

ضرب المثل‌های جهان به خودتان کمک کنید تا خدا به شما کمک کند

بلغاری

گوناگون



فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی



اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی اجتماعی

چند روش برای حرف شنوی فرزندان

- حرفتان را فقط یکبار بگویید.
در صورت عدم توجه تنها یک بار دیگر
با جدیت بیشتر تکرار کنید.

- تشویق کنید.
بخصوص زمانی که برای نخستین بار
گوش می‌کند

- برای هر دستور به او زمان بدهید.
مثلاً نگوید همین الان بلند شو

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس
آدرس: استان فارس، شیراز، پل حر، روبه روی کلانتری ۱۱ زنده ۰۶-۰۷۱۳۲۲۲۷۰



راه‌های پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

علائمی که ممکن است به دلیل آلودگی هوا تجربه کنید

تکامل است و آلودگی هوا می‌تواند در این فرایند بیولوژیکی اختلال ایجاد کند؛ بدن آنها کمتر قادر به متابولیسم سم زدایی و دفع سموم موجود در آلودگی هواست، مغز آنها هنوز در حال تکامل است و ترکیبات موجود در آلودگی هوا می‌تواند بر رشد شناختی کودکان تأثیر منفی بگذارد، آنها نسبت به بزرگسالان هوای بیشتر به نسبت هر واحد وزن بدن استنشاق می‌کنند، آنها فعالیت‌ها هستند و به همین دلیل در آلودگی‌ها نیز هوای بیشتری تنفس می‌کنند و همچنین نوزادان متولد شده توسط زنانی که در دوران بارداری خود در معرض آلودگی هوا قرار گرفته‌اند، بیشتر احتمال دارد که به صورت نارس یا با وزن کم متولد شوند.

نکاتی برای محافظت از خود در برابر هوای ناسالم

- پیش‌بینی‌های روزانه آلودگی هوا را در منطقه خود بررسی کنید.
- پیش‌بینی آلودگی که بر اساس رنگ نشان داده می‌شود، می‌تواند به شما اطلاع دهد که چه موقع هوا در منطقه شما ناسالم است.
- در صورت زیاد بودن میزان آلودگی از ورزش و فعالیت در فضای باز خودداری کنید. هنگامی که هوا بد است، در فضای بسته مانند مرکز خرید پیاده‌روی کرده یا در سالن ورزشی، ورزش کنید یا از دستگاه ورزش در فضاهای داخلی استفاده کنید. اگر کیفیت هوا ناسالم است، زمان کودک خود را برای بازی کردن در خارج از خانه محدود کنید.
- از منابع انرژی کمتری در خانه خود استفاده کنید. تولید برق و دیگر منابع انرژی باعث ایجاد آلودگی هوا می‌شود. با کاهش مصرف انرژی می‌توانید به بهبود کیفیت هوا، کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای، مصرف انرژی و صرفه‌جویی در هزینه کمک کنید.
- چوب و زباله را نوسوزانید. سوزاندن هیزم و زباله از مهمترین منابع آلودگی ذرات (دوده) در بسیاری از مناطق است.
- به کسی اجازه ندهید که در داخل خانه سیگار بکشد و از اقدامات لازم برای عاری از دخانیات بودن اماكن عمومی حمایت کنید.

همه ما در معرض آلودگی هوا قرار داریم. آلودگی هوا حتی در سطوح پایین نیز بر سلامت انسان تأثیر دارد. بنابراین خوب است که بدانیم چگونه می‌توان عوارض آلودگی هوا بر سلامتی را کاهش داد. به گزارش ایسنا، امروزه مشخص شده است که آلودگی هوا منجر به بیماری، افزایش بستری در بیمارستان و حتی مرگ زودرس می‌شود. آلودگی هوا مخلوط پیچیده‌ای از موادی شامل ذرات ریز، دی اکسید نیتروژن، ازن و دی اکسید گوگرد است.

خطرات تهدید کننده ناشی از آلودگی هوا چیست؟

آلودگی هوا می‌تواند شرایط ریه و تنفسی از قبیل آسم، آلرژی و بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD) و شرایط قلبی مانند آرتزین، آریتمی، حمله قلبی، نارسایی قلبی و فشار خون بالا را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین می‌تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد.

واکنش بدن به آلودگی هوا به نوع و میزان آلاینده‌هایی که در معرض آن هستید، بستگی دارد. همچنین وضعیت کلی سلامتی و سن نیز در واکنش بدن نسبت به آلودگی هوا مؤثر است.

علائم اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت می‌تواند شامل خستگی، سردرد یا سرگیجه، سرفه و عطسه، حس خس سینه یا مشکل در تنفس، مخاط بیشتر در بینی یا گلو، خشکی یا تحریک چشم، بینی، گلو و پوست باشد. البته ممکن است بعد از چند دقیقه یا چند ساعت متوجه این علائم شوید و بعد از ترک محل آلوده احساس بهتری پیدا کنید. افراد مبتلا به بیماری قلبی یا ریوی ممکن است علائم مکرر و شدیدتری را تجربه کنند. همچنین ممکن است برای کاهش این علائم به داروهای بیشتری نیاز داشته باشند.

باید توجه کرد که سالمندان، کودکان، کسانی که در خارج از منزل فعال هستند، کسانی که بیماری قلبی دارند، کسانی که در نزدیکی مناطق صنعتی یا خیابان‌های شلوغ زندگی می‌کنند، کسانی که مشکلات تنفسی یا بیماری ریوی دارند، بیشتر در معرض تأثیر منفی آلودگی هوا بر روی سلامتی قرار دارند.

چرا نوزادان و کودکان به محافظت بیشتری در برابر آلودگی هوا نیاز دارند؟

در عین حال باید توجه کرد که نوزادان و کودکان نیاز به محافظت بیشتری در برابر آلودگی هوا دارند؛ چراکه ریه‌های آنها هنوز در حال

تأثیرات آلودگی هوا بر سلامتی



می‌کند و روی نحوه تنفس شما تأثیر می‌گذارد، در حالی که ذرات معلق هوا در ریه‌ها گیر می‌کنند و با آسیب رساندن به آنها باعث حمله آسم می‌شوند.

۳. برونشیت مزمن

آگزوز خودروها، کامیون‌ها و سایر وسایل نقلیه هوا را آلوده می‌کنند. اگر در شهر زندگی می‌کنید و به‌طور مکرر با دود ناشی از ترافیک مواجه هستید، ممکن است برونشیت مزمن (طولانی‌مدت) داشته باشید. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که پوشش نایزها که هوا را به ریه‌ها می‌رساند، ملتهب می‌شود. در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است علائمی مانند تنگی نفس یا سرفه همراه با مخاط غلیظ سفید، زرد یا سبز رنگ را تجربه کنید.

۴. بیماری انسدادی مزمن ریه

آبغیرم و برونشیت مزمن مشکلات شایعی هستند که به بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) منجر می‌شوند. این بیماری‌ها که مسیر جریان هوا را در ریه‌ها مسدود می‌کنند اغلب به‌دلیل مواجهه طولانی‌مدت با گازها، ذرات ریز یا دود ایجاد می‌شوند.

۵. پنومونی (ذات‌الریه)

اکسید نیتروژن و دی اکسید گوگرد شانس ابتلا به پنومونی یا التهاب ریه را افزایش می‌دهند. علائم ممکن است شامل درد قفسه‌ی، سینه، سرفه، خستگی، تنگی نفس و تب باشد.

کودکان و افراد مسن بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به «پنومونی» هستند. این بیماری علت اصلی مرگ و میر کودکان در سراسر جهان است. سالمندان هم پس از اینکه برای مدت طولانی در معرض هوای آلوده قرار می‌گیرند، به احتمال زیاد به‌دلیل ابتلا به پنومونی در بیمارستان بستری می‌شوند.

سایت خانه سبک می‌نویسد: آلودگی هوا می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای روی سلامتی شما و عزیزان‌تان داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر هوا حاوی مقدار زیادی آلاینده باشد، مواجهه طولانی‌مدت با آن باعث ایجاد طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله آسم و سرطان می‌شود. در موارد شدید، حتی قرار گرفتن در معرض هوای آلوده ممکن است کشنده باشد و از طول عمر شما به اندازه‌ی چند ماه یا چند سال بکاهد. به همین دلیل، تصمیم داریم در این مقاله از دیدی کالا مگ درباره تأثیرات آلودگی هوا بر سلامتی و راه‌های مقابله با آن صحبت کنیم.

هوای آلوده حاوی چه ترکیباتی است؟

هوای آلوده شامل ذرات کوچکی است که می‌تواند طبیعی یا مصنوعی باشند و شما را هم در خانه و هم در فضای باز تحت تأثیر قرار دهند. هوای آلوده داخل ساختمان شامل موارد زیر است:

- مواد شیمیایی خانگی
- گازهای مضر مانند مونوکسید کربن یا رادون
- مصالح ساختمانی مانند سرب یا آزبست
- گروه کپک
- دود تنباکو

تأثیرات آلودگی هوا بر سلامتی چیست؟

تحقیقات درباره‌ی ارتباط آلودگی هوا و سلامتی نشان می‌دهد که افزایش آلاینده‌های موجود در هوا احتمال مراجعه به اورژانس، بستری شدن در بیمارستان و غیبت از مدرسه یا محل کار را افزایش می‌دهد و روی نحوه‌ی رشد ریه‌های کودکان تأثیر می‌گذارد. از سایر عوارض آلودگی هوا بر سلامتی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱. سرطان ریه**

ذرات موجود در هوای آلوده باعث سرطان ریه می‌شوند که یکی از علل اصلی مرگ و میر است. آمارها نشان می‌دهد که حدود ۶ درصد مرگ و میرهای مربوط به آلودگی هوا در سراسر جهان به سرطان ریه مربوط می‌شود. البته هوای آلوده ممکن است خطر ابتلا به سایر انواع سرطان از جمله سرطان مجاری ادرار و مثانه را هم افزایش دهد.

- ۲. حملات آسم**

ازن و ذرات معلق هوا ۲ نوع آلاینده‌ی اصلی هستند که می‌توانند بیماری آسم را تحت تأثیر قرار دهند. ازن یک نوع گاز است که ممدود تولید