طب الرضا(ع)

مداومت در خوردن تخم مرغ خوب نیست

امیرمقدم

تخم مرغ جزو مواد غذایی است که درباره خوردن آن حرف و حدیث بسیاری وجود دارد. برخی خوردن روزانه آن را سفارش می‌کنند، برخی هم مصرف دو تا سه عدد آن را در هفته جایز می‌دانند. در کتاب طب الرضا(ع) در کنار همه توصیه‌هایی که به چگونه خوردن این ماده غذایی شده است، از مداومت در خوردن آن نهی کرده، چون می‌تواند سبب عارضه کلف در صورت شود. منظور از کلف دانه‌هایی شبیه به کنجد است که روی پوست صورت ایجاد می‌شود. گذشته از این مسئله زیاد خوردن تخم مرغ سبب بزرگی سپرز و ایجاد باد در سر معده نیز خواهد شد. اگر این تخم مرغ‌ها کبابی هم باشند که بدتر. تنگی نفس کمترین عارضه آن است.

به‌گفته متخصصان تغذیه، تخم مرغ همه ویتامین‌هایی که تاکنون کشف شده به جز ویتامین C را دارد. علت آن این است که این ویتامین در تشکیل ساختار بدن جوجه و شاید همه حیوانات نقشی ندارد. واقعیت این است که ویتامین‌ها بر خلاف فلزات جزو مصالح ساختمانی بدن نیستند و در ترکیب آن‌ها دخالتی ندارند، ولی وسیله‌ای برای ترکیب اجزا و به هم پیوستن مواد در بدن هستند. در بین ویتامین‌ها، ویتامین C نقش محرق (سوزاننده) را برای دیگر ویتامین‌ها دارد و از این راه مواد لازم را جذب بدن می‌کند. طبیعی است که کمبود آن سبب ایجاد رسوب در بدن شود. رسوباتی که مولد جوش، لک و انواع اگزما بر روی پوست هستند. از این رو نباید در خوردن تخم مرغ زیاده روی کرد.

در کتاب طب الرضا(ع) خوردن چهار تا پنج تخم مرغ در هفته بدون اشکال دانسته شده است ولی به علت کلسترولی که دارد، توصیه شده که افراد سال خورده احتیاط کنند. همچنین توصیه شده است که افراد سالم و جوان هم در یک وعده آن را زیاد نخورند. بد نیست که بدانید، بهترین شکل خوردن تخم مرغ هم نوع عسلی آن است. برای عسلی کردن تخم مرغ نباید آن را در آب جوشاند، بلکه باید در آبی که نزدیک به نقطه جوش است، آن را به عمل آورد.

تیک سلامتی

سیر تا پیاز جوانه زدن سیر و پیاز

متین نژاد

سیر و پیاز از محبوب ترین و پرخاصیت ترین سبزیجات هستند که در انواع غذاها استفاده می شوند. خرید و نگهداری طولانی مدت این سبزی ها در خانه سبب جوانه زدن و خراب شدنشان می شود که ناگزیر باید از چرخه مصرف خارجشان کرد ولی اگر می خواهید این سبزی ها خیلی زود جوانه نزنند، حتما این نکته ها را رعایت کنید.

- بهترین دما برای نگهداری سیر و پیاز بین ۴ تا ۱۰ درجه سلسیوس، یعنی بیشتر از دمای یخچال و اندکی کمتر از دمای اتاق است.
- سیر و پیاز را باید در انبار و جای خنک نگهداری کرد و در جای گرم قرار نداد، چون گرما سبب جوانه زدن، نرم شدن و تغییر مزه پیاز و سیر می شود.
- رطوبت سبب خراب شدن و جوانه زدن سیر و پیاز می شود. آن ها را پس از خریداری سه هفته باید روی پارچه ای پهن کرد و پس از آن هم در محیطی گرم و خشک نگه داشت.
- بهتر است محیط نگهداری سیر و پیاز همواره تاریک باشد. تغییرات در مقدار روشنایی سبب نوسانات دمایی می شود.
- هرگز سیر و پیاز را داخل پلاستیک نگه ندارید. گردش نامناسب هوا سبب ایجاد رطوبت و در نتیجه جوانه زدن پیاز یا پوسیدگی آن می شود. بهتر است آن ها را در کیسه های توری یا سبد سیمی نگهداری کنید.
- فضایی مجزا را برای نگهداری سیر و پیاز باید اختصاص داد. همچنین آن ها را از دیگر میوه ها و سبزی ها دور نگه داشت، چون گاز اتیلن تولید شده از آن ها احتمال جوانه زدن سیر و پیاز را زیاد می‌کند.

نکته: اگر پیاز جوانه و کپک زده است، آن را دور بریزید ولی اگر سالم است و تنها جوانه زده، پیاز را دو نیم و بقایای جوانه و ریشه را جدا و سپس از آن استفاده کنید.

نکته روز

پیشگیری از مسمومیت با گیاهان

شادفَر

بعضی از گیاهان آپارتمانی سمی هستند، برای نمونه درصورتی که برگ های «زامیوکولکاس زامیفولیا» جویده یا بلعیده شوند، سبب درد فوری یا احساس سوزش در فرد می شوند. تورم لب ها، دهان، زبان و گلو هم از دیگر نشانه های مسمومیت با گیاهان سمی است. از این رو گل های آپارتمانی درعین اینکه می توانند زیبایی و طراوت زیادی به خانه های ما ببخشند، می توانند خطرناک و سمی هم باشند. برای جلوگیری از بروز این مشکل می توانید برخی نکات ایمنی را در نظر بگیرید.

- گیاهان زینتی را در دسترس کودکان و حیوانات خانگی قرار ندهید. بهتر است این گیاهان را در ارتفاع بالا یا پشت شیشه های محافظ بگذارید.
- هنگام رسیدگی به گیاهان از دستکش استفاده کنید. این کار از تماس پوست شما با سموم گیاه محافظت می‌کند.
- شاخه ها و برگ های هرس شده را فوری از خانه خارج کنید. این کار از تماس کودکان و حیوانات خانگی با سموم گیاه جلوگیری می‌کند.
- به گیاهان ناشناخته و سمی در فضاهای باز دست نزنید.

اگر به هر دلیلی در معرض یک گیاه سمی قرار گرفتید، اقدامات زیر را انجام دهید.

- فوری پوست خود را با آب و صابون بشویید.
- زیر ناخن هایتان را با برس تمیز کنید.
- برای کم شدن خارش و تاول، کمپرس مرطوب بگذارید.
- به محل آسیب روی پوست، لوسیون کالامین یا کرم هیدروکورتیزون بمالید.
- اگر واکنش های حساسیت مانند تورم یا تنگی نفس شدید شد فوری به مرکز درمانی مراجعه کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

فرشته نجات باشیم

آموزش نکات کلیدی برای احیا در ثانیه های طلایی

سمیرا شاهیان| حدود یک هفته پیش را به خاطر بیاورید، خانمی مضطرب به کاربر اورژانس می‌گوید «آقا، آقا بچه شیر خورده و پریده توی گلوش...». کاربر اورژانس هم تا پیش از رسیدن همکارانش، با خون سردی آن خانم را راهنمایی می‌کند و نوزاد چند روزه را از مرگ حتمی نجات می دهد. اگر در این اتفاق، ما جای آن خانم قَمی بودیم چه‌کار می‌کردیم؟ واقعیت این است که در حوادث و سوانح این لحظه ها هستند که تعیین کننده اند و افراد آموزش دیده می توانند تا پیش از رسیدن تیم امدادی به درستی از این ثانیه ها بهره ببرند و آینده فرد مصدوم را تغییر دهند. شاهدان اولیه اگر دانش کمک های امدادی را داشته باشند، می توانند مانند فرشته نجات ظاهر شوند و مصدوم را از خطر مرگ احتمالی نجات دهند یا مانع از بروز آسیب های جدی تری برای او شوند. از این رو یادگیری کمک های اولیه برای همه افراد جامعه لازم و ضروری است. به مناسبت روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر به کمک سروش شیدایی، مدیر روابط عمومی جمعیت هلال احمر خراسان رضوی به سه مخاطره مهم که از سوی انسان ساخته می شود یعنی تصادف ها، غرق شدگی ها و مسمومیت های غذایی در شهر و استانمان پرداخته ایم.

کمک های اولیه؛ مهارتی لازم

کمک های اولیه شامل اقداماتی است که هنگام وقوع حوادث برای جلوگیری از مرگ، پیشگیری از صدمه ها و عوارض بعدی، کم شدن درد و رنج مصدوم پیش از رسیدن افراد حرفه ای و انتقال مصدوم به مراکز درمانی انجام می شود. این اقدامات می تواند شامل کارهای ساده ای مانند پانسمان زخم و جراحت و اقدامات مهم تری مانند احیای قلبی، ریوی باشد.

حوادث رانندگی

حوادث رانندگی چه در شهرها و چه در جاده ها از عوامل مهم مرگ و صدمه های شدید جانی محسوب می شوند که می توانند آثار اجتماعی و اقتصادی سنگینی بر جای بگذارند.

۳۹٪ علت بیشتر تصادف ها بی توجهی به جلو و استفاده از تلفن همراه در زمان رانندگی است.

۶۰٪ عجله‌کردن برای رسیدن به مقصد و خستگی و خواب آلودگی دلیل ۶۰ درصد از تصادف ها در سی کیلومتری ورودی شهرها است.

توصیه های ایمنی پیش از وقوع حادثه رانندگی

- توجه‌کردن به پیش بینی های هواشناسی
- همراه داشتن وسایل و تجهیزات اضطراری
- صحبت نکردن با تلفن در زمان رانندگی
- احترام‌گذاشتن به قوانین راهنمایی و رانندگی
- بستن کمربند ایمنی

اقدامات ایمنی پس از وقوع حادثه

- نخستین اقدام در برخورد با خودرو تصادفی، خاموش کردن موتور، گذاشتن سنگ مقابل چرخ ها، جا انداختن دنده مخالف شیب راه، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سر باتری خودروست.
- از صد متر قبل از محل تصادف، جاده را سنگ چین و با نشانه های هشدار، رانندگان عبوری را از وضعیت موجود مطلع کنید.
- در تصادف های شبانه درصورتی که یقین دارید بنزین و روغن در سطح جاده نریخته است از روشن کردن آتش در ابتدای محل سنگ چین بهره ببرید.
- در صورتی که در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوئیل ریخته شده است با ریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه، صحنه تصادف را ایمن کنید.
- کپسول اطفای حریق خودرو را آماده کنید تا در صورت آتش سوزی اقدام به خاموش کردن آن کنید.
- اگر حریق خودرو در قسمت موتور بود درکاپوت را باز نکنید و محتویات کپسول اطفای حریق را زیر موتور بپاشید یا فقط به اندازه ورود شیلنگ کپسول، کاپوت را باز کنید.
- با عوامل امداد نجات جاده ای و شماره تلفن های ۱۲۵ و ۱۱۰ و ۱۱۵ و ۱۱۲ تماس بگیرید.
- هیچ‌گاه مصدوم را پیش از تثبیت وضعیت، بی حرکت کردن گردن و اندام های آسیب دیده و کنترل خون ریزی از خودرو خارج نکنید، مگر اینکه احتمال انفجار یا خطرات محیطی ایجاب کند.

حوادث غرق شدگی

41 فوتی

براساس آمار پزشکی قانونی سال گذشته فقط در ۹ ماه، چهل و یک نفر بر اثر غرق شدگی در استان فوت کردند.

رتبه هفتم

خراسان رضوی با اینکه دریا و دریاچه دائمی ندارد، سال گذشته هفتمین استان با آمار بالای غرق شدگی در کشور بود. استخرهای کشاورزی و سدها محل این حوادث بودند.

نشانه های غرق شدگی

- دهان فرد هم سطح آب است.
- بدن به صورت عمودی در آب قرار گرفته است.
- شخص به ساحل چشم دوخته است.
- سر فرد به عقب خم شده است.
- شخص به صورت نردبانی دست و پا می زند.

توصیه

اگر در زمان شنا به ویژه شنا در دریا متوجه فردی با نشانه های زیر شدید، فوری ناجیان غریق را مطلع کنید تا به کمک او بشتابند. اگر در آن محل، نجات غریق نبود سعی کنید با استفاده از چوب و طناب، جلیقه نجات یا تشکیل زنجیره انسانی به مصدوم کمک کنید.

پیشگیری از غرق شدگی

- پیش از شناکردن با مهارت های اولیه شنا آشنا شوید.
- توانایی خود را در شناکردن بیش از حد در نظر نگیرید.
- بدون اطلاع از وضعیت رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.
- برای شنا به مناطق حفاظت شده و طرح های سالم سازی بروید که افراد نجات غریق در آنجا حضور دارند.
- از شناکردن در سدها، استخرهای کشاورزی، قنات ها، رودخانه ها، آبراه های عمیق، آب های خروشان و جریان شدید و غیرمجاز پرهیز کنید.
- به نشانه های ایمنی و تابلوهای هشداردهنده در کنار ساحل یا رودخانه ها توجه کنید.
- کودکان را حتی برای یک لحظه هم در کنار آب تنها نگذارید.

انسداد راه هوایی

حوادثی که منجر به انسداد راه تنفسی می شود زمانی اتفاق می افتد که هوای اکسیژن دار نمی تواند به آسانی از راه هوایی عبور کند و به شش ها برسد. در چنین شرایطی، سلول های بدن اکسیژن کافی برای سوخت وساز را دریافت نمی‌کنند و بدن فرد دچار کمبود اکسیژن می شود.

نشانه ها

- مشکل در تنفس یا قطع تنفس
- تنفس فوری یا کندتر از حالت طبیعی
- تنفس های بریده بریده
- تنفس همراه با صداهای غیرطبیعی
- سرفه های پشت سرهم هرچند ضعیف
- گرفتن گلو با یک یا هر دو دست
- ناتوانی در صحبت، گریه یا سرفه‌کردن
- احساس ترس و اضطراب

کمک های اولیه در بزرگ سالان

اگر مصدوم نمی تواند سرفه کند یا سرفه هایش مؤثر نیست با دو روش تا زمان رسیدن نیروهای امدادی به مصدوم کمک کنید.

ضربه زدن به پشت: درکنار و تا حدودی پشت مصدوم قرار بگیرید. درکودکان ممکن است نیاز باشد درکنار مصدوم زانو بزنید. یک دست خود را به صورت مورب به منظور حمایت بیشتر روی قفسه سینه مصدوم قرار دهید و او را ازکمر به سمت جلو خم کنید تا جایی که در حد ممکن بدنش موازی با سطح زمین قرار بگیرد. با پاشنه دست دیگر، یک ضربه محکم بین کتف های مصدوم وارد کنید. پس از واردکردن ضربه، داخل دهان مصدوم را بررسی و در صورت مشاهده جسم خارجی، آن را خارج کنید. در غیر این صورت، این مانور را تا پنج ضربه جداگانه ادامه دهید.

فشار به شکم: پشت مصدوم قرار بگیرید و یک پای خود را به منظور حفظ تعادل در بین پاهای مصدوم و کمی جلوتر از پای دیگر خود قرار دهید. درکودکان ممکن است نیاز باشد پشت مصدوم زانو بزنید. سپس دستانتان را دور کمر مصدوم حلقه کنید. یک دست خود را به صورت مشت گره کنید و بالای قسمت ناف مصدوم قرار داده و دست دیگر خود را روی آن بگذارید. یک ضربه ناگهانی محکم به سمت داخل و بالا به شکم مصدوم وارد کنید و سپس داخل دهان مصدوم را به منظور کنترل جسم خارجی نگاه کنید. در صورت عدم مشاهده جسم خارجی، همین مانور را تا پنج مرتبه ادامه دهید.

کمک های اولیه در نوزادان

در صورتی که کودک خردسال یا نوزاد دچار انسداد راه هوایی شد، چرخه پنج ضربه به پشت و پنج فشار به قفسه سینه (به جای فشار به شکم) را انجام دهید. برای انجام کمک های اولیه در نوزادان می توانید بنشینید، زانو بزنید یا بایستید و نوزاد را در حالی که قسمت سر پایین تر از قفسه سینه قرار دارد با ران پا حمایت کنید.