

### (تب کیو) با طعم شیر غیرپاستوریزه

تب کیو بیماری مشترک بین انسان و دام بوده که از تمام کشورها به جز نیوزیلند گزارش شده است. قبل از کشف عامل بیماری از آنجا که مبتلایان تب شدید و ناشناخته‌ای داشتند آن را تب Q (Query) یا پرسش نامگذاری کردند. عامل بیماری باکتری گرم منفی کوکسیلا بورتنی از انواع ریکتزیا، مقاوم به خشکی، حرارت و غذاهای اسیدی است. به علت مقاومت حرارتی زیاد مدتی خاص پاستوریزاسیون شیر قلمداد شد.



دکتر بهادر حاجی‌محمدی  
پارسی‌انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

خراسان ۲۰ درصد از ایرانیان به ویژه در کرمان و خراسان جنوبی آلودگی سرمی دارند. اما بروز علائم در دامداران، دامپزشکان، قصابان، سالمندان، زنان باردار و افراد دچار نقص سیستم ایمنی بیشتر است. حدود ۶ درصد از مبتلایان علائم خاصی ندارند. اما در ۴ درصد موارد به‌صورت حاد علائم شبه آنفلوآنزا نظیر عطسه، سرفه، گلودرد، درد عضلانی، تعریق، جوش و تب رخ می‌دهد. فرم حاد خودمحدود شونده است، اما در نازا سبب سقط جنین یا مننژیت می‌گردد. معمولاً ۵ درصد موارد حاد تبدیل به مزمن شده که خطر عفونت در قلب، عروق خونی و استخوان را دارد و نیازمند درمان آنتی‌بیوتیکی سریع است. بیماری مختص بزرگسالان بوده و کودکان بیمار نمی‌شوند. دوره کمون فرم حاد ۲۰ روز است. اما فرم مزمن ماهها طول می‌کشد. اولین مورد فرم حاد سال ۱۳۳۰ در یکی از ساکنان آبادان دیده شد و اولین مورد فرم مزمن عفونت قلبی در سال ۱۳۹۴ از یک خانم سالمند تهرانی گزارش شد.

استنشاق باکتری محقق در هوا یکی از راه‌های اصلی ابتلاست. باکتری توسط باد و توفان شن مثلاً در غرب و جنوب غربی کشور پراکنده می‌شود. شیر و لبنیات غیرپاستوریزه دیگر راه مهم ابتلاست. بنابر گزارش سال ۲۰۱۲ در هلند حدود ۴۰۰۰ نفر به علت مصرف شیر غیرپاستوریزه بز می‌شدند. شیوع آلودگی در نمونه‌های شیر غیرپاستوریزه گاو در تهران، اصفهان و شیراز به ترتیب برابر با ۹۰، ۳ و ۳ درصد بوده و میانگین آلودگی در کل کشور ۵ درصد برآورد شده است. تاکید می‌شود شیر و لبنیات پاستوریزه و جوشیده کاملاً ایمن و بی‌خطر است.

بیماری در مردان شایع‌تر است، زیرا مورم‌های جنسی زنانه در خون نظیر استروژن اثر محافظتی دارند. آلودگی در دام‌های ماده بیشتر است. زیرا باکتری بیشتر در رحم پستان مستقر می‌شود. لذا خوردن چنین حیوانات نهنها شرعاً حرام است، بلکه خطر بیماری‌زایی دارد. گریز گنه و تماس جنسی گاهی باعث بیماری می‌شود.

### موها را با آب داغ نشویید



گرما دشمن مو است. به همین دلیل توصیه می‌شود که از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید. چرا که به ریشه موها آسیب وارد می‌کند. در عوض آب سرد و گرم را به‌طور متناوب استفاده کنید تا گردش خون در سرتان تحریک شود. برای درخشندگی بیشتر موها در پایان موهایتان را با آب سرد آبکشی کنید.

### به مناسبت ۱۱ خرداد، روز جهانی بدون دخانیات

## بهترین طلاق توافقی!

سابقه تفلس دود حاصل از سوختن تنباکو در مراسم فرهنگی و مذهبی برخی قبایل آمریکای جنوبی به چند هزار سال پیش بازمی‌گردد. در آن روزها کسی از مضرات مصرف این گیاه آگاه نبود و حتی از آن به عنوان گیاهی دارویی استفاده می‌شد. به مرور زمان با فراگیر شدن مصرف دخانیات در سراسر جهان، عوارض ناشی از آن نیز آشکار شد. اما از آنجا که مصرف تنباکو به دلیل نیکوتین موجود در برگ این گیاه اعتیادآور است، به‌رغم اطلاع‌رسانی‌ها و فرهنگ‌سازی‌های جهانی همچنان تعداد افراد سیگاری در جوامع در حال افزایش است. در حال حاضر مصرف دخانیات اولین علت قابل پیشگیری مرگ‌ومیر در دنیا به‌شمار می‌رود. از سال ۱۹۸۷/۱۳۶۵ به پیشنهاد سازمان بهداشت جهانی، ۱۱ اردیبهشت/۳۱ می به منظور افزایش آگاهی از مضرات بی‌شمار و همچنین تشویق افراد به ترک محصولات دخانی، روز جهانی بدون دخانیات نامگذاری شد. به همین مناسبت در ادامه علاوه بر بررسی اثرات نامطلوب مصرف دخانیات بر سلامت جامعه، با راهکارهایی برای ترک این عادت مضر آشنا خواهیم شد.

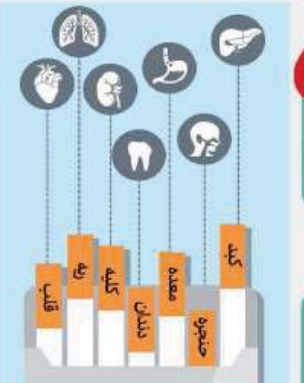


دکتر بهادر حاجی‌محمدی



سالانه ۶ میلیون نفر بر اثر عوارض مصرف دخانیات جان خود را از دست می‌دهند.  
۸۳ میلیون نفر در صورت نبود برنامه کنترلی می‌تواند به ۸۳ میلیون نفر افزایش یابد.

یک میلیارد نفر در دنیا سیگار می‌کشند.  
سالانه ۵۵۰۰ میلیارد لیتر سیگار در دنیا مصرف می‌شود.



**تذکیر عمیق**  
چند نفس عمیق می‌تواند به صورت چشمگیری میزان استرس و بی‌قراری ناشی از ترک سیگار را کاهش دهد. هر چند این روش طول‌پوزه برای سیگار کشیدن به خود استراحت می‌دهد اما در صورت چند تنفس آرام و عمیق کنید.

**تذکیر هوشیار استفاده کنید**  
هر زمان که احساس ناخوشی دارید یا یگر از تنبیه‌های تنگ‌دستی می‌تواند آرامش‌تان را افزایش دهد. نفس‌ها را بگردید. گاهی حتی ارسال پیامک یا استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند حواس‌تان را پرت کند.

**اندام‌هایی که با مصرف دخانیات آسیب می‌بینند**  
تاکسون ۴۰۰۰ ماده شیمیایی در دود تنباکو شناسایی شده که حداقل ۲۵ مورد آن سمی و حداقل ۵۰ مورد آن سرطان‌زا است.

**یک لیوان آب خنک بنوشید**  
میزان آشنایی‌تان را می‌توانید با نوشیدن آهسته یک لیوان آب خنک کاهش دهید. علاوه بر این مصرف آب به خروج ریزش‌های نیکوتین از بدن نیز کمک خواهد کرد.

**بعد از غذا خوب قدم بزنید**  
اگر عادت داشتید بعد از غذا خوردن سیگار بکشید باید عادت دیگری را جایگزین آن کنید. قدم زدن علاوه بر غلبه به حس اشتیاق به سیگار کشیدن می‌تواند به کاهش استرس و هضم غذا نیز کمک کند.

**جویدن آدامس**  
سرورهای ابتدایی ترک سیگار ممکن است جای خالی چیزی را در دهانتان احساس کنید. این احساس را با جویدن آدامس یا حتی خوردن آبلیمو چوبی بدون شکر برطرف کنید.

### زیاده‌روی در مصرف ویتامین B، ممنوع

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد مصرف دوز بالای ویتامین B با خطر شکستگی سر استخوان ران در زنان مرتبط است. در این بررسی آمده است هر چه میزان مصرف مکمل‌های B6 و B12 بیشتر باشد احتمال شکستگی استخوان سر ران در دوران افزایش پیدا می‌کند. میزان توصیه شده ویتامین B6 و B12 برای زنان بالای ۵۰ سال به ترتیب ۲/۴ و ۱/۵ میکروگرم است که با مصرف ۱۰ گرم ماهی تن پخته شده تامین می‌شود. همچنین مواد غذایی بسیاری وجود دارند که حاوی این ویتامین‌ها هستند. محققان تاکید می‌کنند افراد باید در استفاده از مکمل‌ها دقت داشته باشند و از زیاده‌روی در مصرف آنها خودداری کنند. ایسا

حل سودوکو ۳۳۲۳

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

### سودوکو ۳۳۲۳

حل سودوکو ۳۳۲۳

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

### خطر ضدآفتاب خانگی

این روزها مردم به‌واسطه فراگیری شبکه‌های اجتماعی علاقه زیادی به ساخت فرمول‌های خانگی پیدا کرده‌اند. به‌ویژه با شروع فصل گرما هم‌رسانی پوست‌هایی با مضمون روش ساخت ضدآفتاب خانگی شیوع بیشتری پیدا کرده است. این قبیل پوست‌ها بازید خوبی دارند، چراکه اغلب‌مان به اشتباه فکر می‌کنیم هر چیزی که در منزل به‌دست خودمان تهیه شود لزوماً از نمونه کارخانه‌ای سالم‌تر است. اما پژوهشگران هشدار داده‌اند که برخی فرمول‌های خانگی ساخت ضدآفتاب کاری لازم برای محافظت پوست را ندارد. ضدآفتاب‌هایی که در آزمایشگاه‌های آرایش‌په‌داشتی تهیه می‌شود باید مراحل مختلفی را از لحاظ کارایی پشت سر بگذارد. این در حالی است که تهیه ضدآفتاب در منزل هرگز نمی‌توانیم بفهمیم که محصول به‌دست آمده چقدر مطمئن است. به‌کارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) سابقه آفتاب‌سوختگی در سنین پایین می‌تواند موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست شود. بنابراین خیلی مهم است ضدآفتابی که استفاده می‌کنیم از کارایی لازم برای محافظت از پوست‌مان در برابر اشعه‌های زیان‌آور خورشید برخوردار باشد. پیر و جوان هم ندارد. همه از همان دوران کودکی نباید بدون استفاده از ضدآفتاب در معرض تابش قوی خورشید قرار بگیریم. به‌دست‌آوردن ۵SPF یا معیار حفاظتی حداقل ۳۰ از نوع ضدآفتاب آکادمی پوست آمریکا به استفاده از ضدآفتاب‌های فیزیکی گسترده توصیه می‌کند. این دست ضدآفتاب‌ها از پوست در برابر هر دو اشعه UVA و UVB محافظت می‌کنند. ضدآفتاب انتخابی‌تان هم بهتر است دارای SPF یا معیار حفاظتی حداقل ۳۰ و از نوع ضدآفتاب ضدآفتاب‌ها را هر چند ساعت مجدداً از نو بمالید.