گوناگون

توضیحات وزیر آموزش و پرورش درباره قرص‌های مخفی در کیک

وزیر آموزش و پرورش درباره قرص‌های مخفی در کیک‌ها که برخی دانش‌آموزان در بعضی استان‌ها هنگام مصرف تغذیه در زنگ تفریح متوجه آن شده بودند، توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قارس، محسن حاجی‌میرزایی وزیر آموزش و پرورش در حاشیه مراسم تجلیل از پژوهشگران و فناوران برتر دانش‌آموزی که در دبیرستان نمونه دولتی فرهنگ برگزار شد، درباره قرص‌های مخفی در کیک‌ها که برخی دانش‌آموزان در بعضی استان‌ها هنگام مصرف تغذیه در زنگ تفریح، متوجه آن شده بودند، گفت: همه این کیک‌ها در مدرسه خریداری نشدند. وی ادامه داد: در برخی استان‌ها داخل بعضی از کیک‌ها قرص‌هایی قرار داده شده بود که بررسی‌ها نشان می‌دهد این کار در فرآیند تولید اتفاق نیفتاده بود چرا تغییر شکل و رنگ نداشته‌اند. حاجی‌میرزایی تصریح کرد: با توجه به اینکه این قرص‌ها در فرآیند تولید وارد کیک‌ها نشده‌اند، توصیه‌مان به همه مدارس این است که بوفه‌های مدارس منحصراً از مراکز رسمی توزیع مواد خوراکی، اقلام مورد نیاز دانش‌آموزان را خریداری کنند. وی گفت: البته اولیا هم باید این اقلام را کنترل کنند زیرا خوراکی‌هایی که چنین تغییراتی در آن ایجاد شده است، قابل مشاهده بوده و کاملاً قابل دسترسی است ضمن اینکه مسؤولان امنیتی در صدد پیدا کردن عوامل این کار هستند. وزیر آموزش و پرورش درباره وضعیت پرداخت حق‌التدریس‌ها نیز گفت: هدفمان این است که هیچ پرداختی در آموزش و پرورش به تعویق نیفتد و خوشبختانه برای سال گذشته تمهیدات لازم انجام شد و برای امسال نیز هماهنگی‌هایی انجام شده است تا در ماه‌های آینده بتوانیم به سرعت کلستی‌های قبلی را جبران کنیم. وی در خصوص محدودیت‌های اعتباری برخی مدارس گفت: می‌دانیم بسیاری از مدارس به دلیل محدودیت‌های اعتباری به لحاظ امکانات در سطح خوبی قرار ندارند و برای برطرف کردن مشکلات تلاش می‌کنیم. حاجی‌میرزایی از خیرین خواست که به حیطه پژوهش‌یاری ورود کنند. گفت: ۶۵۰ پژوهش‌سرا داریم که کمک می‌کند همه دانش‌آموزان محل پژوهش داشته باشند.

پیشگیری از ۲۵ درصد طلاق‌ها با اجرای طرح آموزش‌های هنگام ازدواج

مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت گفت: طبق برآوردهای انجام شده پیش بینی می‌شود با اجرای طرح آموزش‌های هنگام ازدواج، از ۲۰ تا ۲۵ درصد طلاق‌ها پیشگیری خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت در کمیته استانی برنامه همکاری مشترک بین دستگاهی آموزش و مشاوره هنگام ازدواج با اعلام این خبر گفت: استان خراسان شمالی جزو بیست و چهارمین استان و چهل و ششمین دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور است که از این طرح بهره‌مند می‌شود. دکتر سید حامد برکاتی از بهره‌مندی تمام استان‌های کشور از این طرح تا پایان سال جاری خبر داد و افزود: ۶۴ دانشگاه علوم پزشکی در کشور داریم که تا پایان سال، دانشگاه‌های باقیمانده نیز از مزایای این طرح بهره‌مند می‌شوند. وی با بیان این که این طرح در ۴۲۸ مرکز در کشور اجرا می‌شود، تصریح کرد: بیش از ۳ هزار مربی برای این طرح در نظر گرفته شده است که همه آن‌ها آموزش دیده یا در حال آموزش هستند. وی از تجربه ۲۷ ساله در این زمینه خبر داد و گفت: طبق قانون، انجام آزمایش‌های ژنتیک هنگام ازدواج به منظور بررسی ژنتیک طی سال‌های گذشته اجباری بود و آموزش‌های شش ساعته به عنوان یک پیوست در چهار محور در کنار برنامه قبلی انجام خواهد شد. بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، وی با بیان این که زوجین چهار مبحث را در این طرح آموزش می‌بینند، گفت: زوجین در واقع، سلامت که اصول کلی آن تغذیه صحیح و شیوه زندگی سالم است را آموزش می‌بینند. در این دوره‌ها زوجین، سلامت جنسی، آموزش احکام ازدواج، روانشناسی و تعامل زوجین را آموزش می‌بینند که در تحکیم بنیان خانواده و کاهش طلاق مؤثر است. وی از اختصاص اعتبار ۴۰۰ میلیارد ریالی برای این طرح طی یکسال خبر داد و خاطرنشان کرد: طبق برآوردهای انجام شده پیش بینی می‌شود با اجرای این طرح از ۲۰ تا ۲۵ درصد طلاق‌ها پیشگیری خواهد شد. برکاتی اظهار امیدواری کرد: با همکاری خوب دستگاه‌ها به نتایج مطلوب و دلخواهی در این زمینه خواهیم رسید و پایدار بودن منابع مالی موفقیت این طرح را تضمین می‌کند. وی، سوادرسانه را جزو موارد مهم برای زوجین اعلام کرد و افزود: آموزش جنسی خانواده‌ها را نیز در مراکز کلینیک‌های خانواده در سال‌های آینده خواهیم داشت.

موج آنفلوانزا در حال فروکش است

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران، با عنوان این مطلب که موج آنفلوانزا در حال فروکش است، گفت: علت بستری اغلب مبتلایان، مشکلات تنفسی بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نادر توکلی، روز شنبه در نشست خبری به تشریح اقدامات دانشگاه علوم پزشکی ایران در ارتباط با پیشگیری و کنترل بیماری آنفلوانزا پرداخت و افزود: با توجه به اینکه بیش از پنج میلیون و سیصد هزار نفر از جمعیت کشور تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران قرار دارند، توجه به مسائل بهداشتی و درمانی این افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وی ادامه داد: ۶۴ بیمارستان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران قرار دارد که ۱۴ هزار مورد، مراجعه داشته ایم و از این تعداد ۱۴۰۰ نفر به شکل اورژانسی پذیرش شدند و در نهایت ۱۰ نفر بستری شدند. توکلی با اشاره به ۱۵ مورد فوتی ناشی از آنفلوانزا در بیمارستان های تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: اغلب فوتی ها بیماری زمینه ای داشته اند که باعث مرگ آنها شده است. بایک عشرتی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران، نیز در خصوص ناروی آنفلوانزا، افزود: داروها را معمولاً برای زنان باردار، کودکان زیر پنج سال و افرادی که بیماری زمینه ای داشته باشند، استفاده می کنیم. وی ادامه داد: داروها در اختیار بیمارستان ها قرار گرفته شد و کمبود دارو برای بیماران مبتلا به آنفلوانزا نداشته ایم. عشرتی در ادامه افزود: استفاده بی مورد از آنتی بیوتیک ها و داروهای ضد ویروسی، منجر به مقاومت میکروبی می شود که می تواند خطرناک باشد. وی گفت: این احتمال وجود دارد که بیماری در موج های دوم و سوم با شدت کمتر تکرار شود. عشرتی افزود: به طور کلی شیوع آنفلوانزا از نیمه دوم آبان آغاز و تا اواسط زمستان ادامه می یابد. وی در خصوص شیوع آنفلوانزا از مهر ماه در کشور، گفت: ماهیت ویروس آنفلوانزا خیلی سریع عوض می شود و همین مسئله باعث می شود ویروس تهاجمی تر شود و با اینکه زمان شیوع بیماری جابه‌جا یابد. عشرتی در ارتباط با استفاده از واکسن آنفلوانزا در زمان شیوع بیماری، افزود: زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا، ۱۰ روز قبل از اینکه فرد در معرض ویروس قرار بگیرد، است.

یک جرعه کتاب

هنر برقراری ارتباط با ارتباط کلامی قوی زندگی خود را تغییر دهید
با ارتباط کلامی قوی زندگی خود را تغییر دهید
نویسنده: جودی ایس
مترجم: اکبر عباسی
انتشارات: نسل نواندیش

پیام آشنا: هنر برقراری ارتباط نوشته جودی ایس کتابی درباره تقویت ارتباط کلامی است. ایس در این کتاب به شما آموزش می‌دهد که چگونه با ارتباط کلامی قوی زندگی خود را تغییر دهید. گفتگو پایه و اساس رابطه انسان‌ها است و توانایی در برقراری ارتباط کلامی یک از مهم‌ترین توانایی‌های انسان اجتماعی محسوب می‌شود. نحوه گفتگوی شما کیفیت ارتباطتان را مشخص می‌کند. این پایه و اساس ایجاد روابطی جدید و دوستان جدید است. در محل کار توانایی قاطعانه و باعتمادبه‌نفس صحبت کردن بسیار ضروری است. این توانایی می‌تواند شما را برجسته کند. مهارت در گفتگو به شما در کشف حقایق و اتخاذ تصمیم‌های درست درباره مردم کمک می‌کند.

***درباره هنر برقراری ارتباط**

جودی ایس در این کتاب شما را از نقش گفتگو و قویدش در زندگی‌تان آگاه می‌کند. بخش اول کتاب به شما نشان می‌دهد که چطور مکالمه همچون رقصی زیبا عمل می‌کند و می‌تواند دو نفر را که با یکدیگر سروکار دارند به هم بپیوندد بزند. در بخش دوم کتاب به مهارت‌هایی دست می‌یابید که شما را به سخنوری حرفه‌ای و ماهر تبدیل می‌کند. نحوه تأثیرگذاری در دیگران را می‌آموزید و صحبت‌هایتان را به سمت هدفی مشخص هدایت می‌کنید. در بخش سوم کتاب، گفتگو و مکالمه را وارد زندگی روزمره‌تان می‌کنید تا بتوانید مشکلات رایجی را که هر کسی با آن مواجه است، حل‌وفصل کنید. شما مهارت‌های ارزشمندی را فراخواهید گرفت تا با دیگران مخالفت کنید بی‌آنکه آنان را ناراحت کنید و رابطه‌تان مخدوش شود. و در بخش چهارم می‌آموزید که چگونه خلاقانه گفتگو کنید.

***خواندن کتاب هنر برقراری ارتباط را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟**

طبیعی است که همه ما دوست داریم هنر برقراری ارتباط کلامی ما را بهبود ببخشیم و این کتاب فرصت خوبی است تا تمرین گفتگوی تاثیرگذار و خلاقانه داشته باشیم.

***درباره جودی ایس**

جودی ایس متخصص ارتباطات بین‌المللی، مربی، نویسنده و سخنران انگیزشی است. او که مربی حرفه‌ای دارای مدرک از فراسوین مربیگری بین‌المللی و عضو کاملاً واجد شرایط مربیان جهانی دانشگاه ان‌ال‌پی و شبکه مشاوران است. اقرادی را در همه مراحل زندگی در مورد ارتباطات اعتمادبه‌نفس و صدا آموزش می‌دهد. او در کتاب معروفش «صدای نفوذ» برنامه‌هایی را در مورد روش ابتکاری برقراری ارتباط با نیروی بالقوه درونی افراد مطرح می‌کند که باعث شده است، صدها نفر به جهش‌هایی بزرگ در ارتباطات و اعتمادبه‌نفس شخصی دست پیدا کنند. جودی در کتاب «صدای نفوذ» رویکرد جذاب ذهن- بدن را با هدف دستیابی به صدای قدرتمند درونی‌تان مطرح می‌کند. در کتاب «پروانه و دستان عرق کرده» راهبردهایی به‌شدت مؤثر را برای تمام کسانی که از صحبت کردن در ملأ عام می‌ترسند، ارائه می‌دهد و کتاب «مهارت‌های صدا و سخن گفتن برای احمق‌ها» راهنمایی جامع در این مجموعه‌های عملی است. او در کتاب «هنر گفتگو» قلب معنای ارتباط را به ما نشان می‌دهد. گفتگویتان را تغییر دهید و زندگی‌تان را متحول کنید.

هشدار درباره مصرف مُسکن‌های مخدردار

مدیرعامل موسسه دانش اعتیاد و روان‌شناسی ایرسا ضمن هشدار نسبت به مصرف قرص‌های مسکن مانند استامینوفن، کدئین، دیفنوکسیلات، شربت اکسیکنوتات و... گفت: پایه این قرص‌ها مخدر است که درمان معتادان به قرص‌های مسکن از درمان معتادان به مواد مخدر، به شدت سخت‌تر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سعید صفائیان با بیان اینکه مصرف برخی داروهای مسکن بدون تجویز پزشک می‌تواند موجب وابستگی افراد به آن دارو شود، افزود: اگرچه برخی قرص‌های مسکن مانند استامینوفن، کدئین (تسکین دهنده درد)، دیفنوکسیلات (کنترل اسهال و مشکلات گوارشی)، ترامادول (داروی ضد درد قوی) و شربت اکسیکنوتات بدون نسخه پزشکی در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند، اما دارای مصرف پزشکی هستند. این فرد مانگر، اعتیاد با تاکید بر اینکه پایه این قرص‌ها مخدر است، گفت: مصرف مداوم قرص‌های مسکن مانند مورفین مانند تریاک عمل می‌کند و موجب بی‌دردی، نشئگی و بلبشگی جسمی شدید قرد به این داروها می‌شود. عموما افرادی که بدون نسخه پزشک به مصرف این داروها روی می‌آورند، در دو گروه تقسیم‌بندی می‌شوند: دسته اول معتادانی هستند که به دلیل عدم دسترسی به مواد مخدر به سمت مصرف این داروها روی می‌آورند. وی ادامه داد: دسته دوم نیز افرادی هستند که معتاد نیستند و به دلیل احساس درد در بخشی از بدن خود، بدون مراجعه به پزشک و با تکیه بر اطلاعات اشتباه آشنایان، اقدام به مصرف قرص‌هایی مانند استامینوفن و کدئین می‌کنند. اما پس از مصرف چندباره، میزان اثرگذاری دارو در آنها کاهش می‌یابد و مجددا به تجویز آشنایان، به مصرف قرص ترامادول روی می‌آورند. پس از مصرف چند روزه ترامادول نیز مجددا میزان اثرگذاری دارو کاهش و دوباره درد در آنها پدیدار می‌شود و به مرور میزان مصرف قرص‌های مسکن در آنها افزایش می‌یابد؛ در واقع افرادی که بدون تجویز پزشک قرص‌های مسکن مصرف می‌کنند، به تدریج به تعداد قرص‌هایی که در گذشته از آن استفاده می‌کردند قانع نیستند و به مرور میزان مصرف خود را افزایش می‌دهند. تا جایی که خوشان متوجه حجم بالای میزان مصرفی خود می‌شوند. صفائیان تصریح کرد: در این مرحله باز هم قشار روانی و اطلاعات اشتباه از سوی دوستان و قروشندگان مواد مخدر موجب می‌شود که آنها به سمت مصرف مواد مخدر روی بیاورند. البته مسکن است همچنان متوجه اعتیاد خود نباشند. همین بی‌خبری درنهایت موجب اورژ... مسمومیت و در نهایت مرگ و میر آنها می‌شود. بنابر اظهارات مدیرعامل موسسه دانش اعتیاد و روان‌شناسی ایرسا درمان معتادان به قرص‌های مسکن به‌ویژه مصرف کنندگان داروهایی مانند ترامادول، از درمان افرادی که به مواد مخدر اعتیاد دارند، به شدت سخت‌تر است. به طور مثال افرادی که روزانه ۱۰ قرص ترامادول مصرف می‌کنند، سخت‌تر از افرادی که روزانه ۲ گرم تریاک مصرف می‌کنند درمان خواهند شد.

صفائیان در ادامه به عوارض مصرف مکرر قرص‌های مسکن اشاره کرد و یادآور شد مصرف داروهای مسکن موجب کاهش قشار خون و ضربان قلب، تنگ شدن مردمک چشم، سیاه شدن دندان، تخریب کلیه و کبد، اختلال در گلبول‌های قرمز و... خواهد شد. همچنین زنانی که به طور مکرر از این قرص‌ها استفاده می‌کنند علاوه بر عوارض ذکر شده، نازایی و سقط جنین را متحمل می‌شوند. ترک ناگهانی این داروها نیز موجب بدن درد شدید، حالت تهوع، اسهال، استفراغ، مشکلات گلبوی، دردهای شدید کمری، خشکی دهان و دندان، سیاه شدن دندان‌ها و... می‌شود. وی تصریح کرد: باید قروش قرص‌های مسکن در داروخانه‌ها محدود شود. در واقع داروخانه‌ها باید از قروش داروهای مذکور به مشتری‌های ثابت این داروها خودداری کنند؛ زمانی که قروشندگان شاهد این موضوع هستند که شخصی یک روز در میان و بدون نسخه پزشک درخواست داروهایی مانند دیفنوکسیلات، استامینوفن، کدئین، ترامادول و... را می‌کند باید از قروش آن به این قرد خودداری کنند. در این میان پزشکان نیز نباید بدون معاینه و تنها با استناد به گفته‌های بیمار برای آنها داروهای مسکن تجویز کنند. این فرمانگر اعتیاد در بخش دیگری از اظهارات خود تأکید کرد: برخی سودجویان این قرص‌ها را در قالب نام‌های مستعار مانند کپسول‌های ضد درد، ضد خماری و... به قروش می‌رسانند و این گونه می‌گویند که این داروها پایه گیاهی دارد. این درحالیست که بررسی‌های کارشناسان حوزه اعتیاد نشان می‌دهد که پایه اصلی این قرص‌ها دیفنوکسیلات، استامینوفین، کدئین، ترامادول و... است که با مقداری پودرهای گیاهی طعم‌دار ترکیب شده‌اند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
همه می دانند که اگر خیلی دقیق باشید، انتهان درگیر دقت خواهید بود که مطمئناً روی هر چیزی خواهید لغزید

گرترود استاین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه‌های سلامت

تأثیر نوع رژیم غذایی بر بی‌خوابی

محققان در یک بررسی جدید به چگونگی تاثیر رژیم غذایی بر مشکل بی‌خوابی پرداختند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بی‌خوابی با تاثیر جدی بر سلامت فرد همراه است. اکنون، مطالعه انجام گرفته روی زنان ۵۰ساله و بالاتر نشان می‌دهد برخی از رژیم‌های غذایی ممکن است به بروز این اختلال خواب کمک کند.

یافته‌های مطالعه جدید حاکی از آن است که کربوهیدرات‌های تصفیه شده ممکن است در بروز بی‌خوابی در زنان مسن نقش داشته باشد.

بسیاری از مردم جهان با مشکل بی‌خوابی درگیر هستند. طبق اعلام انجمن ملی خواب در آمریکا بیش از ۴۰ درصد مردم این کشور هر سال با علائم بی‌خوابی مواجه هستند. به گفته محققان، وقفه در خواب یا خواب ناکافی می‌تواند در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و افسردگی موثر باشد.

محققان آمریکایی در بررسی روی روش‌های پیشگیری و درمان بی‌خوابی و دیگر اختلالات خواب به تاثیر رژیم غذایی پی برده و دریافتند: رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند با افزایش خطر بی‌خوابی مرتبط باشد. این ارتباط در میان زنان ۷۵سال و بالاتر بیشتر بوده است. محققان با تاکید بر اینکه بی‌خوابی اغلب با رفتار درمانی شناختی یا مصرف دارو قابل درمان است، گفتند: این روش‌ها می‌تواند گران و با عوارض جانبی همراه باشد. هرچند با شناسایی فاکتورهایی که به بی‌خوابی منجر می‌شود، می‌توان میزان هزینه‌های درمان و عوارض جانبی ناشی از روش‌های درمانی را کاهش داد.

محققان به بررسی روی ۵۳هزار و ۶۹زن ۵۰ تا ۷۹ که اطلاعاتشان در فاصله سال‌های ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۸ به ثبت رسیده بود، پرداختند. همچنین به منظور فهم ارتباط بین نوع مواد غذایی مصرفی و خطر ابتلا به بی‌خوابی محققان به بررسی هرگونه ارتباط بین رژیم‌های غذایی و اختلال در خواب پرداختند.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، محققان در بررسی‌های خود مشاهده کردند: بین افزایش خطر بی‌خوابی و رژیم‌های غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه شده ارتباط وجود دارد.

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

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

نگاهی به آلرژیِ موجود در بعضی غذاها

غذاهایی وجود دارند که بعضی افراد نسبت به آنها آلرژی دارند و بعضی دیگر به راحتی آنها را میخورند. در این مقاله به این غذاها اشاره می کنیم.

هیچ چیز بدتر از این نیست که سر سفره شام تنسنه باشید و بیبینید کودک ۹ ماهه شما به سختی تقس میکند و دور دهنش شروع به تورم کرده است و این چیزی نیست جزاینکه کودک شما به سویا آلرژی داشته و آن را مصرف کرده است.

به هر حال غذاهایی وجود دارند که بعضی افراد نسبت به آنها آلرژی دارند و بعضی دیگر همان غذاها را به راحتی میخورند.

آلرژی واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد میشود که سیستم ایمنی مادهای را که معمولا برای بدن بیضرر است اشتباها به عنوان مادهای زیان آور شناسایی میکند و برعلیه آن وارد عمل میشود. اگر در یک میهمانی بخواهید به کودکتان غذا بدهید باید غذاهایی که کودک شما نسبت به آنها آلرژی دارد را قبلا شناسایی کرده باشید تا از واکنشهای آن در امان باشید.

در اینجا به ۵ غذای آلرژی زا همراه با علائم آن میپردازیم:

کرفس

تمام آلرژیها یکسان بوجود نمی آیندو ستدرم آلرژی دهانی (OAS) یکی ازانواع حالتهایی است که کمتر مورد بحث بوده است و کرفس یکی از غذاهایی است که در بعضی افراد این نوع آلرژی را بوجود میآورد.

دراین نوع آلرژی پوست حساسیت پیدا میکند و دچار خارش گردیده و دور لبها متورم میشود. آسم و حالت تهوع و حتی در برخی مورد شوک "آنافیلاکسی". از دیگر علائم این نوع آلرژی است.

کنجد

اگر شما در آمریکا زندگی میکنید ممکن است تا به حال در مورد کسانی که به دانههای ریزی که روی نان همبرگر میریزند آلرژی دارند چیزی نشنیده باشید ولی در برخی نواحی مانند چین و ژاپن که استفاده از این غذا رایجتر است آلرژی به کنجد تا می اشتاتر است.

از واکنشهای این نوع آلرژی ایجاد شوک "آنافیلاکسی" است که علائم آن، بیهوشی تاگهانی و حتی در بعضی موارد مرگ است. پس اگر آلرژی شدیدی دارید دیگر هیچوقت درعمرتان کنجد مصرف نکنید.

شیر

شیر گاو یکی از رایجترین غذاهای آلرژیزا بخصوص برای کودکان در سطح دنیا است. طبق گزارشات، حدود ۵-۲ درصد از کودکان زیر یکسال تست به شیر گاو آلرژی دارند. اکثر پزشکان به والدین توصیه میکنند قبل از اینکه کودکتان مرحله مهم زندگی، یعنی یکسالگی را پشت سر گذارد به او شیر گاو ندهید.

از علائم این نوع آلرژی، کهیر، آسم و شوک "آنافیلاکسی". است و از دیگر علائم آن حالتی به نام "درماتیت اتوپیک" است که در این واکنش پوست جوش میزند و دچار خارش میشود.

مراقب باشید آلرژی نسبت به شیر را با عدم تحمل لاکتوز شیر اشتباه نگیرید. عدم تحمل شیر، ناشی از هضم نشدن، گاز و ایجاد تفخ است و ماندد آلرژی روی سیستم ایمنی بدن تأثیر نمیگذارد.

تخم مرغ

برخی افراد به زرده و برخی به سفیده (برخی دیگر به هردوی آن) آلرژی دارند که هرکدام از آن دارای پروتئینهای خاصی است که حساسیت زاست از علائم این نوع آلرژی، بیماری پوستی "درماتیت اتوپیک"، کهیرو شوک "آنافیلاکسی" است.

از علائم دیگر این آلرژی میتوان به "ریتیت آلرژیک" اشاره کرد که به پولتهای(گردههای) گیاهی جابجا شده از گیاهان مربوط میشود و با آبریزش بینی، سرفه و سردرد همراه است. حساسیت نسبت به تخمرغ، خسته کننده ترین نوع حساسیت است چرا که در اکثر غذاها تخمرغ وجود دارد.

سویا

متأسفانه افرادی که به سویا حساسیت دارند در شرایط سختی هستند، چرا که سویا به خاطر پروتئینهای فراوانی که دارد در بسیاری از غذاهای بسته‌بندی شده وجود دارد. در این نوع آلرژی، علاوه بر وجود علائم کهیر، آسم و شوک "آنافیلاکسی"، فرد ممکن است به ورم مخاط روده بزرگ، دچار شود.

روزنه

عوارض آلودگی هوا بر قلب

یک قوق تخصص جراحی قلب و عروق ضمن بیان عوارض آلودگی هوا بر قلب و کارکرد آن، سایر بیماری‌های قلبی-عروقی و راه پیشگیری از ابتلا به آن‌ها را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر محمد کزازی با بیان اینکه آلودگی هوا در تشدید بیماری قلبی افراد پر ریسک می‌تواند نقش داشته باشد، گفت: در بیماران که تنگی عروق قلبی دارند، آلودگی هوا تاثیر بسزایی در تشدید عوامل بیماری خواهد داشت؛ از این رو کسانی که دارای مشکلات زمینه‌ای قلبی-عروقی هستند بهتر است در شرایط آلودگی هوا کمتر از منزل خارج شوند.

وی در ادامه با اشاره به اینکه یکی از شایع‌ترین بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد، بیماری‌های عروق کرنر است، گفت: تنگی عروق کرنر به معنای تنگی رگ‌های تغذیه کننده قلب است. ایجاد تنگی در عروق کرنری به مرور زمان ایجاد شده و در نهایت منجر به کم‌خونی قلب می‌شود که در طول زمان قلب را دچار عوارض جدی خواهد کرد. مهمترین عارضه تنگی عروق کرنر، سکته‌های قلبی هستند که سن بروز آن نیز در کشور کاهش داشته است و جوانان به شکل ناگهانی و حاد دچار انسداد عروق تغذیه کننده قلب و به دنبال آن سکته قلبی می‌شوند.

این قوق تخصص جراحی قلب و عروق با تاکید بر اهمیت مباحث پیشگیری کننده از بروز مشکلات قلبی-عروقی، افاده داد: بررسی میزان و تعداد بیماران قلبی در کشور برای برنامه‌ریزی جهت رفع مشکلات آنها پر اهمیت است. در این بین شناسایی افراد دارای سابقه خانوادگی افراد دارای زمینه ژنتیکی بیماران دیابتی بویژه کسانی که دیابت کنترل نشده دارند و... همچنین کاهش استرس، دوری از آلودگی هوا و... در کاهش موارد بروز بیماری بسیار موثر خواهد بود.

وی در ادامه به بیماری قشارخون بالا اشاره کرد و گفت: بیش از ۹۰ درصد قشارخون‌ها قشارخون اولیه است یعنی قشارخونی که هیچ علتی برای آن پیدا نمی‌کنیم و بیماری خاص زمینه‌ای نیز وجود ندارد. این نوع از قشارخون معمولا در دهه سوم زندگی پدیدار می‌شود. به همین دلیل کاهش مصرف نمک و چربی، مراجعه به پزشک و مصرف دارو، پیشگیری از چاقی، تلاش برای کاهش وزن و... در کاهش قشارخون موثر خواهد بود.

کزازی افزود: ۱۰ درصد از قشارخون‌ها نیز به علت بیماری زمینه‌ای مانند بیماری‌های تنگی شریان‌های کلیه بروز پیدا می‌کند. این دسته از ابتلا به قشارخون بالا نیز معمولا در سنین پایین‌تر اتفاق می‌افتد.

وی ضمن اشاره به افزایش علت غلط مصرف قرص‌های لاغری به توصیه افراد غیر متخصص، در عین حال نسبت به عوارض این قرص‌ها هشدار داد و تاکید کرد: مصرف قرص‌های لاغری بدون تجویز متخصص قطعا عوارض زیادی‌اری به دنبال خواهد داشت تا جایی که التهاب عضله‌ای قلب ایجاد کرده و منجر به نارسایی قلب می‌شود. از این رو از افرادی که قصد لاغری دارند می‌خواهیم به متخصص مراجعه کرده و سعی کنند وزن خود را با ورزش و رژیم مناسب کاهش دهند.

وی گفت: در این بین اما کسانی که به چاقی شدید دچار هستند با تشخیص پزشک می‌توانند از عمل‌های جراحی لاغری به عنوان راه‌حل آخر کمک بگیرند. چرا که عوارض آن به مراتب کمتر از قرص‌های لاغری خواهد بود. بهترین راه‌ها کنترل تغذیه افراد از کودکی و انجام فعالیت‌های بدنی منظم است.