



تاریخ	۲۶
آبان	۱۳۹۷
شنبه	

سخن بزرگان

من نتیجه شرایط نیستم، من محصول تصمیماتم هستم.

استفان کاوی

صفحه	۵
شماره	۲۳۸۲
سال	بیست و چهارم

سلامت



روش هایی برای پیشگیری از سرماخوردگی



دست‌های خود را به‌خوبی شستشو دهید. دست‌ها را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون شستشو دهید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، از ضدعفونی‌کننده‌های دست استفاده کنید.

ضدعفونی کردن تلفن همراه

تلفن همراه یکی از دستگاه‌های پراستفاده در دنیای امروز محسوب می‌شود، از این‌رو با سطوح مختلف در تماس است.

مطالعه‌ای که توسط دانشگاه آریزونا در سال ۲۰۱۲ انجام شد، نشان داد که تلفن همراه ممکن است از نظر مقدار باکتری‌ها ۱۰ برابر آلوده‌تر از صندلی توالت باشد.

برای پاک‌سازی این دستگاه‌ها می‌توانید از دستمال‌های ضدعفونی‌کننده استفاده کنید. این کار را زمانی که تلفن همراه خاموش است انجام دهید و با استفاده از یک دستمال یا پارچه نرم دیگر دستگاه خود را خشک کنید. در شرایطی که دستمال‌ها و مواد ضدعفونی‌کننده برای از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها خوب هستند، اما مواد موجود در آنها ممکن است به تلفن همراه آسیب برسانند.

اختصاص زمان برای کسب آرامش

اضطراب و استرس می‌توانند توانایی سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت را کاهش دهند. زمانی که با استرس و خستگی مواجه هستید، بدن هورمون کورتیزول ترشح می‌کند که ممکن است در توانایی بدن برای پیشگیری یا مبارزه با سرماخوردگی اختلال ایجاد کند.

برای کسب آرامش می‌توانید انجام یوگا، مدیتیشن، پیاده‌روی در فضای سبز، وقت گذرانی به همراه خانواده یا دوستان پس از کار یا هر فعالیت دیگر که به کسب آرامش در شما کمک می‌کند را مدنظر قرار دهید.

خواب کافی

طی یک مطالعه، پژوهشگران به ۱۵۳ مرد و زن سالم قطره بینی حاوی راینوویروس داده و عادات خواب آنها را پیگیری کردند. آنها دریافتند افرادی که به‌طور منظم کمتر از هفت ساعت در شب می‌خوابند، نسبت به آن‌هایی که هشت ساعت یا بیشتر می‌خوابند، سه برابر احتمال بیشتری دارد گرفتار سرماخوردگی شوند.

افزایش مصرف روی

نتایج یک پژوهش نشان داد که روی می‌تواند رشد ویروس‌ها را کاهش دهد. افزون بر این، مصرف روی به نظر می‌رسد که مدت‌زمان و شدت علائم بیماری را نیز کاهش می‌دهد.

اگرچه یک دوز مصرف خاص برای همه وجود ندارد، اما مطالعات صورت گرفته مصرف بیش از ۷۵ میلی‌گرم در روز را مفید نشان داده‌اند. تأمین روی از منابع غذایی بهتر از مصرف مکمل‌ها است. از منابع غذایی خوب برای روی می‌توان به گوشت، توفو، صدف چروک و عدس اشاره کرد.

استفاده از لیوان شخصی

زمانی که یکی از اعضای خانواده سرماخورده است، استفاده از لیوان‌های یک‌بارمصرف یا مشخص کردن لیوان هر فرد را مدنظر قرار دهید. این کار به پیشگیری از گسترش تصادفی ویروس کمک می‌کند.

درباره اشیا مشترک مانند تلفن، حوله یا لوازم غذاخوری بسیار مراقب باشید زیرا می‌توانند توسط فرد بیمار آلوده شده باشند.

افزایش مصرف پروبیوتیک‌ها

همه باکتری‌ها بد و مضر نیستند و انواع خوبی از آنها در روده انسان زندگی می‌کنند که در غذاهای پروبیوتیک مانند ماست، کلم ترش و کامبوچا یافت می‌شوند و ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. همچنین، باید به این نکته توجه داشت که دستگاه گوارش بخش بزرگی از سیستم ایمنی را در خود جای‌داده است.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ که در نشریه Journal of Science and Medicine in Sport منتشر شد، نشان داد بازیکنان راگی مصرف‌کننده مکمل پروبیوتیک، نسبت به آن‌هایی که دارونما دریافت کرده بودند، سرماخوردگی به‌مراتب کمتری را تجربه کرده‌اند.

پژوهش‌های بیشتری درباره این که پروبیوتیک‌ها می‌توانند ویروس‌ها را از بین ببرند باید انجام شود، اما مطالعات صورت گرفته نشان داده‌اند که این باکتری‌ها خوب در زمان بیماری و بروز علائم مفید هستند. به‌عنوان مثال، طی مطالعه‌ای که در نشریه British Journal of Nutrition منتشر شد، پژوهشگران دریافتند دانشجویانی که پروبیوتیک و دارونما دریافت کرده بودند به میزان مشابه دچار سرماخوردگی نشده‌اند، اما شدت علائم و مدت‌زمان بیماری در آن‌هایی که پروبیوتیک دریافت کرده بودند، کمتر بود.



۱. وجود سیستم تهویه مطبوع، نور کافی و مناسب. ۲. استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد. ۳. استفاده از صندلی مخصوص رایانه که ارتفاع آن طوری تنظیم شود که ستون فقرات کاربر را آزار ندهد. ۴. استفاده از زیر پایی برای جلوگیری از بی‌حسی پا.

خبره شدن به مانیتور

عادت بدی که بسیاری از افراد دارند این است که هنگامی که چیز جذابی می‌بینند یا کار تخصصی انجام می‌دهند، چند ثانیه پشت سر هم به مانیتور ذل می‌زنند و خیره می‌شوند، این عادت نادرست می‌تواند باعث آسیب به شبکه‌های داخلی چشم شود چون با خیره شدن و پلک نزدن، فضای سطحی چشم مرطوب نمی‌شود و باعث خشک شدن چشم می‌شود که همین عوارضی را به دنبال دارد. پس سعی کنید به‌طور مداوم و مرتب پلک بزنید، حتی در شرایط خاص!

وقتی از رایانه استفاده می‌کنید، سعی کنید نور اتاق را تنظیم کنید چون نور زیاد مانع از دیدن درست صفحه نمایشگر می‌شود و واضح نبودن تصویر باعث خستگی چشم‌ها خواهد شد. صفحات رایانه به‌سرعت عوض می‌شوند و برای دیدن جزئیات باید مدام هرازگاه به چشم‌هایتان استراحت بدهید. بهتر است در خواندن و مشاهده صفحه‌ها کمی درنگ کنید. هر ۲۰ دقیقه یک‌بار چشم‌ها را از روی صفحه نمایشگر بردارید و حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه به‌جای دیگری نگاه کنید.

سی‌وی‌اس مجموعه‌ای از علائم چشمی و بینایی است که بر اثر کار با رایانه ایجاد می‌شوند. تقریباً ۷۵ درصد از کسانی که زیاد با رایانه کار می‌کنند گرفتار این علائم هستند. مهم‌ترین علائم عبارت است از خستگی چشم، خشکی چشم، اشک ریزش و تاری دید و همچنین ممکن است سبب سردرد، درد در گردن، شانه‌ها و پشت نیز بشود. میز رایانه‌تان را طوری تنظیم کنید که فاصله چشم‌های شما تا صفحه نمایشگر حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر باشد. اگر نمایشگر نور خیره‌کننده‌ای دارد، حتماً نور آن را تنظیم کنید. هرسال به متخصص چشم مراجعه کنید تا از سالم بودن چشم‌هایتان مطمئن شوید و در صورت لزوم پریان عینک تجویز شود.

ارگونومیک چیست؟

ارگونومیک (ergonomics) شاخه‌ای از علم مهندسی است که به طراحی ابزار و لوازمی برای حفظ سلامت فیزیکی بدن در هنگام کار می‌پردازد. درد، غالباً در اثر حفظ مداوم یک حالت نادرست قرارگیری بدن ایجاد می‌شود. مثال‌های رایج آن شامل: تایپ همزمان با صحبت تلفنی با نگاه‌داشتن گوشی تلفن در گودی گردن، چرخاندن مداوم سر از چپ به راست هنگام تایپ از روی یک متن و نگاه کردن به صفحه کامپیوتر و یا نشستن به مدت طولانی هستند.

صندلی مناسب؛ حلال تمامی مشکلات

اگر تمامی نکات بالا را به‌طور صحیح اجرا کنید اما بر روی یک صندلی چوبی خشک و ساده بنشینید، هیچ فایده‌ای نخواهد داشت و مطمئن باشید به‌زودی با مشکلات متعدد قوس ستون کمر و انحنای مواج خواهید شد! اگر روزانه بیشتر از یک ساعت پشت کامپیوتر خود می‌نشینید، سعی کنید حتماً یک صندلی استاندارد برای میزهای کامپیوتر تهیه کنید، مطمئن باشید با صرف یک هزینه کم، از مشکلات و هزینه‌های زیاد در آینده جلوگیری خواهید کرد. صندلی‌ها دارای مدل‌های متنوعی است که باید متناسب با قد در نظر گرفته شود، همچنین قسمتی که باید به آن تکیه داده شود، دارای قوس استاندارد کمر باشد تا به‌راحتی بتوان به روی آن تکیه داد و کارها را انجام داد. اگر صندلی باقابلیت تنظیم ارتفاع بگیرد، برای بسیاری از اعضای خانواده می‌تواند مفید باشد، زیرا می‌توانید با توجه به قد، ارتفاع آن را تنظیم کنید.



ویژگی‌های صندلی ارگونومیک

- ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد. ارتفاع صندلی، ۴۱ تا ۵۲ سانتی‌متر توصیه می‌شود.
- سطح نشیمنگاه صندلی باید دارای طول و عرض ۴۰ تا ۴۸ سانتی‌متر باشد. برای افراد چاق صندلی‌های پهن‌تر توصیه می‌شود.
- ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی‌متر باشد و رویه آن گرد و لبه بیرونی آن، نرم باشد.
- زاویه پشتی یا تشک صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.
- عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۲ تا ۳۶ سانتی‌متر باشد. ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی‌متر توصیه می‌کنند. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر از پایین) دارای یک قوس محذب

و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد. امروزه کاربرد کامپیوتر (رایانه) در زندگی بشر بسیار زیاد است و تعداد زیادی از افراد ساعت‌های متمادی با این وسیله الکترونیکی کار می‌کنند به همین دلیل شناخت عوامل مؤثر در محیط کار با رایانه اهمیت زیادی دارد. وجود شرایط نامناسب در محیط کاری، عدم توجه به موارد ایمنی هنگام کار با رایانه و استفاده بیش‌ازحد از این ابزار ممکن است در بلندمدت سبب بروز بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها شود. دانش ارگونومی رایانه است که شامل مطالعه و بررسی عوامل انسانی در ارتباط با رایانه و شیوه‌های تطبیق ابزارها و وسایل کار با بدن فرد است تا از بروز اثرات ناهنجار جلوگیری شود. در چند سال اخیر تولیدکنندگان تجهیزات رایانه مانند صفحه‌کلید، ماوس، میز و صندلی و سایر وسایل رایانه سعی می‌کنند تا محصولات را مطابق با اصول ارگونومی طراحی و تولید کنند چراکه رعایت اصول ارگونومی سبب کاهش ضایعات چشم، سردرد و کمردرد کاربران رایانه خواهد شد.

ویژگی‌های یک محیط کاری مناسب برای کاربران رایانه عبارتند از:

- وجود سیستم تهویه مطبوع، نور کافی و مناسب.
- استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد.
- استفاده از صندلی مخصوص رایانه که ارتفاع آن طوری تنظیم شود که ستون فقرات کاربر را آزار ندهد.
- استفاده از زیر پایی برای جلوگیری از بی‌حسی پا.

صندلی‌های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته‌دار بوده و دسته آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد. همچنین دارای ۵ چرخ بوده و چرخان باشد. شیب کف صندلی ۵ تا ۱۵ درجه برای تمایل به جلو و ۵ درجه تمایل به عقب را امکان‌پذیر سازد.

صحیح نشستن و اصول آن

صندلی‌های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته‌دار بوده و دسته آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد. همچنین دارای ۵ چرخ بوده و چرخان باشد. شیب کف صندلی ۵ تا ۱۵ درجه برای تمایل به جلو و ۵ درجه تمایل به عقب را امکان‌پذیر سازد.

توصیه‌های مهم پزشکی هنگام کار با کامپیوتر

مایکولینیک ۲۵۰ نفر از کامردانی که در روز بیش از ۶ ساعت با رایانه کار می‌کردند، بررسی شدند و معلوم شد که تقریباً ۳۰ درصد آنها از کمر ختی و گزگز انگشتان شکایت دارند. البته گزگز همیشه به معنای ابتلا به نشانه‌های توئل کارپال نیست و این بیماری باید به‌وسیله پزشک تأیید شود.

برای پیشگیری از به وجود آمدن این مشکل یا کاهش شدت آن، باید هنگام کار با صفحه‌کلید، مچ دست را روی میز قرار دهید و فقط انگشتانتان را حرکت دهید. بدن خود را در یک وضعیت متعادل و مناسب نگه دارید، اطمینان حاصل کنید که مچ دستتان شمایندگی از آرنج شما پایین‌تر باشد. این عمل از ابتلا به‌نوعی سندرم توئلی در مچ دست شما جلوگیری می‌کند. از قرار دادن دست‌ها به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت بپرهیزید و هر ۲۰ دقیقه یک‌بار به خودتان استراحت و مچ دست‌ها را آرام نرمش دهید. پاهایتان را از زانو خم کرده، طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد. کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چهارپایه یا وسیله دیگری قرار دهید.

مشکلات پوستی

ولتاژ زیاد لامپ تصویر در انواع نمایشگرهای قدیمی موجب تولید میدان الکترواستاتیک و بارهای الکتریکی مثبت در سطح خارجی صفحه نمایش می‌شود. در میدان بین بارهای مثبت و صورت کاربر، گردوخاک و ذرات در تمامی جهات حرکت می‌کنند و جریان بارهای مثبت حاصل در این میدان ممکن است در افرادی که حساسیت پوستی دارند، موجب خشک شدن پوست دست و صورت، ترک خوردن آن و ایجاد آکنه شود.

همچنین بررسی‌ها نشان داده‌اند افرادی که دچار حساسیت‌های پوستی هستند و هنگام کار بیشتر تحت‌فشارهای فکری و عصبی قرار می‌گیرند، فشارها و استرس‌ها موجب تغییرات هورمونی مانند تیروکسین و پرولاکتین و همچنین ضایعات پوستی در آنها می‌شود.

به همین علت کارشناسان توصیه می‌کنند بهتر است تهویه و رطوبت محیط کار مناسب و کافی باشد.

استرس و مشکلات عصبی و روانی

به گفته کارشناسان، حجم کار زیاد و دوری از همکاران در محیط کار می‌تواند به بروز مشکلات روانی منجر شود. البته کار با رایانه افسردگی‌زا به شمار نمی‌رود، بلکه حجم زیاد کار است که در ایجاد استرس روانی نقش دارد. تنهایی ناشی از طبیعت کار با وسایل و ابزار الکترونیک از جمله رایانه که دنیای خصوصی یا مجازی را به ارمغان می‌آورد، افراد جامعه را هر چه بیشتر به کام خود می‌کشد و اثرات زیان‌بار و عمیقی را برجای خواهد نهاد که ابعاد آن به‌روشنی قابل تبیین نیست. برای نمونه به روابط والدین و فرزندان که جزء اولین قربانیان زندگی الکترونیک هستند می‌توان اشاره کرد.

تنفس گازهای رایانه

بدنه رایانه‌ها و نمایشگرها بر اثر گرم شدن، بوی مخصوصی مانند «گاز دیوکسین» از خود متصاعد می‌کنند که به‌وسیله بدنه رایانه و صفحه نمایشگر تولید می‌شود. همچنین گاز «اوزن» هنگام کار چاپگر لیزری تولید می‌شود که به بافت مخاطی بینی، چشم و گلو آسیب می‌رساند، بنابراین رعایت استانداردهای مربوط در این خصوص از سوی واردکنندگان یا تولیدکنندگان رایانه ضروری است.



کودکان و رایانه

کودکانی که زمان زیادی مقابل رایانه می‌نشینند علاوه بر آسیب کمر، دچار بلوغ زودرس می‌شوند. به گفته متخصصان فیزیوتراپی، کودکان پنج‌ساله‌ای که ساعات طولانی را پشت رایانه می‌نشینند از درد کمر رنج می‌برند. به گفته آنها استفاده بیش‌ازحد از رایانه در کودکان شش‌ساله نیز می‌تواند به بیماری در آنها منجر شود.

حتی هنگام کار با تبلت‌ها، مراقب سلامت خود باشید

پژوهشگران دانشکده سلامت همگانی دانشگاه هاروارد، حالت‌های مختلف بدن کاربران به هنگام استفاده از تبلت‌ها را مورد مطالعه قرار داده‌اند و دریافته‌اند که کاربران تبلت‌ها در مقایسه با کاربران رایانه‌های رومیزی و لپ‌تاپ‌ها، گردن خود را بیشتر در حالت خمیده نگه می‌دارند که این رفتار هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت می‌تواند مخاطرات زیادی را برای آن‌ها به همراه داشته باشد.

هرچند مهم‌ترین مزیت تبلت‌ها و دیگر فناوری‌های همراه، انعطاف‌پذیری آنها است و کاربران می‌توانند در هر حالت و موقعیتی از این فناوری‌ها استفاده کنند، اما برخی از حالت‌های بدن در هنگام استفاده از تبلت‌ها نگرانی‌های پژوهشگران سلامت و بهداشت را برانگیخته است. پژوهشگران در مورد آسیب‌های جدی ناشی از استفاده از رایانه لوحی بر عضلات گردن و شانه به کاربران هشدار داده‌اند. آن‌ها هشدار داده‌اند که این خطرات به‌ویژه زمانی افزایش می‌یابد که کاربران، تبلت‌ها را بر روی زانوهای خود قرار می‌دهند و از آن استفاده می‌کنند. پژوهشگران دانشگاه هاروارد به کاربران توصیه کرده‌اند هنگام استفاده از تبلت، هر ۱۵ دقیقه حالت بدن و به‌ویژه گردن خود را تغییر دهند.