستین نشست کمیته بود که مورد بحث و تبادل نظر حاضران قرار گرفت.

بهترین «روغن‌ها» برای پخت غذا کدامند؟

متخصص طب سنتی گفت: روغن‌های زیتون، کنجد و کره طبیعی بهترین روغن‌ها برای پخت مواد غذایی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، نعمت‌الله مسعودی -متخصص طب سنتی- درباره اینکه هیچ نوع روغن‌هایی از نظر ارزش غذایی در اولویت مصرف- قرار دارد، گفت: ما زندگی ماشینی و کم‌تحرکی داریم و روغن‌ها جزو غذاهایی هستند که سنگین محسوب می‌شوند و به گوارش فشار می‌آورد.

وی ادامه داد: حکما حتی گفته‌اند روغن‌های دنبه نیز اگر زیاد مصرف شود باعث مرگ ناگهانی می‌شوند؛ به ویژه اینکه اگر در سنین بالا مصرف شود؛ آن هم به دلیل اینکه گوارش در این سنین ضعیف است و نباید در مصرف آن زیاده‌روی شود.

این متخصص طب سنتی خاطرنشان کرد: نسبت به روغن‌های موجود، بهترین روغن در وهله اول روغن زیتون است که البته باید طبیعی باشد؛ چرا که مزاج گرم داشته و هضم آن آسان‌تر است و برای بسیاری از مزاج‌ها قابل استفاده بوده و ضددیابت است. این روغن قوت گوارش را بیشتر کرده و معمولاً رسوب‌زدایی می‌کند.

مسعودی افزود: بعد از روغن زیتون، مصرف کره طبیعی که از دوغ و ماست گرفته می‌شود، در رتبه بعدی قرار داشته و روغن کنجد نیز از جمله روغن‌هایی است که برای استفاده، بهتر است.

یک جرعه کتاب

اکسیر خوشبختی: گزیده کیمیای سعادت امام محمد غزالی
نویسندگان: بهاءالدین خرمشاهی- امام محمد غزالی
انتشارات معین

پیام آشنا: «اکسیر خوشبختی: گزیده کیمیای سعادت امام محمد غزالی» با انتخاب و توضیح بهاءالدین خرمشاهی است.

آنچه بخش عمده‌ی این مجموعه را تشکیل می‌دهد حکایت است، زیرا بسیاری از نویسندگان، خصوصاً نویسندگان صوفیه، عموماً از قالب حکایت، به سبب توانایی‌ی آن در جلب مخاطب و همچنین سهولت یادسپاری، برای مقصود خود استفاده کرده‌اند.

در این مجموعه، فقط به آثار منثور پارسی پرداخته شده است و انتخاب‌ها کار استادانی است که غالباً آن آثار را تصحیح کرده و با احاطه و اشرافی که به محتوای اثر داشته‌اند ضمن انتخاب بهترین بخش‌ها کوشیده‌اند تا با حرکت‌گذاری روی کلمات و علامت‌گذاری صحیح و آوردن معنی‌ی واژه‌ها و عبارات عربی و... خواننده را در خواندن متون قدیم یاری دهند.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:
«چون شرف و عز و بزرگی گوهر دل آدمی از این جمله بدانستی، بدان که این گوهر عزیز را به تو داده‌اند، و آن گاه وی را بر تو پوشیده‌اند: چون طلب وی نکنی و وی را ضایع بکنی و از وی غافل باشی، غبنی و خسرانی عظیم بود. جهد آن کن که دل خود را بازجویی و از میان مشغله‌ی دنیا بیروی آری، و وی را به کمال خویش برسانی، که شرف و عز وی در آن جهان پیدا خواهد آمد که شادی‌ای بیند بی‌انتها و بقایی بیند بی‌فنا، و قدرتی بی‌عجز، و معرفتی بی‌شبهت، و جمالی حضرتی بی‌کدورت».

رئیس جهاد دانشگاهی البرز خبرداد:

ذخیره ۲هزار نمونه خون در بانک خون بند ناف البرز

رئیس جهاد دانشگاهی البرز گفت: امید است با استفاده از دانش سلول‌های بنیادی به شرایطی برسیم که هیچ بیمار خونی در کشور وجود نداشته باشد یا آمار این بیماران به حداقل ممکن برسد.

به گزارش پیام آشنا، احمد رضا قیروزی چهارشنبه، یکم آبان‌ماه در نشست خبری با محوریت اطلاع رسانی ذخیره‌سازی بانک خون بند ناف سلول‌های بنیادی که در جهاد دانشگاهی استان البرز برگزار شد، گفت: نمایندگی بانک خون بندناف رویان در البرز از سال ۹۳ فعالیت خود را آغاز کرده و تا کنون بیش از دو هزار مورد ذخیره‌سازی سلول‌های بنیادی خون بندناف نوزادان در استان انجام شده است.

وی با اشاره به تعداد خون بند ناف ذخیره شده البرز در سال گذشته افزود: سال گذشته بیش از ۴۵۰ مورد ذخیره سازی خون بند ناف نوزادان در استان صورت گرفته است.

وی ادامه داد: طی یک ماه گذشته هم حدود ۴۰ نمونه خون بند ناف در استان ذخیره شده و هر چه پیش می‌رویم تعداد این ذخایر بیشتر می‌شود.

این مسئول توضیح داد: خون بند ناف حاوی سلول‌های بنیادین است و بهترین تاکنوهای خونی را در خود دارد و می‌توان از آن برای درمان بسیاری از بیماری‌های خاص و صعب العلاج مثل تالاسمی، سرطان خون و... استفاده کرد.

رئیس جهاد دانشگاهی البرز تأکید کرد: خانواده‌های زیادی در استان از امکان قرینز خون بند ناف قرزند خود مطلع نیستند که در این خصوص رسانه‌ها باید اطلاع رسانی بیشتری صورت دهند تا خانواده‌ها فرصت موجود را از دست ندهند.

وی توضیح داد با توجه به اینکه خون بند ناف بکرترین سلول‌های بنیادی را در خود جای داده، خانواده‌ها می‌توانند با صرف هزینه‌ای اندک، قضایی ایجاد کنند که بیماری کسانی که دوستشان دارند با شانس بیشتری درمان شود.

قیروزی گفت: امید است با استفاده از دانش سلول‌های بنیادی به شرایطی برسیم که هیچ بیمار خونی در کشور وجود نداشته باشد یا آمار این بیماران به حداقل ممکن برسد.

هرشنبه با فناوری

لپ تاپ تاشدنی تینک پد X1 لنوو احتمالا در سه‌ماهه دوم ۲۰۲۰ عرضه می‌شود

تینک‌پد X1 لپ‌تاپ / تبلت هیبریدی لنوو از نمایشگر OLED بهره می‌برد و ظاهرا تاریخ عرضه‌ی آن برای سه‌ماهه‌ی دوم سال ۲۰۲۰ تعیین شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، لنوو تینک‌پد X1 (Lenovo Thinkpad) لپ‌تاپی تبدیل‌پذیر تاشدنی است که به‌گفته‌ی شرکت سازنده احتمالا در سه‌ماهه‌ی دوم سال ۲۰۲۰ میلادی به‌صورت رسمی روانه‌ی بازار خواهد شد. بنابراین لپ‌تاپ تبدیل‌پذیر تینک‌پد X1 لنوو، چند ماه پیش از دستگاه تازه معرفی‌شده‌ی مایکروسافت یعنی سرفیس نئو عرضه خواهد شد.

اتخاذ این تصمیم از سوی لنوو می‌تواند مزیت‌های مهمی برای این شرکت به‌دنبال داشته باشد. درواقع لنوو یا این تصمیم به‌صورت غیرمستقیم به‌رقابت مایکروسافت رفته است و قصد دارد محصول نوآورانه‌اش را پیش از محصول رقیب برابر چشم کاربران قرار دهد.

خبر عرضه لنوو تینک‌پد X1 لپ‌تاپ لنوو در رویداد Canalys Channels Forum در شهر بارسلونا منتشر شد. در جایی که جیافرانو لنسی، مدیر اجرایی ارشد لنوو، روی صحنه حاضر شد و اعلام کرد که «لپ‌تاپ تبدیل‌پذیر ایکس ون احتمالا در سه‌ماهه‌ی دوم سال آینده‌ی میلادی روانه‌ی بازار خواهد شد».

هنوز فاصله به‌نسبت زیادی تا زمان عرضه‌ی این لپ‌تاپ / تبلت هیبریدی در سال ۲۰۲۰ باقی مانده است؛ به این حال محصول لنوو در هر صورت زودتر از نمونه‌ی مایکروسافت در دسترس مصرف‌کنندگان قرار خواهد گرفت. رده‌مندی‌ها هنگام رونمایی سرفیس نئو اعلام کردند که این دستگاه قرار است تعطیلات سال ۲۰۲۰ میلادی (سه‌ماهه‌ی سوم همین سال) عرضه شود.

طبق گفته‌های مطرح‌شده از سوی لنسی، سخت‌افزار لنوو تینک‌پد ایکس ون به‌صورت کامل آماده شده است. او در ادامه‌ی حرف‌هایش می‌گوید: «ما همچنان نیاز داریم برخی مشکلات را از حیطه‌ی نرم‌افزاری رفع کنیم؛ رفع این مشکلات به‌صورت صد درصد در دست خودمان نیست و مورد دیگری نیز روی آن تأثیرگذار هستند.» این گفته‌ها به‌شکل درخوتوجهی شبیه گفته‌های مطرح‌شده از سوی مایکروسافت درمورد عرضه‌ی دیرهنگام سرفیس نئو است.

درواقع رده‌مندی‌ها نیز گفته بودند که نسخه‌ی ویژه‌ی ویندوز ۱۰ برای دستگاه‌های مجهز به دو نمایشگر (ویندوز ۱۰ ایکس) هنوز هم جای کار دارد و باید تغییراتی روی آن صورت پذیر تا بهترین تجربه‌ی کاربری را ارائه دهد. در هر صورت فراموش نکنید لنوو تینک‌پد ایکس ون محصولی جدید و نوآورانه به‌شمار می‌آید و این شرکت برای اطمینان از موفقیت آن در بازار باید وسواس زیادی به‌خرج دهد. لپ‌تاپ تبدیل‌پذیر تینک‌پد ایکس ون از نمایشگر OLED با وضوح ۲K بهره‌مند است و کاربر می‌تواند این نمایشگر را تا کند. به‌گفته لنوو این محصول برای پردازش وظایف مختلف از تراشه‌ی ساخت اینتل بهره خواهد گرفت.

مورد دیگر اینکه لنوو تینک‌پد ایکس ون به سیستم‌عامل ویندوز (به‌احتمال زیاد همان ویندوز ۱۰ ایکس) مجهز خواهد بود. ویندوز ۱۰X نسخه‌ی سفارشی ویندوز ۱۰ برای دستگاه‌های مجهز به دو نمایشگر و دستگاه‌های تاشدنی است؛ همان‌طور که بالاتر اشاره کردیم، سرفیس نئو مایکروسافت نیز از این نسخه از ویندوز استفاده می‌کند.

با همه این اوصاف، سرفیس نئو برخلاف تینک‌پد ایکس ون به‌جای یک نمایشگر از دو نمونه‌ی مجزا بهره خواهد گرفت. بین این دو نمایشگر شاهد تعبیه‌ی لولای خاصی خواهیم بود که امکان تاشدن دستگاه را فراهم می‌کند.

لنوو و مایکروسافت امیدوار هستند که محصولات نوآورانه‌ی جدیدشان به‌لطف ویژگی‌های جذاب بتوانند توجه کاربران را به‌سمت خود جلب کنند. اگر لنوو بتواند تینک‌پد ایکس ون را پیش از سرفیس نئو در دسترس خریداران قرار دهد، می‌تواند چالش مهمی برای مایکروسافت ایجاد کند.

کاوش

آیا آلرژی غذایی کودکان جدی است؟

طی سال‌های اخیر شمار مبتلایان به حساسیت افزایش یافته و در این میان حساسیت یا آلرژی غذایی شایع‌ترین عارضه‌ای است که از دوران کودکی یا حتی نوزادی بروز می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، شروع زودهنگام غذاهای متنوع و مختلف به نوزادان را می‌توان یکی از مهم‌ترین علل حساسیت‌های غذایی کودکان دانست چرا که هنوز مخاط روده‌ای تکامل لازم را پیدا نکرده و با انواع مواد غذایی مختلف در تقابل قرار می‌گیرند. بر اساس آمار حدود ۱۰ درصد از کودکان به حساسیت غذایی دچار هستند و این حساسیت غذایی حتی ممکن است از دوران جنینی نیز وجود داشته باشد.

آلرژی های غذایی، نخستین گروه مواد حساسیت زای طبیعی است که با بدن ارتباط برقرار می‌کند. در واقع مواد حساسیت زای غذایی از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شود. این مقدار بسیار پایین پروتئین های غذایی، بدون شک به سیستم ایمنی نوزاد کمک می‌کند تا قدرت ایمنی افزایش یابد. در مواد حساسیت های ارثی، احتمالا یک اختلال در فرآیندها و ایجاد حساسیت وجود دارد. همچنین ممکن است حساسیت غذایی به علت وجود التهاب مخاط روده‌ای باشد. التهاب به علل مختلفی از جمله عفونت ویروسی، از بین رفتن فلور روده‌ای (باکتری هایی که به طور طبیعی درون مجرای روده‌ای وجود دارند)، التهاب مخاط گوارشی، وجود ویروس یا قارچ روده‌ای و هر عامل افزایش دهنده نفوذ پذیری روده به پروتئین های غذایی، پیش می‌آید. برخی از متخصصان آسم و آلرژی بر این باورند که کودکان و بزرگسالان در مورد حساسیت های غذایی با هم تفاوت دارند. گرچه تنها ۳ درصد بزرگسالان دچار حساسیت غذایی هستند اما ۱۰ درصد کودکان از آن رنج می‌برند. به گفته متخصصان، دستگاه گوارش در سطح مخاطی، سیستم ایمنی قوی دارد. این سیستم از بدن در برابر آنتی ژن های ویروسی، باکتریایی و انگلی محافظت می‌کند و با واکنش ایمنی مؤثر، بدن را وادار به حذف آن ها می‌کند. سیستم ایمنی همچنین باید پروتئین های موجود در مواد غذایی را نیز شناسایی کند تا این مواد از طریق مخاط ها وارد دستگاه گوارش شوند. هر ماده غذایی دارای تعداد بی شماری پروتئین مختلف است که ممکن است بسیاری از آنها حساسیت زا باشند.

محمد احمدی -متخصص آسم و آلرژی- در این زمینه می‌گوید: حساسیت غذایی نوزادان معمولا با اسهال، استفراغ و دل درد بروز می‌کند و که در موارد حساسیت به گلوتن (پروتئین گندم و سایر غلات) دیده می‌شود. وی می‌افزاید: در کودکان علائم حساسیت به حالات گوناگون مانند کهیر، ورم لب ها و زبان، بثورات خارش دار مزمن، اسهال، استفراغ، آژمه آسم، عفونت های مکرر گوش، حلق و بینی و غیره بروز می‌کند. احمدی با بیان اینکه سه تا ۱۵ درصد حساسیت های غذایی به شکل آسم و ۳۰ تا ۵۰ درصد موارد به شکل تظاهرات پوستی (آژمه) دیده می‌شود، ادامه می‌دهد: هر چه حساسیت های پوستی شدیدتر باشد، این احتمال که حساسیت غذایی علت آن باشد، بیشتر است.

مهم ترین مواد غذایی آلرژی زا برای کودکان

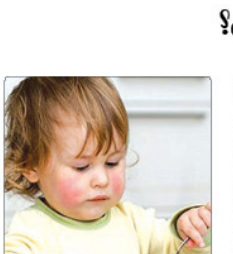
این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اضافه می‌کند: گرچه ممکن است تمام مواد غذایی کم و بیش آلرژی زا باشند، اما این احتمال در مورد بعضی خوراکی ها بیشتر است. ، تخم مرغ، ماهی های دریایی، میوه هایی مانند فندق، بادام، گردو، زردآلو، گیلاس، به، هلو، سیب، گلابی، آلو، زیتون، شیر گاو، چغندر، گیاهان چتری مانند رازیانه، هویج، زیره، جعفری، فلفل سبز و جلغوزان سخت پوست دریایی مانند میگو، عامل بروز ۶۰ درصد حساسیت ها هستند. احمدی تصریح می‌کند: از دیگر مواد غذایی که ۱۰ درصد آلرژی ها را موجب می‌شوند می‌توان به میوه های گرمسیری مانند آناناس، موز، کیوی، خرمالو، انبه، نارگیل، سبزیجاتی مانند لوبیا، باقلا، نخود، نخود فرنگی و سویا آرد گندم، گوشت گاو، سیب زمینی، گوشت مرغ و خردل اشاره کرد. وی تاکید می‌کند: برای تشخیص حساسیت غذایی، حتما باید به پزشک متخصص آلرژی و ایمنی شناسی مراجعه کرد تا اقدامات لازم انجام گیرد. اگر هیچ یک از والدین دچار حساسیت غذایی نباشند، این احتمال در فرزند آنها ۲۰ درصد است، اما در صورتی که یکی از والدین مبتلا باشند، احتمال به ۴۰ درصد و اگر هر دوی آنها آلرژی داشته باشند، به ۶۰ درصد می‌رسد. نافید گودرزی متخصص تغذیه در این زمینه نیز به خبرنگار ایرنا می‌گوید: سیر، گوش بره، قهوه، شکلات، کلم قرمز، انگور، تربچه، پیاز، پرتقال، ادویه، پسته، توت فرنگی، مخمر نان، قلوه، گوجه فرنگی و کنجد از وراکی هایی هستند که به ندرت ممکن است باعث حساسیت شوند. وی می‌افزاید: تاقبل از یک سالگی، تخم مرغ، بادام زمینی و شیر گاو مهم ترین مواد غذایی حساسیت زا هستند. تخم مرغ (۳۱ درصد)، بادام زمینی (۱۸ درصد)، شیر (۱۲ درصد)، ماهی (۱۲ درصد)، از دیگر خوراکی هایی هستند که عامل حساسیت در کودکان یک تا سه ساله است. گودرزی اضافه می‌کند: تاثیر برخی عوامل دیگر نیز در بروز حساسیت ثابت شده که از جمله تنوع زیاد غذاها و استفاده زیاد و فراگیر از پروتئین های آلودزی، به مواد غذایی صنعتی‌ی به دلیل خواص آنها و غیره را می‌توان نام برد و کار تخلیجات مواد غذایی در واقع مرتبا ترکیبات جدیدی را به محصولات خود اضافه می‌کنند که ممکن است حساسیت زا باشند.

درمان حساسیت های غذایی

وی با بیان اینکه حذف ماده غذایی آلرژی زا از برنامه غذایی، اولین و مؤثرترین راهکار مقابله با حساسیت است، تصریح می‌کند: اگر فرد به چندین ماده غذایی حساسیت دارد، حتما باید رژیم غذایی او تحت نظر یک متخصص تغذیه باشد تا از ایجاد کمبودهای غذایی خصوصا کمبود ویتامین ها پیشگیری شود. گودرزی می‌گوید: ممکن است کودک دچار ورود به سومین سال زندگی، بهبود یافته یا از شدت حساسیت کاسته شود که علل آن به طور دقیق مشخص نیست، اما گاه حساسیت برای همیشه همراه کودک خواهد بود.

ضرورت تشخیص حساسیت

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: زمانی که کودک دچار خارش شدید کهیر و تورم شود، باید به پزشک مراجعه شود تا حساسیت شناخته شود. هرگز نباید حساسیت کودکان را بی اهمیت تلقی کرد زیرا ممکن است علائمی مانند تورم در مخاط گلو اتفاق بیفتد که واقعا خطرناک خواهند بود. وی خاطرنشان می‌کند: افرادی که قبلا مشکل آنها تشخیص داده شده است، در موارد خارش و تورم باید فورا از داروهای کورتیکوستروئید ضد حساسیت استفاده کنند و در صورت بروز مشکلات تنفسی نیز باید از اسپری های مخصوص کمک گرفت. در صورتی که بیمار دچار بیهوشی، از دست دادن هوشیاری شد، اطرافیان باید بلافاصله به اورژانس اطلاع دهند.



تازه های سلامت

درمان پوکی استخوان با راهکارهای طلایی طب سنتی

برای درمان پوکی استخوان باید حتما از انواع ماهی ها مثل ماهی ساردین بهره‌ام ادویه هایی مثل زردچوبه، زیره، فلفل سیاه، زنجبیل، دارچین و میخک استفاده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، پوکی استخوان یا استئوپروز بر اساس تعریف انجمن ملی بهداشت یک اختلال اسکلتی است که پیش تر در زمان سالمندی ایجاد می شود و خصوصیت بارز آن تقلیل استحکام استخوان بوده و شخص را در معرض خطر شکستگی قرار می دهد.

«علامت های پوکی استخوان

- درد پشت و کمر، ناشی از یک مهره شکسته یا کج شده
- کاهش دائمی و مداوم قد
- کمر خم شده
- شکستگی استخوان که خیلی راحتتر از حد انتظار، رخ می دهد.

درد های مفصلی از مهمترین علایم پوکی استخوان است. مبتلایان به عارضه پوکی استخوان نمی توانند به مدت طولانی بایستند؛ آن ها همچنین نمی توانند راست بنشینند. این افراد یا گذشت زمان قدشان کوتاه می شود و یا کوچکترین فشار، استخوان های آنها خُرد می شود و می شکنند.

استخوان به املاحی مثل کلسیم، منیزیم، زینک(روی)، فسفر، سلنیوم، مس و ویتامین های D3، K و C بسیار احتیاج دارد. بدین ترتیب افراد برای پیش‌گیری از ابتلا به پوکی استخوان باید مواد غذایی مملو از این ویتامین ها و املاح را استفاده کنند.

«بخور و نخور های غذایی برای مبتلایان به پوکی استخوان

لبنیات طبع سرد و خشک دارد؛ استخوان هم طبعش سرد و خشک است؛ از طرف دیگر افراد بالای ۴۵ سال هم طبع سرد دارند بدین ترتیب افراد باید لبنیات را به خصوص در فصل سرد بهمراه مصلحات آن ها استفاده کنند به عنوان نمونه افراد باید پنیر را بهمراه پونه، سیاه دانه و گردو استفاده کنند. خوردن ماست یا دوغ بهمراه کاکوتی، زیره، شوید و گل سرخ و کشک هم به همراه نعناع و گردو پیشنهاد می شود. استفاده مصلحات همراه لبنیات علاوه بر این که به متعادل سازی طبع سرد لبنیات کمک می کند، در جذب و هضم بهتر این مواد غذایی هم مؤثر است.

«استفاده از مغزیجات برای درمان پوکی استخوان مفید است

مبتلایان به پوکی استخوان میتوانند انواع ماهی ها مثل ماهی ساردین را بهمراه ادویه هایی مثل زردچوبه، زیره، فلفل سیاه، زنجبیل، دارچین و میخک استفاده کنند. استفاده از مواد غذایی مثل گوشت گوسفند جوان، سبزی های برگ سبز تیره مثل کلم بروکلی، انواع کلم ها مثل کلم بنفش، چهارمغز (پسته، بادام، فندق و گردو)، لوبیای سویا و خرما برای افراد دچار این عارضه مؤثر است.

مبتلایان به پوکی استخوان برای رفع مشکل خود باید بین ساعتهای ۱۱ تا ۱۵ به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پاهای خویش را در برابر نور خورشید بگذارند تا ویتامین D3 آن ها تامین شود. اشخاص دچار این بیماری باید در بالا و پائین رفتن از پلکان احتیاط کنند. انجام ورزش و نرمش های آرام برای مبتلایان به پوکی استخوان اضطراری است. زنان باردار باید از نظر رژیم غذایی زیر نظر پزشک باشند.

استفاده کل جوش (کله جوش)، پاچه گوسفند به دلیل داشتن کوآنزیم Q۱۰ و نان، پنیر و گردو به همراه پونه برای مبتلایان به پوکی استخوان مفید است. افراد دچار این عارضه برای برطرف کردن مشکلشان میتوانند ۱۰۰ گرم پودر سنجد را با ۳۰ گرم تخم شربتی، پنج گرم زنجبیل، پنج گرم دارچین و پنج گرم میخک با هم ترکیب کنند، بعد یک قاشق مباراخوری از این مخلوط را در یک لیوان شیر بریزند و شیر را بهمراه ۲ عدد خرما میل کنند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸