



تاریخ	۲۹
شهریور	۱۳۹۹
شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

غرور نقابی است که انسان روی معایب خود می‌کشد

عبری

سلامت



صفحه	۶
شماره	۲۸۹۴
سال	بیست و ششم

همزمان با روز جهانی آلزایمر اعلام شد

هر ۷ دقیقه یک ایرانی به دمانس مبتلا می‌شود



دمانس و آلزایمر است.

صالحی با بیان اینکه احتمال افسردگی در سالمندی نسبت به دوره‌های دیگر زندگی افزایش می‌یابد، تصریح کرد: با فوت همسر، دور شدن فرزندان، تغییر محل زندگی و ... که سبب تنهایی سالمند می‌شود، احتمال بروز آلزایمر قوت می‌گیرد. معمولاً افراد پس از بازنشستگی نیز ممکن است به افسردگی مبتلا شوند که توصیه اکید ما جذب این افراد در کارهای گروهی به‌ویژه کارهای خیریه است تا فرد احساس رضایت از خود داشته و شاد شود. البته متأسفانه اکنون در بحران کووید ۱۹ این فعالیت‌های اجتماعی کاهش یافته است. اما سالمندان هم باید با دوستان و اطرافیانشان از طریق فضای مجازی در ارتباط باشند.

وی با تأکید بر اهمیت ورزش و فعالیت بدنی، گفت: با نهادینه شدن ورزش از کودکی تا سالمندی خون‌رسانی در سیستم بدن افزایش می‌یابد. روزی حداقل ۲۰ دقیقه تا نیم‌ساعت پیاده‌روی در حفظ سلامت مؤثر است. آلودگی هوا، داشتن قند خون بالا نیز عوامل مؤثر دیگر در بروز آلزایمر است.

هر ۳ ثانیه در دنیا و هر ۷ دقیقه در ایران؛ یک نفر دمانس می‌گیرد

مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران با بیان اینکه بیش از ۵۰ میلیون نفر در جهان با دمانس زندگی می‌کنند، ادامه داد: در سال ۲۰۵۰ این عدد به ۱۳۲ میلیون نفر خواهد رسید یعنی هر ۳ ثانیه در جهان یک نفر به دمانس مبتلا می‌شود. در ایران نیز هنوز آمار قطعی گرفته نشده اما بر اساس آمار جهانی تخمین می‌زنیم بیش از ۷۵۰ تا ۸۰۰ هزار نفر فرد مبتلا به دمانس در کشور زندگی می‌کنند. در ایران هر ۷ دقیقه یک نفر به دمانس مبتلا می‌شود. با توجه به رشد جمعیت سالمند کشور این عدد هم رشد می‌کند، اما نباید فراموش کرد با پایبندی به نکات ذکر شده می‌توان آمار ابتلا به آلزایمر را کاهش داد و سالمندان سالمی در جامعه داشت؛ این درحالی است که می‌توان جلوی هزینه‌های اضافی را گرفت؛ اکنون در دنیا بیش از ۱.۱ تریلیون دلار برای بیماری آلزایمر هزینه می‌شود و چه بهتر که به فکر پیشگیری از دمانس باشیم.

سالمندان را جدی بگیرد

وی با اشاره به سند ملی بیماری دمانس، بیان کرد: با رونمایی از این سند پیش از گذشته به بیماری آلزایمر پرداخته می‌شود و آموزش، غربالگری و پیشگیری از آن در اولویت بیشتری قرار می‌گیرد. بر اساس غربالگری که با سازمان بهزیستی انجام دادیم از ۷۲۰ نفر مورد مطالعه حدود ۲۸۵ نفر سالمندان مبتلا به افسردگی بودند و بین ۸ تا ۱۰ ابتلا به دمانس داشتیم که عددی نزدیک به آمار جهانی بود.

مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران تأکید کرد: توصیه اکید ما جدی گرفتن بیشتر سالمندان در خانه‌ها است و در صورتی که خانواده‌ها فکر می‌کنند احتیاج به راهنمایی بیشتر دارند می‌توانند با انجمن آلزایمر ایران در ارتباط باشند.

چه کسانی در معرض کبد چرب قرار دارند؟

فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد گفت: افراد چاق، کم تحرک، دارای سابقه دیابت و فشارخون و از همه مهمتر مصرف چربی‌های سیگار و قلیان در معرض بیماری کبد چرب قرار دارند.

دکتر سید مؤید علویان در گفت و گو با ایرنا در بیان علل کبد چرب گفت: کم تحرکی، شهرنشینی، مصرف غذاهای آماده مانند فست فودها، استفاده از نوشابه‌های قندی از جمله علل ایجاد کبد چرب است. علویان، استرس‌ها را از دیگر علل ایجاد بیماری کبد چرب اعلام کرد و گفت: عوامل ژنتیکی هم در ایجاد بیماری نقش دارند و با مداخلات می‌توان تأثیر این عوامل را به طور چشمگیری کاهش داد.

۴۰ درصد ایرانی‌ها دچار کبد چرب هستند

فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد با اشاره به اینکه کبد چرب بیماری شایع در جامعه است، بیان داشت: حدود ۴۰ درصد ایرانی به نحوی کبد چرب دارند که بخشی از



آنان از بیماری خود بی‌اطلاع هستند.

علویان ادامه داد: نیمی از افراد بالای ۴۰ سال دچار چاقی یا اضافه وزن هستند که اگر آن را برطرف نکنند کبد چرب شیوع بیشتری پیدا می‌کند.

وی به مصرف نمک و نوشابه‌های قندی در کشور اشاره کرد و گفت: جیره مصرف نمک ۱۲ گرم در روز است که مردم ما تقریباً ۲ برابر حد مجاز مصرف می‌کنند. بطور میانگین هر فرد در سال حداقل ۴۶ تا ۵۰ لیتر نوشابه قندی مصرف می‌کنند که این موارد هم در ابتلا به بیماری کبد چرب نقش دارند.

علویان به مصرف بیش از حد مجاز قند و شکر در کشور اشاره کرد و بیان داشت: مصرف این محصولات هم در ایجاد کبد چرب و هم در تشدید بیماری نقش دارند.

کبد چرب درمان دارد

علویان ادامه داد: هرچند کبد چرب درمان دارد ولی افراد باید اصول اولیه درمان را به درستی فراگیرند و به آنها عمل کنند تا از ابتلا و عوارض این بیماری در امان باشند.

وی، افزایش تحرک بدنی، مصرف تغذیه مناسب و تغییر شیوه زندگی از مهمترین راهکارهای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب اعلام کرد و گفت: روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تحرک بدنی که همراه با تپش قلب باشد برای پیشگیری این بیماری بسیار مفید است.

علویان با اشاره به اینکه هیچ وعده غذایی را برای رفع کبد چرب، نباید حذف کنیم، بیان داشت: استفاده از لبنیات کم چرب، میوه و سبزی را باید در وعده‌های غذایی خودمان قرار دهیم.

کرونا باعث تشنج می‌شود

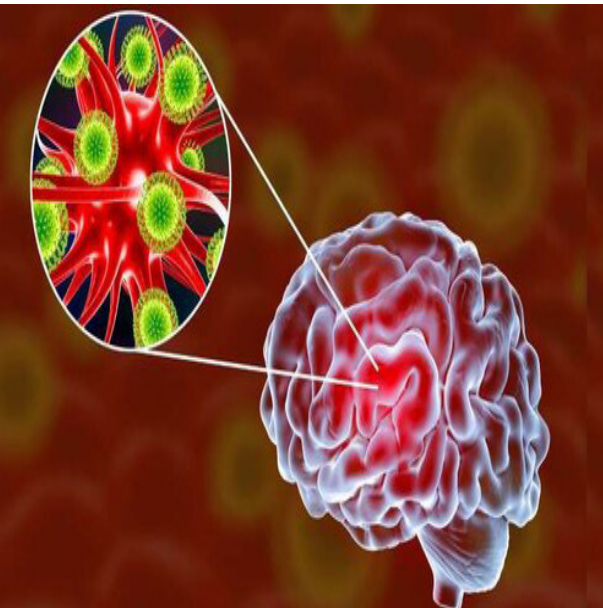
وی تصریح کرد: تب به خودی خود باعث هیچ آسیبی نمی‌شود و حتی تشنج‌های ناشی از تب در پاسخ به افزایش ناگهانی دمای بدن تقریباً بی‌ضرر هستند. اما در موارد نادر نیز، این امکان وجود دارد که فرد در طول تشنج، بزاق یا استفراغ خود را استنشاق کند و دچار سینه‌پهلوی استنشاقی شود یا با سقوط کردن یا برخورد به سطوح سخت به خود آسیب برساند.

صادقی ادامه داد: داروهای تب‌بر می‌تواند به کاهش تب کمک کند، اما از بروز تشنج ناشی از تب جلوگیری نمی‌کند، افراد این عارضه را جدی بگیرند و از تشدید آن با مراجعه به پزشک جلوگیری کنند.

این متخصص بیماری‌های عفونی تأکید کرد: اگر فردی کرونا از نوع خفیف گرفت نیازی به درمان آن نیست، بسیاری از کسانی که به بیماری نوع خفیف این ویروس مبتلا می‌شوند، می‌توانند با خوردن مایعات، استراحت و خنک نگه‌داشتن خود تب را پایین بیاورند، اگر دمای بدن افراد بیمار به بالاتر از ۴۰ درجه برسد و فرد احساس ناراحتی کند، بهتر است برای کاهش دمای بدنشان از مسکن‌ها استفاده شود و رد صورت تنگی نفس و درد در قفسه سینه باید به پزشک مراجعه شود.

صادقی خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه به فصل سرما نزدیک می‌شویم و آنفلوآنزا نیز از بیماری‌های شایع این فصل است و تب نیز از علائم آن بوده، افراد با وجود شرایط کرونایی باید اگر دچار تب شدند حتماً آن را جدی بگیرند.

وی با اشاره به استمرار رعایت اصول بهداشتی گفت: مردم باید به زندگی با کرونا خود را عادت دهند و استفاده از ماسک، مواد ضدعفونی‌کننده و شست و شوی مداوم دست‌ها باید نهادینه شود، همچنین همیاری و همکاری افراد جامعه با مسئولان بهداشتی کشور، کادر درمانی را نیز خرسند کرده و از بار سنگین بر دوش آنها می‌کاهد.



متخصص بیماری‌های عفونی گفت: تب شایع‌ترین علامت در مبتلایان به کرونا بوده و در صورتی که جدی گرفته نشود منجر به تشنج شده و به‌ویژه برای افرادی که صرع دارند، بسیار خطرناک است.

مینو صادقی در گفت و گو با ایرنا افزود: افرادی که دچار تب بالا می‌شوند باید سریع به مراکز درمانی انتقال یابند زیرا تب نشانه کرونا است و اگر درجه حرارت بدن بیشتر از ۳۷.۵ درجه سانتی‌گراد بود، حتماً باید از داروی ضد تب استفاده و در صورت ادامه دمای بالای بدن، به پزشک مراجعه کنید.

تحقیقات خبر از خطرناک بودن بعضی پوشش‌ها برای سلامتی دارد؛

لباس‌های بیماری‌زا را بشناسید

یکی این که این ویروس‌ها بیشتر درون بافت و تالی پارچه به دام می‌افتند و احتمال این که از طریق تماس، به دست یا صورت یا سطحی دیگر منتقل شوند، بسیار پایین است.

از طرف دیگر، این ویروس‌ها زمانی که خشک می‌شوند، قدرت آلوده‌کنندگی خود را از دست می‌دهند. بنابراین، پارچه به دلیل بافتی که دارد، آب ویروس را جذب کرده و ویروس در مدت کوتاهی نابود می‌شود. بنابراین، در روزهای مدرسه و نگرانی والدین به خاطر حضور فرزندانشان در مدرسه، خیلی نباید نگران انتقال ویروس از طریق لباس‌ها باشند. ویروس‌ها روی لباس‌ها ماندگاری زیادی ندارند؛ در عوض به آنها بیاویزد که فاصله خود را تا حد امکان از دوستانشان حفظ کرده و دست‌های خود را مرتب بشویند و ضدعفونی کنند.

وقتی لباس‌ها سرطانی می‌شوند

لباس‌ها شما را نمی‌کشند اما مواد شیمیایی به کار رفته در آنها می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد. در لباس‌های مدرن از ترکیبات شیمیایی استفاده می‌شود که اغلب به نرم شدن لباس و جلوگیری از چین و چروک شدن بافت پارچه کمک می‌کند. همین ترکیبات علاوه بر این که می‌توانند سرطانی‌زا باشند، ممکن است حساسیت‌های پوستی ایجاد کرده و حتی اختلالات رشدی ایجاد کنند.

لباس‌های ضدآب یا مقاوم در برابر لکه، حاوی مواد شیمیایی موسوم به «پلی‌فلوئوروآکلیل» یا PFAS هستند که در برابر حرارت، چربی، لکه و آب مقاومت بالایی دارند. این مواد شیمیایی دائمی هستند و با ورود به محیط زیست تا هزاران سال باقی می‌ماند. این مواد در صنعت مورد استفاده قرار می‌گیرند اما در صنعت لباس و چرم هم به کار گرفته می‌شوند و بیشتر در تولید لباس‌های کار که باید در برابر آب و لکه مقاوم باشند استفاده می‌شوند. به گزارش businessinsider، قرار گرفتن در معرض این ماده شیمیایی باعث بروز سرطانی‌های کلیه و بیضه، عیوب کبدی و مشکلات رشدی می‌شود. همچنین استفاده از ماده شیمیایی فتالات در لباس‌های چمن‌شوارهای جین، بارانی و چرم‌های مصنوعی با بروز اختلالات بیش فعالی، آسم، ابتلا به دیابت و سرطانی‌ها پستان ارتباط مستقیم دارد. این ماده همچنین در بعضی موارد باعث نابوری و کاهش قدرت باروری در مردان و بروز آندومتریوز در زنان می‌شود. این ماده شیمیایی حتی سلامتی کودکان را هم تهدید می‌کند.

التهاب و مشکلات پوستی با لباس نو

بویی که از لباس‌های نو به مشام می‌رسد، به خاطر وجود ماده‌ای به نام فرمالدئید است. این ماده، گازی بی‌رنگ است که به ضدچروک بودن پارچه کمک کرده و در آن اصطکاک ایجاد نمی‌کند و حتی بعد از بارها شستشو هم از بین نمی‌رود.

استشمام این ماده به کار رفته در لباس‌ها با بروز بیماری آسم، حالت تهوع و حتی سرطانی در ارتباط است و در بعضی افراد به ویژه کسانی که به این ماده حساسیت دارند، التهاب‌های پوستی ایجاد می‌کند که خود را با علائمی چون جوش، تاول، خشکی و خارش پوستی خود را نشان می‌دهد.

شلوارهای جین سرطانی‌زا

رنگ آبی که برای شلوارهای جین به کار می‌رود، رنگ آزو است که معمول‌ترین رنگ استفاده شده در تولید پارچه است. این رنگ‌ها حاوی مواد شیمیایی موسوم به آمین‌ها هستند که عامل ایجاد سرطانی به شمار می‌آیند و به همین دلیل اتحادیه اروپا استفاده از این رنگ‌ها را در تولید پوشاک ممنوع اعلام کرده است.

خطری در کمین زنان شیرده

از طرف دیگر، تحقیقات نشان می‌دهد که وجود ماده‌ای به نام اتوکسیلات نوئیل فنول NPEs که در تولید پارچه لباس مورد استفاده قرار می‌گیرد باعث مشکلات باروری و رشدی در جوندگان شده و نیز ردیابی از آن هم در شیر زنان شیرده، خون و ادرار انسان نیز مشاهده شده است. بزرگ‌ترین مشکل زمانی اتفاق می‌افتد که لباس‌های آغشته به این ماده شیمیایی شسته شده و آب آلوده وارد راه‌های آبی می‌شود و موجودات آبی را به خطر می‌اندازد.



لباس‌ها نزدیک‌ترین پوشش به بدن ما محسوب می‌شوند و همین به دلیل، تأثیر مستقیمی در بروز برخی بیماری‌ها دارند. از ابتلا به سرطانی و نابابوری گرفته تا بروز بیماری‌های پوستی، از مشکلاتی است که لباس نامناسب می‌تواند ایجاد کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیناپرس، در ماه‌های اخیر هم به دلیل شیوع ویروس کرونا حرف و حدیث‌هایی از احتمال انتقال ویروس از طریق لباس زده شده که به بررسی آن می‌پردازیم.

انتقال ویروس از طریق لباس

برای بسیاری از افرادی که تنها برای خرید و کارهای اضطراری از خانه خارج می‌شوند، زمان برگشت نیازی به تعویض لباس‌ها و دوش گرفتن نیست، بلکه تنها شستشوی دست‌ها کفایت می‌کند. با وجود این که ذرات و قطرات سرفه و عطسه فرد آلوده می‌تواند با ورود به مجاری تنفسی، دیگران را آلوده کند، این را باید بدانید که بیشتر این قطرات و ذرات به زمین پخش می‌شوند و ذرات کمی ممکن است به لباس‌ها بچسبند.

به گزارش نیویورک تایمز، تحقیقات نشان می‌دهد برخی ذرات ریز ویروس ممکن است به مدت حدود نیم ساعت در هوا معلق بمانند اما به نظر نمی‌رسد با چسبیدن به لباس‌ها، باعث انتقال ویروس به آدمی شوند. درواقع، ذرات کوچکی که برای مدت کوتاهی در هوا شثار می‌مانند، به نظر نمی‌رسد آقدر مقاومت داشته باشند که به دلیل فشار هوا بر اجسام، روی لباس بنشینند و تنها در اطراف بدن شما و لباس در حرکت هستند. ویروس‌ها در هوا جریان پیدا می‌کنند و مانند پشه‌ها و ذرات گرد و غبار که در هوا جریان دارند. بنابراین، به عنوان مثال ماشینی که آهسته حرکت می‌کند، پشه‌هایی که در هوا پرواز می‌کنند از کنار آن می‌گذرند اما وقتی سرعت ماشین بالا می‌رود احتمال این وجود دارد که پشه‌ها از قسمت جلوپنجره وارد موتور خودرو شوند.

شما هم معمولاً آقدر سریع راه نمی‌روید که این اتفاق برایتان رخ دهد. بنابراین انسان وقتی حرکت می‌کند، هوا را کنار می‌زند و همراه آن، ذرات و قطرات آلوده به ویروس هم کنار زده می‌شوند. درنتیجه، برای این که قطرات عطسه یا سرفه یک فرد آلوده روی لباس شما بنشینند، قطرات آقدر باید بزرگ باشند تا به راحتی در مسیر جریان هوا قرار گیرند.

بنابراین به خاطر داشته باشید که اگر در محیط بیرون، فردی مستقیم روی لباس شما عطسه کرد، به محض رسیدن به خانه لباستان را خارج کرده و بشویند اما در حالت عادی، با حرکت آهسته بدن، جریان هوا ذرات ویروس را از لباس‌ها جدا می‌کند.

ماندگاری ویروس روی لباس

بنابراین، ویروس‌ها روی سطوح نرمی مانند لباس طی چند ساعت خود به خود از بین می‌روند. اما محققان بر این باورند که معمولاً به دو دلیل، احتمال انتقال ویروس از طریق لباس و بافت پارچه به انسان وجود ندارد.