

مخاطرات استفاده از شوینده‌ها در خانه‌تکانی

ترکیب مواد شوینده یا پاک‌کننده‌ها با مواد سفیدکننده در فضای کوچکی مانند حمام یا دستشویی خطرناک است، زیرا از فعل و انفعالات شیمیایی ترکیب این مواد گاز کلر آزاد می‌شود که با رطوبت مخاط دهان اسید کلریدریک ایجاد می‌کند که بسیار قوی و سوزاننده است و استنشاق آن در فضاهای کوچک علائم شدید تنفسی ایجاد می‌کند. در آستانه سال نو و همزمان با سنت خانه‌تکانی در کشورمان توجه به اصول ایمنی در مصرف مواد شوینده برای حفظ سلامت امری ضروری است.

بنابر اعلام روابط عمومی معاونت بهداشت وزارت بهداشت، بدترین شکل استفاده از مواد پاک‌کننده و

شوینده آن است که آنها را با آب گرم مخلوط کنند و یا از آنها در محیط‌های بسته‌ای که بخار آب وجود دارد، استفاده کنند. پیشنهاد می‌شود از مواد شوینده و پاک‌کننده‌هایی استفاده شود که آسیب کمتری می‌رساند، مثلاً استفاده از بودرهای شوینده که آنزیم هم دارند، بسیار ایمن‌تر از استفاده از مواد سفیدکننده‌ای است که بخار دارد. ضرورت دارد هنگام خانه‌تکانی از پاک‌کننده استاندارد استفاده کنید. از مصرف مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها در فضاهای بسته خودداری کنید. بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و اسید کلریدریک بسیار برای چشم، پوست و ریه خطرناک است و باید از ترکیب این دو ماده جدا پرهیز کرد.

هنگام شست‌وشوی حمام و دستشویی از ماسک‌های محافظ استفاده کنید، پنجره‌ها را باز و تهویه را روشن کنید تا جریان هوا برقرار شود.

عبور مواد شوینده از ماسک‌ها

توجه کنید بسیاری از مواد ضد عفونی‌کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب به ریه شوند.

بنابراین تهویه مناسب محل، روشن کردن هواکش و باز کردن پنجره‌ها، استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها و پیشگیری از این مشکلات کمک کند.

پوشیدن دستکش و ماسک هنگام استفاده از محصولات سوزاننده ضروری است.

استفاده از مواد شوینده شیمیایی ممکن است باعث تشدید بیماری‌های قلب، عروقی و ریوی شود. مواد شوینده شیمیایی روی زنان باردار، افراد مسن و کودکان بیشتر آسیب‌رسان است. به این نکات به صورت ویژه توجه کنید: مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع مواد شیمیایی، مطابق با دستورالعمل سازنده است. مواد خطرناک باید در مکانی دور از دسترس بچه‌ها نگهداری شوند. در محصولات شیمیایی و پاک‌کننده‌ها را محکم ببندید.

در صورت جابه‌جا کردن مواد، بقیه ماده را در ظرف اصلی بازگردانید. فرآورده‌های حاوی مواد شیمیایی پرخطر را در ظروف ویژه نگهداری کنید.

هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را بر ندارید، اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شده مجدداً روی آن برچسب بزنید.

اقدام ضروری در مسمومیت‌های ریوی

اولین و بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خروج سریع فرد از محل سر بسته و استفاده از هوای آزاد و قرار گرفتن در معرض جریان هواست؛ چرا که استنشاق هوای تازه،

در مصرف میوه، زیاده روی نکنید

عضلات شکم، درد و اسهال و حتی گاهی سردرد نیز می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از میوه‌ها مانند سیب سرشار از پکتین هستند؛ یک نوع فیبر که مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر یا ای بی‌اس، برای شکستن کامل آن مشکل دارند.

احساس ضعف و گرسنگی

فروکتوز نه تنها جلوی گرسنگی را نمی‌گیرد بلکه برعکس میل به مصرف مواد غذایی پرکالری را افزایش می‌دهد. محققان پس از زیر نظر گرفتن ۲۴ داوطلب که گروهی نوشیدنی‌های حاوی گلوکز و برخی نوشیدنی‌های حاوی فروکتوز مصرف می‌کردند اعلام نمودند، وقتی داوطلب نوشیدنی حاوی فروکتوز می‌خورد احساس گرسنگی بیشتری دارد و میل به مصرف مواد غذایی پرکالری مثل موز و بیسکویت بیشتر می‌شود. متخصصان می‌گویند، گرچه فروکتوز قند میوه است اما به‌رحال قند ساده تلقی می‌شود و عامل ذخیره چربی در بدن است. گرچه این قند سبب مقاومت به انسولین نمی‌شود اما برای حفظ

حقایقی از این قبیل که میوه یکی از سالم‌ترین گزینه‌های غذایی است، میان وعده‌ای مناسب و حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های ضروری است، اگرچه صحت دارد اما به گفته کارشناسان تغذیه زیاده‌روی در مصرف همین گزینه سالم هم خالی از خطر نیست. در ادامه نشانه‌هایی که به شما هشدار می‌دهند روزانه بیش از اندازه نیازتان میوه دریافت می‌کنید، معرفی شده‌اند:

احساس نفخ مداوم

میوه یک ماشه کلاسیک برای ابتلا به نفخ است. میوه‌ها غنی از یک نوع قند به نام فروکتوز هستند که متأسفانه بسیاری از ما قادر به جذب و هضم موثر مقادیر زیادی از فروکتوز نیستیم. محققان بر این باورند که ۴۰ درصد از مردم از یک بیماری به نام سوءجذب فروکتوز در روده کوچک رنج می‌برند. عدم جذب فروکتوز با علائمی مانند ایجاد گاز و نفخ در دستگاه گوارش همراه است. دریافت فروکتوز بیش از حد با واکنش‌های التهابی در بدن نیز همراه است.

ابتلا به اسهال

سوءجذب فروکتوز موجود در میوه منجر به نفخ، گرفتگی

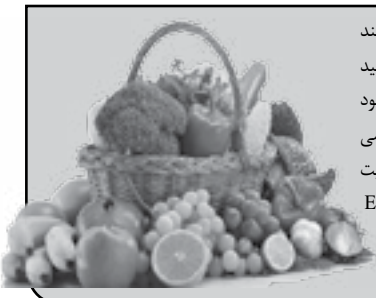
کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده با مصرف سیرو پیاز

فایده این بیماری مقایسه شدند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در سراسر جهان است به طوری که در سال ۲۰۱۸، ۱.۸۰ میلیون مورد ابتلا به این سرطان و ۸۶۲ هزار مرگ ناشی از این سرطان در جهان وجود داشته است.

به گفته محققان سبزیجات خانواده آلیوم که شامل پیاز، سیر، تره‌فرنگی و موسیر هستند، با کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط هستند. تحقیقات محققان دانشگاه پزشکی چین نشان می‌دهد مصرف میزان بالای سبزیجات آلیومی ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۷۹ درصد کاهش می‌دهد.

به گفته محققان سبزیجات خانواده آلیوم که شامل پیاز، سیر، تره‌فرنگی و موسیر هستند، با کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط هستند. تحقیقات محققان دانشگاه پزشکی چین نشان می‌دهد مصرف میزان بالای سبزیجات آلیومی ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۷۹ درصد کاهش می‌دهد.

«زی لی»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نکته حائز اهمیت در این تحقیق این است که هر قدر مصرف سبزیجات آلیومی بیشتر باشد، میزان حفاظت در مقابل سرطان روده بزرگ بیشتر خواهد بود.» وی در ادامه می‌افزاید: «به‌طور کلی یافته‌های فعلی نشان می‌دهد که چقدر پیشگیری اولیه از ابتلا به سرطان روده بزرگ از طریق تغییر در سبک زندگی مهم است.» در این مطالعه، ۸۲۳ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ با ۸۳۳ بیمار



ویتامین C مورد نیاز بدن کمک می‌کند و در حفظ سلامت روده‌ها هم مفید است. به گفته محققان در صورت وجود مشکل در عملکرد روده، مواد سمی وارد جریان خون شده و در نهایت منجر به کمبود ویتامین C و ویتامین E مورد نیاز برای عملکرد مناسب بدن می‌شود.

هم مفید است. «گلن وادلی»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «افزایش قندخون از فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی و عروقی در افراد مبتلا به دیابت است.» مطالعات نشان می‌دهد کیسول‌های ویتامین C موجب کاهش میزان فشارخون سیستولیک و دیاستولیک

محققان عنوان می‌کنند مصرف ویتامین C به کاهش قندخون کمک کرده و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد مکمل ویتامین C می‌تواند با کاهش قندخون در طول روز برای افراد دیابتی مفید باشد. همچنین ویتامین C برای سلامت قلب

قاب تندرستی

این خوراکی‌ها را بخورید تا شاد باشید

- تخم مرغ
- گوچه فرنگی
- نارگیل
- ماست
- مارچوبه
- شکلات تلخ
- عسل

معرفی چند ماده غذایی غیر استاندارد

در شماره ۲۲۱ نام یک سری مواد غذایی که از سوی وزارت بهداشت و درمان غیر استاندارد معرفی شده بودند را خواندید این شماره تعدادی دیگر را به شما معرفی می‌کنیم.

- ۱- عرقیات گیاهی یزدک
- ۲- گلاب و عرقیات عطار کده
- ۳- نمک دریا
- ۴- شربت میوه‌ای vimo
- ۵- نوشیدنی میوه‌ای mogo mogo
- ۶- عسل سایین سیلان
- ۷- آلوچه و ولواشک ترشک طلایی و دلپسند
- ۸- زعفران برلیان
- ۹- آلوچه ساحل و دردانه
- ۱۰- زردچوبه سی گل و زرین

خوانندگان محترم در صورت مشاهده این محصولات در سطح عرضه مراتب را با شماره تلفن ۱۹۰ واحد ارتباطات مردمی وزارت بهداشت و یا با واحد بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان (۵۳۳۰۶۳۹) در میان گذارند.

واحد بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان شهرستان نیریز

چند خط سلامتی

- ریحان آرامش دهنده اعصاب است و برای درمان سردردهای عصبی بسیار مؤثر است.
- مواد غذایی ممنوعه برای افرادی که زخم معده دارند:
 - پیاز خام
 - فلفل دلمه‌ای خام
 - گوشت‌های پر چرب
 - انواع فست‌فود
 - پرتقال ترش
 - نوشیدنی‌هایی مثل قهوه و چایی تلخ
- زنان ۳ برابر بیشتر مبتلا به میگرن می‌شوند و نصف مردان نمی‌دانند میگرن دارند.
- علائم میگرن:
 - خواب ناآرام
 - مور مور شدن
 - درد ضربان دار
 - خمیازه طولانی
 - تهوع و استفراغ
- هفته‌ای ۲ بار صبحانه میوه بخورید، زیرا بهترین روش برای کوچک کردن شکم و پهلو است!
- خوردن میوه‌ها بخصوص میوه‌های کم قند و کم چرب بدلیل داشتن فیبر باعث کاهش چربی و کاهش وزن می‌شود.
- یک عدد سیب به همراه دو عدد خیار سبز
- علت تعریق زیاد بدن!
- افت قند خون بدن
- نیاز به سدیم بیشتر بدن
- یار داری یا پاناسگی
- استرس و فشار عصبی
- میاززه یا یک بیماری
- عوارض جانبی برخی داروها

تأثیر فیبر خوراکی در اثربخشی درمان‌های سرطان

با سرعت آن کاهش پیدا کند، پنج برابر بیشتر از افرادی بوده که رژیم غذایی آنان حاوی میزان پایینی از فیبر خوراکی است.

محققان آمریکایی اظهار داشتند: رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر به رشد انواع مختلفی از میکروب‌های روده کمک می‌کند که در نتیجه آن اثربخشی ایمن درمانی PD-1 بیشتر خواهد بود.

تأثیر بیشتر داشته باشند.

هر چند، پروبیوتیک‌ها این تأثیر مثبت را با خود به همراه ندارند. در این بررسی محققان به مطالعه روی تعدادی بیمار مبتلا به سرطان پوست پرداختند که نوعی ایمن درمانی موسوم به PD-1 را دریافت کرده‌اند.

محققان مشاهده کردند در افرادی با رژیم غذایی سرشار از فیبر، احتمال اینکه رشد تومورهای سرطانی متوقف شود