



تاریخ
۱۲
خرداد
۱۴۰۵
سه‌شنبه

هشدار درباره گرمزدگی در روزهای گرم سال

آب فراوان بنوشید و منتظر تشنه شدن نمانید



او خاطرنشان کرد: افرادی که مبتلا به دیابت، فشار خون بالا یا بیماری‌های مزمن هستند، بهتر است از افزودن نمک به نوشیدنی‌ها خودداری کرده و فقط از ترکیب آب، آلبیومو، خاکشیر یا تخم شربتی استفاده کنند.
دکتر اسماعیل زاده همچنین درباره مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار هشدار داد و گفت: نوشیدنی‌هایی مانند قهوه، چای پررنگ، نوشابه و شکلات‌های کاکائویی می‌توانند به اندام‌های حیاتی آسیب جدی وارد کنند. وی افزود: بدن انسان به طور طبیعی از طریق تعریق خود را خنک می‌کند، اما در شرایط گرمای شدید، این مکانیسم ممکن است کافی نباشد. به همین دلیل رعایت نکات تغذیه‌ای و مصرف صحیح مایعات در روزهای گرم سال اهمیت بسیار زیادی دارد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به افزایش دمای هوا و خطر گرمزدگی در روزهای آ آینده و فصل تابستان، گفت: توصیه می‌شود در این ایام علاوه بر مصرف فراوان مایعات، میوه و سبزیجات، نوشیدن غذاها و مایعات حاوی کافئین از قبیل قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ را محدود کنید چراکه این عوامل باعث دهیدراته و کم آب شدن بدن می‌شوند.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز به نقل از وبدا، دکتر احمد اسماعیل زاده اظهار داشت: گرمزدگی یا حمله‌های ناشی از گرمزدگی، زمانی رخ می‌دهد که بدن دیگر قادر به خنک کردن مناسب خود نباشد و دمای بدن به سرعت افزایش پیدا کند؛ موضوعی که می‌تواند به اندام‌های حیاتی آسیب جدی وارد کند.

وی افزود: بدن انسان به طور طبیعی از طریق تعریق خود را خنک می‌کند، اما در شرایط گرمای شدید، این مکانیسم ممکن است کافی نباشد. به همین دلیل رعایت نکات تغذیه‌ای و مصرف صحیح مایعات در روزهای گرم سال اهمیت بسیار زیادی دارد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تأکید بر مصرف فراوان مایعات، توصیه کرد: مردم حتی در صورت نداشتن احساس تشنگی نیز به میزان کافی مایعات مصرف کنند و منتظر تشنه شدن نمانند.

دکتر اسماعیل زاده با اشاره به ضرورت دوری از مصرف نوشیدنی‌های بسیار شیرین، ادامه داد: نوشیدنی‌های بسیار شیرین نه تنها کمکی به جبران آب بدن نمی‌کنند، بلکه می‌توانند موجب دفع بیشتر مایعات شوند. همچنین مصرف نوشیدنی‌های بسیار سرد ممکن است مشکلات گوارشی ایجاد کند.

وی با تأکید بر ضرورت جبران املاح از دست رفته بدن در اثر تعریق و جایگزین کردن نمک و مواد معدنی، گفت: تعریق شدید باعث دفع نمک و مواد معدنی از بدن می‌شود. مصرف نوشیدنی‌هایی مانند آب به همراه مقدار اندکی نمک، کمی لیموترش، خاکشیر یا تخم شربتی می‌تواند به جبران این املاح کمک کند.

اقداماتی که از وخیم‌تر شدن زخم معده جلوگیری می‌کند

اکثر زخم‌های گوارشی، ناشی از عفونت هلیکوباکتر پیلوری (H. pylori) یا استفاده مداوم از داروهایی مانند آسپرین، ایبوپروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک یا سایر داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) هستند.

اگر زخم معده یا اثنی عشر در شما تشخیص داده شده است، ممکن است در مورد آنچه می‌توانید و نمی‌توانید بخورید، سوالاتی داشته باشید. به گزارش ایسنا، متخصصان می‌گویند انتخاب‌های غذایی می‌تواند به کاهش درد، اسیدیت، نفخ و حالت تهوع کمک کند. با این حال، رژیم غذایی جایگزین درمان پزشکی نمی‌شود.
درمان زخم معده نیاز به داروهای تجویزی دارد که ممکن است شامل داروهای سرکوب کننده اسید و آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت وجود H. pylori باشد. تغییرات غذایی در طول درمان به بهبود حال بیمار کمک می‌کند اما نباید تنها روش برای مقابله با این عارضه باشد و حتما باید تحت درمان پزشک متخصص قرار بگیرد.
به گزارش مرکز اطلاع‌رسانی «آپولو‌هاسپیتالز»، به طور کلی پزشکان

ضرب‌المثل‌های جهان

آدم ناشی،

سرنا را از سر گشادش می‌زند

ایرانی

آشنایی با آلرژن‌های غذایی رایج و راه‌های پیشگیری از واکنش‌های آلرژیک

آلرژی غذایی یک واکنش ایمنی بدن به پروتئین‌های موجود در برخی مواد غذایی است؛ این واکنش‌ها می‌توانند از علائم خفیف پوستی تا واکنش‌های شدید و تهدیدکننده حیات (آنافیلاکسی) متغیر باشند. شناخت آلرژن‌های رایج، نحوه تشخیص آنها از طریق برجسب مواد

غذایی و رعایت نکات ایمنی در تهیه و مصرف غذا، کلید اصلی پیشگیری و مدیریت آلرژن‌های غذایی است. اگر بعد از خوردن مکرر یک ماده غذایی خاص، دچار خارش، کهیر، ورم یا حتی مشکلات گوارشی شوید، ممکن است شما به آلرژن غذایی مبتلا باشید؛ آلرژن غذایی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه پروتئین‌های موجود در یک ماده غذایی را به عنوان یک عامل مهاجم شناسایی کرده و به آن حمله می‌کند؛ این حمله با آزاد شدن مواد

هیستامین همراه است که باعث بروز علائم آلرژیک می‌شوند؛ در حالی که بسیاری از آلرژن‌ها در دوران کودکی بروز می‌کنند، اما آلرژن‌ها به برخی مواد غذایی می‌توانند در هر سنی ایجاد شود.

آلرژن‌های غذایی رایج:
در سراسر جهان، تعداد کمی از مواد غذایی مسئول بخش عمده‌ای از واکنش‌های آلرژن‌های غذایی هستند. این مواد که به عنوان «آلرژن‌های اصلی» شناخته می‌شوند، معمولاً شامل موارد زیر هستند: شیر گاو؛ یکی از شایع‌ترین آلرژن‌ها در نوزادان و کودکان خردسال. تخم مرغ؛ پروتئین‌های موجود در سفیده و زرده تخم مرغ می‌توانند باعث واکنش شوند. بادام زمینی؛ این آلرژن اغلب شدید است و می‌تواند از دوران کودکی تا بزرگسالی ادامه یابد. آجیل درختی (Tree Nuts): شامل گردو، بادام، پسته، فندق، بادام هندی و...؛ آلرژن‌ها به یک نوع آجیل درختی، احتمال آلرژن‌ها به انواع دیگر را افزایش می‌دهد. ماهی؛ آلرژن‌ها به ماهی معمولاً در بزرگسالی شروع می‌شود و با مصرف انواع ماهی‌ها می‌تواند بروز کند. صدف‌داران (Crustaceans): مانند میگو، خرچنگ و لابستر؛ این آلرژن نیز اغلب در بزرگسالی دیده می‌شود. گندم؛ آلرژن‌ها به گندم با بیماری سلیاک (حساسیت به گلوتن) متفاوت است، هرچند هر دو به گندم مربوط می‌شوند. سویا؛ آلرژن‌ها به سویا در کودکان شایع‌تر است و ممکن است با آلرژن‌ها به شیر گاو همراه باشد. نکات مهمی که باید به آن توجه کرد: حساسیت (Sensitivity) در مقابل آلرژن: (Allergy) مهم است که بین

برای فرد مبتلا به آلرژن غذایی، «حذف آلرژن» به معنای «اجتناب دقیق و هوشیارانه» از آن ماده غذایی است؛ هیچ روش «درمانی» در خانه یا آشپزخانه برای از بین بردن آلرژن از غذای آماده وجود ندارد؛ اما در صنعت غذا، تلاش‌هایی برای کاهش پتانسیل آلرژن‌زایی مواد غذایی از طریق فرآیندهای خاص مانند حرارت، فیلتراسیون و... صورت می‌گیرد که این محصولات معمولاً با برجسب‌های خاص (مانند هیپوآلرژنیک) عرضه می‌شوند، هرچند همچنان نیازمند احتیاط هستند؛ مطالعه دقیق برجسب مواد غذایی هنگام خرید مهم‌ترین گام است؛ همه مواد تشکیل‌دهنده باید با دقت خوانده شوند؛ در کشورهای پیشرفته، آلرژن‌های اصلی (مانند شیر، تخم‌مرغ، بادام زمینی، آجیل درختی، سویا، گندم، ماهی، صدف) باید به صورت برجسته ذکر شوند؛ در خانه نیز استفاده از تخته گوشت، جاقو و ظروف جداگانه برای مواد غذایی آلرژن‌زا و سایر مواد غذایی و شست و شوی دقیق تمام سطوح و وسایل پس از استفاده توصیه می‌شود.

در پایان می‌توان گفت که آلرژن‌های غذایی یک چالش جدی برای سلامت هستند، اما با آگاهی، دقت و رعایت نکات پیشگیرانه، می‌توان آنها را به خوبی مدیریت کرده شناخت آلرژن‌های اصلی، توانایی خواندن برجسب مواد غذایی و هوشیاری در مورد آلودگی مقاطع، ابزارهای کلیدی شما برای حفظ سلامتی و لذت بردن از غذای ایمن هستند. «**الهام باباعلی**» کارشناس ارشد بهداشت و ایمنی موادغذایی دانشکده تغذیه و علوم غذایی

عضو هیات علمی گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اهمیت توجه به سلامت مادر پس از زایمان، مهم‌ترین راهکارهای تأثیرگذار در این زمینه را از دیدگاه دانش فیزیوتراپی بیان کرد.

به گزارش روابط عمومی دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «کتایون رضایی» با بیان اینکه بدن مادر بعد از زایمان تغییرات زیادی کرده و برای بهبودی اغلب به ۶ تا ۱۲ هفته زمان برای بهبودی اولیه نیاز دارد، گفت: در این شرایط، تمرکز اصلی برای سلامتی و بهبودی مادر، روی عضلات کف لگن، هسته بدن (Core)، وضعیت بدنی و جلوگیری از آسیب‌های بلندمدت مثل بی‌اختیاری ادرار، افتادگی اندام‌ها، دیاستاز رکتوس (جدایی عضلات شکم) و کمردرد است.

توصیه‌های ضروریاین عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با توصیه به استراحت کافی و خوابیدن به حالت افقی در هفته‌های نخست پس از زایمان افزود: در هفته‌های اول بهتر است مادر هر زمان که ممکن است دراز بکشد، این کار به کاهش فشار روی کف لگن و شکم کمک می‌کند.انجام ملایم تمرین‌های کف لگن (کگل) از روزهای نخست پس از زایمان، دیگر توصیه این عضو هیات علمی گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود و در این زمینه توضیح داد: تصور کنید جریان ادرار را قطع می‌کنید، عضله را یک تا پنج ثانیه نگه دارید، سپس کامل رها کنید؛ در این حالت تنفس را حبس نکنید و بین انقباض‌ها به طور کامل ریلکس کنید، انجام این تمرین سه بار در روز و هر بار پنج تا ده بار تکرار در موقعیت درازکش یا نشسته، می‌تواند به تقویت عضلات مادر کمک کند.

نقش پیاده روی ملایم در بازبایی سلامتی مادر پس از زایمان
دکتر رضایی در ادامه پیاده‌روی ملایم، از روزهای نخست و با اجازه پزشک را در بهبود سلامتی مادر موثر خواند و ادامه داد: توصیه می‌شود در روزهای بعد پیاده روی را به تدریج افزایش دهید، چرا که این کار گردش خون را بهتر می‌کند و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. او همچنین انجام تنفس دیافراگمی و فعال‌سازی ملایم عضلات عرضی شکم، به صورت به‌داخل کشیدن شکم بدون فشار، در حالت درازکش و هنگام بازدم ملایم را توصیه کرد.

استادیار گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه با توصیه به وضعیت بدنی صحیح مادر افزود: لازم است مادر هنگام شیر دادن به نوزاد، نشستن و بلند کردن کودک، کمر را صاف نگه داشته و از بالش یا تکیه‌گاه استفاده کند.

نوشیدن آب زیاد و فیبر کافی فراموش نشود

گوناگون	صفحه
   	۶
	شماره
	۴۴۹۷
	سال
	سی و یکم

مطالب علمی و آموزشی

هشدار آلودگی مقاطع: عباراتی مانند «در کارخانه‌ای تولید شده که شیر و تخم مرغ نیز فرآوری می‌کند» یا «ممکن است اثری از بادام زمینی داشته باشد» هشدارهایی برای افراد مبتلا به آلرژن‌ها هستند.

برای فرد مبتلا به آلرژن غذایی، «حذف آلرژن» به معنای «اجتناب دقیق و هوشیارانه» از آن ماده غذایی است؛ هیچ روش «درمانی» در خانه یا آشپزخانه برای از بین بردن آلرژن از غذای آماده وجود ندارد؛ اما در صنعت غذا، تلاش‌هایی برای کاهش پتانسیل آلرژن‌زایی مواد غذایی از طریق فرآیندهای خاص مانند حرارت، فیلتراسیون و... صورت می‌گیرد که این محصولات معمولاً با برجسب‌های خاص (مانند هیپوآلرژنیک) عرضه می‌شوند، هرچند همچنان نیازمند احتیاط هستند؛ مطالعه دقیق برجسب مواد غذایی هنگام خرید مهم‌ترین گام است؛ همه مواد تشکیل‌دهنده باید با دقت خوانده شوند؛ در کشورهای پیشرفته، آلرژن‌های اصلی (مانند شیر، تخم‌مرغ، بادام زمینی، آجیل درختی، سویا، گندم، ماهی، صدف) باید به صورت برجسته ذکر شوند؛ در خانه نیز استفاده از تخته گوشت، جاقو و ظروف جداگانه برای مواد غذایی آلرژن‌زا و سایر مواد غذایی و شست و شوی دقیق تمام سطوح و وسایل پس از استفاده توصیه می‌شود.

در پایان می‌توان گفت که آلرژن‌های غذایی یک چالش جدی برای سلامت هستند، اما با آگاهی، دقت و رعایت نکات پیشگیرانه، می‌توان آنها را به خوبی مدیریت کرده شناخت آلرژن‌های اصلی، توانایی خواندن برجسب مواد غذایی و هوشیاری در مورد آلودگی مقاطع، ابزارهای کلیدی شما برای حفظ سلامتی و لذت بردن از غذای ایمن هستند. «**الهام باباعلی**» کارشناس ارشد بهداشت و ایمنی موادغذایی دانشکده تغذیه و علوم غذایی

بایدها و نبایدهای سلامتی پس از زایمان، از دیدگاه فیزیوتراپی



نوشیدن آب زیاد و فیبر کافی برای جلوگیری از یبوست و فشار به عضلات کف لگن، دیگر توصیه دکتر رضایی به مادران بود و اضافه کرد: توصیه می‌شود کارهای سنگین خانه را به دیگران بسپارید. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین مراجعه به فیزیوتراپیست متخصص کف لگن را در آگاهی از وضعیت سلامتی حائز اهمیت خواند و گفت: به صورت ایده‌آل، حدود چهار تا شش هفته بعد از زایمان، حتی اگر مادر مشکلی احساس نمی‌کند، ارزیابی دقیق، بیوفیدیک و برنامه شخصی می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

از بلند کردن وسایل سنگین پرهیز شود

دکتر رضایی با تأکید بر اینکه لازم است دست کم تا ۶ هفته، مادر چیزی سنگین‌تر از وزن کودک بلند نکند، اضافه کرد: تمرین‌های سنگین و پر فشار مانند درازنشست، کرانچ، پلانک طولانی، دویدن، پریدن یا ورزش‌های پر ضربه تا دست کم ۶ تا ۱۲ هفته پس از زایمان ممنوع است.

او ادامه داد: هنگام عطسه یا سرفه و دفع مدفوع، عضلات کف لگن را رها نکنید و فشار ندهید، همچنین از نشستن طولانی روی سطوح سخت، به ویژه پس از زایمان طبیعی پرهیز کنید.

آغاز ورزش‌های سنگین پس از زایمان؛ تنها با تأیید متخصص!

متوقف کردن هر تمرینی که باعث درد، نشت ادرار، احساس سنگینی یا افتادگی در لگن یا بدتر شدن علائم شود، همچنین دویدن یا ورزش‌های سنگین بعد از ۱۲ هفته پس از زایمان و با تأیید متخصص، دیگر توصیه دکتر رضایی بود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز یادآور شد: به مادران توصیه می‌شود پس از زایمان، همیشه با بازدم ملایم حرکت کنند.