

پنر روز

چگونه بدن سمی می‌شود؟



مدیر نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد با اشاره به خسارات گاهای جبران‌ناپذیر مسمومیت‌ها، رعایت نکات بهداشتی را مهمترین عامل پیشگیری از بروز آنها عنوان کرد.

رضا مورکیان در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا با بیان این‌که مسمومیت‌ها ممکن است به صورت بیولوژی ناشی از سموم، کبک‌ها، قارچ‌ها و بعضی از موجودات زنده بوجود آید، اظهار کرد: مسمومیت‌های بیولوژیکی عمدتاً در کنار عفونت‌ها قرار می‌گیرند به گونه‌ای که بعضی از میکروب‌ها باعث عفونت شده و تولید سم، مسمومیت‌هایی را برای مصرف‌کننده ایجاد می‌کند.

وی با اشاره به این‌که عوارض برخی انواع مسمومیت‌ها تقریباً ساده و شامل اسهال، استفراغ و تب هستند، افزود: البته در مقابل نیز مسمومیت‌های خطرناکی نظیر «کلستریدیوم بوتولیوم» که در رابطه با قوطی‌های کنسرو بیشتر شاهد آن هستیم دارای علائم خطرناکی است به طوری که متأسفانه در بعضی موارد حتی باعث مرگ مصرف‌کننده نیز می‌شود بنابراین ضرورت دارد که مصرف‌کنندگان همواره در مورد مواد غذایی توصیه‌های بهداشتی را رعایت کنند.

مدیر نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد ادامه داد: توصیه‌های بهداشتی در مورد مواد غذایی شامل فرآورده‌های خام دامی، شیر و لبنیات نیز می‌شود که در مورد تمام آنها رعایت مواردی مانند جوشاندن، پختن یا شست و شوی دست‌ها پس از پایان کار از ساده‌ترین مواردی است که می‌تواند سلامت افراد را تضمین کند.

وی به مسمومیت‌های ناشی از مواد شیمیایی نیز اشاره کرد و گفت: هر چند مواد شیمیایی به صورت عمدی یا غیر عمدی می‌تواند وارد بدن افراد شود ولی نگهداری نامناسب آنها، در دسترس اطفال قرار گرفتن یا مصرف نابجای آنها می‌تواند منجر به مسمومیت شود.

مورکیان در این رابطه به موادی مانند جوهر نمک، سفید کننده‌ها و مواد شوینده که از مواد شیمیایی پرکاربرد در منزل هستند، اشاره و تأکید کرد: این مواد شیمیایی اگر در بسته‌بندی اصلی قرار نگیرند یا بسته بندی آنها به گونه‌ای باشد که باعث جلب توجه کودکان شود، می‌تواند باعث مصرف نابجا و مسمومیت آن‌ها شود.

وی افزود: گاهاروش استفاده نادرست مواد شوینده مانند استفاده همزمان و مخلو کردن سفیدکننده‌ها و جرم‌گیرها در منزل که منجر به تولید و انتشار گازهای سمی خفه‌کننده شود نیز می‌تواند باعث مسمومیت افراد شود.

این مسئول، شایع‌ترین مسمومیت با شروع فصل سرما را ناشی از گاز مونوکسید کربن ذکر کرد و گفت: رانندگی و استفاده نادرست از وسایل گرمایشی در اغلب موارد باعث مسمومیت و مرگ افراد و حتی اعضای یک خانواده شده است لذا رعایت نکات ایمنی در این رابطه نیز بسیار حائز اهمیت است.

وی در بخش دیگری از سخنانش به مسمومیت‌های ناشی از تداخلات دارویی نیز اشاره کرد و افزود: افراد حتماً قبل از مصرف هر گونه دارویی به صورت خودسرانه باید با پزشک مشورت کنند. گاهی اوقات مصرف خودسرانه داروها علاوه بر نداشتن نقش درمانی، می‌تواند عوارضی را برای مصرف‌کننده‌ها به همراه داشته باشد.

وی در خصوص مسمومیت ناشی از قرص برنج نیز اظهار کرد: تاکنون دسترسی آسان به قرص برنج بسیاری از خانواده‌ها را با مشکلات جدی و جبران‌ناپذیر مواجه کرده است.

مدیر نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد بیان این‌که سم حاصل از قرص برنج در مواردی منجر به مرگ افراد شده است، تصریح کرد: با توجه به این‌که فروش قرص برنج در عطاری‌ها و سم‌فروشی‌ها ممنوع است به شهروندان توصیه می‌شود تا از روش‌های طبیعی نظیر قرار دادن نمک برای حفظ برنج و غلات خود در مقابل حشرات مانند گندشته‌ها، بهره‌گیرند.

وی با اشاره به این‌که استفاده از فریزر یا قرار دادن غلات و برنج در معرض نور آفتاب یکی دیگر از راه‌های مبارزه با آفت زدگی است، خاطرنشان کرد: در مکان‌هایی مانند انبارهای غلات که استفاده از قرص برنج مجاز است، متولیان امر حتماً باید به نکات ایمنی در این رابطه توجه کنند. علائم مسمومیت با قرص برنج شبیه به آنفلوآنزای شدید است اما در نهایت علائم خطرناک و کشنده‌ای خواهد داشت.

وی در ادامه به مسمومیت‌های ناشی از فلزات سنگین اشاره کرد و گفت: فلزات سنگین غالباً از طریق آب، هوا یا تماس‌های پوستی وارد بدن می‌شوند و مسمومیت افراد را به دنبال دارند.

وی برخی از مسمومیت‌های را نیز ناشی از ورود خواسته یا ناخواسته بعضی از فلزات سنگین به مواد غذایی از طریق سموم دفع آفات نباتی یا آلودگی‌های ناشی از آب دانست و در این باره تصریح کرد: از آنجایی که گاهی اوقات گیاهان از طریق سبب‌های آبیاری و آلوده می‌شوند، ضروری است که قبل از مصرف کاملاً شسته و ضدعفونی شوند.

این مسئول با بیان این‌که استفاده از ترکیبات آرایشی و بهداشتی مانند کرم و رژلب‌ها در صورت تقلبی بودن می‌تواند منجر به مسمومیت شود، تأکید کرد: در این رابطه توصیه می‌شود که مصرف‌کنندگان لوازم آرایشی به پروانه ساخت وزارت بهداشت که روی محصولات درج می‌شود، توجه کنند و در صورتی که از محصولات وارداتی استفاده می‌کنند نیز به برجسته کنترل سلامت اهتمام لازم را داشته باشند.

مورکیان، علائم مسمومیت‌ها را بسیار متفاوت خواند و اظهار کرد: به طور کلی مسمومیت‌های میکروبی به حالت تهوع شروع می‌شود و همراه با تب و گاهی اوقات استفراغ است.

وی تصریح کرد: بعضی از مسمومیت‌های غذایی نیز باعث تاری دید، اختلال در تکلم، اختلال در ضربان قلب و تنفس می‌شود و در نهایت به دلیل اثرگذاری روی سیستم عصبی منجر به انقباض عضلات و گاهای خفگی فرد می‌شود.

مورکیان در مورد علائم مسمومیت ناشی از فلزات سنگین هم گفت: اگر فلزات سنگین در مقادیر کم وارد بدن شود غالباً باعث مسمومیت نمی‌شود اما به دلیل حالت تجمعی می‌تواند در بافت‌های خاص بدن مثل کبد، استخوان یا کلیه‌ها جمع و باعث نارسایی‌های کلیوی، کبدی، شکستگی استخوان‌ها و بروز انواع سرطان‌ها شود. این مسئول در پایان موقتاً یادآور شد: افراد تحت هیچ شرایطی مواد غذایی که شناخت ندارند، را استفاده نکنند و در بسته‌بندی‌هایی که منجر به مسمومیت بهداشتی و نشانگر تغذیه‌ای توجه کنند.

استقلال، پرسپولیس و ۵ باشگاه دیگر بدون مشکل در مجوز حرفه‌ای



کمیته بدوی صدور مجوز حرفه‌ای سازمان لیگ با صدور اطلاعیه‌ای وضعیت باشگاه‌ها را در دریافت مجوز حرفه‌ای تشریح کرد.

به گزارش ایسنا، کمیته بدوی صدور مجوز حرفه‌ای در رابطه با وضعیت باشگاه‌ها برای دریافت مجوز حرفه‌ای اطلاعیه‌ای به شرح زیر منتشر کرد: «با استعانت از خداوند سبحان و حسب اختیارات حاصل از آیین‌نامه و دستورالعمل صدور مجوز حرفه‌ای ابلاغی از سوی AFC کنفدراسیون فوتبال آسیا و فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران، بمنظور هدایت سیستمی و قانونی باشگاه‌های کشور جهت استقرار الزامات مجوز حرفه‌ای/ ملی، اقدام به راستی‌آزمایی مدارک و اسناد ارائه شده در سامانه AFC گردید. این امر با بهره‌گیری از تجارب، تخصص و تعهد کارشناسان ارشد فوتبال کشور نسبت به برگزاری جلسات تخصصی (قریب به ۴۰۰ ساعت) و انجام فرآیند رسیدگی با حضور کلیه اعضا کمیته بدوی صدور مجوز حرفه‌ای در موعد قانونی اقدام و به قرار ذیل الذکر اتخاذ تصمیم و اطلاع‌رسانی می‌گردد.

تقسیم بندی باشگاه‌ها بر اساس مدارک ارائه شده و تصمیمات اتخاذ شده در کمیته بدوی صدور مجوز حرفه‌ای فایصل ۲۰۱۹ مسابقات لیگ قهرمانان آسیا»

۱- گروه الف شامل باشگاه‌های: پرسپولیس، ذوب آهن اصفهان، استقلال تهران، سایپای تهران، پیکان تهران، فولاد خوزستان و فولاد مبارکه سپاهان اصفهان می‌باشد که با توجه به فرآیند رسیدگی، حائز شرایط جهت اخذ مجوز حرفه‌ای در فصل ۲۰۱۹ تشخیص داده شد.

۲- گروه ب، شامل باشگاه‌های: نفت آبادان و گسترش فولاد تبریز حاضر در لیگ برتر کشور (جام خلیج فارس)، حائز شرایط جهت اخذ مجوز ملی در فصل ۲۰۱۹ تشخیص داده شد، مشروط بر اینکه نسبت به تعیین و تکلیف سرفصل‌های مالی مندرج در صورت‌های مالی و ارتقا استانداردهای ورزشگاه خانگی حداکثر تا پایان سال ۹۷ اتمام عاجل معمول نمایند.

۳- گروه ج شامل باشگاه‌های: ۱-۳ باشگاه‌های حاضر در لیگ دسته اول کشور (جام آزادگان) بدلیل عدم ثبت مدارک در سیستم CLAS در موعد

مقرر قانونی، حائز شرایط جهت اخذ مجوز حرفه‌ای و یا ملی در فصل ۲۰۱۹ نیستند.

۲-۳ باشگاه‌های نفت مسجد سلیمان، پارس جنوبی جم، پدیده مشهد، سپید رود رشت، و استقلال خوزستان حاضر در

لیگ برتر کشور (جام خلیج فارس) به دلیل عدم ثبت مدارک در سیستم CLAS در موعد مقرر قانونی، حائز شرایط جهت اخذ مجوز حرفه‌ای و یا ملی در فصل ۲۰۱۹ نیستند.

۲-۳ باشگاه‌های تراکتور سازی، نساجی مازندران حاضر در لیگ برتر کشور (جام خلیج فارس) در بخش ممیزی اسناد و ثبت مدارک در سیستم CLAS در موعد مقرر قانونی، نسبتاً مطلوب عمل نموده‌اند ولی به دلیل نقص مدارک و مستندات، در موعد قانونی، حائز شرایط جهت اخذ مجوز حرفه‌ای و یا ملی در فصل جاری ۲۰۱۹ نیستند.

از آنجا که تصمیمات فوق از منظر کمیته بدوی صدور مجوز

حرفه‌ای قطعی می‌باشد، لذا باشگاه‌هایی که نسبت به رای صادره اعتراض دارند می‌توانند طی مدت ۳ روز از زمان صدور این اطلاعیه درخواست استیناف خود را به صورت رسمی به دبیر خانه صدور مجوز حرفه‌ای ارائه کنند.

جهت ارسال درخواست می‌توانید از طریق اتوماسیون اداری نامه رسمی خود را به سازمان لیگ و یا آدرس ایمیل cls.iranfa@gmail.com اقدام کنند.

تمامی بلیت‌های فینال لیگ قهرمانان آسیا فروخته می‌شود



تهرانی دبیر IT فدراسیون، علی صدیقی رئیس تشریفات فدراسیون، ابراهیم شکوری معاون دبیرکل فدراسیون، اعلامی و مهدوی از شرکت توسعه مینا، جواد پاینده از روابط عمومی فدراسیون، رضایی از روابط عمومی و محمودی از حراست مجموعه ورزشی آزادی برگزار شد.

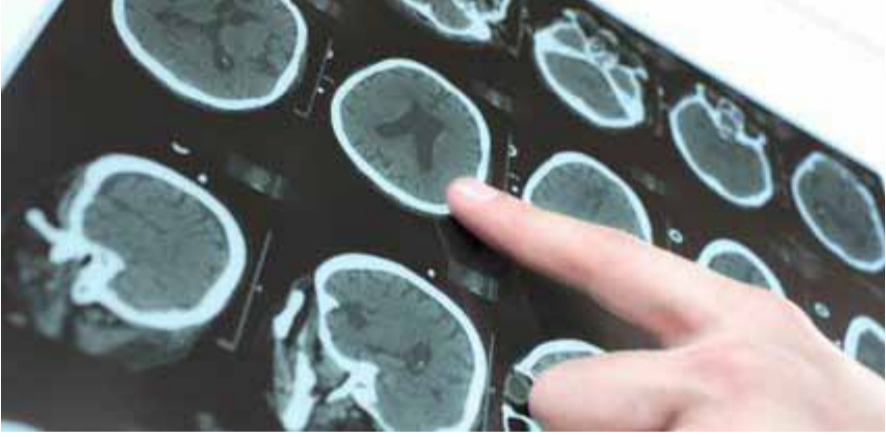
در این جلسه در مورد شیوه بلیت فروشی مسابقه دو تیم پرسپولیس و کاشیما انتلرز زاین بحث و گفت و گو شد و مقرر گردید تمامی بلیت‌های این مسابقه به صورت الکترونیکی فروخته شود و هیچ گونه بلیت کاغذی و فیزیکی در روز مسابقه در ورزشگاه به فروش نرسد.

بازی برگشت فینال لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۱۸ روز ۱۹ آبان در ورزشگاه آزادی برگزار می‌شود. دیدار رفت دو تیم در زاین روز ۱۲ آبان است.

تمامی بلیت‌های فینال لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۱۸ در بازی برگشت پرسپولیس و کاشیما انتلرز زاین به صورت الکترونیکی فروخته می‌شود و هیچ بلیتی در ورزشگاه فروخته نخواهد شد.

به گزارش ایسنا و به نقل از روابط عمومی و امور فرهنگی سازمان لیگ فوتبال ایران، امروز در فدراسیون فوتبال نشست ویژه‌ای با حضور حیدر بهاروند نایب رئیس و رئیس سازمان لیگ، عیالاب مدیر کل حراست وزارت ورزش و جوانان، حمیدرضا گرشایی مدیرعامل باشگاه پرسپولیس، محمدحسین حمیدی رئیس حراست فدراسیون فوتبال، غلامحسین زمان آبادی مشاور فرهنگی فدراسیون، حجت‌اله بهمنی مدیر روابط عمومی و امور فرهنگی سازمان لیگ، سعید فتاحی مدیر مسابقات سازمان لیگ، آقایان از یگان ویژه، حامد مومنی اراضی کمیته روابط بین‌الملل فدراسیون، کیوان

سکته مغزی از علائم تا توصیه‌های پیشگیرانه



عوامل خطر ساز پزشکی
- فشار خون بالاتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه
- کلسترول بالا
- دیابت
- آپنه انسدادی خواب (OSA)
- بیماری‌های قلبی عروقی از جمله نارسایی قلبی، نقص‌های قلبی، عفونت قلب یا ضربان قلب غیرطبیعی
- سابقه شخصی و خانوادگی سکته مغزی، سکته قلبی یا حمله ایسکمی گذرا (TIA)

سایر عوامل مرتبط با خطر بالای سکته مغزی
- سن: افراد بالای ۵۵ سال بیشتر از جوانان در معرض سکته مغزی قرار دارند.
- نژاد: افراد آمریکایی-آفریقایی نسبت به افراد سایر نژادها با خطر بیشتری برای سکته مغزی مواجه‌اند.
- جنسیت: مردان بیشتر از زنان احتمال سکته مغزی دارند زنانی که سکته مغزی می‌کنند، معمولاً سن بیشتری نسبت به مردانی که سکته مغزی می‌کنند داشته و زنان کمتر از مردان احتمال دارد جان خود را به دلیل سکته مغزی از دست دهند.
- هورمون‌ها: مصرف قرص‌های ضد بارداری و هورمون‌درمانی که شامل استروژن باشد و همچنین افزایش سطوح استروژن ناشی از حاملگی و زایمان خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

پیشگیری از سکته مغزی
دانستن عوامل خطر سکته مغزی، پیروی از توصیه‌های پزشک و اتخاذ شیوه زندگی سالم بهترین اقداماتی است که می‌توانید برای جلوگیری از سکته مغزی انجام دهید. در صورتی که پیش‌تر سابقه سکته مغزی یا حمله ایسکمی گذرا داشته‌اید، این اقدامات می‌توانند به جلوگیری از سکته مغزی دوباره کمک کنند.
پیروی از دستورات پس از سکته مغزی که از بیمارستان دریافت می‌کنید نیز نقش مهمی دارد. بسیاری از راهبردهای پیشگیری از سکته مغزی همانند راهبردهای پیشگیری از بیماری‌های قلبی است. به طور کلی توصیه‌های شیوه زندگی سالم به نقل از سایت تخصصی مایوکلینیک عبارتند از:

- کنترل فشار خون بالا: این از مهمترین کارهایی است که می‌توانید برای کاهش خطر سکته مغزی انجام دهید. اگر پیش‌تر سکته مغزی را تجربه کرده‌اید، پایین نگه داشتن فشار خون راهی مناسب برای پیشگیری از سکته‌های مغزی یا حمله‌های ایسکمی گذرای بعدی است.
- ورزش، مدیریت استرس، حفظ وزن سالم، محدود کردن مقدار سدیم و پرهنز از مصرف الکل می‌تواند به حفظ فشار خون مناسب کمک کند. علاوه بر توصیه تغییرات شیوه زندگی، پزشک شما ممکن است داروهایی برای درمان فشار خون بالا تجویز کند.
- مصرف الکل: مصرف الکل می‌تواند به افزایش خطر سکته مغزی و حمله ایسکمی گذرا که می‌تواند موجب باریک شدن شریان‌ها و افزایش خطر سکته مغزی کمتر کلسترول و چربی به ویژه چربی‌های اشباع شده و ترانس

چشم خود شود.
- سردرد: ممکن است دچار سردرد شدید ناگهانی شود. این سردرد می‌تواند همراه با استفراغ، سرگیجه یا دگرگونی هوشیاری فرد باشد. این علائم نشان دهنده سکته مغزی است.
- مشکل در راه رفتن: ممکن است هنگام راه رفتن تلو تلو بخورد یا سرگیجه ناگهانی و از دست دادن تعادل و هماهنگی را تجربه کند.

زمان مناسب مراجعه به پزشک
اگر متوجه علائم سکته مغزی در فردی شدید، حتی در صورتی که علائم ثابت نبوده و از بین می‌روند، سریعاً به پزشک اطلاع دهید و مراحل زیر را انجام دهید:
۱) صورت: از فرد بخواهید لبخند بزند. آیا یک سمت دهانش سست است؟
۲) دست‌ها: از فرد بخواهید هر دو دست را بالا ببرد. آیا یکی از دست‌ها پایین می‌افتد یا قادر به بالا بردن یکی از دست‌ها نیست؟
۳) صحبت کردن: از فرد بخواهید یک عبارت ساده را تکرار کند. آیا کلمات را نادرست و مبهم ادا می‌کند؟
۴) زمان: در صورتی که فرد هر یک از این علائم را داشت، سریعاً با اورژانس تماس بگیرید. تا زمان رسیدن نیروهای اورژانس به دقت مراقب فرد مشکوک به سکته مغزی باشید.

عوامل خطر
بسیاری از عوامل می‌تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهند. بعضی از این عوامل می‌تواند خطر ابتلا به سکته قلبی را نیز افزایش دهند. عوامل قابل درمان که در بروز سکته مغزی نقش دارند عبارتند از:

- چاقی و اضافه وزن
- عدم فعالیت فیزیکی
- مصرف الکل
- سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- استفاده از مواد مخدر مانند کوکائین و مت‌آمفتامین

می‌تواند پلاک‌های خونریزی را در رگ‌های شما کاهش دهد. در صورتی که نتوانید کلسترول خود را تنها از طریق تغییرات تغذیه‌ای کنترل کنید، پزشک شما ممکن است داروهای کاهش کلسترول را برایتان تجویز کند.

- ترک استعمال دخانیات: استعمال دخانیات خطر ابتلا به سکته مغزی را برای افراد سیگاری و غیر سیگاری در معرض دود دخانیات افزایش می‌دهد. ترک استعمال دخانیات خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

- کنترل دیابت: شما می‌توانید دیابت را با رژیم غذایی، ورزش، کنترل وزن و همچنین با داروهای کنترل کنید.
- حفظ وزن سالم: داشتن اضافه وزن به سایر عوامل خطر سکته مغزی مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت کمک می‌کند. کاهش وزن به اندازه ۴.۵ کیلوگرم می‌تواند فشار خون شما را کاهش داده و سطح کلسترول خون را بهبود بخشد.

- پیروی از رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات: رژیم غذایی حاوی پنج وعده یا بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد. پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای که بر مصرف روغن زیتون، میوه‌ها، آجیل‌ها، سبزیجات و غلات کامل تأکید دارد نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

- ورزش منظم: ورزش‌های هوازی یا قلبی-عروقی موجب کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی می‌شوند. ورزش می‌تواند فشار خون شما را کاهش داده و سطح لیپوپروتئین پرچگالی یا همان کلسترول خوب (HDL) را افزایش داده و سلامت کلی عروق خونی و قلب را بهبود بخشد. همچنین در کاهش وزن، مدیریت استرس و کنترل دیابت به شما کمک می‌کند.

به تدریج ۳۰ دقیقه فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن، شنا و دوچرخه سواری را در تمام یا بیشتر روزهای هفته انجام دهید.
- پرهنز از مصرف الکل: الکل می‌تواند عامل خطر برای سکته مغزی باشد. مصرف الکل باعث افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و سکته مغزی می‌شود. همچنین الکل می‌تواند با سایر داروهایی که مصرف می‌کنید، تداخل پیدا کند.

- درمان آپنه انسدادی خواب (OSA): پزشک شما ممکن است یک‌ازبیماری‌های مشابه اکسیژن را برای بررسی آپنه انسدادی خواب در شما پیشنهاد کند. آپنه انسدادی خواب، اختلالی در خواب است که طی آن میزان اکسیژن در فرد به طور متناوب در طول شب کاهش می‌یابد. درمان این اختلال شامل استفاده از اکسیژن در شب یا استفاده از دستگاه‌های کوچک روی دهان در شب است که به تنفس فرد کمک می‌کند.

- خودداری از مصرف مواد مخدر: مواد مخدری مانند کوکائین و مت‌آمفتامین عوامل خطر سکته مغزی و حمله ایسکمی گذرا را افزایش می‌دهند. کوکائین همچنین جریان خون را کاهش داده که می‌تواند موجب باریک شدن شریان‌ها و افزایش خطر سکته مغزی شود.