دانستنی‌ها

چطور از مسمومیت با شوینده‌ها جلوگیری کنیم؟

شوینده‌های بهداشتی محصولات پاک‌کننده‌ای هستند که برای استفاده در محیط‌هایی طراحی شده‌اند که بهداشت در آنها اولویت اصلی است، مانند تأسیسات فرآوری مواد غذایی، بیمارستان‌ها و سایر مراکز بهداشتی. این مواد شوینده برای تمیزکردن و ضدعفونی‌کردن سطوح به‌گونه‌ای ساخته شده‌اند که خطر آلودگی سطح را به حداقل می‌رساند. انواع مختلفی از شوینده‌های بهداشتی از جمله ضدعفونی‌کننده‌ها و پاک‌کننده‌های همه منظوره موجود است. غلظت مواد شوینده نیز باید در نظر گرفته شود، زیرا برخی از کاربردها ممکن است به محلول قوی‌تری نسبت به سایرین نیاز داشته باشند. ایمنی مواد شوینده بهداشتی نیز حائز اهمیت است، زیرا در صورت عدم استفاده صحیح می‌توانند خطرناک باشند. برخی از شوینده‌های بهداشتی حاوی مواد سوزاننده یا اسیدی هستند که در صورت تماس با پوست یا چشم می‌توانند باعث تحریک پوست، آسیب به چشم یا سایر مشکلات سلامتی شوند. برای به حداقل‌رساندن خطر آسیب، رعایت دستورالعمل‌های سازنده در هنگام استفاده از شوینده‌های بهداشتی و استفاده از تجهیزات حفاظتی همان‌طور که توصیه می‌شود، حائز اهمیت است. با نزدیک‌شدن به ایام خانه تکانی نوروز، استفاده مردم از مواد شوینده شیمیایی مختلف نیز بیشتر می‌شود. مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده‌ها به خودی خود با آزادکردن گازهای سمی باعث آسیب دیدن ریه‌ها می‌شوند. طبق اعلام معاونت آموزش جمعیت هلال‌احمر، هر چند که خطر ناشی از حادثه مرتبط با مواد شیمیایی چندان زیاد نیست، اما آشنایی با نحوه مدیریت این مواد و چگونگی مقابله با این حوادث می‌تواند دامنه و حجم خسارات و تلفات وارده را کاهش دهد. ترکیب مواد شیمیایی، ضدعفونی‌کننده‌ها، سفیدکننده‌ها و پاک‌کننده‌ها با یکدیگر اغلب به ایجاد ترکیبی خطرناک‌تر برای دستگاه تنفسی می‌انجامد. البته مسمومیت‌های ناشی از مواد شیمیایی منحصر به شوینده‌ها نمی‌شود و موادی مثل سموم آفت‌کش و حشره‌کش‌ها، چسب‌های صنعتی، تینر و... نیز در این دسته قرار می‌گیرند.

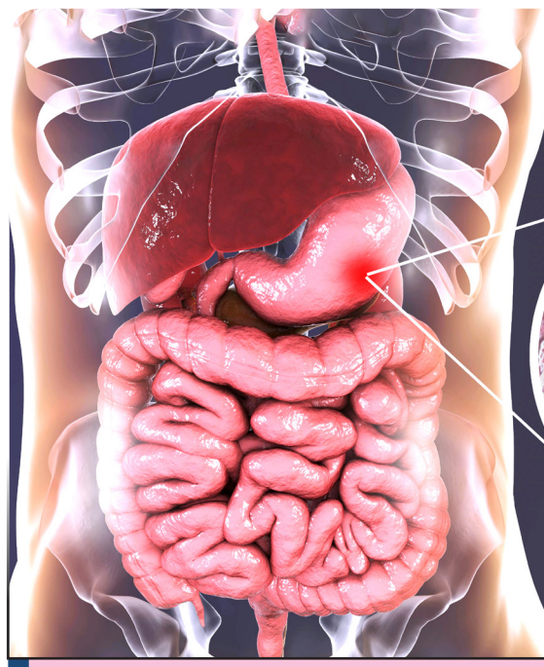
اقدامات پیشگیرانه

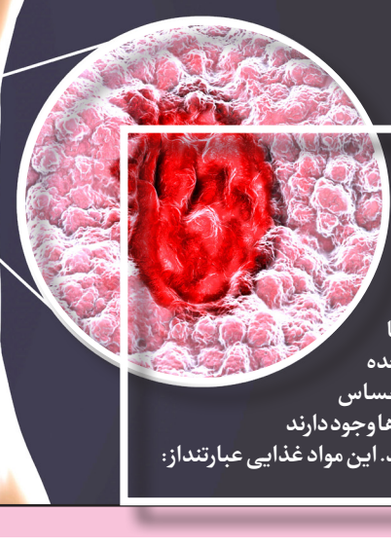
فقط به اندازه‌ای خرید شود که مورد نیاز است. می‌توان مقدار باقیمانده را به همسایگان یا فروشندگان یا سایر سازمان‌های غیرانتفاعی یا نهادهای دولتی هدیه داد. فرآورده‌های حاوی مواد خطرناک را همواره باید در ظرف اصلی خود نگهداری کرد و نباید برچسب‌ها را برداشت؛ مگر آنکه ظرف اصلی خراب و غیرقابل استفاده شود. در چنین وضعی می‌توان ماده خطرناک را به ظرف دیگری انتقال داده و دوباره روی آن برچسب زد. نباید مواد خطرناک را در ظروف مخصوص غذا نگهداری کرد. نباید مواد خطرناک خانگی یا مواد زاید را با سایر فرآورده‌ها مخلوط کرد. مواد ناسازگار مثل آمونیاک و کلر ممکن است با همدیگر وارد واکنش شده، آتش بگیرند یا منفجر شوند. توصیه‌های کارخانه سازنده در رابطه با استفاده صحیح از ماده موردنظر رعایت شود. هنگام استفاده از مواد شیمیایی خانگی نباید سیگار کشید. در مجاورت شعله آتش نباید از اسپری مو، مواد پاک‌کننده، رنگ‌ها یا آفت‌کش‌ها استفاده کرد، زیرا ذرات پراکنده موجود در هوا (که نمی‌توان آنها را مشاهده یا استشمام کرد) ممکن است شعله‌ور شده یا منفجر شوند. پیش از استفاده از مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده، از ماسک و دستکش استفاده کنید. پنجره‌ها را باز بگذارید و تا جای ممکن، اجازه ورود هوای تازه را بدهید. کودکان را از محلی که قرار است شست‌وشو در آن انجام شود، دور کنید، همچنین زنان باردار و افراد سالمند یا بیماران تنفسی را. مواد شیمیایی ریخته‌شده را باید فوراً پاک کرد. می‌توان از پارچه کهنه برای تمیزکردن ماده ریخته‌شده استفاده کرد. بهتر است دستکش و عینک محافظ پوشیده شود. مواد آغشته به پارچه کهنه‌ها باید در فضای بیرون تبخیر شده و بعداً در کاغذ روزنامه پیچیده و در کیسه‌ای بدون منفذ پلاستیکی در داخل سطل زباله گذاشته شود. ماده خطرناک را باید به طرز صحیح دفن کرد. زباله حاوی مواد خطرناک خانگی را باید تحویل کارکنان برنامه جمع‌آوری زباله مخصوص داد. می‌توان برای آشنایی با این برنامه و کسب اطلاعات بیشتر در مورد آن به مقامات محلی مسئول مراجعه کرد. برای دوری از استنشاق دودهای سمی بهتر است از فضای بسته‌ای که ماده شیمیایی در آن وجود دارد، خارج شد. اگر کسی با ماده خطرناک خانگی تماس پیدا کرده باشد، باید ظروف حاوی آن ماده را پیدا کرده، اطلاعات لازم در مورد آن را به دست آورده و فوراً به اورژانس زنگ زد. توصیه‌های کارکنان مرکز فوریت‌ها را به دقت رعایت کنید. ممکن است توصیه‌های موجود روی برچسب به‌روز نبوده یا نامناسب باشند. فرد مسموم نباید هیچ ماده خوراکی بخورد، مگر آنکه ماموران اورژانس چنین توصیه‌ای را کرده باشند. در صورت برخورد مواد شیمیایی اسیدی با پوست، از ریختن آب روی آن خودداری کنید و ابتدا این ماده را با کمک پارچه‌ای تمیز از روی دست پاک کنید. اگر خطر آتش‌سوزی یا انفجار وجود دارد، باید فوراً محل سکونت یا کار را ترک کرد. نباید وقت را صرف تلفن‌کردن به اداره آتش‌نشانی یا جمع‌آوری وسایل کرد. می‌توان از بیرون با تلفن همراه یا از طریق تلفن همسایه به آتش‌نشانی زنگ زد.

علائم مسمومیت

تنفس مشکل، تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی، تغییر رنگ پوست، سردرد و تاری دید، سرگیجه، عدم تعادل و فقدان هماهنگی، دردهای شکمی و اسهال، در صورت مشاهده علائم فوق باید از مرکز فوریت‌های پزشکی و مرکز کنترل مسمومیت‌ها کمک پزشکی درخواست شود. باید از قبل لیستی شامل مواد خطرناک خانگی تهیه شود تا به‌عنوان راهنما بتوان از آن استفاده کرد. اگر ماده خطرناک پیدا شد، باید در مقابل اسم آن علامت گذاشته و مشخص کرد که آیا اقدامات لازم در مورد نحوه استفاده، نگهداری و دفن آن، طبق توصیه‌های کارخانه سازنده، انجام شده است یا خیر. نگهداری مواد شیمیایی خانگی در جایی دور از دسترس کودکان اهمیت زیادی دارد.

تغذیه برای مبتلایان به زخم معده





زخم معده از ضایعاتی است که در غشای مخاطی معده ایجاد می‌شود. علت این ضایعات ترشح بیش از حد اسید است. شایع‌ترین علت زخم معده «هلیکوباکتر پیلوری» یا مصرف بیش از حد برخی داروها نیز می‌تواند باشد. برخی از مواد خوراکی قلیایی و ضدالتهابی می‌تواند به بهبود سلامت مبتلایان به زخم معده کمک کند. مصرف این غذاها در واقع یک مکمل عالی برای درمان زخم معده است. زخم معده خود را با درد و سوزش در ناحیه شکم، ریفلاکس اسید، احساس سنگینی و... نشان می‌دهد. با این حال انواع مختلفی از غذاها وجود دارند که می‌توانند با تنظیم pH معده، این عارضه را تسکین دهند. این مواد غذایی عبارتند از:

هویج
هویج یکی از سبزیجات توصیه شده برای بیماران مبتلا به زخم معده است. هویج خواص قلیایی دارد و اسید معده را از بین می‌برد. هویج را می‌توانید به‌صورت آب هویج، پوره هویج و یا سالاد هویج مصرف کنید. این سبزی فوق‌العاده سوزش و ریفلاکس اسید را کنترل می‌کند.

سیب
سیب سرشار از مواد مغذی ضروری با خاصیت دارویی است. سیب دارای اسیدهای آلی است که تنظیم‌کننده سیستم گوارش است. مصرف سیب برای تسکین زخم معده، گاستریت، یبوست و اسهال توصیه می‌شود.

آلوئه‌ورا
کریستال‌های موجود در آلوئه‌ورا خواص ضدمیکروبی دارند. مصرف آلوئه‌ورا منجر به مهار رشد بیش از حد باکتری‌های «هلیکوباکترپیلوری» می‌شود و اجزای آسیب دیده بافت معده را ترمیم می‌کند.

موز
موز غنی از نشاسته و ترکیبات قلیایی است که پس از جذب در بدن، به تنظیم pH معده می‌روند. خوردن موز سبب توقف زخم مخاطی معده شده و بافت‌های آسیب‌دیده را ترمیم می‌کند. مصرف این میوه ریفلاکس اسید و گاستریت را نیز کاهش می‌دهد.

سیب‌زمینی
سیب‌زمینی سرشار از نشاسته، فیبر و آنتی‌اکسیدان برای بهبود فرایند هضم است. خاصیت قلیایی این گزینه غذایی التهاب را کاهش داده و به بهبود بافت‌های تحریک شده توسط اسید کمک می‌کند.

یادداشت

عارضه‌های کمبود «ید» در بارداری

فرشته فزونی
کارشناس تغذیه

ید یکی از ریزمغذی‌های ضروری برای بدن و عنصر اساسی برای تولید هورمون‌های تیروئید است که کمبود آن باعث مختل‌شدن کار غده تیروئید و عوارض بسیار زیاد در بالغان و کودکان می‌شود. بهترین راه برای تأمین ید مورد نیاز بدن استفاده از نمک یددار تصفیه شده است. نمک مصرفی روزانه باید از نمک تصفیه شده یددار تأمین شود، اما باید توجه داشت که میزان مصرف نمک کم باشد. نمک تصفیه نشده مانند نمک دریا دارای انواع ناخالصی از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان‌زایی دارد. نمک تصفیه شده فاقد فلزات سنگین مثل سرب، آرسنیک و ناخالصی‌های محلول مانند گچ و... است. در رابطه با انواع نمک‌های صورتی، آبی و بنفش در بازار که وجود دارند، باید گفت این نوع نمک‌ها تصفیه نشده و فاقد ید کافی هستند. مصرف آنها به دلیل وجود املاح و ناخالصی موجب آسیب به سلامت کلیه و کبد افراد می‌شود. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی میزان مجاز مصرف نمک در افراد بزرگسال سالم، کمتر از پنج گرم در روز و در افراد سالمند و بیمار این میزان کمتر از سه گرم است. این میزان شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نمک موجود در نان و سایر مواد غذایی نیز می‌شود. توصیه می‌شود مصرف نمک را کاهش داده و نمک مصرفی از نوع یددار و تصفیه شده باشد.

ویژه

در نوشیدن قهوه اعتدال را رعایت کنید

نتایج تحقیق جدیدی نشان می‌دهد اگر مقدار متوسطی قهوه بنوشید، ممکن است عمر خود را طولانی‌تر کنید. در این مطالعه ۱۷۱ هزار شرکت‌کننده حضور داشتند، کسانی‌که قهوه بدون شیرینی مصرف می‌کردند، بین ۱۶ تا ۲۱ درصد کمتر از افرادی که قهوه مصرف نمی‌کردند، در برابر خطر مرگ قرار داشتند. کارشناسان موافق هستند که نوشیدن قهوه می‌تواند فواید سلامتی داشته باشد. نوشیدن قهوه به‌طور بالقوه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری آلزایمر، بیماری کبد و برخی سرطان‌ها کمک کند. با این حال از جنبه منفی کافئین می‌تواند اثرات بالقوه‌ای مانند افزایش اضطراب و عصبانیت داشته باشد.

فلزات سنگین سمی در کمین زنان میانسال

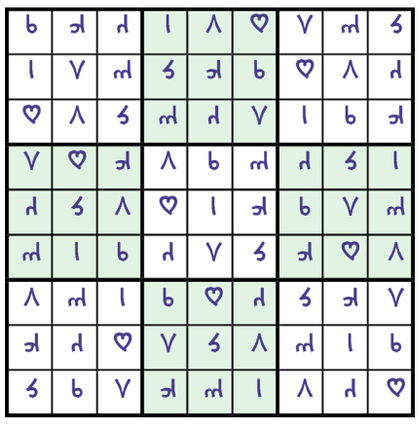
نتایج پژوهشی نشان می‌دهد قرارگرفتن در معرض فلزات سنگین سمی می‌تواند باعث شود زنان میانسال با افزایش سن، مشکلات سلامتی بیشتری را تجربه کنند. سانگ کیون پارک، دانشیار اپیدمیولوژی گفت: قرارگرفتن گسترده در معرض سموم موجود در فلزات سنگین ممکن است باعث گرگرفتگی، ضعیف شدن استخوان‌ها و پوکی استخوان و احتمال ابتلای بیشتر به بیماری‌های قلبی و زوال شناختی شود. به‌گفته محققان، فلزات سنگین آلاینده‌های رایج در آب آشامیدنی، غذا و هوای آلوده هستند. آنها به‌عنوان مواد شیمیایی مختل‌کننده غدد درون‌ریز در نظر گرفته می‌شوند که می‌توانند بر تولید مثل انسان تاثیر بگذارند. محققان در پژوهش جدید، داده‌های ۵۵۰ زن میانسال را تجزیه و تحلیل کردند. فلزات، از جمله آرسنیک و کادمیوم، دارای ویژگی‌های مختل‌کننده غدد درون‌ریز هستند. به گفته «پارک» ما باید جمعیت جوان‌تر را نیز بررسی تا نقش مواد شیمیایی را بر باروری درک کنیم.

دوپامین عامل هوشیاری بعد از ورزش

افراد معمولاً بعد از یک تمرین ورزشی عالی، احساس هوشیاری و سرحالی بیشتری می‌کنند و دوپامین ممکن است دلیل آن باشد. یک مطالعه نشان داد که سطوح بالاتری از انتقال‌دهنده عصبی مغزی احساس خوب در مردان در حین ورزش آزاد می‌شود. به‌گفته محققان، به‌نظر می‌رسید که این شرایط با عملکرد بهتر در آزمون‌های تفکر مرتبط است. دکتر «جو کاستلو»، یکی از نویسندگان گفت: «عملکرد شناختی در طول ورزش تحت تأثیر تغییرات هورمون‌های تنظیم‌کننده مغز، از جمله دوپامین است.» در این مطالعه، محققان ۵۲ مرد شرکت کردند. بر اساس داده‌های اسکن‌های PET، مردانی که فعالانه ورزش می‌کردند، افزایش ترشح دوپامین در مغزشان مشاهده شد، چیزی که به‌عنوان ورزش ارادی شناخته می‌شود. این افزایش در دوپامین با بهبود در انجام وظایف ذهنی مرتبط بود. به‌گفته کاستلو: «ورزش یک درمان مناسب برای بسیاری از مشکلات سلامتی در طول عمر است.»

جدول سودوکو

	۲		۱		۴			۶
۹		۳		۶	۸		۲	
	۴		۲	۵		۱	۳	
		۴		۸			۱	۳
	۸	۹			۵			
	۶		۳		۷		۵	
۴		۱			۳		۷	۵
۲	۷			۴	۶			۱
		۸	۵	۷	۱	۲		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

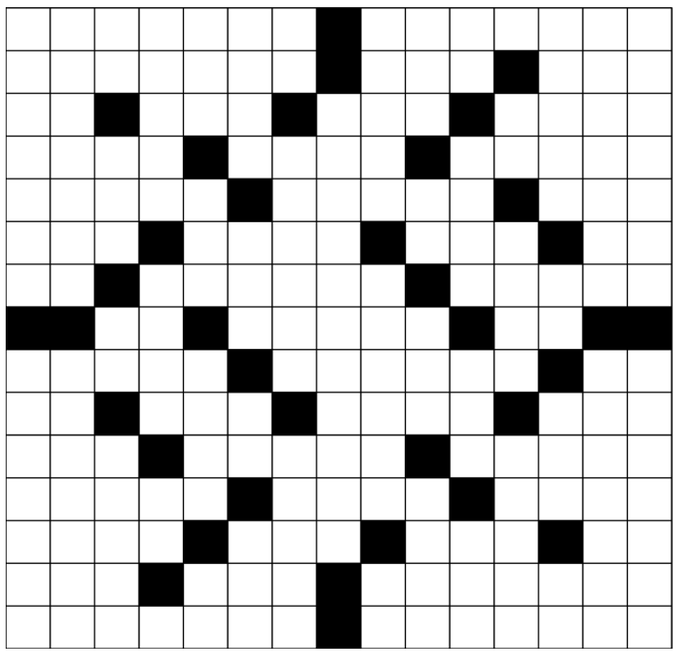
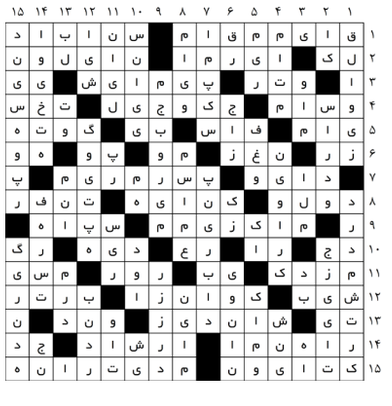
شماره ۱۷۵۸

افقی

۱- از القاب حضرت علی (ع)- قهوه‌خانه مدرن ۲- گل زنبق- معدن- تهیدست‌وفقیر ۳- خشک- درخت کنار- زگیل- جنس مذکر ۴- روشن کردن- مریض نیست- نوعی ماشین جنگی ۵- جانشین- دیندار و متدین- آلبومی از رضا یزدانی ۶- حرف ندا- اثری از استیون گرین- دارای غلظت کم- مذهب ۷- نوعی روغن- بزرگراه- بالاآمدن آب دریا ۸- ویتامین انعقادخون- بن‌بست- واحددارو ۹- از فروع اسلام- اثری از پوشکین- از نام‌های قرآن ۱۰- گریزگاه- شکل‌وقیافه- خالص- سوره بیستم قرآن کریم ۱۱- شروع‌وآغاز- سرزمین اسب‌چوبی- جزیره ایتالیایی ۱۲- در صبحانه می‌خورند- آماده‌وفراهم- محبس ۱۳- مشک آب- رودی در روسیه- بزرگترین عضو درونی بدن- قسمتی از دست ۱۴- از معماری ایرانیان- حرف خوراکی!- پدربزرگ‌وجد ۱۵- آشنایان‌واطرافیان- اثری از اخوان لنگرودی

عمودی

۱- غله آردکن- اثر تاریخی یزد ۲- نام قدیم سریلانکا- بازیگر آمریکایی نقش اول مرد برای فیلم «دل دیوانه» ۳- عقب یا پسِ چیزی- کالای دست‌نخورده- جمع رتبه- رفوزه ۴- کله- فلزفرنگی- رود جاری در فارس‌وبوشهر ۵- اثرچربی- تمامی- پشت‌سر- پسوندآلودگی ۶- ابریشم پست- صاحب‌ودارنده- شیمی کربنی- انقلابی فرانسه که در حمام کشته شد ۷- علم اشکال‌وابعاد- مخلوط شده- واحدپول ژاپن ۸- بازیگر مجموعه تلویزیونی یگان در نقش ژنرال توماس رایان ۹- چه‌وقتی؟- پنیرش معروف است- محل تقاطع دو دیوار ۱۰- تپه‌هاوپشته‌ها- خشک مزاج- عددماه- مخالف نزدیک ۱۱- متال- تیردان- بالانس- یارسوزن ۱۲- سلول- دعای صبح جمعه- گرداگرد لب و دهان ۱۳- محکم- موردنیاز خمیرنان- زندگی‌کن- از شهرهای ترکیه ۱۴- محقق برجسته بغدادی و صاحب کتاب الفهرست- پیامی که برای آگاهی عموم انتشار یابد ۱۵- فیلمی از پیترلاندزمن- شهری در خراسان‌جنوبی



حل جدول ۱۷۵۷