

تخم مرغ نیم‌پز نخورید



يك كارشناس بيماري‌هاي منتقله از آب و مواد غذايي دانشگاه علوم پزشكي كرمان گفت: مهم‌ترين علت شيوع عفونت‌هاي روده‌اي بويژه در فصل تابستان، استفاده از مواد غذايي مانده، حرارت ندادن كافي غذاهاي سرد شده، مصرف زرده تخم‌مرغ نیم‌پز، بستني‌ها، آيميوه‌ها و آب‌هاي آلوده است.

جام جم آنلاين: يك كارشناس بيماري‌هاي منتقله از آب و مواد غذايي دانشگاه علوم پزشكي كرمان گفت: مهم‌ترين علت شيوع عفونت‌هاي روده‌اي بويژه در فصل تابستان، استفاده از مواد غذايي مانده، حرارت ندادن كافي غذاهاي سرد شده، مصرف زرده تخم‌مرغ نیم‌پز، بستني‌ها، آيميوه‌ها و آب‌هاي آلوده است. علي جعفري با بيان اين كه اسهال يكي از جدي‌ترين و شايع‌ترين بيماري‌هاي فصل گرما در ميان کودکان است، افزود: عفونت‌هاي روده‌اي از شايع‌ترين بيماري‌هاي تابستان است.

وي يادآور شد: كارشناسان و متخصصان تغذيه، عفونت‌هاي روده‌اي را از شايع‌ترين بيماري‌هاي فصل تابستان مي‌دانند كه کودکان و سالمندان را به عنوان آسيب‌پذيرترين افراد جامعه بيش از هر گروه سني ديگري تهديد مي‌كند.

جعفري به مسموميت غذايي اشاره و تصريح كرد: مسموميت غذايي بر اثر خوردن غذاي آلوده يا زياد خوردن ايجاد مي‌شود و علايم آن بيشتر با درگيري دستگاه گوارش همراه است و شدت اين بيماري طيف گسترده‌اي دارد؛ گاهي آنقدر خفيف است كه نياز به اقدامات درماني ندارد و گاهي در کودکان زير يك سال، افراد پير و افراد داراي سيستم ايمني ضعيف آنقدر شدت مي‌يابد كه جان آنها را تهديد مي‌كند. / ايسنا

هنگام مطالعه، نوشتن و غذا خوردن به جلو خم نشويد

هنگام مطالعه، نوشتن، غذا خوردن و هر كار ديگر به جلو خم نشويد و اصول درست نشستن را رعايت كنيد. فرزانه صادقيان، كارشناس ارشد تربيت بدني افزود: حتي زاويه 90 درجه و كاملا صاف نشستن هم صحيح نيست. بايد در زاويه 110 تا 120 درجه بنشينيد، زيرا اگر سرتان را به جلو خم كنيد دچار گرفتگي عضلات مي‌شويد و بعد از مدتي سردردهاي طولاني به سراغتان مي‌آيد و تمرکز كافي را نخواهيد داشت. صادقيان ادامه داد: تجربه ثابت كرده است كه علت اغلب ضايعات و ناراحتي‌هاي كمردرد، عدم رعايت وضعيت‌هاي صحيح در فعاليت‌هاي مختلف، وارد آوردن فشارهاي بيش از حد تحمل مهره‌ها در ستون فقرات و همچنين ضعف عضلاني است. لذا با رعايت بهداشت كار و وضعيت‌هاي صحيح در فعاليت‌هاي روزمره و تقويت عضلات ضعيف ستون فقرات از بروز اكثر اين مشكلات پيشگيري مي‌كند. / وزارت بهداشت

آنتي‌بيوتيك داروي خوبي است اما بايد بجا مصرف شود

دبير انجمن کودکان ايران با بيان اين‌كه هرساله ميلياردها تومان هزينه مصرف نابه‌جاي انواع آنتي‌بيوتيك‌ها در جهان مي‌شود، گفت: آنتي‌بيوتيك داروي بسيار خوبي است اما بايد بجا مصرف شود.

دكتور محمدرضا بلورساز، با اشاره به اين‌كه سازمان بهداشت جهاني، سال جاري را سال «مقاومت ميكروبي» اعلام كرده است، افزود: بر همين اساس، هفتمين كنگره فوق تخصصي عفوني کودکان ايران با محوريت مقاومت ميكروبي و دارويي برگزار مي‌شود.

وي تصريح كرد: لازم است پزشكان با مصرف صحيح آنتي‌بيوتيك‌هاي جديد آشنا شده و اطلاعاتشان راجع به بيماري‌هاي عفوني شايع کودکان به روز شود. بلور ساز افزود: يكي ديگر از اهداف اساسي ما از برگزاري اين كنگره اين است كه پزشكان شركت‌كننده در اين همایش، اطلاعات صحيح خود درباره نحوه مصرف آنتي‌بيوتيك را به بيماران‌شان نيز منتقل كنند.