

هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: رمضان و نوروز

سلامت



رفلاکس معده در ماه رمضان، پیامد پر خوری در وعده سحر



یک متخصص تغذیه مهم‌ترین عارضه پر خوری در وعده سحر را رفلاکس معده دانست و گفت: برای جلوگیری این عارضه، از پر خوری و مصرف غذاهای پرچرب در این وعده خودداری شود.

باشگاه خبرنگاران جوان - ام‌الله شریفی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر اهمیت تعادل در تغذیه در ماه رمضان، اظهار داشت: پر خوری در وعده سحر توصیه نمی‌شود، چرا که برخی افراد برای جلوگیری از احساس گرسنگی در طول روز اقدام به مصرف بیش از حد غذا می‌کنند، که این امر می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی شود.

وی مهم‌ترین عارضه پر خوری در وعده سحر را رفلاکس معده دانست و تأکید کرد: برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، لازم است سبزیجات و میوه‌ها در وعده سحر گنجانده شوند. همچنین، مصرف غذاهای پرچرب در این وعده باید محدود شود، زیرا می‌تواند احتمال بروز رفلاکس معده را افزایش دهد.

وعده‌های غذایی را در زمان افطار تقسیم کنید

متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان توصیه کرد: وعده افطار به دو بخش تقسیم شود و از مصرف هم‌زمان شام و افطار پرهیز گردد.

شریفی عنوان کرد: روزه‌داران بهتر است ابتدا روزه خود را با یک وعده سبک باز کنند و چند ساعت بعد شام خود را میل نمایند.

وی در ادامه با اشاره به احساس ضعف و بی‌حالی در ساعات نزدیک به افطار گفت: این وضعیت کاملاً طبیعی است و یکی از فلسفه‌های روزه‌داری، درک شرایط فقر و نیازمندان است. بنابراین، احساس گرسنگی و تشنگی در این ایام نباید موجب نگرانی شود.

خواب پس از سحر و افطار ممنوع!

این متخصص تغذیه درباره خواب بلافاصله پس از سحر و افطار هشدار داد و اظهار داشت: این کار می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی شود، افرادی که نیاز به خواب پس از این وعده‌ها دارند، بهتر است بالش خود را کمی بالاتر قرار دهند تا از مشکلاتی مانند رفلاکس معده جلوگیری کنند.

در خانه تکانی نوروزی مراقب گازهای سمی باشید



رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان‌حکیم، نسبت به خطرات گازهای سمی ناشی از شوینده‌ها در هنگام خانه تکانی هشدار داد.

باشگاه خبرنگاران جوان - شاین شادینیا، با اشاره به اینکه شوینده‌های حاوی گازهایی هستند که به خودی خود برای دستگاه تنفسی مضر است، گفت: مخلوط کردن شوینده‌ها با هم باعث واکنش و تولید گازهای بسیار مضرتر می‌شود، این ترکیبات سمی منجر به مسمومیت شدید خواهد شد.

وی با بیان اینکه با نزدیک شدن به فصل بهار و رونق گرفتن خانه تکانی‌ها بیشترین مراجعان به اورژانس‌های مسمومیت‌ها افرادی هستند که بر اثر استفاده زیاد از مواد شوینده دچار مسمومیت یا آلرژی‌های تنفسی شده اظهار کرد: هنگام استفاده از مواد شوینده باید زمان استفاده را تا حد امکان کوتاه کرد و ترجیحاً در فضای باز و یا در فضای بسته‌ای که هواکش و تهویه دارد از این مواد استفاده کرد.

شادینیا افزود: مواد شوینده، پاک‌کننده و ضدعفونی کننده ماهیت سوزانندگی دارند، این مواد یا از ترکیبات اسیدی ضعیف تشکیل شده‌اند و یا ترکیبات قلیایی هستند که در صورت عدم مصرف درست، سلامت اعضای خانواده را تهدید می‌کنند.

وی با اشاره به اینکه نمی‌توان مواد شوینده را از چرخه سید خانوار حذف کرد، ضرورت مصرف صحیح و رعایت دستورالعمل‌ها در استفاده از این فرآورده‌ها را خواستار شد.

رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم با اشاره به اینکه در استفاده از این مواد باید حتماً از دستکش استفاده کرد ادامه داد: با این روش از سوختگی و آسیب به پوست جلوگیری می‌شود، ضمن این‌که باید حواسمان باشد در زمان استفاده این مواد به درون چشم پاشیده نشوند و یا اگر امکان دارد از عینک‌های مخصوص استفاده کنیم.

وی تأکید کرد: مواد شوینده در صورت پاشیده شدن به داخل چشم می‌توانند موجب سوختگی ناحیه قرنیه شوند.

شادینیا پرهیز از استنشاق مستقیم مواد شوینده را خواستار شد و گفت: برخی افراد در فضاهای بسته مواد سفید کننده و پاک‌کننده را با هم ترکیب می‌کنند، گاز کلری که از ترکیب این محصولات متصاعد می‌شود بسیار سوزاننده است و باعث تنگی نفس و یا اسپاسم تنفسی و حتی مرگ فرد می‌شود.

وی به ضرورت پوشیدن ماسک حین استفاده از مواد شوینده و پاک‌کننده اشاره کرد و افزود: ضمن استفاده از ماسک، حتماً در زمان استفاده از این مواد درها و پنجره‌ها را باز بگذارید تا از آسیب‌های احتمالی به ریه‌ها و سیستم تنفسی جلوگیری شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: اگر مواد شوینده روی پوست یا داخل چشمتان ریخت، ضمن قرار گرفتن در مکانی که تهویه مناسب دارد محل را با آب معمولی شست و شو دهید.

وی ادامه داد: در بسیاری از موارد دیده می‌شود که برخی به اشتباه، زمانی که این ترکیبات در چشم و یا روی پوست ریخته می‌شود از ترکیبات سوزاننده اسیدی و یا قلیایی دیگری برای شستشوی محل آسیب دیده استفاده می‌کنند، این کار بسیار خطرناک است و شرایط را پیچیده‌تر می‌کند.

شادینیا تأکید کرد: ترکیباتی که در مواد شوینده وجود دارد دارای فعل و انفعالاتی هستند که آسیب‌های حرارتی در پوست و مخاطها ایجاد می‌کنند، بنابراین توصیه نمی‌شود این ترکیبات خنثی شود، بهترین اقدام رقیق کردن با کمک آب معمولی و ولرم است.

وی با بیان اینکه آب گرم می‌تواند سوختگی بیشتری در پوست آسیب دیده ایجاد کند، ادامه داد: حتی آب خیلی سرد هم می‌تواند آسیب را بیشتر کند، بهترین درجه آب همان اندازه دمای معمولی بدن یعنی ۳۷ درجه است.

شادینیا با اشاره به اینکه خانواده‌هایی که فرزند کوچک دارند باید مواد شوینده را دور از دسترس کودک قرار دهند توصیه کرد: این مواد را در کابینت‌های طبقه بالا که دست کودک به آن نمی‌رسد قرار دهید، همچنین حین کار کودک را با این ترکیبات تنها نگذارید، بچه‌ها

مسمومیت از بین برود و در ادامه چشم‌ها را با آب فراوان بشویید. وی افزود: در مواردی که علامت‌های تحریکی تنفسی وجود داشته باشد و یا سوزش پوست آزار دهند شود باید به مراکز درمانی مراجعه کرد.

شادینیا همچنین به باوری اشتباه مبنی بر اثر بخش بودن مصرف شیر در هنگام مسمومیت‌ها اشاره کرد و توضیح داد: این توصیه علمی نیست و استفاده از شیر نمی‌تواند از آسیب‌های به‌وجود آمده دستگاه تنفسی بکاهد.

وی با اشاره به اینکه غلظت مواد شیمیایی در ارتباط مستقیم با آسیب‌های احتمالی به دستگاه تنفسی یا پوست است خاطر نشان کرد: به طور مثال سفید کننده‌های خانگی غلظت سه تا پنج درصدی دارند بنابراین نمی‌توانند آسیب جدی به فرد وارد کنند ولی با این حال بهترین راهکار این است که هنگام استفاده از مواد شیمیایی حتماً از دستکش استفاده شود، ترجیحاً ماسک بزنید، هرگز از مواد با غلظت بالا استفاده نکنید، مواد شوینده را با هم ترکیب نکنید و همیشه پنجره و راه‌های تهویه را باز بگذارید.

رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم درباره مصرف تصادفی و



خوراکی مواد شوینده در کودکان نیز هشدار داد: این مواد ممکن است حاوی قلیا باشند (قلیا از اسید خطرناک‌تر است)، بنابراین اگر کودکی به هر دلیلی از مواد سوزاننده، شیمیایی و پاک‌کننده استفاده کرد، هرگز کودک را وادار به استنشاق نکنید، ماده‌ای (حتی آب یا شیر) به او نخورانید و سریعاً با اورژانس تماس بگیرید.

محافظت از پوست در ایام روزه داری



مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، در خصوص محافظت از پوست در ایام روزه داری، نکاتی را متذکر شد. باشگاه خبرنگاران جوان - محمود آل بویه مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، گفت: اگر کاهش مصرف آب در ماه مبارک رمضان در برخی افراد موجب خشکی پوست و ترک خوردگی لب‌ها گردید استفاده از فرآورده‌های مرطوب‌کننده برای جلوگیری از این مشکل می‌تواند مفید باشد.

وی افزود: با توجه به تغییر الگوی تغذیه و مصرف مایعات در طول روز، احتمال بروز مشکلات پوستی مانند التهاب و آکنه در برخی افراد افزایش می‌یابد. استفاده از شوینده‌های مناسب و مرطوب‌کننده‌های سازگار با پوست می‌تواند به کاهش این مشکلات کمک کند.

آل بویه بر اهمیت انتخاب فرآورده‌های بهداشتی دارای مجوز تأکید و تصریح کرد: برخی محصولات تقلبی و غیربهداشتی حاوی ترکیبات مضر هستند که می‌توانند موجب بروز حساسیت‌های پوستی و عوارض جانبی شوند.

وی افزود: مصرف‌کنندگان فرآورده‌های بهداشتی، باید از محصولاتی که دارای برچسب اصالت و تأییدیه سازمان غذا و دارو

هستند استفاده کنند و از خرید فرآورده‌های فله‌ای و نامعتبر پرهیز شود. مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو خاطر نشان کرد: انتخاب فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی مطمئن علاوه بر کمک به حفظ سلامت پوست، از بروز مشکلات پوستی در این ایام پیشگیری می‌کند.

فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

عادت‌هایی که افسردگی رو بدتر می‌کنن!

تمرکز روی افکار منفی

تماشای افراطی فیلم

دوری از اجتماع

اعتیاد به اینستاگرام

تحرك نداشتن

حذف وعده‌های غذایی

آهنگای غمگین

دریاغت نکردن نور خورشید و هوای تازه

انجام ندادن کارهای روزمره

نادیده گرفتن مشکلات

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: شیراز پل حر روبروی گلستر ۱۱ زند

☎ ۰۷۱۳۳۲۲۷۰۰۶

فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

عادت‌هایی که افسردگی رو بدتر می‌کنن!

تمرکز روی افکار منفی

تماشای افراطی فیلم

دوری از اجتماع

اعتیاد به اینستاگرام

تحرك نداشتن

حذف وعده‌های غذایی

آهنگای غمگین

دریاغت نکردن نور خورشید و هوای تازه

انجام ندادن کارهای روزمره

نادیده گرفتن مشکلات

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: شیراز پل حر روبروی گلستر ۱۱ زند

☎ ۰۷۱۳۳۲۲۷۰۰۶