

علل شگفت‌انگیز آسیب به ریه

✦ سرویس سلامت

سلامت هر یک از اعضای بدن نقش بسزایی در سلامت عمومی بدن دارد. ریه‌ها با توجه به اینکه نقش بسزایی در اکسیژن رسانی به کل بدن دارند از اعضای بسیار مهم بدن هستند که باید به سلامت آن توجه بسیاری داشت. عوامل شگفت‌انگیزی وجود دارد که به ریه‌ها آسیب می‌رساند و ما از مضر بودن آن بی‌اطلاع هستیم. برای حفظ سلامت ریه‌ها پاکیزگی هوایی که مورد دم و بازدم قرار می‌گیرد، مهم است. لذا بهداشت محیط بخصوص بهداشت فضای خانه باید مورد توجه ویژه قرار گیرد.

بدون ریه‌های سالم، دریافت تمام اکسیژنی که هر سلول بدن شما به آن نیاز دارد، دشوارتر می‌شود. هنگامی که نفس می‌کشید، ریه‌های شما پر از هوای غنی از اکسیژن شده و به داخل جریان خون شما حرکت می‌کند. بیشتر اوقات، ریه‌های شما این کار مهم را بدون اینکه متوجه شوید انجام می‌دهند. اما عوامل زیادی وجود دارد که می‌توانند تنفس راحت و موثر را کاهش دهند. در این مطلب ما به بیان برخی از این شرایط که ممکن است در فضای اطراف شما موجود باشد و شما اصلا متوجه آن نباشید، می‌پردازیم.

✦ کپک

کپک نوعی قارچ است که ذرات ریزی به نام هاگ را در هوا پخش می‌کند. در صورت داشتن آلرژی به کپک، بیماری ریوی مانند بیماری مزمن انسدادی ریه، یا در صورت ضعیف بودن سیستم ایمنی در برابر میکروب‌ها، گاهی اوقات می‌تواند باعث عفونت‌های جدی ریه شوند. اگر به کپک حساس هستید، هرگونه نشئی در خانه خود را برطرف کنید. دقت کنید ممکن است نشئی داخل دیوارها باشد. در صورتی که احساس کردید داخل اتاقان بوی نم می‌آید حتماً احتمال نشئی لوله‌های داخلی را در نظر بگیرید. علاوه بر این توجه کنید که آب دادن زیاد به گلدان‌های داخل منزل سبب ایجاد کپک در گلدان می‌شود.

✦ رادون

شما نمی‌توانید این گاز را بو کنید، لمس کنید، یا ببینید، اما این گاز عامل شماره ۲ سرطان ریه است. این گاز بر اثر تجزیه اورانیوم طبیعی موجود در سنگ، خاک و آب، ساخته می‌شود. از طریق ترک‌های کف و دیوارها و اطراف لوله کشی و سیم برق وارد ساختمان‌ها می‌شود. ذرات رادیواکتیو موجود در رادون به ریه‌های شما در هنگام تنفس یا فوراً دادن آنها آسیب می‌رساند.

✦ فرش

فرش می‌تواند کپک، فضولات سوسک، کنه‌ها، گرد و غبار و گازهای سمی را به دام انداخته و به ریه‌های شما آسیب بزنند. وقتی فرش را جاروبرقی می‌کشید یا روی آن راه می‌روید وارد

هوا می‌شوند. مواد شیمیایی مورد استفاده در ساخت و نصب فرش‌های ماشینی نیز می‌تواند مشکلاتی برای ریه ایجاد کند. فرش خود را سه بار در هفته جاروبرقی بکشید و هر سال آن را با بخار آب تمیز کنید.

✦ آفت‌کش‌ها

آفت‌کش‌ها دشمن سرسخت سلامت ریه هستند. اگر آنها را بخورید، لمس کنید یا نفس بکشید، ممکن است در اعصاب، هورمون‌ها، چشم‌ها، پوست و ریه‌های شما نیز مشکل ایجاد کند. در صورتیکه در خانه خود باغ یا گل و گیاه دارید و قصد دارید از آفت‌کش‌ها استفاده کنید حتماً کودکان را از فضا دور کنید و خودتان نیز از ماسک، عینک و لباسهای مخصوص استفاده کنید.

✦ آرد

افرادی که به عنوان نانوا کار می‌کنند بیش از دیگران سرفه و خس خس سینه دارند. مشکلات تنفسی که بر اثر استنشاق آرد بوجود می‌آید آنقدر رایج است که نام خود را دارد؛ آسم نانوایی. با گذشت زمان می‌تواند شرایط ریوی مانند آسم را بدتر کند و به ریه‌های شما آسیب برساند. به نظر می‌رسد که نه تنها نانوا، بلکه خانواده آنها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، احتمالاً به دلیل گرد و غباری که روی لباس، پوست و مو به خانه منتقل می‌شود.

✦ لوازم گازسوز

اجاق‌ها و بخاری‌های گازسوز یکی از دلایل پنهان مشکلات ریوی هستند. همانطور که گاز می‌سوزد، ماده شیمیایی به نام اکسید نیتروژن می‌سازد که می‌تواند ریه‌های شما را ملتهب کند، باعث سرفه و خس خس سینه شود و باعث آسم شود. این گاز همچنین هنگام سوزاندن چوب، نفت، زغال سنگ یا نفت سفید نیز درست می‌شود. اطمینان حاصل کنید که وسایل برقی را به درستی نصب، تمیز و نگهداری کنید و به نحوه ارسال گازهای زائد به بیرون از خانه توجه بیشتری داشته باشید.



✦ سوسک‌ها

مدفوع و تکه‌های بدن سوسک‌ها به گرد و غبار تبدیل شده و روی زمین، ملافه و مبلمان شما می‌نشینند. هنگامی که در اثر فعالیت‌هایی مانند جاروبرقی تحریک می‌شود، آن را تنفس می‌کنید. این می‌تواند باعث آلرژی و مشکلات تنفسی شود. کودکان زیر ۷ سال ممکن است به در صورت تماس با این مواد ممکن است به آسم مبتلا شوند. پس در پاکیزگی خانه خود کوشا باشید بخصوص پارچه و فرش‌ها.

✦ پرنده‌ها

هنگامی که برخی از افراد ذرات معلق در هوا را از پرو مدفوع پرندگان تنفس می‌کنند، ریه‌هایشان ملتهب می‌شود و ممکن است در آنجا بافت اسکار ایجاد شود. گاهی اوقات به آن بیماری کبوتر پرورش دهنده یا ریه پرنده‌خوار نیز گفته می‌شود. ممکن است بشنوید که پزشک از آن به عنوان پنومونیت حساسیتی یاد می‌کند. در صورت مشاهده علامت پس از حضور در اطراف پرندگان با پزشک مشورت کنید.

✦ دستگاه بخور

دستگاه بخور یا رطوبت ساز به اندازه کافی بی‌ضرر به نظر می‌رسد. تنها کاری که انجام می‌دهد این است که رطوبت را در هوا قرار می‌دهد تا به شما کمک کند بهتر نفس بکشید. اما ممکن است به تنفس شما نیز آسیب برساند. این به این دلیل است که یک قارچ می‌تواند در دستگاه شما رشد کرده و به کل فضای خانه شما دمیده شود.

همین مشکل ممکن است در سیستم‌های تهویه مطبوع و سیستم‌های گرمایشی نیز رخ دهد. ریه‌های شما به قارچ حساسیت پیدا کرده و ملتهب می‌شوند. برای جلوگیری از مشکل، سیستم گرمایش و سرمایش خود را تمیز و سرویس کنید.

✦ جکوزی

در بسیاری از خانه‌ها جکوزی داخل منزل تعبیه شده است. باکتری‌هایی که در

✦ میزخبر

برنزه کردن می‌تواند

موجب ابتلا به سرطان شود

✦ سرویس سلامت

به گفته معاون اجرایی اداره کل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو احتمال ابتلا به سرطان با منابع مختلف برنزه‌کننده‌های پوست وجود دارد.

معاون اجرایی اداره کل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو در خصوص هشدار سازمان جهانی بهداشت در مورد اشعه‌های ماوراء بنفش خورشید و منابع مصنوعی آن، مانند تخت‌های برنزه‌کننده به عنوان عامل ابتلا به سرطان مطالبی بیان کرد.

دکتر رویا مرجانیان با اشاره به این‌که نور خورشید شامل دو اشعه UVA و UVB است و قرار گرفتن بیش از حد در معرض آن‌ها می‌تواند منجر به سرطان پوست شود، گفت: علاوه بر ایجاد سرطان پوست، اشعه UVA می‌تواند باعث پیریوستی زودرس، چین و چروک و لک پوست و اشعه UVB باعث آفتاب سوختگی شود. وی افزود: همچنین استفاده از فرآورده‌های ضد آفتاب بر اساس شواهد علمی، باعث به حداقل رساندن آسیب‌های کوتاه مدت و بلندمدت پوست در اثر اشعه‌های نور خورشید می‌شود.

معاون اجرایی اداره کل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با بیان این‌که آکادمی پوست آمریکا (AAD) توصیه می‌کند از ضد آفتاب‌هایی استفاده کنید که دارای محافظت در برابر اشعه‌های UVA و UVB (با طیف گسترده) و با SPF ۳۰ یا بالاتر باشد، توضیح داد: بهتر است با توجه به رنگ و نوع پوست، مدت زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید و با مشورت با داروساز یا پزشک خود ضد آفتاب مناسب را انتخاب کنید. در مورد زمان استفاده از ضد آفتاب‌ها باید گفت که حداقل ۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن از خانه، کرم ضد آفتاب را روی پوست خشک استفاده کنید و تا زمانی که در محیط باز هستید مطابق با دستورالعمل مندرج بر روی برچسب محصول، آن را تجدید کنید.

وی تأکید کرد که هیچ ضد آفتابی "ضد آب" یا "ضد تعریق" نیست و تمام ضد آفتاب‌ها در نهایت از روی پوست پاک می‌شوند. تولیدکنندگان کرم‌های ضد آفتاب مجاز به چنین ادعایی نیستند و برای استفاده از ادعای ضد آفتاب مقاوم در برابر آب بایستی فرآورده آزمایش و ادعای مقاوم بودن در برابر آب ثابت شود و زمان مقاوم بودن به آب مشخص باشد.

دکتر مرجانیان خاطر نشان کرد: همه ضد آفتاب‌ها، چه برچسب مقاوم در برابر آب داشته باشند یا نداشته باشند، باید دستورالعمل‌هایی را در مورد زمان استفاده مجدد را بر روی برچسب خود درج کنند تا از محافظت پوست اطمینان حاصل شود. / باشگاه خبرنگاران جوان

تب‌دنگی

برای چه کسانی خطرناک تر است

✦ سرویس سلامت

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: گروه‌های حساس در معرض خطر بیشتری نسبت به ابتلا به تب‌دنگی قرار دارند. شهنام عرشی افزود: احتمال بیماری تب‌دنگی در افرادی که به مناطق آلوده سفر کرده‌اند، بیشتر است. علائمی چون تب و خونریزی از لثه و استخوان درد در این افراد اهمیت دارد. وی ادامه داد: هر فرد ممکن است بر اثر نیش پشه آلوده به این بیماری دچار شود، اما افرادی که در گروه‌های حساس هستند، از جمله بیماران زمینه‌ای و ضعف سیستم ایمنی و بیماران قلبی حساس‌تر هستند و باید بیشتر از آنها مراقبت شود. عرشی گفت: نوبت اول ابتلا به این بیماری خفیف‌تر است، اما در موارد ابتلای مجدد بیماری مهلک‌تری ایجاد می‌کند که خطر جانی دارد. وی افزود: خطر مرگ بر اثر تب‌دنگی در افراد مبتلا یک درصد است، البته در صورت ابتلا، سرعت تحت درمان بودن و رسیدگی به بیمار از پیشرفت بیماری جلوگیری می‌کند. عرشی به افرادی که به مناطق آلوده به تب‌دنگی مسافرت می‌کنند، توصیه کرد: از داروهای دورکننده پشه و اسپری‌های دوربینی استفاده کنند و در طلوع و غروب آفتاب که گزش پشه زیاد است، در مکان‌های آلوده قرار نگیرند و خود را در معرض هوای آزاد قرار ندهند. وی ادامه داد: این پشه در مکان‌های مرطوب به ویژه ظرف آب تخم‌ریزی و تکثیر می‌کند و باید از نظر بهداشتی نیز افراد تلاش کنند محیط خود را از مکان‌های مورد نظر تکثیر پشه آندس پاکسازی کنند. / مهر

بررسی خطرات آرسنیک در برنج

✦ سرویس سلامت

یک متخصص علوم تغذیه، درباره آلودگی برنج با آرسنیک توضیحاتی داد. سمیرا ربیعی، آلودگی با فلزات سنگین را یکی از موارد آلودگی‌های محیطی برنج برشمرد و گفت: آلودگی آب و خاک و همچنین نزدیک بودن مزارع برنج به مراکز صنعتی و فاضلاب‌های مربوطه در تجمع این آلودگی در برنج مؤثر هستند. وی، آلودگی با آرسنیک را یکی از آلودگی‌های شایع در برنج عنوان کرد و افزود: آرسنیک یکی از سمی‌ترین عناصر جهان و به‌طور جدی کشنده است. ربیعی یادآور شد: آرسنیک در اکثر مواد غذایی به مقدار بسیار اندک یافت می‌شود اما میزان آن در حدی نیست که تهدیدی برای سلامتی محسوب شود. وی با اشاره به اینکه برنج بیش از هر ماده دیگری توانایی ذخیره آرسنیک را دارد، خاطر نشان کرد: نگرانی بسیاری در خصوص آلودگی برنج با آرسنیک وجود دارد. به گفته این استاد پارانشکده علوم تغذیه، اثر سمی آرسنیک ۱۰۰ هزار برابر سیانور است و این در حالی است که آرسنیک و تمام ترکیبات آن، به عنوان آفت‌کش استفاده می‌شوند.

ربیعی، مهم‌ترین عوارض مسمومیت با آرسنیک را شامل مختل شدن کارکرد سیستم گوارشی، آسیب جدی به کبد، سرطان پوست و در نهایت ایجاد شوک و مرگ برشمرد.

به گفته این دکتری علوم تغذیه، هر چند میزان آرسنیک در برنج‌های وارداتی بیش از برنج‌های ایرانی است، ولی این موضوع به این معنا نیست که برنج‌های ایرانی فاقد آرسنیک هستند. / مهر

شدید داشته باشند. ما در این پژوهش می‌خواستیم مشخص کنیم که آیا زایمان در آب با ماما‌های NHS به اندازه زایمان خارج از آب برای زنان و نوزادانشان که در معرض خطر کم هستند، ایمن است یا خیر، «پیتر بروکلهورست، استاد بازنشسته بهداشت زنان در واحد کارآزمایی‌های بالینی بیرمنگام، گفت: «با توجه به اینکه ۱۰ درصد از زنان از غوطه‌ور شدن در آب را به عنوان تسکین درد هنگام زایمان استفاده می‌کنند، نتایج این مطالعه تأثیرات خوبی برای هزاران زن در سال خواهد داشت.

در انگلستان و بسیاری از کشورهای دیگر در سرتاسر جهان، زایمان در آب یک روش معمول است. بروفسور کریس گیل، متخصص نوزادان مشاور در بنیاد Chelsea and Westminster NHS Trust در لندن، می‌گوید: «بسیاری از متخصصان اطفال و نوزادان نگران هستند که زایمان در آب ممکن باشد خطرات بیشتری برای نوزادان به همراه داشته باشد، اما این مطالعه شواهد قانع‌کننده‌ای پیدا کرد که برای زنان دارای بارداری بدون عارضه اینطور نیست.»

زایمان در آب؛ آری یا خیر؟

✦ سرویس سلامت

می‌گیرد این باشد که در کشورهای پیشرفته اولویت پیشنهادی پزشک به فرد، زایمان طبیعی است. این در حالی است که در کشور ما انتخاب زایمان به روش سزارین به‌سادگی مورد پذیرش پزشکان قرار می‌گیرد و بر همین اساس هم آمار زایمان سزارین در ایران بیشتر از زایمان طبیعی است.

در آخرین مطالعات علمی نشان داده شده است که زایمان در حمام آب خطر عوارض را برای نوزاد یا مادرش افزایش نمی‌دهد. محققان دانشگاه کاردیف تعداد ۷۲۲۲۹ از حاملگی‌های کم‌خطر را ارزیابی کردند که در آن از استخراج در طول زایمان در ۲۶ سازمان NHS (National Health Service) در انگلستان و ولز بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۲ استفاده شده است. این تجزیه و تحلیل میزان آسیب شدید زنانی را که زایمان کردند، در کنار تعداد نوزادانی که به آنتی‌بیوتیک یا کمک تنفسی

تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از استخر آب در حین زایمان برای بارداری‌های کم‌خطر به اندازه زایمان خارج از آب ایمن است. یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مادران باردار نوع زایمان است. از طبیعی و سزارین بودن انتخاب آنها که بگذریم، خود انتخاب زایمان طبیعی به همین جا ختم نمی‌شود. مدتی است که در تمام کشورهای دنیا زایمان طبیعی را به نوع خاصی با اسم زایمان در آب هم انجام می‌دهند. این زایمان که در راستای کم شدن درد و عوارض زایمان برای مادر و نوزاد طراحی شده و اجرامی شود، اخیراً در برخی از مشاهدات و یا حتی مقالات علمی در جایگاه اشکال قرار گرفته است و برای احتمال خطرات آن در مقایسه با زایمان خارج از آب مورد مطالعه دانشمندان و پزشکان زیادی قرار گرفته است. شاید یکی از دلایلی که این موضوع مورد مطالعه قرار