

## خبر

رئیس شبکه دامپزشکی شهرستان کرمان:

## انجام ۶۶ مورد نمونه گیری جهت ارزیابی سلامت شیر خام در کرمان



رئیس شبکه دامپزشکی شهرستان کرمان گفت: از ابتدای سال تاکنون، ۶۶ مورد نمونه گیری از کارخانجات شیر، گاوداری های صنعتی و مراکز جمع آوری شیر کرمان برای ارزیابی سلامت شیر خام انجام شده است.

به گزارش مهر، محمود زین الدینی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: دامپزشکی وظیفه خطیری در زمینه تأمین غذای سالم از طریق نظارت بر کلیه مراکز عرضه فرآورده های خام دامی دارد. وی افزود: تأمین امنیت غذایی، پیشگیری از بیماری های مشترک بین انسان و دام و صیانت از سرمایه های دامی از اقدامات کلیدی دامپزشکی برای تأمین سلامت مردم جامعه است.

زین الدینی سپس بیان کرد: براساس وظایف ذاتی برای کنترل و ارتقا سلامت شیر خام، برنامه های متعددی از سوی دامپزشکی انجام می شود.

رئیس شبکه دامپزشکی شهرستان کرمان ادامه داد: انجام پایش های فصلی و نمونه برداری از کارخانجات لبنی، مراکز جمع آوری شیر و خودروهای حمل شیر از مهمترین این برنامه ها محسوب می شود.

وی یادآور شد: از ابتدای سال تاکنون ۶۶ مورد نمونه گیری از کارخانجات شیر، گاوداری های صنعتی و مراکز جمع آوری شیر برای رصد و پایش بیماری بروسلوز، آفاتوکسین و بار میکروبی شیر خام انجام شده است.

زین الدینی افزود: هدف از اجرای این طرح، شناسایی نقاط بحرانی ناشی از مصرف شیر خام و فرآورده های حاصل از آن و در نتیجه ارتقا سلامت شیر خام است.

وی ادامه داد: همچنین آموزش های لازم برای بالا بردن سطح دانش، آگاهی واحدهای مورد پایش و همچنین ارائه راهکارهای اصولی و فنی برای کاهش مخاطرات شیر از دیگر اهداف این طرح است.

رئیس شبکه دامپزشکی شهرستان کرمان سپس تأکید کرد: بستنی تهیه شده از شیر نجوشیده و غیر پاستوریزه و پنیرهای محلی، در صورتی که از شیر غیر پاستوریزه تهیه شود از عوامل مهم انتقال دهنده بیماری تب مالت محسوب می شود.

وی تأکید کرد: یکی از متداول ترین راه های انتقال بیماری تب مالت از راه خوراکی و مصرف شیر خام تازه، غیر پاستوریزه و فرآورده های آن است.

زین الدینی یادآور شد: به شهروندان توصیه می شود، حتی الامکان شیر را به صورت پاستوریزه مصرف کنند.

وی خاطرنشان کرد: شهروندان توجه داشته باشند، در صورت استفاده از شیر خام بایستی آن را حداقل به مدت ۳ تا ۵ دقیقه جوشانده و سپس مصرف کنند.

رئیس شبکه دامپزشکی شهرستان کرمان با اشاره به اینکه شیر یکی از فرآورده های پر مصرف در سفره خانوار است، گفت: باتوجه به اهمیت شیر خام به عنوان یک فرآورده خام دامی، از نظر بهداشت و سلامت نمونه گیری های کارشناسان واحد نظارت شبکه دامپزشکی کرمان، به صورت ادواری از مراکز مرتبط انجام می شود.

برای ورود به سایت روزنامه حیات کرمان



بارکد را اسکن کنید

رئیس گروه بررسی صحنه جرم پزشکی قانونی:

## بیش از نیمی از غرق شدگی ها در رودخانه ها و استخرهای کشاورزی رخ می دهد



یافته ها در اجساد غرق شده است.

## کاهش ۱۲ درصدی آمار غرق شدگی ها

ضیایی درباره آمار پزشکی قانونی از غرق شدگان در سال ۱۴۰۲، اظهار داشت: سال گذشته ۱۰۱۴ نفر دچار غرق شدگی شدند که از این میزان ۸۴۸ نفر مرد و ۱۶۶ نفر زن بودند و نسبت به سال ۱۴۰۱، کاهش ۱۲ درصدی در میزان غرق شدگی ها را شاهد بودیم. وی درباره بیشترین محل غرق شدگی ها در سال ۱۴۰۲ گفت: ۲۸۲ مورد از غرق شدگی ها در رودخانه، ۲۱۴ مورد در استخرهای کشاورزی و ۱۶۸ مورد در دریا بوده است که از میزان ۱۶۸ غرق شدگی در دریاها فقط پنج مورد در طرح های سالم سازی دریا رخ داده است.

رئیس گروه بررسی صحنه جرم سازمان پزشکی قانونی گفت: بیش از نیمی از غرق شدگی ها در رودخانه ها و استخرهای کشاورزی رخ می دهد و این موارد بیشتر در فصل تابستان و ماه مرداد اتفاق می افتد.

علی ضیایی در گفتگو با ایرنا درباره آمار غرق شدگی ها در سه ماهه نخست سال ۱۴۰۳ اظهار داشت: در این مدت ۲۸۳ نفر غرق شدند که در مقایسه با مدت مشابه در سال ۱۴۰۲ تفاوت چندانی ندارد.

وی بابیان اینکه بیشتر موارد غرق شدگی حادثه است، نداشتن مهارت شنا و فقدان شناخت جریانات آبی را از جمله دلایل این اتفاق دانست.

رئیس گروه بررسی صحنه جرم سازمان پزشکی قانونی در تعریف غرق شدگی گفت: غرق شدگی عمدتاً به معنای غوطه وری در مایع که در اغلب موارد آب است، اتفاق می افتد.

## غرق شدگی خشک چیست؟

وی با تأکید بر غرق شدگی های ناشی از حوادث، افزود: عموم افراد تصور می کنند غرق شدگی به دلیل ورود حجم زیادی آب داخل ریه یا دستگاه گوارش رخ می دهد اما همیشه این طور نیست؛ در برخی موارد با غرق شدگی خشک نیز مواجه هستیم یعنی آب زیاد وارد دستگاه تنفس نشده است اما اسپاسم و گرفتگی حنجره سبب مرگ می شود.

ضیایی با اشاره به نشانه های غرق شدگی در معاینات پزشکی قانونی گفت: غرق شدگی علائم و نشانه های اختصاصی در معاینات اولیه ندارد و نیازمند معاینات و بررسی های تکمیلی است. رئیس گروه بررسی صحنه جرم سازمان پزشکی قانونی، ورود آب به ریه ها، افزایش حجم ریه ها، چروک شدن پوست بدن به خاطر قرار گرفتن طولانی مدت در آب و تغییر شکل را از جمله

## در تابستان چه خطراتی سلامتی را تهدید می کنند؟

۱. احیای قلبی ریوی (CPR): ایاد بگیرید. شما باید بدانید چگونه این حرکت نجات دهنده را انجام دهید. . از جلیقه نجات استفاده کنید: جلیقه نجات فقط برای بچه ها نیست. هر زمانی که از تفریحات آبی مثل قایق و اسکی روی آب استفاده می کنید باید جلیقه نجات بپوشید و کودک و بزرگسال ندارد. فرقی هم نمی کشد شما ببلد هستید یا نه. . شنا یاد بگیرید: همه افراد باید شنا بلد باشند و هر چه از سن پایین این یادگیری شروع شود بهتر است. ضمناً قبل و بعد از شنا دوش بگیرید تا در اثر آلودگی های آب استخر یا دریا ورود خانه بیمار نشود.

## غذاهای ناسالم تابستانی

تقریباً همه افراد غذای بیرون را دوست دارند؛ اما متأسفانه این غذاها همیشه هم سالم نیستند. مثلاً گوشت های دودی هر چند پرطرفدار و خوشمزه اند اما طلی فرایند دودی شدن دارای مواد مضری به نام هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای و آمین های هتروسیکلیک می شوند که باعث تغییراتی در DNA و در نتیجه انواع سرطان های شوند.

ضمناً اگر گوشت در دمای مناسبی پخته نشود ممکن است باکتری داشته باشد و شما را مریض کند. بهترین غذاها در تابستان باید پخته یا آبپز باشند و تر جیحا کبابی یا گریل نشده باشند.

سبزیجات سالادی که در رستوران می خورید ممکن است خوب شسته نشده باشد و این اتفاق در فصل گرم سال به احتمال بیشتری می افتد.

## سنگ کلیه

آیا می دانستید سنگ کلیه در تابستان شایع تر است؟ تقریباً ۸۰ درصد از سنگ های کلیه، کلسیمی هستند و بدن مادر زمستان کلسیم بیشتری می سازد. سنگ های کلیه اغلب در فصول سرد سال شروع به تشکیل شدن می کنند و تا تابستان به اوج خود می رسند. وقتی هوا گرم می شود، افزایش دما و دهیدراته شدن بدن منجر به بزرگتر شدن سنگ هایی می شود که طی زمستان شکل گرفته اند و ناگهان شروع به حرکت می کنند. برای پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه باید: . بدنتان همیشه هیدراته باشد. کمتر نمک مصرف کنید. بیشتر میوه و سبزی مصرف کنید.

## زخم و تاول پادر کفش

به طور کلی پاهای شما در زمستان پوشیده تر و حفظ تدراد در تابستان که بیشتر احتمال دارد صندل و کفش باز بپوشید در معرض آسیب اند. انگشت های شما در کفش های تابستانی در معرض اند و باید بیشتر مراقب باشید. از آن سو پوشیدن کفش های کتانی یا بسته در تابستان می تواند باعث عرق سوز شدن پاها و زخم و تاول شود. اگر پاهایتان زیاد عرق می کنند پس بیشتر احتمال دارد عرق سوز شوید، خصوصاً لای انگشتان. سعی کنید پاهای خود را خشک نگه دارید، مثلاً جواب های جاذب عرق بپوشید و پیش از ورزش به پاهایتان یک ماده خشک کننده مثل آلومینیوم کلراید بزنید.

## آسیب های ناشی از دوچرخه سواری

نشان داده شده کلاه ایمنی حین دوچرخه سواری می تواند احتمال ضربه به سر را تا ۵۳ درصد کاهش بدهد؛ اما چهار پنجم افراد هنگام دوچرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده نمی کنند. استفاده از کلاه ایمنی در روزهای گرم سال کمتر هم می شود؛ اما لازم است بدانید دوچرخه سواری بدون کلاه ایمنی واقعا خطرناک است.

## افسردگی فصلی

بله اختلال خلقی فصلی در تابستان هم می تواند رخ بدهد که البته بیشتر مربوط به شروع پاییز و کوتاه تر شدن روز است: اما برخی از افراد با رسیدن به تابستان هم ممکن است دچار افسردگی بشوند. افسردگی تابستانی نسبت به افسردگی زمستانی کمتر معمول است؛ اما افسردگی تابستانی باعث تحریک پذیری عصبی و بی خوابی و کمبود انرژی و بی انگیزه بودن می شود.

دلایل افسردگی تابستانی می تواند موارد زیر باشد:

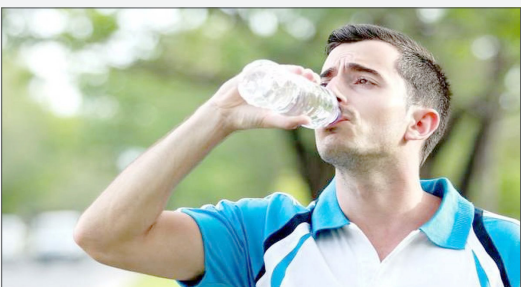
۱. احساس بی قراری و کلافگی به خاطر گرمای هوا. ۲. احساس ناخوشی به دلیل آلرژی فصلی. ۳. تغییراتی در روتین مثل تعطیلی مدرسه بچه ها. ۴. اضطراب اجتماعی به دلیل تحت فشار بودن مثلاً اجبار به مسافرت و...

## الرژی فصلی

اگر آلرژی فصلی تان در تابستان شدت می گیرد شما تنها نیستید. خیلی از افراد در هوای گرم و مرطوب تابستان دچار علائم آلرژی می شوند. آلرژی فصلی درمانی ندارد اما می تواند از داروهای بدون نسخه آلرژی برای کنترل علائم استفاده کنید. مصرف داروهای آلرژی را پیش از شروع فصل آغاز کنید تا وقتی گرده ها پخش می شوند بدن شما آماده دفاع باشد و علائم آن قدر شدت نگیرند که کنترل شان سخت شود.

## توصیه های تابستانی برای والدین

وقتی مدارس تعطیل می شوند و بچه ها زمان بیشتری برای گردش و تفریح دارند لازم است پدر و مادرها توجه بیشتری به سلامت و ایمنی بچه ها داشته باشند، مثلاً بازی در فضای باز بیرون، آتش بازی و خاک بازی، استخر و آب بازی.



اگر دوست دارید از تابستان و روزهای گرم و طولانی آن لذت ببرید باید نسبت به خطرات احتمالی این فصل آگاه باشید.

## کم آبی بدن (دهیدراسیون)

بیش از ۷۸ درصد از وزن بدن از آب است، بنابراین وقتی به اندازه کافی آب به بدن نرسد طبیعتاً نمی تواند خوب کار کند. در گرمای زیاد، دهیدراته شدن بدن می تواند خطرناک و حتی کشنده باشد. در تابستان باید بیشتر آب بنوشید، خصوصاً اگر در فضای بیرون کار یا ورزش می کنید. اگر در وضعیتی به این فعالیت ها بپردازید که بدنتان دهیدراته باشد، جایگزین کردن مایعات بدن خیلی سخت خواهد بود. میزان نیاز بدن هر کسی به آب متفاوت است و بستگی به وضعیت سلامت، میزان فعالیت و یک سری فاکتورهای دیگر دارد؛ اما به طور کلی بدن به تقریباً ۲ لیتر آب در روز نیاز دارد. جواستان باید به رنگ ادرارتان نیز باشد، خصوصاً وقتی هوا خیلی گرم است. ادرار باید به رنگ زرد روشن باشد و تیره بودن ادرار از علامت های کم آبی بدن است.

## آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی در اثر پرتوهای فرابنفش خورشید اتفاق می افتد. حتماً می دانید که آفتاب سوختگی باعث پیری زودرس پوست و سرطان پوست می شود. آفتاب سوختگی های شدید در کوتاه مدت که با تاول و بدحالی همراه اند می توانند موجب دهیدراسیون و مسمومیت آفتابی و عفونت شوند. شما باید در روزهای ابری نیز از پوست خود مراقبت کنید. از ضد آفتاب شیمیایی یا مینرال که حاوی دی اکسید تیتانیوم است استفاده کنید. خیلی مهم است که تمام قسمت های پوست خود را که در معرض نور خورشید است کاملاً با ضد آفتاب بپوشانید.

## انواع گرمازدگی ها

دهیدراسیون و آفتاب سوختگی تنها خطرات تابستان نیستند. گرمای زیاد تابستان می تواند شما را دچار گرمازدگی نیز بکند. راش گرمایی یک راش پوستی قرمز و سوزش دار است که وقتی عرق در غدد تعریق گرفتار می شود رخ می دهد. گرفتگی های گرمایی شامل گرفتگی های دردناک عضلانی می شود که زمانی رخ می دهد که تعریق زیاد بوده و بدن مایعات و املاح از دست می دهد.

گرمازدگی زمانی اتفاق می افتد که بدن نمی تواند با عرق کردن خودش را خنک کند. اگر درمان فوری صورت نگیرد می تواند خیلی زود منجر به سکنه گرمایی شود. سکنه گرمایی زمانی رخ می دهد که دمای بدن به میزان خطرناکی بالا می رود. در موارد شدید سکنه گرمایی می تواند کشنده باشد.

سعی کنید مدت زمان بیرون بودن تان را در ساعات گرم روز محدود کنید. اگر مجبورید بیرون بروید هر چند دقیقه به سایه یا جایی که کولر دارید بروید و استراحت کنید.

## نیش و گزش حشرات

حشرات هم هوای گرم را دوست دارند و باید مراقب حشرات باشید:

نیش زنبر، نیش پشه، نیش کک و ساس، نیش عنکبوت

یکی از بهترین راه های دور ماندن از نیش و گزش حشرات، استفاده از اسپری های دورکننده حشرات است، و اما روش های دیگر:

۱. از محصولات عطردار استفاده نکنید: از عطر و لوسیون های معطر استفاده نکنید و سراغ رایحه های طبیعی بروید. عطرها شیمیایی پشه ها زنبر ها و دیگر حشرات را جذب می کنند. ۲. آب را کدنگه ندارید: پشه ها عاشق آب های را کد هستند. پس آب گلدان و... را مرتباً عوض کنید. ۳. لباس محافظ بپوشید: لباس با استین بلند و شلوار بپوشید، خصوصاً وقتی در فضای بیرون هستید. می توانید به لباس هایتان پرمترین بزنید که دافع حشرات است. ۴. غذاها را رویا نگذارید: اگر پیک نیک می روید روی غذاها را بپوشانید و ظروف کثیف را در اسرع وقت بشویید.

## غرق شدن

روزهای تابستان روزهای شنا و آب تنی هستند؛ اما این تفریح می تواند برای همه ی خصوص بچه ها خطرناک باشد. غرق شدن عامل مرگ خیلی از بچه های ۱ تا ۳ سال است و باید این موارد را رعایت کنید: