

کلینیک

اگر می‌خواهید سفر کنید

■ با آغاز تابستان، بسیاری از خانواده‌ها به فکر سفر کردن می‌افتند و در این بین استفاده از هتل‌ها اجتناب‌ناپذیر است، اما با خواندن این خبر ممکن است هیچگاه حاضر نشوید بدون همراه داشتن یکی از محصولات شست‌وشوی آنتی‌باکتریال قدم به اتاق‌های هتل خود بگذارید. تحقیقات نشان می‌دهد کلیدهای چراغ‌ها، کنترل از راه دور تلویزیون به همراه دستشویی و سینک ظرفشویی از آلوده‌ترین قسمت‌های هتل‌ها به حساب می‌آیند. در این مطالعات، دانشمندان ۱۹ سطح مختلف در اتاق‌های هتل‌ها را بررسی کردند و میزان باکتری‌های بیماری‌زا را تخمین زدند. به این ترتیب مشخص شد دستشویی‌ها یکی از آلوده‌ترین قسمت‌های هتل‌ها هستند و میزان باکتری‌های موجود در کف اتاق‌ها هم به‌طور باورنکردنی بالاست. کلید چراغ‌ها به همراه کنترل از راه دور تلویزیون هم از عوامل بیمارکننده بسیاری از مسافرائی است که چند روز را در هتل‌ها سپری می‌کنند. متأسفانه روی این سطوح باکتری‌های موجود در مدفوع هم شناسایی شده که البته میزان آنها بسیار بیشتر از آن چیزی بود که دانشمندان تصور می‌کردند. این موضوع نشان می‌دهد، بسیاری از ساکنان هتل‌ها توجه زیادی به رعایت نکات بهداشتی ندارند و به‌طور ناخودگاه زمینه را برای انتقال بیماری فراهم می‌کنند. البته این تحقیقات با هدف ترساندن مردم از هتل‌ها انجام نشده است بلکه در عوض می‌تواند قدم موثری در افزایش آگاهی‌های مردم در رعایت نکات بهداشتی باشد. برای مثال، زمین‌شوی‌ها و اسفنج‌های ظرفشویی در هتل‌ها از مهم‌ترین مراکز تجمع میکروب‌ها به شمار می‌آیند و خانواده‌ها بهتر است تا حد امکان از این وسایل در هتل استفاده نکنند. پاکیزه کردن سطوح نام برده شده در بالا با یکی از محصولات آنتی‌باکتریال هم می‌تواند قدم موثری در افزایش سطح بهداشت در مدت زمان اقامت در هتل‌ها داشته باشد.

خطرات پنهان جشن تولد

■ مطالعات روی بیش از دومیلیون نفر در سراسر دنیا نشان می‌دهد افسردگی و احساس ناراحتی در روز تولد می‌تواند خطر مرگ نیز اثر حمله قلبی، سکته، خودکشی، افتادن از بلندی و حتی سرطان را افزایش دهد. به‌طور متوسط افراد بالای ۶۰ سال با احتمال ۱۴درصد بیشتر در روز تولدشان نسبت به مواقع دیگر سال جان خود را از دست می‌دهند. این مطالعات که توسط دانشمندان سوئدی انجام‌شده و بیش از ۴۰سال طول کشیده است همچنین اثبات می‌کند استرس‌های مرتبط با تولد یکی از موانع بزرگ در افزایش طول عمر انسان‌ها به شمار می‌آید. هرقد رسن انسان‌ها بالاتر می‌رود، احتمال مرگ و میر در روز تولد هم افزایش پیدا می‌کند و به همین دلیل باید گفت این روز برای سالمندان از اهمیت بسیار ویژه‌ای برخوردار است. محققان کاتالایی هم جندی پیش متوجه شدند میزان سکته مغزی در روز تولد بیماران بسیار بیشتر از روزهای دیگر است، به خصوص اگر آنها سابقه ابتلا به فشار خون بالا را هم داشته باشند. علاوه بر روز تولد، احتمال مرگ تا چند روز بعد از روز تولد هم میزان بالایی دارد. شاید یکی از عوامل این باشد که انسان‌ها در روز تولد احساس می‌کنند که پیرتر شده‌اند و دیگر امید زیادی برای ادامه زندگی خود ندارند. معمولا در این زمان انسان‌ها بیشترین به ناکامی‌های خود فکر می‌کنند و حسرت نداشته‌های زندگی خود را می‌خورند.بیشتر مرگ‌ومیرها در روز تولد بر اثر حمله قلبی به‌وجود می‌آید که احتمال وقوع آن تا ۱۸/۶درصد در بین مردان و زنان در روز تولد افزایش پیدا می‌کند. عامل دوم مرگ و میر، سکته مغزی است که بیشتر در بین زنان اتفاق می‌افتد و در این روز خاص باید با احتمال ۲۱/۵درصد بیشتر از مواقع دیگر منتظر ظهور علایم آن باشیم. سومین عامل مهم هم سرطان است که احتمال مرگ بر اثر آن در بین زنان و مردان ۱۰/۵درصد در روز تولد تخمین زده شده است.

آدامس حافظه را تخریب می‌کند

■ جویدن آدامس باعث آسیب دیدن لثه‌ها و دندان‌ها می‌شود و ممکن است باعث آزار اطرافیان و اخراج شما از کلاس شود و اثرات بدی هم روی حافظه دارد. محققان دانشگاهی انگلیسی متوجه شدند، افرادی که آدامس می‌چوند دشوارتر از دیگران می‌توانند نام‌ها، آدرس و شماره تلفن‌ها را به خاطر بیاورند. به اعتقاد این گروه حرکت دهان هنگام جویدن توانایی مغز را در به خاطر سپردن اطلاعات کاهش می‌دهد. به این ترتیب آخرین مطالعات این‌باور را که جویدن آدامس باعث افزایش قدرت و توانایی مغزی می‌شود زیر سوال برده و به‌طور کامل رد می‌کند. همچنین مشخص شده انسان‌ها در انجام چند کار به‌طور همزمان چندان خوب عمل نمی‌کنند و در هر زمان باید تمرکز خود را روی یک چیز بگذارند. در گذشته تصور می‌شد آدامس جویدن باعث افزایش جریان خون به سمت مغز شده و به این ترتیب قدرت حافظه را بیشتر می‌کند. اما اکنون مشخص شده که این کار می‌تواند فرآیندهایی که به‌طور معمول هنگام ذخیره اطلاعات در مغز صورت می‌گیرد را مختل کند. بررسی‌های دیگر هم نشان داده آدامس‌ها فقط تا زمانی که طعم دارند، می‌توانند به بهبود کارایی مغز انسان کمک کنند و بعد از چند دقیقه استفاده از آنها نتیجه عکس می‌دهد.

یک جفت صندل گرانیقیمت هم می‌تواند سبب تاول‌های دردناک شود. این‌ نوع زخم‌ها از ساییده‌شدن کفش هنگام راه‌رفتن با پوست پا ایجاد می‌شود تا اینکه آن محل مثل بادکنک متورم‌شده و مایع آبیی پرمی‌شود و باد می‌کند تا لایه‌های عمیق زیرین پوست محافظت‌کنند.نخستین گام برای پیشگیری از این مساله خرید کفش‌هایی است که هنگام پوشیدن در آن احساس راحتی کرده و نیازی نباشد که به زور آنها را بپوشید. به دنبال کفش‌هایی از جنس پارچه‌های نرم یا چرم باشید و سپس برای آزمایش اینکه مطمئن شوید به پاهای شما فشار نمی‌آورد، قبل از اینکه بیرون آنها را بپوشید، یک یا چند ساعت آنها را در خانه به پا کنید. گاهی کفش‌های راحتی هم می‌توانند مشکلاتی را ایجاد کنند. بعضی وقت‌ها کفش‌های باکیفیتی را خریداری می‌کنید اما بازهم پاهایتان تاول می‌زند. اگر دچار تاول‌های بسیار دردناکی شدید، با یک صابون معمولی مخصوص شستن دست‌ها، تاول‌ها را شست‌وشو داد و سعی کنید بدون اینکه به آنها آسیبی برسانید آنها را به حال خود رها کنید. اما اگر درد ناشی از آنها غیرقابل تحمل بود، با استفاده از یک سوزن که با الکل آن را ضدعفونی کرده‌اید، سوراخ کوچکی در کنار تاول‌ها ایجاد کنید و بگذارید مایع آبیی داخل آن خارج شود ولی به پوست آن دست نزنید. سپس کمی پماد آنتی‌بیوتیک روی آن بمالید و با یک باند استریل زخم را بپوشانید. اگر مبتلا به دیابت هستید این کار را در خانه انجام ندهید.

درمان پاشنه پای خشک و ترک خورده

پوشیدن کفش‌های بساز می‌تواند لایه نرم پاشنه پا را از

بین‌ببرد و سبب ترک‌خوردن پوست شود. در صورتی که ترک‌های عمیقی روی پاشنه پاهایتان به وجود آمده آنچنان که می‌توانید خون خشک شده را روی آن مشاهده کنید، پاشنه‌های پای خود را با روغن آنتی‌بیوتیک درمان کرده و با یک باند ببندید. متخصصان می‌گویند که اگر فقط دچار یک خشکی پاشنه پای معمولی در تابستان هستید، هر روز از مرطوب‌کننده‌های لایه‌بردار استفاده کنید و یک یا دوبار در هفته موقع دوش گرفتن از سنگ پا هم استفاده کنید. استفاده از سنگ‌پا به صورت خشک می‌تواند ترک‌های پوستی را بدتر کند. پاشنه پای خشک و ترک خورده می‌تواند از علایم ناراحتی‌هایی مانند قارچ‌ها، پسوریازیس، مشکلات تیروئید و دیابت نیز باشد. اگر دچار چنین ناراحتی‌هایی هستید، بخواهید آنها را از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب بپوشید. این درمانی‌ها در واقع برای اینکه به مدت طولانی از آنها استفاده کنید درست نشده است. اما ایستادگی در برابر این مساله دشوار است. شیوه‌هایی هم وجود دارد که می‌توانید درمانی را به انتخابی ایمن برای پوشش پای خود تبدیل کنید. همه درمانی‌ها مثل هم درست نشده‌اند. آنهایی را انتخاب کنید که

دارای کفشی ضخیم‌تر یا رویه منحنی باشند و هر چه دارای پندهای بیشتری باشند بهتر است. چون می‌تولد فشار وارده بر انگشت شست پا را برای محکم‌گرفتن دمپایی کاهش دهد، بنابراین دمپایی به راحتی از پای شما سر نمی‌خورد. دمپایی با هر نوع کفش دیگر باید آنقدر محکم باشد که نتوانید آن را از وسط تا کنید. این اولین راهنمای شما برای خرید کفش‌ی است که کملا محافظ پای شما باشد. برای اتاق رختکن یا استخر از دمپایی‌های بسیار نازک استفاده کنید.

پارهنه راه نروید

شاید پارهنه راه‌رفتن یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های تابستانی باشد، اما این عمل می‌تواند خطر ابتلا به ویروس‌های عفونی مثل زگیل‌ها، قارچ‌ها درست مانند پای ورزشکاران، یا باکتری‌هایی که می‌توانند سبب عفونت پوست شوند را افزایش دهد. این بیماری‌ها در محیط‌های گرم و مرطوب مانند استخرهای عمومی بسیار سریع منتشر می‌شوند. راه رفتن بدون کفش خطر رفتن جسم خارجی به پاهما مانند قدم گذاشتن روی شیشه یا تراشه‌ها را افزایش می‌دهد. حتی راه‌رفتن پارهنه در خانه هم می‌تواند مشکل آفرین باشد، چون پاهای هیچ محافظی ندارند. اگر در خانه شما قانون این است که بدون کفش وارد خانه شوید، حتما یک جفت کفش راحتی یا دمپایی روفرشی بپوشید.

از عفونت دور شوید

برای برخی افراد، گرمای هوا به معنی عرق کردن پاهاست و مساله این است که رطوبت پاهای‌تان خطر تجمع عفونت‌ها

مصاحبه با دکتر «ژانت سروش» متخصص بیماری‌های عفونی همه چیز در مورد سم خطرناک بوتولیسم

علیرضا موحّد

به این نکته‌ها توجه کنید

بعد از غذاهای دریایی شایع‌ترین عامل این بیماری، مصرف خوراکی‌های کنسروی است. غذاهای کنسروی اگر به صورت بهداشتی و کاملاً استریل تهیه نشده باشند، می‌توانند آلوده به این میکروب باشند و از آنجایی که این میکروب بی‌هوازی است و برای رشد احتیاجی به هوا ندارد، می‌تواند در داخل کنسرو به آسانی رشد و در نهایت سم تولید کند. در نتیجه کنسرو بهترین محیط برای رشد این میکروب به حساب می‌آید. علاوه بر کنسروها، سبزیجات یا میوه‌های خشک شده‌ای که آلوده به خاک بوه‌اند و به طور بهداشتی خشک نشده‌اند، هم می‌توانند آلوده به این سم باشند. این میکروب در کلر و وایتکس به راحتی از بین می‌رود. بنابراین در آب استخری که به اندازه کافی کلر داشته باشد، نمی‌تواند رشد کند. وایتکس حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا این میکروب را به طور کامل از بین ببرد. درجه حرارت لازم برای از بین بردن میکروب صددرجه سانتی گراد به بالا است و در ۱۲۰ درجه سانتی گراد در عرض پنج‌دقیقه به راحتی از بین می‌رود. به همین دلیل توصیه می‌شود کنسروهای موادغذایی را قبل از مصرف حتماً برای ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بجوشانید. در واقع میکروب کلستریدیوم سم بوتولیسم تولید شده در محیط آن از بین می‌رود. معمولاً در منزل نمی‌توان درجه حرارت بالای صددرجه را فراهم کرد تا میکروب از بین رود اما با جوشاندن موادغذایی حداقل سم آن از بین می‌رود، حتی اگر میکروب با هاگ داخل غذا باقی بماند.

سوسیس و سس‌های ایجاد بوتولیسم ششوند. در واقع اولین موارد گزارش شده بوتولیسم در دنیا از مصرف سوسیس در تایلند و کالیاس در بلژیک بود. جالب است بدانید لغت بوتولیسم از کلمه یونانی botulus به معنی سوسیس گرفته شده چون اولین موارد بیماری از آلودگی سوسیس کشف شد، در نام‌گذاری آن از این کلمه استفاده شده است. سوسیس و

سلامت



همه نکته‌هایی که باید

در مورد سلامت پاهای بدانید

مراقبت از چرخ‌های بدن

ترجمه: علی‌رضا سردشتی

را بسیار بالا ببرد. متخصصان پیشنهاد به پوشیدن جوراب‌هایی می‌کنند که قادرند رطوبت را به خود جذب کنند و تاکید می‌کنند که زود به زود آنها را تعویض کنید. اگر قادر به دوش گرفتن نیستید، دست‌کم پاهای خود را بشویید. برای پاهای خود محیطی خنک و خشک ایجاد کنید.

رازِ طبیعی برای پاهای، جای سیاه معمولی را دم کرده، بگذارید خنک شود و پاهای خود را ۳۰ دقیقه در آن بگذارید. ماده تائین موجود در جای می‌تواند تولید عرق پا را کاهش دهدید.

مراقب باشید:پژوهشی در دانشگاه میامی نشان داده که یک جفت دمپایی می‌تواند پناهگاه ۱۸ هزار باکتری بسیار بزرگ شامل انگل‌ها، ساس‌های خطرناک و میکروب‌هایی خطرناک مثل اوبویوس استسافیلوکوکوس باشد. راه رفتن در خیابان‌ها با کفش‌های باز می‌تواند باعث آلودگی پاهای شما شود بعد هم شما کفش‌ها را در می‌آورید و وارد خانه می‌شوید و پاهای شما خرنی از انواع میکروب‌هاست که شما از بیرون به داخل آورده‌اید و در یک لحظه آنها