



A T I Y E H N O

شناسنامه

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- مدیر مسئول: روح... عطاریان
- زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: کتابون رحیمی
- عکس: شبنم رضوانی
- ویراستار: کورش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- نشانی: میدان آرژانتین ، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۴۶
- تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازگانی: داخلی ۱۲۲
- www.atiyehno.ir
- چاپ: هنر سرزمین سبز

نکته



سارگل صیرفی

روزنامه نگار

ورزش: چشم‌های شما را گریبان می‌کند!

پلک می‌زنید. حس می‌کنید چشم‌ها به‌سختی باز و بسته می‌شوند و مشتی شن داخل چشم‌های شما ریخته‌اند. به دنبال آن دچار خارش و سوزش چشم می‌شوید. احتمالاً بادست آلوده چشم‌ها را می‌خاراند و این کار زمینه‌ساز ایجاد عفونت چشم است! عینک می‌زنید؛ اما مسأله حل نمی‌شود. وقتی به مانی‌تور موبایل یا پاپ‌تاپ نگاه می‌کنید، خشکی چشم‌ها تشدید می‌شوند. پزشک به شما مصرف اشک مصنوعی را پیشنهاد کرده اما دوست ندارید از آن استفاده کنید. استفاده هم نکنید! چون پژوهشگران، راه جدیدی را برای رفع خشکی چشم یافته‌اند؛ ورزش! چطور ممکن است؟

«ورزش، قطره چشم‌شماست» به عقیده دکتر هنیز اوچر، دکترای بینایی‌سنجی از دانشگاه واترلو در اونتاریو کانادا توضیح می‌دهد که ورزش می‌تواند خشکی چشم را برطرف کند. این بررسی با مطالعه روی ۵۲ نفر و تقسیم آنها به دو گروه ورزش‌کار و غیرورزش‌کار به دست آمده است. گروه ورزش‌کار، حداقل پنج‌بار در هفته روی تردمیل ورزش کرده و گروه دیگر حداکثر یک‌بار در هفته از تردمیل استفاده می‌کردند.

پژوهشگران پنج دقیقه قبل و بعد از ورزش، سطح رطوبت چشم ورزشکاران را اندازه‌گیری کردند. یافته‌ها بیانگر بیشترین افزایش در کیفیت اشک و پایداری لایه اشک و رطوبت در چشم ورزشکاران، پس از ورزش بود. این ویژگی برای افرادی که باید ساعت‌ها پای لپ‌تاپ یا موبایل کار کنند، بسیار مهم بوده و مانع از خشکی چشم آنها می‌شود. به این ترتیب می‌توانند به جای استفاده از قطره چشم یا اشک مصنوعی، با ورزش به سلامت چشم‌ها و بدن کمک کنند. با هر بار پلک زدن، چشم‌ها با لایه اشکی پوشانده می‌شوند. این پوشش محافظ برای حفظ عملکرد چشم و سلامت آن بسیار مهم است. لایه اشک سالم از سه لایه شامل، روغن، آب و پروتئینی به نام «موسین» ساخته شده است. این لایه، سطح چشم را هیدراته و لغزنده کرده و چشم را در مقابل آسیب ناشی از عوامل محرک مانند گردوغبار، آلودگی‌های محیطی، اشعه‌های مضر و...

محافظت می‌کند. اگر هر یک از لایه‌های اشک چشم دچار مشکل شده و به خوبی در پوشش سه لایه اشک چشم وجود نداشته باشد، اصطلاحاً لکه‌های خشکی در چشم ایجاد می‌شود. این لکه‌ها زمینه‌ساز مشکلاتی مانند خارش، سوزش و آبریزش چشم است. بنابراین پزشک با تجویز اشک مصنوعی، خلأ را پر می‌کند. پژوهش جدید نشان می‌دهد ورزش منظم می‌تواند میزان اشک چشم را کنترل کرده و مانع از خشکی چشم شود.



آشنایی با آسیب‌های شغلی کارکنان شهرسازی از شادی سقوط نکنید...



راهکار

بالا و بالا و بالاتر... این خواسته همه بچه‌هایی است که سوار تاب می‌شوند. تند و تند و تند تر... این خواسته همه بچه‌هایی است که سوار چرخ فلک می‌شوند و صدای جیغ و خنده آنها، همه اطراف را پر می‌کند. شهرسازی‌ها، فرصتی برای شادی، بازی و آزادی بچه‌هاست و برای این شادی، گروهی در تلاش هستند تا شرایط بازی و شادی بچه‌ها را فراهم کنند. کارگران - کارمندان شهرسازی‌ها یا هر مرکز تفریحی بزرگ و کوچکی، در شرایط خاصی کار می‌کنند که ممکن است سلامت آنها را به خطر بیندازد. ۲۵ بهمن ماه (۱۴ فوریه) روز جهانی چرخ فلک است. به همین مناسبت به بررسی آسیب‌های شغلی کارگران - کارمندان شهرسازی‌ها پرداخته ایم. این نکته را فراموش نکنیم که بهترین زمان برای بازی و تفریح در فضای عمومی، پس از پایان دوره کروناست تا به حفظ سلامتی خود و دیگران کمک کنیم.

تازه، چند حلقه لیموترش تازه یا کمی خیار رنده شده به آب اضافه کنید. ایسن خوراکی‌ها خاصیت ضد عفونی‌کننده و پاکسازی‌کننده داشته و باعث دفع بهتر آلاینده‌های احتمالی وارد شده به بدن می‌شوند.

از سر خوردن تا سقوط

امکان سر خوردن در حین تمیز کردن یا رسیدگی به دستگاه‌ها، ناشی از ریختن روغن یا سر و لیز بودن مسیر وجود دارد. از سوی دیگر ممکن است دستگاه یا قطعاتی از آن سقوط کرده و به قسمتی از بدن آسیب برسانند. آسیب دست، در حین کار و یا رسیدگی به دستگاه‌ها نیز از دیگر آسیب‌هاست.

چه باید کرد

استفاده از کفش مناسب، خطر لیز خوردن را کاهش می‌دهد. استفاده از دستکش کار، لباس کار و محافظ‌های مورد نیاز از دیگر راهکارهای جلوگیری از آسیب است. کلاه ایمنی نیز بسیار مهم است؛ به‌ویژه اگر در حین تعمیر قطعات هستید. به این ترتیب در صورت سقوط اشیاء به سر آسیب وارد نمی‌شود. سعی کنید پیش از کار در هر مکانی ابتدا از ایمنی آن مطمئن شوید. مسیر را پاکسازی کرده و در صورتی که در حین کار مایعات داغ یا سرد روی زمین ریخته شد، آن را پاکسازی کنید تا باعث لیز خوردن نشود. در صورتی که در ارتفاع باید کار کنید، حتماً از کمربند محافظ کمک بگیرید. به این ترتیب مانع از سقوط خواهد شد. بهتر است روی زمین، از تشکچه محافظ نیز استفاده شود که در صورت سقوط، دچار آسیب نشود.

ریوی، سرطان دستگاه تنفس، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و آسیب به چشم‌ها اشاره کرد. بی‌حوصلگی، کاهش آستانه تحریک عصبی، کاهش توانایی کنترل خشم، بی‌اشتهایی، پر خاشگری، افسردگی و اختلال در تمرکز از دیگر عوارض مجاورت با آلاینده‌هاست.

چه باید کرد

تغییر: در صورت امکان نخستین کار، تغییر شیفت یا مکان کار است. به این ترتیب می‌توانید از آلودگی فاصله بگیرید.

محافظ: استفاده از وسایل محافظتی برای جلوگیری از تماس دستگاه تنفسی با آلودگی‌ها. ماسک معمولی ساده‌ترین آنهاست. در صورتی که قرار است کار خاص‌تری انجام دهید - مانند تعمیر وسایل بازی - حتماً از ماسک‌ها یا درجه حفاظتی بالاتر مانند ماسک‌های فیلتر دار استفاده کنید.

شست‌وشو: در حین کار، هر از گاهی دست و صورت را بشویید. پس از کار نیز حتماً دست و صورت را شسته و پس از بازگشت به منزل حتماً دوش بگیرید.

تغذیه: حتماً از نوشیدنی‌های طبیعی حاوی ویتامین (C) مانند آب مرکبات استفاده کنید. این ویتامین، اثر نامطلوب آلودگی‌ها را کاهش می‌دهد. استفاده از دیگر ویتامین‌ها نیز مفید هستند؛ به‌ویژه مواد غذایی حاوی ویتامین (E) و (D).

آب: در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید. به این ترتیب دستگاه دفع به خوبی فعالیت کرده و عوامل آلاینده را از بدن دفع می‌کنند. می‌توانید برگ نعنا

مشکلات شنوایی را به دنبال دارد.

چه باید کرد

معاینه و سنجش میزان شنوایی بسیار مهم است. این کار را هر شش ماه یک‌بار انجام دهید. استفاده از گوشی محافظ گوش، بسیار مهم است. در ساعت‌هایی از روز سعی کنید با شنیدن موسیقی ملایم با صدای آرام، به شنوایی مغز آرامش دهید. در خارج از ساعات کاری، در معرض صداهای بلند و آسیب‌زا قرار نگیرید. در صورت مشاهده هر نوع تغییر در وضعیت شنوایی، عوارضی مانند سردرد، گوش درد، سوت زدن گوش یا شنیدن صداهایی مثل صدای دریا حتماً به پزشک مراجعه کنید. این نشانه‌ها بیانگر شروع آسیب به شنوایی بوده و نیاز به درمان و رعایت نکته‌های توصیه شده توسط پزشک است.

هر ترمز، یک آسیب

به یمن و مدد دستگاه‌های پیشرفته بازی، وسایل بازی بیشتر شبیه ماشین‌الات بزرگی هستند که در کنار هیجان و بازی، می‌توانند حجم بالایی آلودگی نیز در هوای تنفسی وارد کنند. دلیل آن نیز موتورها، ترمز و لنت‌های موجود در این دستگاه‌های بازی است. قرار گرفتن در معرض بوی سوختگی و ذرات آلاینده پراکنده شده ناشی از این دستگاه‌ها، می‌تواند باعث آسیب به ریه‌ها شود. از آسیب‌های ناشی از مجاورت با آلاینده‌ها می‌توان به؛ کاهش ظرفیت تنفسی ریه‌ها، تسریع روند پیری سلول‌های ریه، افزایش خطر ابتلا به آسم، برونشیت، آمفی‌زم (نوعی بیماری

بعضی از مشاغل، ساعت مشخصی ندارند. بعضی دیگر ساعت مشخصی دارند، اما زمان کاری آنها به شکلی است که می‌تواند سلامت جسمی را به خطر بیندازد. با بالا رفتن سن، کار در این شرایط سخت‌تری می‌تواند بیش از پیش بدن را به خطر انداخته و سلامت جسمی و روانی آنها را تهدید کند. شیف شب، یکی از سخت‌ترین شیفت‌های کاری است؛ به‌ویژه که شهرسازی‌ها از نظر شرایط کاری، اغلب شرایط مناسبی ندارند. سرما یا گرمای بیش از اندازه، مکان استراحت نامناسب و صدای بلند و پر حجم، از آسیب‌های کار در شیفت شب است. شاید تنها راهکار جلوگیری از آسیب شغلی برای کار در شیفت شب، تغییر ساعات کاری است؛ به‌ویژه از سنی به بعد، بهتر است در شیفت صبح یا عصر کار خود را پیگیری کنید.

امواجی که می‌خراشد

گوش انسان، امکان شنیدن صداهای فرکانسی خاص را دارد. این طول موج، ۲۰ تا ۸۵ دسی‌بل بوده و بالاتر از آن به طور مستقیم به شنوایی آسیب می‌رساند. آسیب ابتدا به شکل تغییر موقت آستانه شنوایی (TTS) و در صورت مجاورت طولانی، افت شنوایی دائمی (PTS) اتفاق می‌افتد. صدا در ترازهای پایین‌تر (۵۰ تا ۸۰ دسی‌بل) با شاخص‌هایی به اسم آزاردهندگی، مزاحمت، اختلال در آسایش و صدای فرسایشی شناخته می‌شوند. مجاورت با این صداهای به شکل مداوم باعث آسیب به دستگاه عصبی و شنوایی شده و اثراتی مانند افت تدریجی شنوایی، عصبانیت و کلافگی دائمی، دلهره و اضطراب پنهان و افزایش خطر



پژمان سلطانی

روزنامه‌نگار

استفاده از کفش مناسب، خطر لیز خوردن را کاهش می‌دهد. استفاده از دستکش کار، لباس کار و محافظ‌های مورد نیاز از دیگر راهکارهای جلوگیری از آسیب است.

مشکلات عروقی در دوران همه‌گیری

کرونا قلب زنان را لمس می‌کند!

لای پنجره را باز کرده‌اید. سوز آهسته از میان درز وارد خانه شده و به بندبند وجود هجوم می‌آورد. یک فتنجان چای، کتابی نیمه شده و دستی که زیر چانه مانده و به دور دست خیره شده است. به نظر شما در این شرایط، قلب در چه حالی نیست؟ گرفته یا درست می‌تپد؟ تحقیقات حکایت از این دارند که قرنطینه و تنهایی؛ قلب را در آستانه ایستادن قرار می‌دهد! خبر را بخوانیم.

خبر

ماهور راسخ

روزنامه‌نگار

تنهایی و قرنطینه. تنهایی و قرنطینه. تنهایی و قرنطینه. احساس لطیف زنانه و سن بالا. عواملی که می‌توانند قوی‌ترین زن‌ها را هم دچار دگرگونی روانی و جسمی کنند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد عواملی که به آنها اشاره شد، می‌توانند باعث بروز مشکلات قلبی - عروقی در زنان شوند. اما آنچه این اتفاق را تشدید کرده، انزوای ناشی از کروناست. به این دلیل که انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است و قرنطینه و انزوای ناشی از کرونا، زمینه‌ساز ابتلا به مشکلات قلبی - عروقی به‌ویژه در زنان شده است. این نکته به‌ویژه در زنان

تنهایی و قرنطینه. تنهایی و قرنطینه. تنهایی و قرنطینه. احساس لطیف زنانه و سن بالا. عواملی که می‌توانند قوی‌ترین زن‌ها را هم دچار دگرگونی روانی و جسمی کنند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد عواملی که به آنها اشاره شد، می‌توانند باعث بروز مشکلات قلبی - عروقی در زنان شوند. اما آنچه این اتفاق را تشدید کرده، انزوای ناشی از کروناست. به این دلیل که انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است و قرنطینه و انزوای ناشی از کرونا، زمینه‌ساز ابتلا به مشکلات قلبی - عروقی به‌ویژه در زنان شده است. این نکته به‌ویژه در زنان



بیش از دیگری که در این شرایط نیستند، در معرض ابتلا به عارضه قلبی قرار دارند. انزوای اجتماعی در زنان بیش از مردان است و این عارضه با شیوع کرونا به عدد بالاتری رسیده است.

افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را به ترتیب هشت و پنج درصد افزایش می‌دهد. زنانی که با سطح بالایی از هر دو عامل یعنی تنهایی و انزوای اجتماعی درگیر هستند به ترتیب ۱۳ تا ۲۷ درصد