

خونگیر هوشمند دوست نوزادان

فکر اینکه دست‌های کوچک و ظریف بچه‌ها یا پیشانی آنها برای رگ‌گیری آزرده شود، دلخراش است. فکر اینکه کودک گریه کرده و گلوله گلوله اشک از چشم‌هایش سرازیر شود نیز دلخراش است. اما در بعضی موارد، نیاز است تا نوزادان دائماً خونگیری شده و شرایط آنها مورد بررسی قرار گیرد. در واقع کودکان بستری شده در بخش مراقبت‌های ویژه در این شرایط قرار دارند. اما پژوهشگران با ساخت پستانکی که می‌تواند وضعیت خون نوزادان را بررسی کند، به وضعیت دلخراش خونگیری پایان می‌دهند. ببینیم این معجزه چطور به سلامت نوزادان با مهربانی رسیدگی می‌کند. پستانکی بی‌سیم و بیوالکترونیک با نظارت مستقیم بر وضعیت خون نوزادان بستری شده در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان، علاوه بر اینکه اطلاعات دقیقی از خون نوزادان در اختیار پرستاران و پزشکان قرار می‌دهد، آسیب ناشی از خونگیری از نوزادان را نیز برطرف کرده است. خونگیری از نوزادان بستری در بخش مراقبت‌های ویژه با هدف نظارت بر الکترولیت‌های خون انجام می‌شود. با استفاده فرایگر از این پستانک، دیگر نباید نگران وضعیت نوسان خون کودکان در بخش مراقبت‌های ویژه بود. این پستانک هوشمند می‌تواند سطح یون‌های سدیم و پتاسیم در خون را اندازه‌گیری کرده و هر نوع نارسایی یا دیگر مشکلات سلامتی نوزادان بستری شده را به کادر درمان گزارش دهد. آزمایش‌های اولیه این پستانک در بیمارستان انجام شد و نکته مهم اینکه نتیجه این بررسی با نمونه‌گیری طبیعی یکسان بود. «جونگ یون کیم»، دانشیار دانشکده مهندسی دانشگاه واشنگتن و از محققان این پروژه می‌گوید: «مراقبت‌های درمانی دقیق، شانس زنده ماندن نوزادان نارس را افزایش می‌دهد. این نوزادان با بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه نیازمند روزانه دو بار خونگیری هستند. خونگیری روشی تهاجمی است اما استفاده از این پستانک علاوه بر اینکه روشی غیرتهاجمی است، روشی دقیق برای بررسی وضعیت خون نوزادان است. این پستانک در لحظه می‌تواند بر غلظت الکترولیت‌های نوزادان نظارت داشته باشد.» به گفته این پژوهشگر، نمونه‌گیری از نوزادان بسیار درناک است. علاوه بر این دریافت دو داده در طول روز، برای به دست آوردن نتیجه بسیار زمانبر است. به همین دلیل پژوهشگران از یک پستانک معمولی برای ساخت سیستمی استفاده کرده‌اند که در آن از طریق کانال‌های میکروسیال، از بزاق نوزاد نمونه‌برداری می‌کند.



در باره آسیب‌های شغلی کارمندان شرکت‌های خرید اینترنتی بیشتر بدانید

حکایت جعبه‌ها، سفارش‌ها، آدم‌ها...

راهکار

ناگهان، مثل برق و باد عبور می‌کنند. چنان سرعتی دارند و از بین خودرها و آدم‌ها پیچ و تاب می‌خورند که نگران جان آنها می‌شوید. پیاده‌رو، خط عابر، خط تندرو و کندرو و... برای آنها فرقی ندارد؛ چون باید بسته را به مقصد برسانند. خرید آنلاین، اگر چه پیش از شیوع کرونا نیز وجود داشت، اما شیوع ویروس کرونا، آن را به یک سبک زندگی و خرید جدید تبدیل کرد. علاوه بر این با بالا رفتن جمعیت، ترافیک و شلوغی اغلب مراکز خرید و مسیرها، بسیاری تر جیح می‌دهند خرید آنلاین را جایگزین خرید حضوری کنند. سی‌ام اردیبهشت‌ماه روز ملی جمعیت، بهانه‌ای شد تا به آسیب‌های شغلی کارمندان شرکت‌های خرید اینترنتی -از بخش انبار تا بخش- پیردازیم؛ قشری که بیش از همه با مفهومی به نام جمعیت، ارتباط دارند.

به نظر می‌رسد ثبت سفارش، کار دشواری نیست؛ به این دلیل که خریدار با کلیک کردن روی گزینه‌های مشخص در صفحه هر سایت فروش اینترنتی، درخواست خود را انتخاب و ثبت می‌کند، اما پس از این مرحله آسان، افرادی دریافت‌کننده این سفارش‌ها بوده و باید با دقت و حوصله، در صورت لزوم پاسخگوی مشتری و سفارش او را به درستی ثبت کنند. بنابراین نخستین گروهی که با این مسأله درگیرند، کارمندان بخش دریافت و ثبت سفارش هستند. کار طولانی‌مدت با کامپیوتر یا لپ‌تاپ می‌تواند آسیب به چشم، گردن، دست‌ها و شانه را به دنبال داشته باشد.



پژمان سلطانی

روزنامه‌نگار

کار باید شیفتی باشد تا کارمند دچار فرسودگی شغلی نشود. این نکته به‌ویژه در شرایط خاصی که حجم سفارش‌ها بالاست، بسیار مهم است

مراقبت کنید: کار باید شیفتی باشد تا کارمند دچار فرسودگی شغلی نشود. این نکته به‌ویژه در شرایط خاصی که حجم سفارش‌ها بالاست، بسیار مهم است. استفاده از عینک محافظ، انجام چند ورزش ساده برای رفع خستگی نقاط درگیر حین کار و استراحت در طول هر شیفت از دیگر راهکارهای کاهش آسیب‌های شغلی است.

از انبار به شما نرسد

یکی از بخش‌های مهم در شرکت‌های خرید آنلاین، بخش انبار و بسته‌بندی کالا است. انبارها، انباشته از خطرهای بالقوه مانند آسیب‌های فیزیکی (دراثر اصابات یا افتادن جعبه و کالاها روی بخش‌های مختلف بدن)، تورم و درد پاها (به دلیل ایستادن یا حرکت کردن مداوم)، کمردرد، لغزش، زمین خوردن و سر خوردن، آسیب ریه‌ها در اثر گردوغبار، بریدگی و دیگر آسیب‌ها در بخش بسته‌بندی هستند. از سوی دیگر، کار در انبار به لحاظ روانی، استرس‌زا است. استرس، عاملی برای آسیب به جسم و روان است. برای حفظ سلامت جسم و روان این موارد را رعایت کنید. کشش نواحی پایین کمر و پشت، ورزش‌های زانو، دست و بازوها، گردن، مچ

دست و شانه‌ها برای کنترل و درمان آسیب‌ها مناسب هستند. به این موارد به تفکیک سلامت جسم و روان توجه کنید.

برای سلامت جسم انجام دهید

۱- پل زدن: به پشت روی زمین دراز بکشید. زانو‌ها را خم کرده و کف پاها را روی زمین محکم کنید. دست‌ها را دو طرف بدن دراز کرده و با تمام توان، شکم را به سمت بالا بکشید؛ به طوری که کمر، کاملاً گود شده و بدن به شکل پل درآید. آرنج‌ها را تکیه‌گاه کنید. چند ثانیه به این حالت بمانید و بعد به حالت اولیه بازگردید.

۲- درون خود: بعد از حالت پل، دوباره به حالت اولیه بازگردید. پاها را از زانو خم کرده و دست‌ها را زیر زانو قفل کنید. با کمک دست‌ها، زانو‌ها را کاملاً داخل قفسه سینه جمع کنید. چند ثانیه صبر کنید و سپس به حالت اول بازگردید.

۳- آرامش دست: دست راست را به سمت جلو بکشید؛ به شکلی که نوک انگشتان دست به سمت پایین و کف دست به سمت شما باشد. با دست دیگر، نوک انگشتان دست راست را گرفته و به سمت بدن آنها را جمع کنید. چند ثانیه صبر کنید و انگشتان را رها کنید. این کار را چند چپ هم انجام دهید. دو دست را به سمت جلو کشیده و مچ دست‌ها را در جهت و سپس در خلاف

عقربه‌های ساعت بچرخانید.

۴- آرامش شانه‌ها: بایستید و دو دست را درست کنار بدن آویزان کنید. شانه‌ها را بالا بکشید. آنها را ۱۰ بار به سمت عقربه‌های ساعت و به همان تعداد، در خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید.

۵- محافظت: در حین کار در انبار حتماً از ماسک، لباس کار، دستکش و کفش کار استفاده کنید. برای جلوگیری از آسیب به پاها، حتماً کفش کار محکم بپوشید. در حین بسته‌بندی جعبه‌ها نیز از وسایل

محافظتی مانند دستکش استفاده کنید تا خطر بریدگی یا خراش دست کاهش یابد.

۶- نقاله‌ها مهم هستند: برای جابه‌جایی بسته‌ها و بارها، از نقاله‌های بالابر یا خودروهای ویژه کار در انبار استفاده کنید. برای برداشتن یا گذاشتن کالاها، حتماً از همکاران کمک بگیرید. هیچ باری را به تنهایی بلند نکرده و یا جابه‌جا نکنید. استفاده از چرخک، یکی دیگر از راهکارهای خوب کاهش فشار به بدن برای جابه‌جایی کالا و بسته‌ها است. در حین عبور از بین قفسه‌ها و جعبه‌های چیده شده روی هم، سقوط بسته‌ها یا برخورد با آنها باشد.

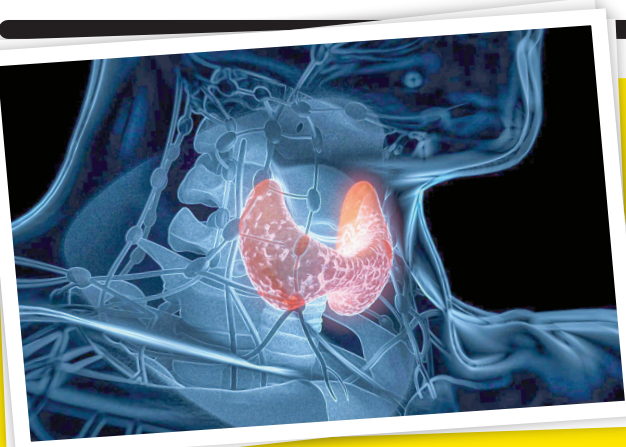
۷- خطر موزی‌ها: در انبارها، امکان وجود جوندگانی مانند موش یا آلودگی با کپک‌ها و قارچ‌ها -به‌ویژه اگر انبار در مکان مرطوب باشد- وجود دارد. اول اینکه نسبت به وجود این آسیب‌رسان‌ها دقیق باشید. دوم اینکه در صورت تماس یا آسیب با این موجودات، حتماً نکته‌های ایمنی را رعایت کرده و در صورت نیاز، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

برای سلامت روان انجام دهید

۱- در منزل ممنوع: به‌هیچ‌وجه کار را به منزل نیاورید. فکر شما در یک نقطه مشخص باید با کار قطع ارتباط کرده و وارد نقطه دیگر زندگی، یعنی زندگی شخصی شود. اگر این کار اتفاق نیفتد، روان شما خسته شده و آسیب خواهد دید. علاوه بر این رانندگی کار شما نیز کاهش می‌یابد.

۲- تفریح خوب است: پس از کار یا پایان هفته، برنامه تفریحی داشته باشید. این کار کمک می‌کند تا جسم و روان شما آرام شود.

۳- تغییر دهید: با ایجاد تغییراتی در فضای کاری و شخصی خود مانند میز کار، ابزار کار و... سعی کنید یکنواختی کار را از بین ببرید.



سوخت‌وساز بدن، احساس گرمای شدید، مصرف غذای زیاد اما وزن کم، اختلال خواب، احساس خستگی، لرزش دست‌ها، نامنظم و تند شدن ضربان قلب، ضعف عضلانی و نفس نفس زدن دیده می‌شود. از دیگر نشانه‌ها آن می‌توان به ریزش مو، افتادگی پلک بالا به سمت پایین، تغییر در ضخامت پوست، افزایش حرکات دستگاه گوارش، افزایش تعداد دفعات قاعدگی با خونریزی کم، بیرون‌زدگی چشم‌ها از حدقه و بزرگ شدن سینه در آقایان اشاره کرد.

وقتی بیش از اندازه کار می‌کنند

نقطه مقابل کم‌کاری غده تیروئید، پرکاری آن قرار دارد. تیروئید افراد سالم به میزان کافی از هر دو هورمون «تیروکسین» و «تری‌یدوتیرونین» تولید می‌کند. این دو هورمون روی اعمال بسیار مهمی تأثیر گذار هستند. اگر این هورمون‌ها بیش از اندازه به سلول‌های بدن برسد، پرکاری تیروئید اتفاق افتاده است. پرکاری با نشانه‌هایی مانند افزایش

می‌کند. حرکات کند شده و آستانه تحمل به سرما کاهش پیدا می‌کند. ضعف و خستگی با خشن شدن صدا، خشک شدن پوست و شکنندگی موها همراه می‌شود. اینها نخستین نشانه‌های «کم‌کاری غده تیروئید» است. اختلال در حافظه، خواب‌آلودگی در طول روز، بی‌حسی دست‌ها و پاها، افزایش وزن کم، پف زیر چشم‌ها، خونریزی شدید و نامنظم عادت ماهیانه و بزرگ شدن غده تیروئید که به آن «گواتر» گفته می‌شود، از دیگر نشانه‌های کم‌کاری

بارداری و زایمان است. تا ۱۱ درصد زنان پس از زایمان به این عارضه دچار می‌شوند؛ اما این مسأله موقتی بوده و برطرف می‌شود. دلیل دیگر، درمان «پرکاری تیروئید» است. روش‌های درمانی انجام شده می‌تواند چند سال بعد، تیروئید را مشکل کم‌کاری دچار کند.

وقتی توان کار ندارد

همه واکنش‌ها و فعالیت‌ها کند می‌شوند. سوخت‌وساز بدن به آهسته‌ترین شکل ممکن درآمده و اشتها کاهش پیدا

با نشانه‌های کم‌کاری و پرکاری تیروئید آگاه شویم

در چهارراه گلوچه خبر است؟

خبر

به تازگی هر کسی شمارا می‌بیند، از رنگ پریده چهره شما تعجب می‌کند. مدتی است حوصله ندارید و زودتر از همیشه خسته می‌شوید. پوست شما خشک شده و موهای سرتان نیز شروع به ریزش کرده‌اند. گاهی هم بالعکس است؛ یعنی اینکه شما عصبی و مضطرب هستید. آرامش ندارید و نمی‌توانید یک جا بپنذ شوید. وزن بدن شما کاهش یافته، در حالی که تصمیمی هم برای این کار نداشته‌اید... این نشانه‌ها، از تغییر وضعیت «غده تیروئید» شما حکایت دارد؛ یعنی اینکه به کم‌کاری یا پرکاری تیروئید دچار شده‌اید. ۲۵ می مصادف با چهارم خردادماه، روز جهانی تیروئید نامگذاری شده است. این خود بهانه‌ای شد برای پرداختن به نشانه‌های پرکاری و کم‌کاری غده تیروئید.



مehdi Hosseini

روزنامه‌نگار

شایع‌ترین علت نارسایی در عملکرد غده تیروئید، التهاب این غده به دلیل اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن است که به آن بیماری «هاشیموتو» می‌گویند. در شرایط عادی، سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل آسیب‌رسان بیرونی (مثل باکتری‌ها و ویروس‌ها) واکنش نشان داده و با آن مبارزه می‌کند. اما وقتی سیستم ایمنی بدن، غده تیروئید را بیگانه و مهاجم تصور کند، به آن حمله کرده و در عملکرد این غده اختلال ایجاد می‌کند. دلیل دیگر بروز اختلال در عملکرد غده تیروئید،