

ایمنی و بهداشتی

آنفلوآنزا در نیمه دوم آذر و نیمه اول اسفندماه، شایع تر است

فصل ، فصل آنفلوآنزا است



شروع یک روز سرد زمستان همراه با احساس کوفتگی و درد عضلات را بارها تجربه کرده‌ایم. با گذشت چند ساعت گلورد، عطسه، سرفه و تب شدید به علائم قبل اضافه شده و یک بیماری تمام عیار نمایان می‌شود. سیر مراحل بیماری در اکثر مواقع یکسان است و علائم بیماری به صورت چرخه ناخوشایندی تکرار می‌شوند. این عفونت ویروسی که دستگاه تنفسی را مورد تهاجم قرار می‌دهد، همان بیماری آنفلوآنزا است که همه با آن آشنا هستیم. البته گاهی سایر بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی نیز به عنوان آنفلوآنزا تشخیص داده می‌شوند، اگر چه درد عضلاتی و تب حدود ۳۴ درجه و حتی بالاتر معمولاً از علائم اختصاصی آنفلوآنزا است. حداکثر شیوع این بیماری اواخر آذرماه تا اوایل اسفند است. مکانهای عمومی مثل اتوبوس و سایر وسایل نقلیه همگانی، مدارس، ادارات و... از اماکنی هستند که در آنجا ویروس بر راحتی منتقل می‌شود و توجه به نکات ساده‌ای می‌تواند از ابتلا به بیماری و انتقال آن به دیگران جلوگیری کند. اگر تصور می‌کنید آنفلوآنزا بیماری شایع و کم‌خطری است، خوب است بدانید که همه‌گویی سال ۱۹۱۸ این بیماری، حدود ۲۰ میلیون نفر را به کام مرگ فرستاد.

این ویروس مرموز بیماری آنفلوآنزا از طریق ۳ ویروس مشابه ایجاد می‌شود که شامل تیپهای C, B, A است. تیپ A کشنده بوده و همه‌گیری‌هایی را موجب می‌شود که معمولاً هر ۱۰ تا ۴۰ سال یک بار شیوع می‌یابد. تیپ B همه‌گیری‌های محدودتری را ایجاد می‌کند و تیپ C کمتر شایع است و علائم ملایمی دارد. در این میان تیپ B دائماً تغییر شکل می‌یابد و هر سال سویه‌های جدیدی از ویروس دیده می‌شود که منجر به اپیدمی‌های تازه‌ای می‌شود. اسامی مختلفی که برای انواع آنفلوآنزا استفاده می‌شود به همین دلیل است. وسعت ارتباطات جهانی موجب شیوع انواع مختلف این ویروسها در تمام مناطق جهان شده است. این علائم را به خاطر بسپارید:

دستگاه تنفس بیش از بقیه

قسمتهای بدن مورد تهاجم این ویروس قرار می‌گیرد. بنابراین سرفه، عطسه و درد در ناحیه حنجره از عمده‌ترین نشانه‌های بیماری هستند. تب بین ۳۸ تا ۴۰ درجه علامت عمده دیگری است که معمولاً دیده می‌شود. سایر علائم تعریق و لرز، درد عضلات خصوصاً در ناحیه بازو و باها، ضعف و بی‌حالی، احتقان بینی و گاهی آشنه‌ها هستند. ضمناً دوره نهفتگی این بیماری بین ۱ تا ۴ روز است و در اغلب موارد فرد مبتلا بعد از حدود یک هفته احساس بهبود خواهد داشت، مگر عفونت ثانویه ریوی متعاقب بیماری دیده شود که در این حالت زمان درمان طولانی‌تر خواهد بود.

شما بیشتر مراقب باشید
چنانچه جزو یکی از گروه‌های زیر هستید، بدانید پیشگیری از ابتلا به بیماری برای شما بسیار مهم و جدی است. اما این گروه‌ها کدامند؟ گروه اول کودکان ۶ ماهه تا ۲ ساله و افراد بالای ۵۰ سال که بیماری در آنها بسیار شدیدتر است.

گروه دوم شامل کسانی است که به بیماری‌های مزمنی مثل بیماری قلبی و تنفسی، دیابت و بیماری گلیوسی مبتلا هستند. بیماران دیابتی در صورت ابتلا به آنفلوآنزا مرگ و میری ۳ برابر سایرین دارند.

گروه سوم افرادی هستند که به هر علت به ضعف دستگاه ایمنی بدن مبتلا هستند. از جمله این دلایل می‌توان بیماری ایدز، سرطان خون و بعضی از داروها را نام برد که متعاقب پیوند اعضا مصرف شده و موجب کاهش ایمنی بدن می‌شوند. گروه چهارم زنان آبستنی هستند که در ۲ ماهه سوم بارداری هستند. از سایر گروه‌های در خطر باید به کارکنان مراکز بهداشتی اشاره کرد که در تماس نزدیک با بیماران هستند. آخرین گروه نیز کودکان مبتلا به اسم هستند.

برای بهبود چه کنیم؟
مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. بیشتر بخوابید و استراحت کافی داشته باشید. استفاده از مسکن‌هایی مثل استامینوفن و یا ایبوپروفن در کاهش درد بسیار موثر است که البته با تجویز پزشک مصرف می‌شود.

پیشگیری، مهمترین اقدام برای پیشگیری از هر بیماری تغذیه مناسب، خواب کافی و ورزش منظم بسیار موثر هستند. شستن منظم دستها با آب و صابون بسیار مهم است. در مواقع شیوع بیماری از حضور غیر ضروری در اماکن عمومی خودداری کنید. واکسن در پیشگیری این بیماری موثر است که در موارد مورد نیاز و با توجه به پزشک متخصص به

وقتی راه می‌روید با تلفن صحبت نکنید

بروند. گروهی از آنها بدون صحبت کردن این کار را انجام دادند و گروه‌های دیگر چنین راه رفتن صحبت می‌کردند، مطالعه می‌کردند یا تصاویری را توضیح می‌دادند.

دکتر هوج میزان فعالیت عضلات محافظ ستون فقرات را در هر داوطلب به طور جداگانه مورد سنجش قرار داد و دریافت که این عضلات تنها در افرادی که راه رفتن هیچ کار دیگری انجام نمی‌دادند، خوبی عمل می‌کرد و در بقیه افراد، فعالیت عضلات در ناحیه ستون فقرات کمتر بود، به صورتی که مهره‌های کمر و پشت آنان در معرض خطر قرار می‌گرفت.

نتایج تحقیق مذکور در کنفرانس علوم اعصاب در تیورولتان مطرح شد. محققان عنوان کردند به دلیل این که مغز در انجام فعالیتها اولویت بندی می‌کند، اگر فرد حین راه رفتن صحبت می‌کند، مغز اولویت را به هماهنگی برنامه‌های مربوط به صحبت کردن می‌دهد و در نتیجه فعالیت عضلات ناحیه کمر و تته کاهش می‌یابد. عضلات، اعمال متعددی

را همزمان انجام می‌دهند و این مغز است که با توجه به اهمیت نسبی هر عمل، برای آن اولویت قائل می‌شود، بدین معنی که اگر فرد حین راه رفتن صحبت نیز بکند، دقت و ثبات مفاصل در مرحله دوم قرار می‌گیرد و مغز اولویت را به صحبت کردن می‌دهد و همین مسأله موجب می‌شود خطر صدمه به ستون فقرات مطرح شود.

دانشمندان معتقدند حتی افرادی که هنگام راه رفتن با یکدیگر صحبت می‌کنند نیز در معرض خطر صدمه به ستون فقرات قرار می‌گیرند، اما افرادی که حین راه رفتن با تلفن همراه صحبت می‌کنند، احتمالاً در معرض خطر بیشتری قرار دارند، زیرا احتمالاً این که این کار را چندین بار در روز و هر بار برای مدت طولانی انجام دهند، بیشتر است.

پس اگر تا به حال فکر می‌کردید فقط باید موقع خم شدن و برداشتن اشیاء، وضعیت مناسبی به ستون فقراتتان بدهید، حال یک نکته دیگر را نیز به خاطر بسپارید و آن این که هنگام راه رفتن صحبت نکنید. این مسئله بویژه برای

چگونه می‌توانید از یک حمله قلبی به تنهایی نجات پیدا کنید!

قربانیان حمله قلبی می‌توانند از طریق سرفه کردن مکرر و محکم به خودشان کمک نمایند. پیش از هر سرفه بایستی نفس عمیقی کشید. سرفه بایستی عمیق و طولانی باشد تا اینکه اخلاط تشکیل شده در داخل سینه را خارج نماید. عمل سرفه را بایستی هر دو ثانیه بدون وقفه تکرار کرد تا کمک از راه برسد یا قلب تپش عادی خود را از سر بگیرد.

نفسهای عمیق اکسیژن را به داخل ریه‌ها وارد نموده و حرکات سرفه قلب را فشرده و جریان گردش خون را حفظ می‌نماید. فشرده شدن قلب بدان کمک می‌کند تا تپش معمولی خودش را باز یابد. بدین طریق قربانیان حمله قلبی می‌توانند خودشان را به بیمارستان برسانند.

مراقب قلب دوم خود هم باشید

بای شما قلب دوم شماست. امروزه این جمله به دلیل تکرار در فرآیند تبلیغات بعضی از انواع با آفرار همچون کفشها یا کیف‌ها به گوش اکثر افراد جامعه شناسات، اما واقعیت این است که اکثر افراد به مسائل مختلف کفش بویژه جوانب پزشکی آن کمتر دقت می‌کنند و از همین رو گاهی دچار مشکلاتی می‌شوند که حل آن بسیار مشکل است و کمی بی‌دقتی موجب مزمن شدن مسأله می‌شود. بی‌دقتی در خصوص اندازه کفش یکی از علل زمینه ساز اصلی در این باره است.

پا از کی قلب دوم شد؟!
طرح ریزی اندازه‌های مختلف کفش در قرن چهاردهم میلادی و بر اساس فرمان ادوارد دوم پادشاه انگلستان صورت گرفت. استاندارد طول کفش بر اساس یک دانه جو، یعنی حدود یک سوم یک اینچ انداز مگیری می‌شد. اندازه کفش‌ها از ۳ اینچ برای کودکان و ۷ اینچ برای بالغین شروع می‌شد. پهنای کفش‌ها را هم بر مبنای یک دوازدهم یک اینچ شماره گذاری می‌کردند. این نوع سیستم اندازه‌گیری باعث شد تا تولید و توزیع کفش راحت‌تر صورت گیرد.

البته، امروزه مشکل عمده آن است که هیچ روش پذیرفته شده‌ای برای اندازه‌گیری کفش وجود ندارد. انگلیسی‌ها، امریکایی‌ها، کانادایی‌ها و فرانسوی‌ها هر یک سیستم‌های اندازه‌گیری خاص خود را دارند. کفش شماره ۷ امریکایی‌ها معادل کفش شماره ۶/۵ انگلیسی، ۴۰ تا ۴۱ فرانسوی، یا ۲۷ سیستم اندازه‌گیری متریک است. تلاشهایی زیادی صورت گرفته است تا یک سیستم بین‌المللی اندازه کفش بوجود آید. ولی تا کنون موفقیت چشمگیری در این زمینه کسب نشده است. همچنین امروزه بین شماره کفشهای ورزشی در زنان و مردان تفاوت‌هایی دیده می‌شود.

یک دست لباس شیک برای قلب دوم
در حال حاضر، یکی از اشکالات رایج کفش‌های موجود در بازار آن است که معمولاً این کفش‌ها تنگتر از حد ایده‌آل است. پوشیدن این کفش‌ها باعث کوفتگی پا، ناول و گرفتگی عضلات انگشتان می‌شود. همچنین کفش‌هایی که خیلی ارتقاع پنجه‌شان کم است باعث کوفتگی انگشتان پا می‌شود. کفش‌های خیلی بلند هم باعث عقب و جلو رفتن کف پا درون کفش و فرم‌زی پوست، ناول پاشنه و انگشتان می‌شود. پرواضح است که کفش نباید برای پا خیلی کوچک باشد. به عبارت دیگر، کفش نباید باعث فشرده شدن انگشتان در داخل کفش شود. به خاطر داشته باشید که قوس طولی پا در حین مرحله ابتدایی از جا کنده شدن از زمین از یک سو عریض‌تر می‌شود. اگر کفش را کمی بزرگتر از یا انتخاب کنیم مشکلی در این زمینه بوجود نخواهد آمد. به عبارت دیگر، کفش باید به جای طول یا باید با طول قوس کف پای شخص تناسب داشته باشد. قسمت گرد شست پا، هنگامی که ورزشکار ایستاده است، باید مستقیماً هم‌است با عریض‌ترین قسمت کفش باشد. اگر شست پا در جلو این قسمت قرار بگیرد، کفش بیش از حد تنگ خواهد بود. در این حالت، یک جین غیر معمول در قسمت رویه کفش و در طول قوس داخلی آن تشکیل می‌شود که نشان دهنده تنگ بودن کفش است. یک کفش مناسب هنگامی که فرد پا را برای حرکت خم می‌کند، در عریض‌ترین قسمت خود تا می‌خورد.

همچنین اگر ناحیه پنجه‌گی کفش‌تان اندازه تنگ باشد که بر روی انگشت بزرگ فشاری از سمت بیرون وارد کند آسیب وارد شده بیشتر از این حد خواهد شد و باعث ایجاد یک ناراحتی در این ناحیه به نام "سست کج" می‌شود. البته عوامل زیادی در ایجاد این حالت دخیل هستند اما نباید از نقش کفش‌های تنگ در این زمینه غفلت کنیم.

کسانی که تلفن همراه دارند بسیار حائز اهمیت است، زیرا قبلاً نیز در تحقیقات مشخص شده بود که نگهداشتن گوشی تلفن همراه به مدت طولانی در نزدیکی گوش، موجب ایجاد فشار روی شانه شده و در نتیجه به عضلات دست و کتف آسیب می‌رساند.

کسانی که تلفن همراه دارند بسیار حائز اهمیت است، زیرا قبلاً نیز در تحقیقات مشخص شده بود که نگهداشتن گوشی تلفن همراه به مدت طولانی در نزدیکی گوش، موجب ایجاد فشار روی شانه شده و در نتیجه به عضلات دست و کتف آسیب می‌رساند.