



## تغذیه سالم، سفر به سلامت

\* در رستوران‌ها از مصرف غذاهای و خوراکی‌هایی که در پوشی ندارند خودداری کنید چون هر نوع مگس یا حشره‌ای روی آن‌ها جولان می‌دهد همچنین حواستان باشد که غذای دوباره گرم شده جلویان نگذارند.

\* از مصرف محصولات لبنی غیرپاستوریزه اکیدا خودداری کنید.

\* از خرید مواد غذایی از کیوسک‌های کنار جاده و همچنین دستفروشان اجتناب کنید.

\* دست‌هایتان را به‌طور مرتب با آب و صابون شستشو دهید. بخصوص قبل و بعد از مصرف غذا، بعد از دستشویی و همچنین قبل از دستکاری کردن مواد غذایی (اگر به پیچ‌نیک

می‌روید یا در سفر خودتان آشپزی را به عهده می‌گیرید). اگر صابون ندارید از دستمال مرطوب و ضدعفونی‌کننده‌ها استفاده کنید. قبل از سفر مقاری از این دستمال‌ها و مواد ضدعفونی‌کننده خریداری کرده و همیشه در کیف خود داشته باشید.

\* از شنا کردن در آب‌های آلوده نیز بپرهیزید.

اگر به استخر ناشناسی نیز رفته‌اید حواستان را بیشتر جمع کنید. اگر آب رنگ تیره و کدری داشته باشد به این معنی است که به میزان کافی تمیز نبوده و کلر ندارد. بنابراین تن به همچنین آبی نزنید. توصیه می‌شود تا حد امکان از شنا کردن در آب رودخانه یا دریاچه‌ها نیز خودداری کنید بخصوص اگر به مناطقی رفته‌اید که در خصوص شرایط آب آنجا اطمینان کامل ندارید.

اگر راهنمایی داشته باشید می‌تواند در این خصوص کمک کند. می‌توانید از افراد محلی نیز در خصوص سلامت آب سؤال کنید.

\* دندان‌هایتان را با آب بطری مسواک بزنید.

کنید از مصرف سبزیجات خام دور باشید و از انواع پخته شده استفاده کنید. از مصرف گوشت، مرغ یا ماهی‌هایی که به خوبی پخته نشده و خام یا نیمه خام هستند اجتناب کنید. شاید طول سفر و رستوران‌های بین راهی زمان مناسبی برای استیک خوری یا ماهی خوری نباشد. بهتر است به رستوران‌های تمیز و مطمئن مراجعه کنید.

از مصرف هر نوع کباب یا غذای گوشتی که کوچک‌ترین بوی نامطبوعی دارد خودداری کنید. اگر از کباب شدن و پخت کامل گوشت‌ها مطمئن نیستید می‌توانید آن را مصرف کنید چون پخته شده کامل برای از بین رفتن باکتری‌های بیماری‌زا کافی است.

### حواستان به وزنتان نیز باشد

اگر در هتل یا مکان‌هایی اقامت دارید که معتبر هستند و از قضا غذاهای خوبی نیز سرو می‌کنند حواستان به خورد و خوراکتان باشد. چون ممکن است خیلی زود چاق شوید. البته در حین سفر همیشه می‌توانید بدون اینکه خود را از خوردن و لذت بردن محروم کنید از سفر لذت ببرید. بنابراین بهتر است غذا را با مصرف سوپ سبزیجات شروع کنید چون کم‌کالری است و جلوی اشتهای زیاد را می‌گیرد. سوپ حاوی فیبر زیادی است و سبزیجات آن سیرکننده هستند.

علاوه بر این‌ها ویتامین و مواد معدنی خوبی به بدنتان می‌رساند. به جای دسرهای شیرین نیز می‌توانید به سراغ میوه‌های تازه و حتی میوه‌های محلی منطقه‌ای که اقامت دارید بروید. البته همانطور که شد بهتر است از میوه‌هایی که قابل پوست‌کنند هستند استفاده کنید.

### چند توصیه کلی

### آب گاهی مایه حیات نیست

یکی از مسائلی که در هر سفری باید به آن دقت کنید مسئله آب است. چون همین آب که مایه حیات است اولین عامل بیماری‌ها در سفر محسوب می‌شود. به‌طور دقیق‌تر ۸۰ درصد بیماری‌ها در طول سفر ناشی از مصرف آب آلوده است. چون باکتری‌ها همیشه در آب‌های روان امکان تجمع دارند بنابراین فقط آبی را مصرف کنید که جوشیده شده باشد یا اینکه از سلامت آن مطمئن هستید. بهترین کار این است که از آب بطری استفاده کنید.

اگر در هتل یا رستوران سفارش آب می‌دهید توجه داشته باشید که در بطری کاملاً پلمپ باشد. توصیه می‌شود آب گازدار بنوشید. علاوه بر این حواستان به یخ نیز باشد. از خرید یخ از کنار جاده خودداری کنید و نوشیدنی‌های بدون یخ میل کنید. چون معلوم نیست آبی که یخ بسته‌بسته با آب سالمی است یا خیر.

### در انتخاب میوه‌ها، سبزیجات، گوشت و ماهی دقت کنید

در طول سفر بخصوص اگر در هتل‌های معتبر و خوب اقامت ندارید هیچ چیز را بدون جوشاندن، پختن یا پوست‌کنند استفاده کنید. فقط و فقط غذاهایی که به خوبی پخته شده و داغ است را مصرف کنید. از مصرف مواد غذایی خام بخصوص سالاد در رستوران‌های بین راه بپرهیزید. از میوه‌ها و سبزیجات پخته شده استفاده کنید. اگر با خود میوه‌ای به همراه می‌برید یا در بین راه میوه‌ای انتخاب می‌کنید حتماً از میوه‌هایی مانند موز، آناناس یا انبه باشد که نیاز به پوست‌گرفتن ندارند. پوست این قبیل میوه‌ها مانند حفاظی در برابر باکتری‌ها است. در خصوص سبزیجات سعی

تیبیان: نوروز در راه است. یک سال دیگر را نیز پشت سر گذاشتیم. خیلی‌ها آماده سفر هستند تا سال جدید را با تجربه‌هایی جدید آغاز کنند. البته هنوز هوا کمابیش سرد است و باید مراقب جولان باکتری‌ها باشید. علاوه بر این غذا خوردن در بین راه و در مناطقی که شناخت درستی از وضعیت بهداشتی آن ندارید می‌تواند شما را به دردسر بیندازد و سفرتان را خراب کند. اما با رعایت نکاتی ساده و عظیم با آمادگی کامل می‌تواند سفری به یادماندنی را برایتان به ارمغان بیاورد.

### مراقبت را از قبل سفر شروع کنید

بروز مشکلات گوارشی از جمله مسائلی رایج در هر سفری است. بنابراین برای پیشگیری از این دست مشکلات لازم است که چند روز و حتی چند هفته قبل از شروع سفر مراقبت بیشتر از دستگاه ایمنی را شروع کنید.

برای این کار توصیه می‌شود که روزانه پروبیوتیک میل کنید. این باکتری‌های خوب به حفظ سلامت فلور روده کمک کرده و از بروز عفونت‌ها و مشکلات گوارشی پیشگیری می‌کنند. تمام محصولات حاوی پروبیوتیک میلیاردها باکتری مفید دارند که سلامت دستگاه گوارش را بالا می‌برند. ماست‌های پروبیوتیک حدود ۱ میلیارد باکتری خوب دارد. یادتان باشد که در طول سفر نیز نباید از مصرف این محصولات غذایی غافل شوید. توصیه می‌شود به‌طور روزانه به طور مثال از ماست پروبیوتیک استفاده کنید. اگر در هتل اقامت داشته باشید شاید کمی سخت باشد که به این نوع ماست دسترسی داشته باشید. می‌توانید مکمل خریداری کرده و با خود داشته باشید.

## توصیه‌هایی برای ورزش کودکان

تیبیان: احتمال آسیب‌دیدگی ورزشی در کودکان بیشتر از بزرگسالان است. بنابراین والدین باید مراقب باشند که تمام نکات ایمنی در ورزش کودکان رعایت شود تا خطری آنها را تهدید نکند.

چند نکته‌ای که باعث می‌شود ورزش کودکان کم‌خطر باشد عبارتند از:

### ۱. پوشیدن لباس مناسب:

اگر فرزند شما در فضای باز ورزش می‌کند باید به دمای هوا در طوبت هوا برای انتخاب لباس توجه کنید. در سرما باید لباس چند لایه داشته باشد. اگر دمای هوا بیشتر شود می‌توانید لباس‌های رومی را در بپوشید. در هوای گرم لباس سبک و روشن بپوشید. در هر نوع آب و هوایی از گرم ضد آفتاب استفاده کنید. کفش و جوراب مناسب انتخاب کنید. جوراب باید طوری باشد که رطوبت را جذب می‌کند. کفش نیز باید مناسب ورزش انتخاب شود.



### ۲. از وسایل محافظ استفاده کنید:

طبق گزارش‌ها سالانه سه میلیون کودک در آمریکا دچار آسیب‌دیدگی ورزشی می‌شوند. استفاده از کلاه‌های محافظ، زانو بند، عینک و دیگر محافظ‌ها برای کودکان لازم است.

### ۳. نوشیدن مایعات:

بهتر است کودکان پانزده دقیقه قبل از شروع ورزش آب بنوشند. اگر آنها در هوای گرم ورزش می‌کنند باید هر ۲۰ دقیقه آب بنوشند. در صورتی که آب بدن کودکان کم شود آنها دچار تهوع می‌شوند.

### ۴. گرم کردن بدن:

گرم کردن بدن باعث می‌شود که عضلات و تاندون‌ها و رباط‌ها هنگام ورزشی آسیب بینند. بدن کودکان زودتر از بزرگسالان گرم می‌شود. کودکان می‌توانند با درجا زدن به راحتی بدن را گرم کنند.

### ۵. سرد کردن بدن:

سرد کردن بدن به اندازه گرم کردن بدن مهم است. کودکان باید چند دقیقه به آرامی حرکت کنند تا ضربان قلب آنها کاهش پیدا کند. مطمئن شوید که پوست آنها خشک و خنک‌کننده است. به آنها آب خنک بدهید و ضمناً بعد از ورزش آنها را به حمام ببرید.

## عوارض ناشی از مکیدن انگشت در کودکان

بیوتنه: کودک از ۶ ماهگی که بعد از استقلال داشتن را احساس می‌کند و مکیدن انگشت باعث می‌شود که او احساس امنیت بیشتری کند اگر محبت‌ها و توجه لازم شما موجب شود که کودک توجه به محیط اطراف خود داشته باشد و با امکانات تازه‌ای که او را با دنیای جدید پیوند می‌دهد آشنا شود، به تدریج کمتر به مکیدن شست روی می‌آورد و کم‌کم آن را ترک می‌کند.

مکیدن انگشت در چند ماهگی کودک کاری بازمه به نظر می‌رسد. اما با گذشت زمان و بزرگتر شدن کودک، این مسئله یک عادت بد به‌شمار می‌آید و باید هرچه زودتر این عادت غلط را از بین ببریم. یکی از مهم‌ترین عوارض مکیدن انگشت، تاثیر آن بر روی سلامت دندان‌هاست.

مکیدن شست و مشابه آن نظیر مکیدن انگشتان پا در شیر خواری رایج است. شروع عادت مکیدن شست در کودکان ۳ تا ۴ ماهگی است و بلافاصله پس از تولد چنین عادتی در وی شکل نمی‌گیرد. کودک در سنین شیر خواری اغلب پس از غذا خوردن شست خود را مک می‌زند برخی از کودکان به محض اینکه پستانک یا سینه‌مادر را از دهانش بیرون بیاورند به این کار مبادرت می‌ورزند.

مکیدن انگشت یکی از اعمال سازشی اولیه است که کودک به وسیله آن خود را خوشحال می‌کند ولی اگر بعد از دوره شیرخواری و بخصوص در سال‌های قبل از مدرسه ادامه داشته باشد نشانه اختلال در رفتار و بروز عادتی بد در کودک است.

عوامل به وجود آورنده یا تشدید کننده عادت مکیدن انگشت شست :

### عوامل طبیعی

\_\_ زیاد بودن فاصله زمانی میان دو وعده شیرخوردن نوزاد که سبب گرسنه ماندن او بشود \_\_ وقتی که نوزاد به سرعت از پستان، یا شیشه شیر بخورد و یا مادر با بی‌حوصلگی مدت شیرخوردن کودک را کوتاه کند. (ارضاء نشدن غریزه مکیدن) \_\_ تغییر بی‌موقع رژیم غذایی کودک که قاعدتاً با تغییر وسایلی غذا خوردن او همراه است، زیرا در حالی که کودک هنوز آمادگی را برای ترک پستان یا پستانک به دست نیاورده، شما او را از لذت مکیدن محروم می‌کنید.

### محرومیت‌های عاطفی:

\_\_ زمانی که شرایط جدید خانوادگی از میزان توجه مادر به کودک می‌کاهد؛ مثلاً تولد نوزاد جدید سبب می‌شود که کودک برای جلب نظر اطرافیان، بخصوص مادر چنین کند و این عمل کم‌کم در او تبدیل به عادت شود. \_\_ کشمکش میان والدین و کودک برای ترک این عادت سبب تشدید آن می‌شود. \_\_ وقتی که کودک خود را تنها و مطرود حس می‌کند و مجبور است مدت زمان طولانی بی‌حرکت بنشیند، چون وسیله بازی و سرگرمی ندارد، انگشت خود را می‌مکد. \_\_ حسادت باعث ایجاد یا تشدید این عادت می‌شود.

### اثر عادت مکیدن شست در کودکان

عادت مکیدن شست در کودکانی که با آنان طبیعی و عادی رفتار می‌شود و مشکل عاطفی و فیزیکی ندارند خیلی زود برطرف می‌شود. ولی در صورت برخورد نادرست با این عادت به تدریج در کودک گسترش می‌یابد. و کودک دیگر به مکیدن شست قناعت نکرده و بخصوص هنگام خواب شروع به مکیدن ملحفه یا وسایل دیگری می‌کند. و یا حتی ساعتاً کودک به نقطه‌ای خیره شده و این کار را ادامه می‌دهد.

### عوارض ناشی از مکیدن انگشت در کودکان

مکیدن انگشت بعد از ۶ سالگی می‌تواند مشکلات جدی در زمینه دندان‌ها، لثه و آزاره به وجود آورد. مک زدن‌های با فشار کودک به شست یا انگشتش در طول روز و شب، موجب جلوگیری از دندان‌ها و ناهنجاری‌های استخوان فک او می‌شود. دندان‌های ردیف بالا به سمت بیرون کشیده می‌شوند و دندان‌های ردیف پایین نیز به سمت داخل دهان کج می‌شوند.

### درمان مکیدن انگشت در کودکان

هیچ‌گاه سعی نکنید برای ترک عادت کودک بر او فشار آورید، زیرا ممکن است موجب تقویت و تشدید عادت در او شود.

\_\_ به کودک کمک کنید تا روش‌های مقابله با تنش‌ها و فشارهای روانی را یاد بگیرد، مثلاً با شما صحبت کند، به ورزش بپردازد، با دوستش صحبت کند و...

\_\_اگر دوستانتش در مهد کودک یا مدرسه یک بار او را در این حالت ببینند و مورد تمسخر او قرار دهند کودک ناخودآگاه نسبت به این عمل آگاه می‌گردد.

\_\_ سعی کنید دست‌های کودک را به نوعی مشغول نگاه دارید. (نقاشی بکشد، کار دستی بسازد، مجسمه‌های سفالی درست کند و...)

\_\_ می‌توانید با او وارد بازی شوید. یک تقویم یک ماهه روی یخچال خود بگذارید و روزهایی که او را در حین این عمل ندیده‌اید را علامت‌گذاری کنید. در پایان ماه به‌خاطر پیشرفتش به او جایزه دهید.

\_\_ شنیدن داستانی شیرین، ماجراجویی افسانه‌ای و خاطره‌ای از دوران کودکی، موجب تسلی و آرامش خاطر کودک هنگام خواب می‌شود.

\_\_ اگر در انجام این کار از خودش پیشرفت کمی نشان داده او را سرزنش نکنید. احساس ناتوانی

در وی خود باعث ادامه دادن این کار می‌شود.

\_\_ تماس بدنی (مثل نوازش کردن) موجب آرامش، امنیت و آسودگی کودک می‌شود و او را از اضطراب و نگرانی رها می‌سازد. سعی نکنید با مسخره کردن و شرم‌نامه کردن کودک او را مجبور به ترک عادت کنید، زیرا این گفته‌ها رفتارها موجب خودکم‌بینی و احساس بی‌ارزشی در کودک می‌شود.

\_\_ سعی کنید عواملی را که موجب آزار روحی کودک می‌شود، از بین ببرید.

\_\_ زمانی که کودک انگشتش را می‌مکد، با او بازی نکنید، او را بغل نگیرید و به او توجه نکنید. اما زمانی که انگشتش را از دهانش درآورده، به او توجه کنید و او را نوازش کنید.

\_\_هرچه سن بچه‌ها بالاتر می‌رود و در جمع دوستان خود قرار می‌گیرند، از ترس مسخره شدن توسط دوستان‌شان این کار را کمتر انجام می‌دهند تا کم‌کم از سر آنها می‌افتد. \_\_ زمانی که کودک انگشتش را می‌مکد، او را جلوی آینه ببیند.

## از لوازم آرایشی یکدیگر استفاده نکنید



تیبیان: گاهی اوقات تست کردن مواد آرایشی موجود در مغازه‌ها و یا استفاده از لوازم آرایشی دیگران برایمان جالب است. اما دلایل زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد این کار بسیار نادرست و گاهی خطرناک است. در اینجا تعدادی از این دلایل را آورده‌ایم.

### ممکن است به تیخال دچار شوید

ویروس‌های تیخال می‌تواند از طریق ترشحات دهانی باقیمانده روی رژ لب، خط لب و برقی لب به دیگران منتقل شود. گاهی برخی افراد به‌طور مستقیم این محصولات آرایشی را روی لب‌هایشان تست می‌کنند که این کار خطرات سلامتی زیادی را به دنبال خواهد داشت و بیماری‌های مسری پوستی را به جان فرد می‌اندازد.

### ممکن است دچار آنفلوآنزا شوید

استفاده مشترک از مواد آرایشی لب می‌تواند سبب شود که باکتری‌ها و ویروس‌ها از دهان فرد بیمار به محصول آرایشی مورد استفاده منتقل شود. بنابراین افراد دیگری هم که از آن استفاده می‌کنند، به بیماری‌هایی مثل آنفلوآنزا و یا سرماخوردگی مبتلا می‌شوند.

برخی افراد هم برای رعایت بهداشت، به جای تماس مستقیم لوازم آرایشی با لب‌ها، از انگشت‌شان برای این کار کمک می‌گیرند که این کار نه تنها بهداشتی نیست، بلکه موجب انتقال آلودگی‌های دست (باکتری‌هایی مانند ای کلای و استافیلوکوک) به آن ماده آرایشی و برعکس می‌شود.

### احتیاط دارد به مشکل «چشم صورتی» دچار شوید

ورم ملتحمه چشم یکی از شایع‌ترین عفونت‌های است که می‌تواند از طریق لوازم آرایشی چشم منتقل شود و به شدت مسری است و باعث قرمزی چشم‌ها می‌شود. برای جلوگیری از این مشکل بهتر است از لوازم یک‌بار مصرف برای

آرایش چشم‌ها کمک بگیرید و یا بعد از هر بار استفاده (چه استفاده‌ی مشترک و چه غیر مشترک) ابزار را با الکل تمیز کنید.

### ممکن است مخمر یا باکتری چشم را به اشتراک بگذارید

به هیچ‌عنوان از وسایلی آرایشی دیگران حتی نزدیک‌ترین اطرافیان نیز استفاده نکنید. زمانی که شما از ریمل چشم استفاده می‌کنید، به دلیل آن که درب محفظه‌ی ریمل برای چند ثانیه باز می‌ماند، می‌تواند به راحتی با میکروب‌ها آلوده شود.

از طرفی استفاده مشترک از این وسیله‌ی آرایشی موجب خواهد شد که مخمر، باکتری و ویروس‌ها (مانند بیماری‌های بلفاریت، چشم

تنها راه بهداشتی استفاده از برس‌ها و قلم‌موها و پدهای آرایشی دیگران نیز شستشوی آن‌ها به همین طریق است.

### سلول‌های مرده و چربی را با پوستتان تماس می‌دهید

استفاده مشترک از دستگاه‌های پاک‌سازی گران‌قیمت مانند کلاریسونیک، شاید کمی وسوسه‌انگیز باشد، اما این کار را انجام ندهید. برس‌های پاک‌کننده برای به‌دام انداختن چربی‌ها، سلول‌های مرده و آلودگی‌ها و میکروب‌های پوست فوق‌العاده هستند. اما نباید آن‌ها را به اشتراک گذاشت. این کار دقیقاً مانند آن است که مسواک خود را به دیگران دهید.

### خون و سایر مایعات بدن را به اشتراک می‌گذارید

بهتر است تیغ اصلاح خود را در جایی دور از دسترس دیگران قرار دهید و از تیغ اصلاح دیگران هم استفاده نکنید. تیغ می‌تواند برش‌هایی بر روی پوست ایجاد کرده و ویروس‌ها و عفونت‌های باکتریایی پوست را به دیگران انتقال دهد. حتی اگر شما آنها را زیر شیر آب بشویید، مقدار کمی از خون و مایعات بدن می‌توانند بر روی آنها باقی‌مانند که می‌تواند بیماری‌هایی مانند هپاتیت و ایدز را انتقال دهد.

### ممکن است دچار قارچ ناخن یا پای ورزشکار شوید

هرگز از کسی ناخن‌گیر نگیرید، زیرا این کار موجب انتقال آلودگی‌های قارچی یا (مانند بیماری پای ورزشکار) و ناخن (قارچ ناخن) خواهد شد. همچنین ممکن است پوست انگشت‌تان را با ناخن‌گیر ببرد که این کار باعث می‌شود عفونت‌های ویروسی و باکتریایی مثل هپاتیت منتقل‌شوند. اگر ناچارید از ناخن‌گیر دیگران استفاده کنید، بهتر است ابتدا آن را با آب شسته و سپس به وسیله‌ی الکل ضدعفونی کنید.

یاد شده و همچنین اختلال در تمرکز، باعث مختل شدن در عملکرد آنها شود. این نشانه‌ها در افراد مسن، کم‌تحرك و مسافرت به سمت شرق بیشتر دیده می‌شود.

نشانه‌هایی مانند اضطراب، افسردگی، گیجی، مشکلات دستگاه گوارشی و قلبی- عروقی است. به گفته‌ی این متخصص طب کار، خستگی پرواز گسترده و خودبخود بهبود پیدا می‌کند، اما در افرادی با مشاغل نیازمند به تصمیم‌گیری‌های مهم و حساس ممکن است به دلیل نشانه‌های

## اختلال خوابی به نام «خستگی پرواز»

می‌کنند، بروز می‌کند. اختلال ایجاد شده گذرا است و علت آن ناهماهنگی بین ساعت درونی بدن با همان چرخه خواب و بیداری فرد با زمان مقصد سفر است. وی ادامه داد: شایع‌ترین شکایت‌های این افراد بی‌خوابی در شب، خواب آلودگی زیاد در روز یا

ایسنا: یک متخصص طب کار ضمن اشاره به وجود نوعی اختلال خواب به نام خستگی پرواز، تاکید کرد: این اختلال گذرا است و علت آن ناهماهنگی بین ساعت درونی بدن با همان چرخه خواب و بیداری فرد با زمان مقصد سفر است.

دکتر آرزو نجفی در خصوص این اختلال توضیح داد و گفت: خستگی پرواز نوعی اختلال محسوب می‌شود که در آن افراد با مسافرت‌های هوایی که با سرعت از چند منطقه زمانی عبور