

باتری دیسکی

خطرناک برای کودکان

🔊 باتری‌های دیسکی که در برخی وسایل موزیکال، ساعت یا در اسباب‌بازی‌ها به‌کار رفته است، باتری‌های کوچک سکه‌ای شکلی هستند که بلعیده‌شدن اتفاقی آنها یا واردکردن آنها به گوش و بینی سوی کودکان بسیار خطرناک است. در مواردی که این باتری‌ها خورده می‌شود و در بخش‌هایی از مری به‌دام می‌افتند، در صورت عدم اقدام عاجل حتی خطر مرگ را به دنبال دارند. این باتری‌ها در صورت باقی‌ماندن در محل‌هایی مثل مری، بر اثر جریان الکتریکی که در آنها برقرار می‌شود ماده قلیایی به نام هیدروکسید سدیم ایجاد می‌کنند که باعث نکروز میعانی (از بین رفتن و مرگ لایه‌های بافتی) می‌شود.



آسیب در فاصله دو تا دو و نیم ساعت از بلع شروع می‌شود و طی شش ساعت احتمال پاره‌شدن مری و گسترش عفونت به فضا‌های قفسه‌سینه وجود دارد، این مورد می‌تواند منجر به مرگ شود. در مواردی که باتری باعث سوختگی مخاط (لایه درونی مری) شود خطر تنگی مری در آینده وجود دارد. در صورت باقی‌ماندن باتری دیسکی در بینی، خطر نکروز و نابودی ساختارهای غضروفی بینی و سوراخ‌شدن تیغه‌بینی و تغییر شکل ظاهری وجود دارد.

مهم‌ترین اقدام در خصوص خطر این باتری‌ها، پیشگیری است. در بسیاری از کشورها استفاده از این باتری‌ها در اسباب بازی کودکان ممنوع و منسوخ شده است. قدم بعدی اطلاع‌رسانی به والدین است که این اجسام را در دسترس کودکان خصوصاً کودکان یک تا سه ساله قرار ندهند و در نهایت اقدام فوری و اورژانسی پزشکی برای خروج باتری لازم است که اغلب به روش آندوسکوپی انجام می‌شود. در موارد نادر و پیشرفته نیز به جراحی باز نیاز است. لازم است در صورت شک به خوردن یا ورود این اجسام به گوش یا بینی، والدین از هرگونه دستکاری پرهیز کنند و به هیچ وجه کودک را مجبور به استفراغ نکنند و از مراجعه به افراد شیادی به نام تویل‌گر خودداری کنند. لازم است والدین در اسرع وقت به بیمارستان مراجعه کنند تا زمان طلایی از دست نرود. مراقب کودکان خود باشید. 📺



زنان چاق در خطر ابتلا به کرونا

نایب‌رئیس انجمن علمی متخصصان زنان و زایمان ایران با اشاره به این‌که زنان باردار چاق بیشتر در معرض ابتلا به کرونا هستند، گفت: «تب در ابتدای بارداری در مادر باردار می‌تواند ریسک ابتلا به ناهنجاری‌ها را در جنین افزایش دهد، بنابراین کنترل تب بسیار حائز اهمیت است.»

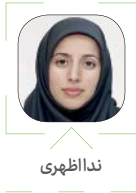


در صورتی که دخانیات مصرف می‌کنید، احتمال ابتلا به «سرطان دهان» را جدی بگیرید

تشخیص زودتر، احتمال درمان بیشتر

🔊 سرطان‌ها انواع مختلفی دارند که هرکدام به نوعی اندام‌های بدن را درگیر می‌کند و می‌تواند علاوه‌بر مشکلاتی که برای سلامت ایجاد می‌کند، کیفیت زندگی مبتلایان را به‌شدت تحت تأثیر قرار دهد. یکی از شدیدترین سرطان‌ها، سرطان دهان است که ممکن است تمام قسمت‌های دهان ازجمله سطح زبان، داخل چانه، سقف دهان، لب و لثه‌ها را شامل شود.

در سال‌های اخیر به‌علت گسترش استعمال سیگار و دخانیات در دنیا، شمار مبتلایان به سرطان دهان نیز افزایش یافته است. تومورهای سرطانی ممکن است در غدد تولیدکننده بزاق، لوزه‌ها در عقب دهان و بخش‌هایی از گلو که دهان را به حنجره وصل می‌کند، ایجاد شود که شیوع کمتری دارد. سرطان دهان جزو سرطان‌های سر و گردن محسوب می‌شود و معمولاً راه درمان آنها مشترک است. بد نیست بدانید این نوع سرطان ششمین سرطان شایع در دنیاست.



ندا ازغری

سلامت

سرطان‌های ناحیه دهان زمانی بروز می‌کنند که سلول‌ها در ناحیه لب رشد و تقسیم سلول‌ها با از بین رفتن دی‌ان‌ای می‌شوند. دی‌ان‌ای سلولی حاوی دستورالعمل‌هایی است که

ویژگی‌های یک سلول را مشخص می‌کند. تغییرات جهشی باعث ادامه رشد و تقسیم سلول‌ها با از بین رفتن سلول‌های سالم می‌شود. تجمع سلول‌های سرطانی دهان به ایجاد

تومور منجر می‌شود که به مرور زمان به داخل دهان و دیگر نواحی سر و گردن و حتی به دیگر قسمت‌های بدن گسترش می‌یابد.

🔊 چه کسانی بیشتر مستعد هستند؟

سرطان دهان هم مانند بسیاری از سرطان‌های دیگر با عوامل پرخطرری تشدید می‌شوند و فرد را در معرض خطر قرار می‌دهند. مصرف تنباکو به هر شکل، ازجمله سیگار و پیپ، مصرف مقادیر زیاد مشروبات الکلی، قرارگرفتن لب‌ها در معرض نور زیاد خورشید، انتقال ویروس پاپیلوماوی انسانی از طریق رابطه جنسی و نیز سیستم ایمنی ضعیف از مهم‌ترین عوامل خطر ساز و مستعدکننده ابتلا به سرطان دهان به‌شمار می‌روند. بنابراین اگر در معرض هرکدام یا چند نوع از این عوامل قرار دارید، بسیار مراقب باشید؛ شما بیشتر از دیگر افراد در معرض خطر هستید. سن، عامل دیگری است که می‌تواند در بروز سرطان دهان مؤثر باشد. به‌طوری‌که با افزایش سن احتمال ابتلا به آن بیشتر می‌شود و میانگین سن تشخیص بیماری حدود ۶۲ سالگی است.

🔊 اهمیت تشخیص زودهنگام

به‌طورکلی، محققان توصیه می‌کنند هر چه بتوانید سرطان‌ها و انواع بیماری‌ها را در مراحل اولیه تشخیص دهید، شانس درمان هم به همان اندازه بیشتر می‌شود. از آنجا که درمان سرطان معمولاً با شیمی‌درمانی و پرتودرمانی انجام می‌شود، اگر بیماری در مراحل ابتدایی باشد، راحت‌تر می‌توان از پیش‌روی سلول‌های سرطانی

🔊 چه زمانی باید احساس خطر کرد؟

سرطان دهان هم مانند دیگر سرطان‌ها خود را با علائمی نشان

ابتلا به بیماری کرونا نیز باشد.» استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران در پاسخ به پرسشی مبنی بر این‌که آیا احتمال انتقال کرونا از جفت به جنین وجود دارد، گفت: «این موضوع به طور وسیع و جدی ثابت نشده است و بیشتر نوزادانی که مبتلا به کرونا شده‌اند، در حین تولد یا بلافاصله بعد از تولد مبتلا شده‌اند.» (جام جم دیلی

می‌توانید پیشگیری کنید

سرطان دهان ازجمله سرطان‌هایی است که معمولاً با مراقبت‌کردن و پرهیز از انجام برخی کارهای پرخطر می‌توان تا حد بسیار زیادی از ابتلا به آن جلوگیری کرد یا خطر ابتلا به آن را کاهش داد. **سیگار را ترک کنید:** اولین و مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید، نکشیدن تنباکو و سیگار است و بهتر است اگر اهل کشیدن سیگار هستید، آن را ترک کنید و هرگز سراغش نروید. کشیدن سیگار باعث می‌شود سلول‌های داخل دهان به‌طور مستقیم در معرض موادشیمیایی خطرناک و سرطان‌زای موجود در دهان قرار بگیرد. **سراغ مشروبات الکلی نروید:** یکی دیگر از راه‌هایی که به‌شدت در سرطانی‌شدن سلول‌های دهان نقش دارد، مصرف مشروبات الکلی است. این کار، سلول‌های دهان را تحریک‌پذیر کرده و آنها را مستعد سرطانی‌شدن می‌کند. **سعی کنید زیاد در معرض آفتاب قرار نگیرید:** سلول‌های ناحیه لب از حساس‌ترین و مستعدترین قسمت‌ها برای سرطانی‌شدن هستند، بنابراین به خاطر داشته باشید تا حد امکان مدت زمانی طولانی در معرض نور خورشید قرار نداشته باشید و تا حد امکان وقتی در فضای بیرون هستید، زیر سایه بایستید تا از نور دور بمانید. اما اگر شرایط به‌گونه‌ای است که باید زیر نور باشید، یک کلاه لبه‌پهن بر سر بگذارید که بتواند سایه مؤثری را روی تمام صورت‌تان ازجمله لب‌ها بیندازد. همچنین می‌توانید از کرم ضدآفتاب روی لب‌ها هم برای جلوگیری از رسیدن پرتوهای مضر نور خورشید به لب‌ها استفاده کنید. **به‌طور مرتب به پزشک مراجعه کنید:** زمان‌هایی که برای معاینه دندان به دندانپزشک مراجعه می‌کنید، از او بخواهید دهان شما را هم بررسی و کنترل کند. بسیاری از سرطان‌های دهان با معاینات اولیه قابل شناسایی هستند و راحت‌تر می‌توان آنها را درمان کرد. **بهداشت دهان و دندان‌ها را رعایت کنید:** حداقل دندان‌هایتان را روزی دو بار مسواک کنید. هر بار که مسواک می‌زنید، حتماً زبان را هم مسواک کنید. هر روز از نخ دندان استفاده کنید و مراقب باشید به لثه‌ها آسیب وارد نکنید. روزانه مقدار کافی آب بنوشید و از خمیردندان‌های ملایم برای جلوگیری از آسیب لثه و مینای دندان استفاده کنید. **مصرف رژیم سالم غذایی:** به‌طور قطع، به‌دلیل مصرف انواع موادغذایی در طول روز از طریق دهان، سلول‌های داخل دهان روزانه در مواجهه با انواع موادغذایی قرار دارند، بنابراین مراقب غذاهایی باشید که می‌خورید. محققان توصیه می‌کنند داشتن رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات تازه، رژیم‌های گیاهی و محدودکردن مصرف فراورده‌های گوشتی به‌ویژه گوشت‌های قرآوری شده، نقش مؤثری در کاهش ابتلا به سرطان دهان دارد.

جولگیری و آن را درمان کرد. چنانچه این بیماری زود تشخیص داده شود، شانس زنده‌ماندن بیمار در پنج‌سال نخست حدود ۸۴درصد است که خوشبختانه حدود ۲۹درصد از سرطان‌های دهان در همین مرحله شناسایی می‌شود. اگر سرطان به بافت‌ها، اندام‌ها و غدد لنفاوی اطراف گسترش یافته باشد، شانس زنده‌ماندن بیمار بعد از پنج سال حدود ۶۶درصد می‌شود. بنابراین، هرچه زمان تشخیص بیماری بیشتر شود، شانس زنده‌ماندن بیمار کاهش می‌یابد.

🔊 بخور نغورهای تغذیه‌ای

همان‌طوره که تغذیه در سلامت جسم تأثیر مستقیم دارد، در جولگیری از سرطان دهان هم نقش مهمی ایفا می‌کند. محققان توصیه کرده‌اند مصرف انواع توت‌ها به‌دلیل سرشاربودن از آنتی‌اکسیدان‌ها و انواع ویتامین‌ها برای سلامت دهان بسیار مفیدند. بلغور جوی دوسر هم می‌تواند جایگزین خوبی برای توت‌ها باشد. مصرف ماهی نیز به‌دلیل

منابع: Smilecreator و Mayoclinic📺

به وقت خاموشی

راه‌های عبور از بی‌کولری!

مچ، گردن، قسمت‌های داخلی بازوها و پشت زانوها از نواحی‌ای هستند که هنگام گرما با فشار زیادی روبه‌رو می‌شوند. به همین جهت می‌توانید در زمان‌هایی که قادر به استفاده از وسایل سرمایشی نیستید این قسمت‌ها را با آب سرد بشوید.
🔊 کافئین و نوشیدنی‌های قندی مثل قهوه، چای و نوشابه می‌تواند باعث از دست‌رفتن آب بدن شود. سعی کنید از این نوشیدنی‌ها کمتر استفاده کنید.
🔊 به جز مصرف مایعات، بدنتان را نیز خنک نگه دارید.
🔊 یک کیسه یخ یا کمپرس سرد را بردارید و در نقاط نیز دستان خود که مابین آرنج‌ها و مچ‌هاست قرار دهید، همچنین می‌توانید روی گردن و مچ پاها هم بگذارید. با این روش به سرعت دمای بدن خود را پایین می‌آورید. 📺

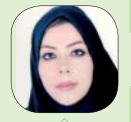
🔊 آب زیاد بنوشید. وجود میزان کافی آب در بدن انسان از ورم پا و سردرد گرفته تا حتی گرم‌زدگی و سکنه‌قلبی جلوگیری می‌کند.

🔊 در تابستان استفاده از میوه‌های آب‌دار مثل هندوانه، طالبی و هلو گزینه‌های بسیار خوبی هستند.

🔊 می‌توانید برای خنک‌شدن از میوه‌های یخ‌زده استفاده کنید. برای این کار هندوانه یا لیمو را خرد کرده و در فریزر قرار دهید و به حالت یخ‌زده میل کنید تا از گرما رها شوید.

🔊 از مصرف نمک، شکر و قند و آمیوه‌ها و حتی شربت‌های خانگی دوری کنید زیرا مصرف قند و نمک باعث خشکی بدن‌شده و شما را بیشتر تشنه می‌کند.

🔊 بدن از طریق دست، پا، صورت و گوش گرما را باز می‌گرداند. به همین جهت خنک‌کردن هریک از این نواحی به خنک‌شدن بدن کمک خواهد کرد.



مهندس نجمه محمودی فلوردی

مسئول واحد مدیریت خطر بلاای اداره بهداشت شمال تهران

🔊 در گرم‌ترین فصل سال، قطعی چندساعته برق مشکلات بسیاری را به‌وجود آورده است. یکی از این مشکلات توقف کار کولر است؛ نماد دوست‌داشتنی فصل تابستان که اگر برق نباشد، اعصاب می‌کند و چه در فضای خانه و چه در محیط کار، فریاد ساکنان را به شکل عرق‌های دانه درشت

درمی‌آورد. با بالا رفتن دمای هوا، بدن از طریق تعرق به‌طور خودکار دمای خود را کاهش می‌دهد و بدن با تعرق بیشتر، دمای بدن را پایین می‌آورد. از این رو بدن همواره به مایعات بیشتری برای جبران این کمبود مداوم آب نیاز دارد. برای جبران می‌توانید این کارها را انجام دهید: