



علت مرموز درد

در سمت چپ سر

حدود ۵۰ درصد از بزرگسالان جهان، هر روز به سردرد دچار می شوند. بعضی از این سردردها جزئی و گذرا بوده و با درمان های خانگی درمان می شوند اما بعضی دیگر شدید بوده و نیاز به مراقبت های پزشکی دارند. اگر سردرد با تازی دید، حالت تهوع یا هر علامت دیگری همراه باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که سردرد، شدید و ناگهانی بوده و با ضعف در یک سمت بدن و گیجی همراه باشد، نیاز به مراقبت اورژانسی است.

درد در سمت چپ سر، دلایل مختلفی دارد؛ اما اصلی ترین دلیل آن میگرن و سردردهای خوشه ای است. پزشکان سردرد را به دو نوع «اولیه» و «ثانویه» طبقه بندی می کنند. در سردردهای اولیه، درد علامت اصلی است. سردرد ثانویه، نشانه وجود عارضه ای خاص مانند تومور مغزی، سکته مغزی و عفونت است. سردرد ناشی از این عارضه ها می تواند در هر نقطه ای از سر از جمله سمت چپ، احساس شود. سردرد خوشه ای می تواند زمینه ساز سردرد شدید در یک طرف سر و معمولاً سمت چپ سر شوند. این درد اغلب اطراف چشم حلقه زده و باعث چشم درد شدید نیز می شود. درد معمولاً با کلمه هایی مانند تیز، تند، سوزش و احساس سوراخ شدگی توصیف می شود. از نشانه های مشترک این درد می توان به درد پشت یک چشم، یک شقیقه یا یک طرف پیشانی؛ درد آغاز شده، یک تا دو ساعت پس از خواب؛ دردی که ۵ تا ۱۰ دقیقه پس از شروع به اوج خود می رسد؛ درد شدیدی که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول کشیده و دردی که ممکن است کمتر از سه ساعت طول بکشد، اشاره کرد. درد ممکن است با نشانه هایی مانند آبریزش یا مسدود شدن بینی، افتادگی پلک، اشک و قرمزی یک چشم و برافروختگی صورت همراه باشد. علت دقیق این درد مشخص نیست اما پزشکان عقیده دارند غده هیپوتالاموس، اعصاب و رگ های خونی، عصب سه قلو را درگیر کرده و علاوه بر درد، چشم و صورت نیز دچار عارضه می شوند.

میگرن می تواند باعث سردرد یک طرفه در سمت چپ سر شود. درد می تواند با ضربان همراه باشد. شروع عارضه ممکن است در اطراف چشم یا شقیقه آغاز شده و سپس در تمام سر پخش شود. از دیگر نشانه های این سردرد می توان به تهوع و استفراغ، تغییر در بینایی، سرگیجه، حساسیت شدید به صدا، نور، لمس یا بو و بی حسی یا احساس سوزن سوزن شدن در صورت و اندام ها اشاره کرد. مدت زمان میگرن بین ۴ تا ۷۲ ساعت متغیر است.



پژمان سلطانی

روزنامه نگار

هر چقدر هم که مشغله داشته باشید، باید محل کار خود را تمیز کنید. به این دلیل که سر و لیز بودن زمین آشپزخانه می تواند فاجعه بیاوراند



درباره آسیب های جسمی و راهکارهای کنترل خالقان کیک ها بیشتر بدانیم شیرینی را به تلخی نسپارید...

یکی از خوشمزه ترین خوراکی های جهان، خانواده شیرینی ها هستند؛ خانواده خوش عطر و طعم و رنگی که وقتی پا به هر جایی می گذارند، خانه و دل را روشن می کنند! اما پشت پرده آماده سازی و پختن شیرینی ها، ماجرای طولانی ای وجود دارد؛ ماجرای که حتی می تواند سلامت افرادی را به خطر بیندازد؛ منظور قنادها و اشخاصی است که در آشپزخانه همه شیرینی فروشی ها، آرد، خمیر، آب و طعم دهنده ها را به نسبت مناسب مخلوط می کنند تا بهترین شیرینی ها به دست ما برسد. هفتم بهمن ماه، روز جهانی کیک شکلاتی است؛ مناسبی برای بررسی آسیب های شغلی قنادها.

راهکار

چه باید کرد؟
۱-گوشی: از هدفون استفاده کنید تا میزان صدایی که می شنوید، کاهش یابد.
۲-استراحت: سعی کنید خارج از محل کار، در معرض صدای کمتری قرار بگیرید تا گوش ها استراحت کنند.

ارتباط با هوا
معمولاً آشپزخانه ها در زیرزمین قنادی قرار دارند. به همین دلیل از نظر میزان گردش هوا و دریافت نور کافی شرایط مناسبی ندارند. بنابراین باید به این دو مورد توجه کرد.

چه باید کرد؟
۱-هوا: برای تهویه هوای آشپزخانه باید از تهویه های مناسب با میزان وسعت محیط و تعداد نفرات استفاده شود. بد نیست گاهی هوای تازه نیز از پنجره وارد شود؛ بنابراین بهتر است پنجره های آشپزخانه به سمت حیاط باز شوند تا امکان تبادل هوای سالم با فضای بیرون از آشپزخانه نیز فراهم شود.
۲-نور: بهتر است پنجره ها نورگیر باشند. اما همیشه این امکان فراهم نیست. بنابراین از نور مصنوعی - لامپ مهتابی و آفتابی به طور همزمان - به میزان کافی باید استفاده شود.
۳-در هوا و نور: سعی کنید ریه ها و پوست را در معرض هوای تازه و نور کافی قرار دهید تا ریه ها اکسیژن کافی دریافت کرده و پوست نیز ویتامین (D) جذب کند.

لغزنده و چسبنده روی زمین و چسبیده به کف کفش ایجاد می کند که می تواند به ضربه مغزی، کما یا حتی مرگ منجر شود. مسأله دیگر، وسایل و تجهیزات اتی است که به خوبی و مرتب جمع آوری نشده و در اطراف و کف زمین رها شده اند. این وسایل نیز می توانند باعث همان آسیب های فاجعه بار شوند. کف زمین آشپزخانه باید ایمن سازی شود.

چه باید کرد؟
۱-نظافت: هر روز، پس از پایان کار، زمین آشپزخانه را نظافت کنید. هر لکه و ذره چسبیده به کف زمین را پاکسازی کنید. علاوه بر این کف کفش را نیز بررسی کنید. پر شدن عاج کف کفش یا چسبیدن مواد به کف آن، می تواند باعث لغزنده شدن کف کفش شود.

۲-ایمنی: کف زمین آشپزخانه باید به تشک ضد لغزش مجهز باشد. از سوی دیگر آب نباید داخل تشک ها تجمع پیدا کنند.

۳-خشک سازی: پس از نظافت، باید کف آشپزخانه کاملاً خشک شود تا خطر لیز خوردن از بین برود.

۴-جمع آوری: دیگ ها، ظرف ها و قابلمه ها، کیسه های مواد مختلف اعم از آرد، شکر و... باید در مکان مناسب و دور از مسیر حرکت افراد قرار گیرد. از سوی دیگر، باید قفسه ها کاملاً ایمنی بوده و در اثر سنگینی وزن وسایل داخل آنها، سقوط نکنند.

۵-به تنهایی؛ ممنوع: کیسه های مواد اولیه، قابلمه ها و دیگ های حاوی مواد آماده شده، نباید به تنهایی برداشته شوند، به این دلیل که خطر افتادن، ریختن و آسیب به بدن (ستون فقرات، گردن، زانو ها و...) وجود دارد.

صدابهدانمی رسد

یکی از محیط های کاری پرسرو صدا، آشپزخانه است. دلیل آن حضور افراد، برخورد وسایل به یکدیگر، صدای دستگاه ها و... است. این صداها باعث آسیب به شنوایی می شوند. علاوه بر این صدای بلند، آستانه تحریک عصبی را کاهش داده و ممکن است افراد دچار کلافگی و عصبانیت شوند.

تنگی آرد آلود
کافی است برای یک لحظه غبار یا هر ذره کوچک دیگری وارد ریه ها شود. آن وقت است که سرفه آغاز می شوند. اگر این ذره ها در مجاری تنفسی باقی مانده و یا به ریه ها راه پیدا کنند، آسیب چندین برابر و جبران ناپذیر است. در فضای آشپزخانه قنادی ها، آرد، شکر، نمک، ذرات وانیل پودری، پودر شکلات، قهوه و... از جمله ذرات رایجی هستند که به راحتی می توانند به مسیر ریه راه باز کنند. علاوه بر این مدت زمان کار در آشپزخانه معمولاً ۱۲ ساعت است. قرار گرفتن در معرض این ذرات به مدت طولانی، آسیب را چندین برابر می کند.

چه کار باید کرد؟

۱-ماسک: حتماً از ماسک استفاده کنید. اما درباره استفاده از ماسک دو نکته را دقت کنید. نخست اینکه هر یک ساعت و نیم یک بار ماسک را برداشته و در هوای آزاد نفس بکشید. استفاده طولانی مدت از ماسک، بدن را دچار کمبود اکسیژن می کند. دوم اینکه ماسک را تعویض کنید؛ به ویژه وقتی که به علت گرمای هوا و تعرق، ماسک تر شود. بهتر است از انواع (N95) استفاده کنید که با محافظه دهان و بینی نیز فاصله دارند و تنفس راحت تر است.

۲-تقسیم: شیفت کاری در آشپزخانه زیاد است. قرار گرفتن در معرض گرما و مواد و بوهای مختلف، ریه ها را حساس می کند. بنابراین حتماً هر از گاهی در هوای آزاد قرار گرفته، ماسک را برداشته و عمیق نفس بکشید.
۳-مراجعه: در صورتی که دچار سرفه یا ترشح غیرعادی از بینی یا دهان شدید - به صورت خلط یا فصولات دیگر - به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت ریه های شما بررسی شود.

جراحت های لغزنده

هر چقدر هم که مشغله داشته باشید، باید محل کار خود را تمیز کنید. به این دلیل که سر و لیز بودن زمین آشپزخانه می تواند فاجعه بیاوراند. مخلوط آرد، شکر و آب، خمیری

اگر بخواهیم در یک نگاه آسیب های موجود در صنعت قنادی را بررسی کنیم، می توانیم آنها را در چند مورد شامل آسیب ناشی از بلند کردن وسایل سنگین، سر خوردن، قرار گرفتن در معرض مواد مضر، آسیب ناشی از کار با ماشین آلات، وسایل و تجهیزات داغ و گر دوغبار ناشی از ذرات آرد، شکر و... دسته بندی کنیم.

سوختگی شیرین

چقدر از گرما گریزان هستید؟ نزدیک اجاق گاز که می ایستید، چه حسی دارید؟ تا به حال شکر داغ روی دست شما ریخته؟ تا به حال با بخار آب جوش دست شما سوخته؟ آنهایی که در آشپزخانه قنادی ها مشغول فعالیت هستند، در معرض «سوختگی» قرار دارند. این سوختگی می تواند ناشی از ریختن شکر مایع یا حرارت دیده، بخار آب، آب جوش، سوختگی با مایعات یا عصاره های حرارت دیده مختلف باشد. علاوه بر این، تماس دست با وسایل مورد استفاده در مراحل آماده سازی شیرینی و کیک مانند تابه، قابلمه، فر و... می تواند سوختگی ایجاد کند. پوست دست، صورت و حتی بدن - در صورت ریختن مایعات داغ روی بدن - همگی در معرض آسیب سوختگی از درجه یک تا درجه سه قرار دارند. سوختگی حتماً می تواند چشم ها و پلک آنها را نیز درگیر کند.

چه باید کرد؟

۱-لباس: برای کار حتماً باید از لباس کار مناسب استفاده کنید. این لباس شامل پیش بند، لباس کامل کار، دستکش، کلاه، کفش و حتی عینک است.
۲-ابزار: برای جابه جایی وسایل باید از ابزار مناسب استفاده کنید. برای مثال از دستکش، گیره، قابلمه های کوچک و...

۳-حجم: برای جابه جایی ظرف های بزرگ، حتماً از دیگران کمک بگیرید. راهکار دیگر، انتقال مواد با وسایل کوچکتر، برای کاهش حجم و جلوگیری از آسیب های احتمالی مانند ریختن مواد داغ روی بدن است.

خبر

ماهور راستی

روزنامه نگار

درباره گونه جدید ماسک های مقاوم بدانیم

ضد ویروس های سبک!

از ابتدای شیوع ویروس کرونا انواع و اقسام ماسک ها، در رنگ و طرح و اندازه و کیفیت های مختلف روی صورت امتحان کردیم. بعضی از آنها ما را تا مرز خفگی پیش بردند و بعضی دیگر اجازه دادند کمی راحت تر نفس بکشیم! اما به تازگی تغییری در استفاده از نوع ماسک توسط مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های ایالات متحده (CDC) و مؤسسه ملی ایمنی و بهداشت شغلی این کشور اعلام شده است. ببینیم این توصیه تازه چیست.

است. علاوه بر این بسیار سبک تر از آنها بوده و فقط ناحیه دهان و بینی را می پوشانند. سبک بودن آنها باعث کاهش آسیب های وارد شده به پوست صورت می شود. در انواع قبلی ماسک (N95)، لیه های بالایی ماسک، پوست ناحیه پایین چشم را به شدت دچار آسیب می کردند. به این دلیل که اندازه این ماسک ها به شکلی است که تا زیر چشم، گسترش دارند. کارایی ماسک های (N95s) از انواع (KN95) که در دوره همه گیری کرونا به طور گسترده استفاده می شدند، بیشتر

ماسک (N95)، رستم دستان بوده و هست! این ماسک به تنهایی می تواند مثل شیر در مقابل ویروس کرونا بایستد و اجازه ورود آن را به بدن ندهد، اما به تازگی ماسک های (N95s) جایگزین انواع قبلی شده اند. این ماسک ها چه ویژگی ای دارند؟

کوچک؛ اما کارا

اندازه ماسک های جدید (N95s)، کوچکتر از انواع قبلی

است. به این ماسک های جدید، ماسک لباسی نیز می گویند؛ هرچند این اسم کمتر رایج است.

از کره هم می آید

یکی دیگر از ماسک هایی که مورد توجه قرار

گرفته و در حال حاضر کاربرد زیادی دارد، ماسک های (KF94) ساخت کشور کره است. این ماسک ها نیز مورد تأیید (CDC) بوده و به دلیل سبکی و کارایی در بسیاری از کشورهای جهان استفاده می شود.

