گفتگو

تابستان فصل محبوب میکروب‌ها

دکتر زینب صیامی
متخصص
بیماری‌های عفونی

عفونت‌های گوارشی و مسمومیت‌های غذایی، شایع‌ترین عفونت‌های فصل تابستان است. تکثیر بالای باکتری‌ها به دلیل گرمای هوا، چرایی شیوع بالای عفونت‌های گوارشی در فصل تابستان به‌شمار می‌رود. به طور مثال، اگر یک غذا چهار ساعت در دمای محیط باقی بماند، باکتری‌های مختلفی در آن شروع به رشد می‌کند. افزایش سفرها و پیک‌نیک‌ها در فصل تابستان سبب افزایش مصرف غذاهای خارج از خانه می‌شود. این در حالی است که رعایت زنجیره سرد در فصل تابستان به سختی اتفاق می‌افتد و با چالش تکثیر باکتری‌ها در مواد غذایی روبرو هستیم. در نتیجه، احتمال رشد باکتری در مواد غذایی وجود دارد. همچنین افزایش تمایل برای حضور در استخرها، مجموعه‌های آبی و شنا در دریاچه‌ها و استخرها نیز می‌تواند چالش‌های ویروسی ایجاد کند. باکتری‌های «شیگلا» و «سالمونلا» در تابستان شایع‌اند؛ سالمونلا در سس‌ها و خامه‌ها رشد می‌کند. همچنین «کامپیلوباکتر» در گوشت‌های نیمه پخته سبب بروز چالش‌هایی می‌شود؛ این در حالی است که افراد به مصرف گوشت کباب شده یا جوجه‌کباب در پیک‌نیک‌ها تمایل دارند. اگر گوشت و جوجه به طور کامل پخته نشود، کامپیلوباکتر در آن رشد می‌کند و احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی و عفونت‌های گوارشی وجود دارد. درباره علائم بالینی عفونت‌های گوارشی، احتمال ابتلا به علائم مختلف وجود دارد اما علائم به نوع «گاستروانتریت» وابسته است. اگر فرد به گاستروانتریت غیرالتهابی مبتلا باشد، به اسهال آبکی مبتلا می‌شود و اگر تب داشته باشد، تب خفیف را تجربه می‌کند. همچنین اگر به نوع التهابی مبتلا شوند، مبتلایان تب دارند و این احتمال وجود دارد که مدفوع آنها خون داشته باشد. دل‌پیچه شدید از علائم گاستروانتریت التهابی به حساب می‌آید.

تامین مایعات بدن برای مبتلایان، مهم‌ترین روش درمانی برای این بیماران محسوب می‌شود. اگر افراد به نوع غیرالتهابی گاستروانتریت مبتلا باشند و تحمل خوراکی را داشته باشند، می‌توان از پودر ORS استفاده کرد. اگر فرد به نوع التهابی مبتلا باشد، درمان جایگزین مایعات وریدی را انتخاب می‌کنیم. آنتی‌بیوتیک برای تمام اسهال‌ها توصیه نمی‌شود، اگر فرد به تب مبتلا باشد، در مدفوع آنها خون وجود داشته باشد و بیماری آنها التهابی باشد از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنیم. همچنین گاهی اوقات در اسهال‌های مسافرتی با نظر پزشک از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌شود.

منابع پنهان ویتامین C

ویتامین C یکی از مواد مغذی مهم برای تقویت سیستم ایمنی، تولید کلاژن و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو است. بیشتر افراد این ویتامین را از میوه‌هایی مانند پرتقال و کیوی دریافت می‌کنند، اما برخی گیاهان و ادویه‌های مصرفی روزانه نیز می‌توانند مقدار قابل توجهی ویتامین C داشته باشند.

1 میوه گل رز

میزان ویتامین C: حدود ۳۳.۸ میلی‌گرم در هر قاشق غذاخوری (حدود ۳۸ درصد نیاز روزانه)

میوه گل رز در واقع بخش میوه‌ای گیاه رز است که معمولا به شکل دمنوش، پودر، مکمل یا در تهیه مربا و نوشیدنی استفاده می‌شود.

مقدار ویتامین C موجود در این ماده غذایی بسته به شرایط رشد گیاه متفاوت است؛ برخی مطالعات نشان داده‌اند ۱۰۰ گرم میوه تازه گل رز می‌تواند بین ۱۸۰ تا ۹۶۵ میلی‌گرم ویتامین C داشته باشد.

2 جعفری

میزان ویتامین C: حدود ۵ میلی‌گرم در هر قاشق غذاخوری (حدود ۶ درصد نیاز روزانه)

جعفری یکی از سبزی‌های معطر رایج است که علاوه بر طعم‌دهی به غذا، منبع مناسبی از ویتامین C محسوب می‌شود.

افزودن یک قاشق غذاخوری جعفری تازه به سوپ، سالاد، سس یا غذاهای اصلی می‌تواند بخشی از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین کند.

3 گشنیز

میزان ویتامین C: حدود ۱۰.۲ میلی‌گرم در هر قاشق غذاخوری (حدود ۱۱ درصد نیاز روزانه)

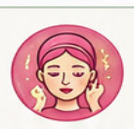
گشنیز خشک یکی از ادویه‌های سرشار از ویتامین C است. هرچند معمولا در مقادیر کم مصرف می‌شود، اما یک قاشق غذاخوری آن می‌تواند حدود ۱۱ درصد نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین کند.

گشنیز تازه (سیلانترو) نیز هاوی ویتامین C است، اما مقدار آن کمتر از نوع خشک شده است.

جذب بهتر آهن

کمک به ترمیم زخم‌ها

محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو



تولید کلاژن و سلامت پوست

تقویت سیستم ایمنی

فواید ویتامین C

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

ارتباط افزایش دما و تضعیف سلامت روان کودکان

بر اساس یک بررسی جدید، افزایش دما و موج گرما با سلامت روان ضعیف‌تر در میان کودکان و نوجوانان مرتبط است. به گزارش شینهوا، این مطالعه توسط دانشگاه فلیندرز استرالیا نشان می‌دهد که پیامدهای نامطلوب سلامت روان برای کودکان با هر ۱ درجه سانتیگراد افزایش دمای روزانه تقریباً ۱ درصد افزایش می‌یابد. این بررسی با تجزیه و تحلیل داده‌های ۲۳ مطالعه جهانی که رابطه بین دما، موج گرما و سلامت روان را بررسی می‌کنند، نشان داد که کودکان ۵ تا ۱۸ ساله آسیب‌پذیرترین افراد هستند و خطر پیامدهای نامطلوب سلامت روان در طول موج گرما ۲۵ درصد و در دماهای بالاتر ۱.۵ درصد افزایش می‌یابد. «ژاکلین استفنز»، اپیدمیولوژیست دانشگاه فلیندرز و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «آب و هوا باعث افزایش مکرر و شدید دماهای بالا و موج‌های گرما در استرالیا و سراسر جهان شده است که خطرات بهداشت عمومی را به ویژه برای کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد.»

شیرمادر از نوزاد محافظت می‌کند

محققان در مطالعه‌ای دریافتند شیرمادر از طریق پروتئینی به نام استئوپونتین، از ایمنی نوزاد پشتیبانی می‌کند. به گزارش شینهوا، طبق بیانیه موسسه تحقیقات پزشکی QIMR Berghofer استرالیا، این یافته‌ها نشان می‌دهد که استئوپونتین آبشاری از سیگنال‌های بیولوژیکی را ایجاد می‌کند که از رشد سلول‌های ایمنی در کبد و ریه‌های نوزاد پشتیبانی می‌کند و به محافظت در برابر عفونت‌های تنفسی بالقوه کشنده کمک می‌کند. پروفسور «سیمون فیپس»، از آزمایشگاه ایمونولوژی تنفسی QIMR Berghofer، گفت: «ما سلول‌های ریه نوزاد را که مجاری هوایی را در زمان فقدان استئوپونتین پوشش می‌دهند، بررسی کردیم.» محققان گفتند استئوپونتین که در هفته‌های اول پس از زایمان در شیر مادر به میزان زیادی یافت می‌شود، بر ترکیب میکروبیوم‌های نوزاد تأثیر می‌گذارد و منجر به افزایش تولید متابولیت‌های باکتریایی می‌شود که فاکتورهای رشد را در کبد و ریه‌ها فعال کرده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند.

دانستنی‌ها

تهدیدی خاموش برای سلامت کودکان

کمبود ویتامین D در کودکان، یکی از چالش‌های خاموش اما روبه‌گسترش در سلامت عمومی است که می‌تواند روند طبیعی رشد را مختل کرده و زمینه‌ساز مشکلاتی از جمله ضعف استخوان‌ها، تأخیر در تکامل و افزایش ابتلا به عفونت‌ها شود.

رشد قدی و استحکام استخوان‌ها از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین در سال‌های اولیه زندگی کودک است. در این میان، ویتامین D نقشی کلیدی و گاه کمتر دیده‌شده دارد، ویتامینی که به درستی از آن به عنوان «معمار قد کودک» یاد می‌شود. این ماده حیاتی نه‌تنها در ساخت و استحکام استخوان‌ها مؤثر است، بلکه در عملکرد سیستم ایمنی، سلامت عضلات و حتی پیشگیری از برخی بیماری‌ها نقش دارد. با این حال، کمبود آن در میان کودکان شایع است و در صورت بی‌توجهی می‌تواند پیامدهای جدی برای رشد و سلامت کودک به همراه داشته باشد.

ویتامین D چرا اهمیت دارد؟

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که بدن برای جذب کلسیم و فسفر به آن نیاز دارد. این دو ماده معدنی برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری هستند. بدون ویتامین D کافی، حتی اگر کودک تغذیه مناسبی داشته باشد، بدن نمی‌تواند از این مواد معدنی به خوبی استفاده کند و در نتیجه روند رشد طبیعی مختل می‌شود.

به گفته نهادهای معتبری مانند سازمان بهداشت جهانی و آکادمی اطفال آمریکا، کمبود ویتامین D یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای در کودکان در سراسر جهان است و می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند نرمی استخوان (راشیتیسم) شود.

کودکان در سایه کمبود ویتامین D؛ خطری که جدی گرفته نمی‌شود

نقش ویتامین D در رشد کودک

ویتامین D در چندین فرآیند حیاتی بدن کودک نقش دارد. مهم‌ترین این نقش‌ها شامل موارد زیر است.

تقویت استخوان‌ها: این ویتامین به جذب کلسیم کمک می‌کند و در نتیجه باعث افزایش تراکم و استحکام استخوان‌ها می‌شود.

رشد قدی: کمبود آن می‌تواند رشد طولی استخوان‌ها را کند کرده و در موارد شدید باعث کوتاهی قد شود.

سلامت دندان‌ها: دندان‌های سالم و مقاوم به ویتامین D وابسته هستند.

تقویت سیستم ایمنی: این ویتامین به بدن کمک می‌کند تا در برابر عفونت‌ها، به‌ویژه عفونت‌های تنفسی، مقاومت بیشتری داشته باشد.

عملکرد عضلات: ویتامین D در تقویت عضلات نیز نقش دارد و از ضعف و خستگی زودرس جلوگیری می‌کند.

علائم کمبود ویتامین D در کودکان

کمبود ویتامین D ممکن است در ابتدا با علائم خفیف بروز کند، اما با گذشت زمان می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود. برخی از مهم‌ترین نشانه‌ها عبارتند از:

تاخیر در رشد و تکامل: کودکانی که با کمبود این ویتامین مواجه هستند، ممکن است دیرتر از همسالان خود دندان دربیاورند، راه بروند یا رشد قدی مناسبی نداشته باشند.

تعریق غیرعادی سر: یکی از نشانه‌های کمتر شناخته‌شده، تعریق زیاد در ناحیه سر، به‌ویژه هنگام خواب است.

عفونت‌های مکرر: کاهش سطح ویتامین D می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند و باعث ابتلای مکرر به سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی شود.

دردهای استخوانی و عضلانی: درد در پاها، به‌ویژه در شب، خستگی زودهنگام و ضعف عضلانی از دیگر علائم هستند.

تغییر شکل استخوان‌ها: در موارد شدید، ممکن است تغییراتی مانند پاهای پرانتزی یا ناهنجاری‌های استخوانی مشاهده شود که نشانه‌ای از بیماری راشیتیسم است.

دلایل کمبود ویتامین D

کمبود این ویتامین معمولاً به دلایل متعددی رخ می‌دهد که برخی از آن‌ها به سبک زندگی مدرن مرتبط هستند.

کمبود نور خورشید: مهم‌ترین منبع تولید ویتامین D در بدن، نور مستقیم خورشید است. کودکانی که زمان زیادی را در خانه می‌گذرانند یا کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض کمبود هستند.

رژیم غذایی نامناسب: مصرف ناکافی مواد غذایی غنی از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین)، تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده می‌تواند یکی از دلایل اصلی باشد.

سبک زندگی کم‌تحرک: استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتال و کاهش بازی در فضای باز، میزان دریافت نور خورشید را کاهش می‌دهد.

مشکلات جذب: برخی بیماری‌های روده‌ای که باعث اختلال در جذب مواد غذایی می‌شوند، می‌توانند منجر به کمبود این ویتامین شوند، هرچند این موارد نسبتاً نادر هستند.

راهکارهای جبران کمبود ویتامین D

خوشبختانه کمبود ویتامین D در اغلب موارد قابل پیشگیری و درمان است. برای تأمین این ویتامین، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد.

تغذیه مناسب: مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده توصیه می‌شود. همچنین برخی غلات صبحانه نیز با این ویتامین غنی شده‌اند.

مصرف مکمل‌ها: در بسیاری از موارد، به‌ویژه در نوزادان و کودکان کم‌سن، پزشکان مصرف مکمل ویتامین D را توصیه می‌کنند. این مکمل‌ها باید حتماً تحت نظر پزشک مصرف شوند تا از بروز عوارض ناشی از مصرف بیش از حد جلوگیری شود.

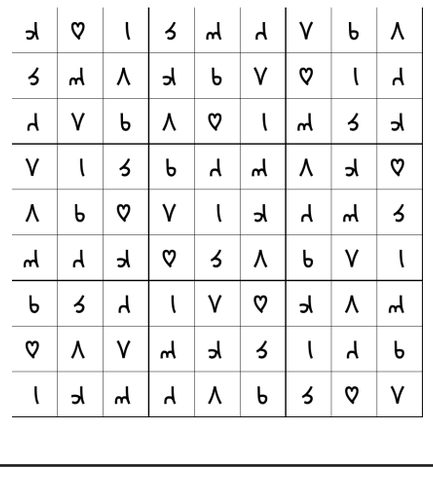
نور خورشید: قرار گرفتن روزانه کودک در معرض نور مستقیم خورشید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه (بسته به شرایط آب‌وهوایی و نوع پوست) می‌تواند به تولید طبیعی این ویتامین کمک کند. البته باید از قرار گرفتن طولانی‌مدت و بدون محافظت در برابر آفتاب خودداری کرد.

نکات مهم برای والدین

در مدیریت سطح ویتامین D کودک، توجه به چند نکته ضروری است.

جدول سودوکو

				۷	۲	۳		
۹	۲	۱	۶		۳			۵
			۵	۸			۶	
								۳
			۴	۱			۹	۷
		۷		۲	۹			۸
	۶				۷		۸	
۲	۱		۸		۴		۳	
۷		۸	۲		۶		۵	۴



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۵۶

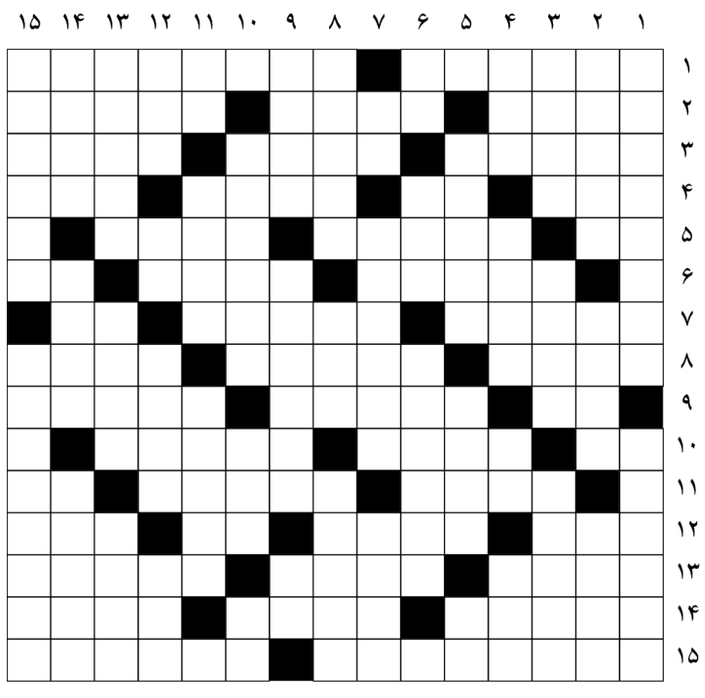
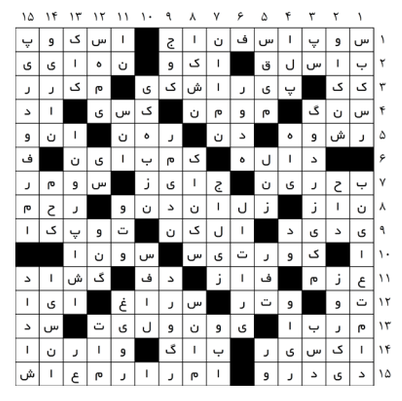
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- نرم‌افزاری گرافیکی - فیلمی به کارگردانی و نویسندگی عبدالجبار دلدار ۲- نشان و مدال - باقیمانده غذا - زر و سیم ۳- شهری در استان فارس - مخترع پیل الکتریکی - از سازهای قدیمی کشور هندوستان ۴- حرف استثنا - نیزه کوتاه - شترمرغ استرالیایی - خبرگزاری شوروی سابق ۵- از اسماء بنات نعش - پدر روانشناسی شطرنج - از پهلوانان شاهنامه ۶- نوعی برنج مرغوب - از سازهای بادی فرنگی - حرف درد ۷- اهریمن - سابقه شغلی - امر به آوردن ۸- شاداب - معادل فارسی اپراتور - مرغ پر ریخته ۹- از درختان - از استان‌های ترکیه - طبیعت و اصل هر چیز ۱۰- اختلال صدا - عنوان شاهان ساسانی - متوسل شونده ۱۱- چاپ در ابعاد بزرگ - آشکار - چه کسی؟ ۱۲- اردوگاه - سنگ طلق - روستایی در امارات - بت ۱۳- صافی سرکه و پالونه - به غیر از - استانی در بولیوی ۱۴- بخش متحرک کولیس - مسافر - شهری در رومانی ۱۵- اثری از هنری میلر - سازمان توسعه صنعتی ملل متحد

عمودی

۱- شهری در استان اصفهان - شهری در استان مرکزی ۲- بزرگراهی در تهران - شهری در استان خراسان رضوی - انقلابی فرانسوی ۳- قاضی اموات در باور هندیان - آهنگی از روزبه بمانی - کدوی تخم پوست کاغذی ۴- سراینده یونانی - درخشان - بزکوهی - بزرگ و سرور ۵- زوال عقل - خندان و گشاده رو - بانگ چوپان ۶- نژادی از سگ - لباس - مخترع هواپیمای آبی ۷- ابزار ترقی - اخطاری در ورزش کشتی - جوش چرکین ۸- فرمانده سپاه - از رودهای مرزی ایران - ناخلف ۹- زندگی، وجود - فک - زمین آذری ۱۰- عمه پیامبر اسلام (ص) - حرف عطف - تصدیق فرانسوی ۱۱- سدی در جنوب ایران - وراجی - نتیجه عمل انسان ۱۲- لقب علی اکبر دهخدا - بله آلمانی - بی باکی - بخشی از پا ۱۳- دستگاه تکثیر سی.دی - فیلمی با بازی جهانگیر الماسی - ظاهری ۱۴- حنا - از وسایل آزمایشگاه - نویسنده انگلیسی ۱۵- سرویس امنیت فدرال روسیه - شخصیت اصلی رمان گوژپشت نوتردام نوشته ویکتور هوگو



حل جدول ۲۳۵۷