

یادداشت

عارضه‌های رزلب



رویا مرجانیان  
معاون اداره کل  
فرآورده‌های آرایشی

باتوجه به مصرف مداوم رزلب در طول سال‌های زندگی زنان و افزایش تماس بدن با ترکیبات شیمیایی و فلزات سنگین، ما به این موارد هشدار می‌دهیم. زنان در طول سال‌های زندگی ناخواسته مقدار قابل توجهی رزلب را می‌بلعند و این موضوع می‌تواند جذب ترکیبات شیمیایی و فلزات سنگین موجود در فرآورده‌های تقلبی را تشدید کند. استفاده نادرست از لوازم آرایشی و کاهش سن مصرف، زمینه را برای افزایش تماس بدن با آلاینده‌ها فراهم می‌کند. فرآورده‌های غیراستاندارد و قاچاق معمولاً حاوی مقادیر بالای فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک و جیوه هستند. این آلاینده‌ها که در برخی بیگمنت‌های رنگی نامرغوب وجود دارند، می‌توانند در بافت‌های نرم بدن تجمع پیدا کنند. اینباشته شدن این آلاینده‌ها در طول زمان ممکن است به بروز عوارض جدی و ماندگار منجر شود. خرید محصولات دارای مجوز سازمان غذا و دارو ضرورت دارد. سلامت مصرف‌کنندگان وابسته به رعایت استانداردهای تولید و کنترل‌های نظارتی است و سازمان غذا و دارو در این حوزه اقدامات مستمر انجام می‌دهد. نظارت بر زنجیره تأمین لوازم آرایشی با هدف جلوگیری از عرضه محصولات قاچاق ادامه دارد.

خبر

نشانه‌های اولیه ضعیف شدن قلب

همه مشکلات قلبی با درد شدید قفسه سینه شروع نمی‌شوند. شناخت نشانه‌های اولیه ضعیف قلب می‌تواند به تشخیص زود هنگام و درمان به موقع کمک کند. ۱- فشار، سنگینی یا درد خفیف در قفسه سینه می‌تواند نشانه هشدار دهنده باشد، به خصوص اگر همراه با تنگی نفس باشد. ۲- دردی که از قفسه سینه به بازو، شانه یا گردن انتشار پیدا کند، می‌تواند نشانه مشکل قلبی باشد و نیاز به بررسی فوری دارد. ۳- گاهی مشکلات قلبی به شکل ناراحتی گوارشی ظاهر می‌شود، به ویژه در زنان. ۴- احساس ضعف یا سرگیجه، به خصوص اگر با درد قفسه سینه یا تنگی نفس همراه باشد، ممکن است نشانه مشکل قلبی باشد. ۵- تورم شدید یا مداوم پاها می‌تواند نشانه نارسایی قلبی و تجمع مایعات در بدن باشد. ۶- اگر حتی بعد از استراحت هم احساس خستگی شدید دارید، ممکن است قلب نتواند خون کافی به بدن برساند.

روزه‌داری سالم  
بارعایت چند نکته طلایی



اسفند از ماه‌های پر جنب و جوش و وقت خانه‌تکانی است؛ از طرفی ماه مبارک رمضان زمان مناسبی برای بازنگری در سبک زندگی و تغذیه است، با رعایت نکاتی ساده، اما اثرگذار می‌توان سلامت جسم و ذهن را تقویت کرد.

سحری هوشمندانه



با توجه به اینکه روزها کوتاه است، سحری را هرگز حذف نکنید. تمرکز بر کربوهیدرات‌های پیچیده (مانند نان سنگک و...)، پروتئین‌ها (تخم‌مرغ و...) و چربی‌های سالم (مغزها و...) به شما کمک می‌کند تا در طول روز انرژی داشته باشید.

افطار بازسازی محور



افطار را با مایعات و خرما آغاز کنید تا قند خون به آرامی بالا بیاید. سوپ‌های کم چرب و آش‌های سنتی ایرانی با حبوبات، نه تنها مغذی است بلکه به هیدراتاسیون بدن نیز کمک می‌کند.

تنظیم ساعت خواب



تنظیم چرخه خواب یکی از مهم‌ترین نکاتی است که باید رعایت شود. روزه‌داری می‌تواند ریتم خواب را تغییر دهد. سعی کنید برنامه خواب منظمی داشته باشید. مدیریت استرس به حفظ انگیزه ورزشی و... کمک می‌کند.

آبرسانی



مصرف آب، دمنوش‌های گیاهی و آب‌میوه‌های طبیعی را بین افطار تا سحر در اولویت قرار دهید. از نوشیدنی‌های کافئین دار و شیرین که باعث دفع آب از بدن می‌شود، اجتناب کنید. دوستداران قهوه و چای، این مایعات را کمتر بنوشند.

علائم آلرژی با مصرف بادمجان را جدی بگیرید

بادمجان یکی از سبزیجات خوشمزه و پرطرفدار بین ایرانی‌هاست. اما متأسفانه با همه طعم خوشش می‌تواند در بعضی افراد باعث بروز واکنش‌های آلرژیک شود. دکتر نوید شبانکاره، متخصص آلرژی می‌گوید: «آلرژی به بادمجان گرچه نادر است اما وجود دارد.» وی ادامه داد: «واکنش‌های آلرژیک به بادمجان معمولاً با خارش دهان، تورم ملایم لب و زبان و گاهی مشکلات گوارشی مانند تهوع یا دل‌پیچه و... همراه است.» پیشنهاد:

بادمجان یکی از سبزیجات خوشمزه و پرطرفدار بین ایرانی‌هاست. اما متأسفانه با همه طعم خوشش می‌تواند در بعضی افراد باعث بروز واکنش‌های آلرژیک شود. دکتر نوید شبانکاره، متخصص آلرژی می‌گوید: «آلرژی به بادمجان گرچه نادر است اما وجود دارد.» وی ادامه داد: «واکنش‌های آلرژیک به بادمجان معمولاً با خارش دهان، تورم ملایم لب و زبان و گاهی مشکلات گوارشی مانند تهوع یا دل‌پیچه و... همراه است.» پیشنهاد:

آسپرین بی خطر نیست

داد که مصرف روزانه آسپرین با دوز پایین، طول عمر سالم را در بزرگسالان سالم ۷۰ سال به بالا افزایش نمی‌دهد. باور غلط: «آسپرین بی ضرر است.» فقط به این دلیل که در دسترس است به این معنی نیست که بدون خطر است. مطالعه‌ای نشان داد که خطر خونریزی در افراد مسن سالم که به مدت پنج سال آسپرین پیشگیرانه مصرف می‌کردند، ۳۸ درصد افزایش یافته است. فقط در صورت تجویز پزشک روزانه آسپرین مصرف کنید.

مصرف روزانه آسپرین، خطرات طولانی مدت مانند خونریزی و سرطان را به همراه دارد. پزشکان سال‌هاست توصیه به مصرف آسپرین را برای بیشتر افراد متوقف کردند، اما خیلی از مردم با وجود این هر روز آسپرین می‌خورند تا عمر بیشتری کنند. باور غلط: «مصرف روزانه آسپرین باعث سلامت می‌شود.» این موضوع درباره بیشتر بزرگسالان مسن که هرگز دچار حمله قلبی یا سکته مغزی نشده‌اند، نادرست است. یک مطالعه نشان

دانستنی‌ها

آلرژی غذایی افراد از چه زمانی آغاز می‌شود؟

آلرژی‌های غذایی اغلب بدون علامت ظاهر می‌شوند، اما شواهد کنونی نشان می‌دهد که خطر ابتلا به آن‌ها مدت‌ها قبل از اولین واکنش کودک آغاز می‌شود. نتایج تجزیه و تحلیل جهانی نشان می‌دهد، مجموعه‌ای کوچک از سیگنال‌های اولیه زندگی به‌طور مداوم قبل از آلرژی غذایی دوران کودکی ظاهر می‌شوند. این موارد شامل آگزما در نوزادی، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در ماه اول زندگی و تاخیر در مصرف بادام زمینی به رژیم غذایی افراد است. یافته‌ها نشان می‌دهند که آلرژی‌ها در تعامل مواجهه‌های اولیه‌ای ناشی می‌شود که نحوه یادگیری سیستم ایمنی برای تحمل غذاهای روزمره را شکل می‌دهند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد الگوهای پوستی، دارویی و تغذیه‌ای اولیه یکسانی به‌طور مداوم قبل از ایجاد آلرژی غذایی وجود داشته است. طبق گفته محققان وجود بیورائی مانند آگزما در طول سال اول زندگی اغلب در کودکانی مشاهده می‌کند که می‌تواند سیستم ایمنی آنان بعداً غذاهای روزمره را تهدید کند. در تجزیه و تحلیل، آگزما در طول سال اول، خطر آلرژی غذایی را سه تا چهار برابر افزایش داد و حس سینه یا آلرژی بینی خطر بیشتری را به همراه داشت. با این حال، اکثر نوزادان مبتلا به آگزما هرگز به آلرژی غذایی مبتلا نشدند که نشان می‌دهد، سرخ‌های پوستی وقتی در کنار سایر عوامل بیولوژیکی در نظر گرفته می‌شوند، بهترین عملکرد را دارند. همچنین زن‌ها به تنهایی نمی‌توانستند روند آلرژی غذایی را توضیح دهند و میکروبیوم نیز تأثیر مهمی داشت. محققان اظهار کردند: «ژنتیک به تنهایی نمی‌تواند روند آلرژی غذایی را به‌طور کامل توضیح دهد و به تعاملات میان زن‌ها، سلامت پوست، میکروبیوم و مواجهه‌های محیطی اشاره دارد. هیچ عامل واحدی غالب نیست که نشان دهد، پیشگیری مؤثر احتمالاً به پرداختن همزمان به چندین مسیر بیولوژیکی در اوایل زندگی نیاز دارد. زمان بندی در مورد رژیم غذایی و داروهای اولیه در سال اول زندگی نیز خطر آلرژی غذایی را شکل می‌دهد. به تاخیر انداختن مصرف غذاهای حساسیت‌زای رایج گاهی اوقات خطر را افزایش می‌دهد و واضح‌ترین سیگنال زمانی ظاهر می‌شود که بادام زمینی دیر به کودک داده شود. نوزادانی که برای اولین بار پس از ۱۲ ماهگی بادام زمینی را امتحان کردند، بیش از دو برابر بیشتر احتمال ابتلا به آلرژی داشتند.

آنتی‌بیوتیک‌ها

مصرف آنتی‌بیوتیک در هفته‌های اولیه زندگی، ارتباط مشابهی را با رشد سیستم ایمنی نشان داد. با کاهش باکتری‌های روده، آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند میکروبیوم را تغییر شکل دهند و بر نحوه یادگیری سلول‌های ایمنی برای تشخیص غذاهای بی‌ضرر از تهدیدات واقعی تأثیر بگذارند. سابقه خانوادگی همچنان یکی از واضح‌ترین نشانه‌های زمینه‌ای خطر است. آلرژی در والدین یا خواهر و برادرها، احتمال واکنش کودک را افزایش داد، به خصوص زمانی که هر دو والدین آلرژی داشتند. فرزندان پسر و نوزادان اول، احتمال کمتری برای ابتلا به آلرژی نشان دادند. شرایط تولد و زمینه اجتماعی نیز به عنوان تأثیرات قابل اندازه‌گیری ظاهر شدند. عواملی مانند وزن کم هنگام تولد و تولد دیرتر از موعد مقرر، بر بسیاری از جنبه‌های سلامت تأثیر می‌گذارد، اما این عوامل پیش بینی نمی‌کنند که کودک به آلرژی غذایی مبتلا خواهد شد یا خیر. برخی عوامل از جمله عدم شیردهی، رژیم غذایی مادر در دوران بارداری و استرس در دوران بارداری تفاوت آشکاری در خطر ابتلا به آلرژی نشان ندادند. خطر آلرژی غذایی اغلب از سیگنال‌های اولیه‌ای که قبل از اولین واکنش کودک ظاهر می‌شوند، ایجاد می‌شود و به راهبردهای پیشگیری اجازه می‌دهد تا بر زمان بندی و سلامت پوست تمرکز کنند.

نکته

غربالگری جان کودکان را نجات می‌دهد

یک فوق تخصص طب نوزادی و پیرامون تولد گفت: در ایران، غربالگری نوزادان برای شناسایی و پیشگیری از چند بیماری خاص به‌طور روتین انجام می‌شود. امیر ناداف بیان داشت: این غربالگری‌ها شامل تشخیص بیماری‌هایی همچون کم‌کاری تیروئید، اختلالات متابولیک و کمبود آنزیم‌های خاص مانند فاویس یا حساسیت به باقاله هستند.

غربالگری تیروئید

نداف اظهار داشت: کم‌کاری تیروئید یکی از شایع‌ترین مشکلات تیروئیدی در دنیا است که در ایران به ویژه در برخی مناطق، از جمله مناطق اندمیک کمبود ید، به‌طور گسترده‌ای دیده می‌شود. این بیماری در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع می‌تواند منجر به مشکلات جدی ذهنی و جسمی در نوزادان شود. خوشبختانه، غربالگری کم‌کاری تیروئید در ایران به‌طور منظم و با استفاده از قطره خون یا شانه‌ها در هفته‌های اول زندگی نوزاد انجام می‌شود. تشخیص زودهنگام و درمان ساده و مقرون به صرفه این بیماری، از بروز مشکلات جدی جلوگیری کرده و به سلامت نوزاد کمک می‌کند. وی ادامه داد: در کنار کم‌کاری تیروئید، بیماری‌های متابولیک نیز یکی دیگر از مشکلات شایع در نوزادان هستند. یکی از این بیماری‌ها، اختلالات متابولیک ناشی از کمبود آنزیم‌های خاص مانند «فاویس» است که به حساسیت به باقاله معروف است. این بیماری بیشتر در مناطق جنوبی ایران مشاهده می‌شود و در صورت تشخیص به موقع، می‌توان از بروز مشکلات جدی در آینده جلوگیری کرد. غربالگری برای این بیماری‌ها نیز در برنامه غربالگری نوزادان ایران گنجانده شده است و در صورت تشخیص، درمان‌های مناسب برای پیشگیری از عوارض جدی ارائه می‌شود.

غربالگری شنوایی

نداف افزود: یکی دیگر از بخش‌های مهم غربالگری نوزادان در ایران، غربالگری شنوایی است. تشخیص به موقع مشکلات شنوایی در نوزادان می‌تواند تأثیر بسزایی در روند رشد طبیعی کودک داشته باشد. در صورت تشخیص مشکل شنوایی پیش از شش ماهگی، امکان درمان به موقع وجود دارد که می‌تواند به کودک کمک کند تا زندگی طبیعی و سالمی داشته باشد. این غربالگری، علاوه بر تشخیص مشکلات شنوایی، به والدین این امکان را می‌دهد که با اقدامات مناسب، از مشکلات آینده در زندگی کودک جلوگیری کنند.

شماره ۲۳۳۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- معیار - پرده سیتما - هرزنامه ۲ - از وسایل آرایشی زنان - کرم شب تاب - پرتلاش ۳ - مفید و موثر - سرزنگش و رنگوهنده - نام ترکی - واحد پول ژاپن ۴ - کشوری در همسایگی فرانسه - از سبزیجات - واحد پول مکزیک ۵ - بشقاب پرنده - شهری در مازندران ۶ - جمع شاهد - اسب آذری - زیرکی ۷ - مردترش روی - لاک پشت کارتونی - نوعی ماهی ۸ - سلاح جنگجوی قدیم - سنگدل - خواب کودکانه ۹ - علوم - خردروسازچینی - ساخته شده از ننی ۱۰ - واحد طول انگلیسی - تصدیق روسی - فروریختن آب از جایی به صورت چکه‌ای ۱۱ - مخترع موتوربخار - ازانام‌های دخترانه ۱۲ - حکم و فرمان - نامن - نوشیدنی مقوی ۱۳ - گذرگاه خون - نیلوفره‌ندی - عبوس - کیوتصرحایی ۱۴ - نمودار فشرده اطلاعات - نگهبان خرمن - اشاره ۱۵ - ازالقالب امرای ترک - ماه آخرسال - پروتئین پنیر

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

۱- شهری در سومالی - زاله - ندادهنده ۲ - درخشان - گشادوپهناور - شهر مدفن ناصر خسرو ۳ - مردبی‌ریش - بیماری زوال عقل - علامت مفعولی ۴ - شستی بیانو - ازجاده‌های معروف شمال - آوازبلبل ۵ - اثری از ایوان تورگنیف - نام پهلوانی ایرانی در سپاه رستم پهلوان شاهنامه ۶ - خوگرتن - تیرپیکاندار - کوره آجرپزی - حرف همراهی ۷ - اچاره‌خانه - معطرکننده بستنی - کراز ۸ - امپراتوری آلمان - شمشیر ازغلاف کشیدن - ترسناک ۹ - کودی‌ها - فرزندزادگان - اسباب ولوالم منزل ۱۰ - آخرین عدد یک رقمی - سگ گرنده - شماومن - منطقه‌ای در حومه کاشان ۱۱ - چهره خود را در آن می‌بینیم - نوعی ظرف آشپزخانه ۱۲ - نخستین امپراتوری جهان - نشان افتخار - آنکه به آرزوی خود رسیده است ۱۳ - طرف و جهت - ندامت - سمت راست ۱۴ - پولک فلزی ریز که بر جامه یا چیز دیگر بدوزند - مولود کوچک - بدهکار و مقروض ۱۵ - عملیات جنگی آزمایشی - رودی در آلمان - اشاره تاکیدی

حل جدول ۲۳۳۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ا	ز	د	ا	ب	س	ا	ن	ت	ا	ک	ر	ا
۲	ا	ب	ر	ه	ا	ت	م	ا	ر	ا	س	ا	س	ی
۳	ن	ر	و	د	م	و	د	م	و	د	م	و	د	م
۴	ن	ش	ن	ی	و	ا	ن	د	ن	س	ر	ا	ی	ا
۵	س	ه	س	ه	س	ه	س	ه	س	ه	س	ه	س	ه
۶	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا
۷	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب
۸	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب
۹	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب
۱۰	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب
۱۱	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب
۱۲	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب
۱۳	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب
۱۴	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب
۱۵	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب

جدول سودوکو

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

۷	۱	۸	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴
۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶
۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲