

رئیس سازمان بهزیستی با اشاره به لزوم پیشگیری از معلول زایی در کشور گفت: سالانه ۲۵ تا ۳۰ هزار کودک معلول در کشور متولد می شوند. به گزارش تسنیم، انوشیروان محسنی بندپی، پیشگیری از معلول زایی در کشور از جمله اقدامات سازمان بهزیستی بر شمرد و یادآور شد: مهم ترین اقدام این سازمان مقابله با مهم ترین معضل کشور یعنی اعتیاد با همکاری ستاد مبارزه با مواد مخدر است. وی از تدوین سند ملی سالمندان برای حدود ۹۳ درصد جمعیت کشور معادل ۷ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر خبر داد و گفت: از این میزان ۳ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر زن و ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر مرد هستند.



## فلوراید، بیماری را یا سلامتی بخش؟

پیش از پرداختن به این بحث لازم است تا شناختی از ماده فلوراید پیدا کنیم.

### فلوراید چیست؟

فلوراید یون منفی عنصر فلئوئور است؛ این ماده معدنی طبیعی در پوسته زمین وجود دارد و در طبیعت به وفور یافت می شود و به طور طبیعی در آب دریا، بسیاری از خوراکی ها، سبزی ها و... وجود دارد.

برای پی بردن به ماهیت فلئوئور (که عنصر اصلی فلوراید- یون منفی فلئوئور - است)، بیان برخی از ویژگی های شیمیایی این گاز هالوژن ه می تواند کمک کننده باشد. فلئوئور الکترونگاتیو ترین عنصر جدول تناوبی است و می تواند با دیگر عناصر ترکیب شود. این عنصر گازی یک ظرفیتی هالوژن، زرد کم رنگ و سمی است و نوع خاصی آن بسیار خطرناک است و در صورت تماس با پوست،

تا به امروز بحث های متعددی در باره «فلوراید» مطرح بوده است؛ از جمله اینکه آیا این ماده برای انسان یک ماده سمی و خطرناک است یا به عکس می تواند برای دندان ها، استخوان و مفاصل انسان سودمند باشد. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های آمریکا، فلوراید کردن آب آشامیدنی را یکی از دستاوردهای بزرگ قرن بیستم می داند. از طرفی گفته می شود که شواهد علمی و قطعی برای اثبات سرطان زایی و جهش زایی فلئوئور در خمیر دندان های شناخته شده به نام فلوراید دار وجود ندارد. کمبود فلئوئور از حد ذکر شده (۸/ ۰ میلی گرم در لیتر در فصل تابستان و ۱/ ۲ در فصل زمستان) در بدن سبب پوسیدگی دندان و بیماری های استخوان و غلظت بیشتر از حد توصیه شده نیز موجب خط دار شدن مینای دندان و عوارض اسکلتی می شود. در این زمینه این سوال مطرح است که بر اساس آخرین تحقیقات، فلوراید واقعاً چه نقشی در سلامت بدن انسان دارد و آیا بین بروز سرطان و مصرف فلوراید رابطه ای وجود دارد؟

### هشدار برای بازگشت سرخه

سازمان بهداشت جهانی به تازگی اعلام کرده است که ۳۵ نفر در سراسر اروپا طی ۱۲ ماه گذشته بر اثر سرخه جان خود را از دست داده اند. به همین دلیل طبق به گزارش خبرآنلاین به نقل از سی ان ان، سازمان

#### کافه سلامت

بهداشت جهانی روز سه شنبه گذشته اعلام کرد: ۳۵ نفر در سراسر اروپا طی ۱۲ ماه گذشته بر اثر سرخه جان خود را از دست داده اند. به همین دلیل طبق هشدار این سازمان و اکسیناسیون برای جلوگیری از

گسترش این بیماری ضروری است. در یکی از آخرین موارد یک کودک ۶ ساله در ایتالیا در تاریخ ۲۲ ژوئن جان خود را از دست داد. پزشک این پسر ۶ ساله تایید کرده است که او واکسن این بیماری را تزریق نکرده

علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان می گوید: «شواهد علمی و قطعی برای سرطان زایی و جهش زایی فلئوئور در خمیر دندان های شناخته شده به نام فلوراید دار وجود ندارد.» به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، اضافه شدن فلئوئور به آب و خمیر دندان ها با استناد به تحقیقات انجام گرفته در سازمان های معتبر ملی و بین المللی همچون سازمان بهداشت جهانی، سازمان غذا و دارو و دیگر مراکز علمی مرتبط صورت می گیرد. بر اساس استانداردهای موجود مقدار فلوراید بر اساس فصل سال، منطقه جغرافیایی و میزان مصرف آب متفاوت است. همچنین، به غیر از آب، خمیر دندان و محلول های دهان شویه حاوی فلوراید، بخش عمده ای از فلوراید از منابع غیر آبی وارد بدن می شود از جمله غذاها و گیاهانی که از طریق خاک، فلوراید را جذب کرده اند که این موارد اجتناب ناپذیر است. دکتر حسین فتحی، متخصص رژیم درمانی نیز معتقد است مصرف بیش از حد فلوراید برای مدت زمان طولانی می تواند سبب فلئوئوروزیس شود. دونوع اصلی فلئوئوروزیس وجود دارد: فلئوئوروزیس دندان و فلئوئوروزیس اسکلتی. فلئوئوروزیس دندان با تغییرات قابل مشاهده ظاهر دندان مشخص می شود. فلئوئوروزیس دندان تنها در طول شکل گیری دندان ها در دوران کودکی، سن بحرانی زیر دو سال رخ می دهد. فلئوئوروزیس اسکلتی یک بیماری استخوانی است در اثر تجمع فلوراید در استخوان بیش از چندین سال رخ می دهد. در اوایل، علایم آن سفتی و درد مفاصل است. در موارد پیشرفته ممکن است ساختار استخوان تغییر کند و سبب کلسیفیکاسیون رباط شود.

### کلام آخر

همانند بسیاری از مواد مغذی دیگر، به نظر می رسد مصرف فلوراید در مقادیر مناسب بی خطر و موثر باشد. این ماده می تواند به جلوگیری از پوسیدگی دندان و مشکلات استخوانی کمک کند اما مصرف آن به میزان زیاد از طریق آب آشامیدنی یا دیگر خوراکی های دارویی و... ممکن است به بروز مشکلات جدی منجر شود.

بود و در نتیجه بر اثر بیماری جان خود را از دست داد. یک مرگ دیگر به دلیل ابتلا به سرخه و بیش از ۳۳۰ مورد ابتلا به این بیماری فقط در کشور ایتالیا از ژوئن سال ۲۰۱۶ گزارش شده است.

### سیگار احتمال موفقیت لقاح آزمایشگاهی را کاهش می دهد

سیگاری یا ز نانی که همسران آنها سیگاری هستند، ۲ تا ۳ ماه قبل از اقدام به بارداری به روش IVF استعمال سیگار را ترک کنند و در معرض دود آن قرار نگیرند. وی بیان اینکه میزان داروهای مصرفی برای تحریک تخمدان در زنان سیگاری بیشتر از دیگر زنان است، اظهار کرد: تعداد تخمک هایی که از این افراد به دست می آید، کمتر است و کیفیت تخمک ها به دلیل آثار جبران ناپذیر سیگار، کاهش می یابد و در نتیجه جنین سالمی هم نخواهند داشت.

#### پزشکی

سیگار احتمال موفقیت لقاح آزمایشگاهی آی وی اف (IVF) را کاهش می دهد. لقاح آزمایشگاهی یا خارج رحمی (IVF) شیوه ای است که در آن سلول تخمک بالغ از زن گرفته می شود و با اسپرم مرد در خارج از بدن لقاح می یابد و رویان حاصل برای ادامه بارداری طبیعی در رحم همان زن یازن دیگری کاشته می شود. دکتر سارا مختار جراح و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ نازایی با اشاره به تاثیر منفی استعمال سیگار بر باروری به این راه گفت: زنان

#### سلامت

## کبابی که به درمان ناباروری کمک می کند

« سر که انگور طبیعی- به مقدار لازم  
« آب- یک چهارم لیوان  
« نمک، زردچوبه، زعفران- به مقدار لازم  
« روغن ارده کنگد یا دنبه- به مقدار لازم  
برای تهیه این کباب ابتدا گوشت چرخ شده را همراه کمی نمک، زردچوبه، پیاز و زردک مخلوط کنید و ورز دهید؛ آرد نخودچی را کم کم به مخلوط اضافه کنید و مالش دهید تا مایه کباب سفت شود. از مایه گوشتی به اندازه گردو بردارید و حالت دهید و درون روغن ارده کنگد یا دنبه سرخ کنید.

برای درست کردن شهد کباب، شیر خرمای انگور را با سرکه و آب مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید تا حل شود، سپس زعفران را اضافه کنید و شهد را کنار بگذارید؛ بعد از آن کباب های سرخ شده را کف تابه بچینید و شهد را روی کباب ها بریزید. سپس روی حرارت کم به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه قرار داده تا شهد به خورد کباب ها برود. سپس در ظرف مورد نظر بچینید و سرو کنید.



### پرسش و پاسخ

#### صفا نجفی فوق تخصص بیماری های خون و آنکولوژی- به نیوز

### سرطان سینه بیشتر در چه کسانی دیده می شود؟

برخی از سلول های بدن زمانی که در شرایط خاصی قرار می گیرند، راه خود را گم می کنند، یعنی به جای این که طول عمر طبیعی داشته باشند یا بیش از اندازه عمر می کنند یا به تکثیر بیش از اندازه خود مشغول می شوند که در علم پزشکی به این پدیده "سرطان" گفته می شود. به طور مثال یک سلول طبیعی سینه که در جدار مجاری شیری قرار گرفته است، باید عمری طبیعی داشته باشد و پس از مدتی از بین برود و سلول دیگری جایگزین آن شود اما در مواقعی تولید مثل بیش از اندازه سلول باعث ایجاد توده ای در بافت سینه می شود که مدام رشد می کند و از خود نمونه ای می سازد و بزرگ تر می شود، ممکن است این سلول ها از محلی که هستند از راه عروق خونی مهاجرت کنند که در بیشتر موارد اولین مهاجرت ها معمولاً از طریق عروق لنفاتیک انجام می شود که به آن متاستاز گفته می شود.

اگر سرطان در مرحله ای تشخیص داده شود که هنوز تومور به غده لنفاوی زیر بغل مهاجرت نکرده باشد، این موقعیت بهترین شرایط برای درمان و بهبود بیمار به حساب می آید، به همین دلیل توصیه می شود در صورت مشاهده موارد غیر طبیعی به جراح سینه یا متخصص زنان مراجعه شود. گیرنده هایی در سطح سلول ها وجود دارد که پیام هایی را دریافت می کند. طی ۳۰ سال اخیر این موضوع بررسی شده است؛ بر اساس بررسی ها سه نوع از این گیرنده ها اهمیت زیادی دارد که می توان به گیرنده های استروژنی، پروژسترونی و تحریک کننده سلول اپیتریال اشاره کرد. به طور میانگین از هر ۱۳ خانم یک نفر مبتلا به سرطان سینه می شود؛ بنابراین زنان به ویژه از ۳۰ سالگی به بعد باید به طور سالانه به جراح سینه مراجعه کنند تا از سلامت خود اطمینان حاصل کنند. همچنین افزایش وزن غیر طبیعی و مصرف ترکیبات هورمونی زنانه به صورت غیر علمی نیز از عوامل موثر در ابتلا به این سرطان محسوب می شود. همچنین سابقه فامیلی و سقط جنین غیرطبی از عوامل موثر در ابتلا به سرطان سینه است. درد، التهاب، تورم، قرمزی و فرو رفتگی نوک سینه از علایم شایع سرطان سینه به شمار می رود.

### عوارض استفاده نامناسب از کولر خودرو

#### بیشتر بدانیم

استفاده از کولر خودرو باعث گرفتگی و دردهای عضلانی، حساسیت و آب ریزش بینی و چشم، خشکی چشم و گرفتگی صدامی شود.

سیستم تهویه سرمایشی خودرو، فیلترها و لوله های شبکه تهویه محل مناسبی برای رشد انواع قارچ ها، ویروس ها و میکروب ها به ویژه با کنری لژ و نلاست که باعث عفونت های لژیونلوزیس می شود.

قبل از وارد شدن به خودرویی که زیر آفتاب پارک شده است باید به مدت چند دقیقه تمام پنجره های خودرو را باز گذاشت. گازهای بنزن و دیگر ترکیبات متصاعد از قطعات پلاستیکی داخل خودرو سبب بیماری های مختلف از جمله سرطان می شود.

استفاده دراز مدت به دلیل نوسانات دمایی بدن انسان و هوای تنفس شده می تواند باعث برونشیت مزمن، آسم، حساسیت و حتی سرطان در افراد ضعیف و بیمار و مستعد شود. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، دکتر شایان خلیلی ارجقی، کارشناس بهداشت در این باره می گوید: کولر خودروها در فصل گرم سال و در مناطق گرمسیر به عنوان یک راه حل برای آسایش و ایجاد شرایط دمایی مناسب به کار می رود اما استفاده غیر اصولی از این وسیله رفاهی می تواند خطرات بهداشتی و محیط زیستی در بر داشته باشد.

#### بهترین روش استفاده

بهترین روش برای استفاده از کولر خودرو در فصل تابستان این است که به هنگام ورود به خودرو و قبل از روشن کردن کولر، شیشه های خودرو را به مدت چند دقیقه باز کنید تا گازهای متصاعد سمی از مواد پلاستیکی (مواد اثر و ماتیک) و دیگر مواد به کار رفته داخل خودرو در اثر حرارت (به ویژه در خودروهایی که زیر تابش مستقیم آفتاب بوده اند) خارج شود. مقدار ترکیبات سمی موجود در هوای داخل اتاق خودروهایی که در زیر آفتاب پارک شده می تواند به ۴۰ برابر میزان خطرناک تعیین شده برسد. بویی که شبیه بوی پلاستیک در لحظه ورود به خودرو به مشام می رسد، در حقیقت همان گازهای متصاعد سمی (گاز بنزن و ...) از مواد پلاستیکی داخل اتاق خودرو است که امروزه تحقیقات، سرطان زا بودن این ماده را نشان داده است.

## زایمان زودرس در زنان سیگاری بیشتر است

#### بایوان

خطر زایمان زودرس در زنان سیگاری بیشتر از دیگر زنان است. زنان بارداری که سیگاری می کشند علاوه بر زایمان زودرس، بیشتر در معرض حاملگی خارج از رحم و سقط جنین هستند. بر اساس مطالعات شیوع سقط جنین در مادران سیگاری دو برابر زنان دیگر است. بر اساس برخی منابع علمی در صورتی که زنان بیش از ۱۰ عدد سیگار در روز بکشند، احتمال سقط در آنان افزایش می یابد.