مدیریت آسم

ماسک، تعدیل‌گر هوا برای مبتلایان به آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

از مهم‌ترین قسمت‌هایی که کووید-۱۹ درگیر می‌کند و بیشترین مرگ‌ومیر ناشی از آن را به‌وجود می‌آورد، دستگاه تنفسی و ریه‌هاست. بیماری آسم می‌تواند وضعیتی چالش‌برانگیز و استرس‌زا باشد و وقتی با درگیری کروناویروس همراه باشد، می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری وارد کند. در زمان عالم‌گیری کووید-۱۹ وضعیت مبتلایان به آسم می‌تواند تحت کنترل افراد درآید درصورتی‌که بتوانند توصیه‌های مربوط را رعایت کنند.

در فصول سرما افزایش آلودگی هوا و میزان شیوع سرماخوردگی و به‌تبع آن عفونت‌های ویروسی افزایش می‌یابد و در بیماران مبتلا به آسم هم شدت آن را افزایش می‌دهد. بنابراین به مبتلایان آسم توصیه می‌شود در هوای سرد تا جای ممکن از مواجهه با هوای سرد و جریان مستقیم هوا پرهیز کنند و با توجه به عالم‌گیری اخیر کروناویروس که استفاده از ماسک را اجباری کرده است، مبتلایان به آسم می‌توانند از ماسک برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنند. درواقع استفاده از ماسک فایده چند جانبه‌ای برای بیماران داشته و باید به‌طور مداوم و کامل مورد استفاده قرار گیرد. اول این‌که در برابر ورود ویروس کرونا به ریه جلوگیری کرده، دوم به‌تبع آن از ورود سایر ویروس‌ها ازجمله آنفلوآنزا و انتشار آنها نیز ممانعت می‌کند. همچنین از ورود هوای آلوده و گردوغبار و مواد محرک سیستم تنفسی جلوگیری می‌کند. از طرفی با گرم نگه‌داشتن نفس فرد مبتلا به آسم از تحریک مجاری با هوای سرد جلوگیری می‌کند و با تنظیم رطوبت هوای تنفسی از خشکی هوای ورودی می‌کاهد. البته باید توجه شود ماسک استفاده‌شده به‌موقع تعویض شود و سایر توصیه‌های پزشک مربوط در مورد مصرف دارو و... نیز باید مدنظر قرار گیرد.

۸۰ درصد بیماری‌های نادر منشأ ژنتیک دارند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: ۵ تا ۸ هزار نوع بیماری نادر در دنیا شناسایی شده‌است. دکتر شاداب صالح‌پور، با اشاره به این‌که بیماری با نسبت ابتلای یک به ۱۰ هزار نفر جمعیت یا کمتر در فهرست بیماری‌های نادر قرار می‌گیرد، افزود: این عدد بر اساس میزان جمعیت و شیوع بیماری تعریف می‌شود و در سایر کشورها متفاوت است. حتی ممکن است یک بیماری در جامعه‌ای نادر و در جامعه دیگر شایع باشد.

این فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان ادامه داد: ۸۰ درصد بیماری‌های نادر که معمولا مزمن نیز هستند، منشأ ژنتیکی دارند و فقط ۲۰ درصد آنها بر اثر بروز برخی عفونت‌ها، حساسیت‌ها یا سرطان‌ها ایجاد می‌شود. براساس آمارها، در کشور بالغ بر ۳۸ درصد ازدواج‌ها خویشاوندی است که با بروز بیماری‌های نادر ژنتیکی ارتباطی مستقیم دارد. همچنین اگر فردی به بیماری نادر مبتلا شود، تا ۳۰ درصد احتمال دارد بیشتر از پنج سال عمر نکند./ایسنا

نوروز امسال، خانه را با هدف حذف ویروس کرونا پاکسازی کنید

راهنمای خانه‌تکانی در سایه کرونا

مهتاب خسروشاهی
سلامت

خانه‌تکانی نوروز امسال از چند نظر با سال‌های گذشته فرق دارد. نخست این‌که نمی‌توانیم از کسی کمک بگیریم؛ به این دلیل که ممکن است باعث گسترش ویروس کرونا شود. دوم این‌که باید لباس‌ها، کفش‌های زمستانی را پیش از سپردن به انباری، ضدعفونی کرده و بعد جمع‌آوری کرد و سوم این‌که بهتر است به شکل خاص‌تری فضای منزل را تمیز کرد. بنابراین می‌خواهیم با هم نکته‌هایی را در این خصوص مرور کنیم تا ضمن خستگی کمتر، تمیزکاری با کیفیت بهتری انجام شود.

> به داخل و خارج لباس‌ها الکل اسپری کنید. آنها را به چوب رختی آویزان کرده و در فضای آزاد بگذارید. اگر فضای خارج منزل ندارید، داخل یکی از اتاق‌ها این کار را انجام دهید و برای چند ساعت پنجره را باز بگذارید

امسال، از موادشوینده و ضدعفونی‌کننده بیشتری استفاده می‌کنیم. بنابراین پیش از شروع کار خانه‌تکانی به این موارد دقت کنید.

ماسک: حتما ماسک بزنید. به این دلیل که استفاده مکرر از موادشوینده و ضدعفونی‌کننده در طول سال، ریه‌ها را حساس کرده؛ به‌ویژه اگر به کرونا مبتلا شده‌اید.

دستکش بلند: بیش از یک سال است پوست دست دائما با الکل و دیگر ضدعفونی‌کننده‌ها در تماس است. بنابراین حتما از دستکش بلند استفاده کنید که کار چند روز پشت سر هم، به پوست دست‌ها کمتر آسیب بزند. دستکش با پوشش کرکی باشد.

لباس کار بپوشید: مطمئنا بعد از کار لباس‌ها را تعویض کرده و دوش می‌گیرید اما بهتر است یک دست لباس برای این کار درنظر بگیرید. تا همه لباس‌ها آلوده نشوند؛ به‌ویژه که احتمال وجود ویروس در هر گوشه‌ای دور از انتظار نیست. لباس را در فضای آزاد بگذارید و فردا دوباره همان را بپوشید.

دور بریزید: بعد از تمام‌شدن خانه‌تکانی، تمام ابزار مانند دستمال‌ها، اسکاچ، سرجاروی دستی و... را دور بیندازید. با این کار کاملا از پخش ویروس جلوگیری کرده‌اید.

لباس‌ها را به انبار ببرید

به احتمال زیاد امسال بسیاری از لباس‌ها، چکمه و... زمستانی را از داخل کمد بیرون نیاورده‌اید. برای به انبار بازگرداندن همان‌هایی که امسال زمستان از آنها استفاده کرده‌اید، این موارد را رعایت کنید.

جیب‌ها را خالی کنید: حتما داخل جیب‌ها را بگردید تا ماسک، دستمال و.. داخل آن نمانده باشد.

خشکشویی ندهید: بهتر است امسال از سپردن لباس‌ها به خشکشویی خودداری کنید. شسته شدن لباس‌ها همراه هم می‌تواند مناسب نباشد. به داخل و خارج لباس‌ها، الکل اسپری کنید. آنها را به چوب رختی آویزان کرده و در فضای آزاد بگذارید. اگر فضای خارج منزل ندارید، داخل یکی از اتاق‌ها این کار را انجام دهید و برای چند ساعت پنجره را باز بگذارید. سپس آنها را داخل نایلون تازه و تمیز یا کاور گذاشته و به انباری ببرید

کفش‌ها را تمیز کنید: ماسک بزنید. دستکش بپوشید. سپس کف کفش‌ها را کاملا تمیز کنید. به آنها اسپری الکل بزنید. بعد از چند ساعت، آنها را داخل نایلون مناسب گذاشته و به انبار ببرید. هیچ کفشی را بدون تمیز کردن به انباری نبرید.

بشویید: لباس‌های زمستانی را بشویید. بعد از خشک شدن کامل، آنها را داخل نایلون گذاشته و به انبار ببرید. این شست‌وشو شامل شال سر و شال گردن، دستکش، پلیورهای زمستانی و... می‌شود.

به کیف‌ها دقت کنید: اگر از کیفی زیاد استفاده کرده‌اید، فرصت خوبی برای ضدعفونی کردن یا شستن آن است.

خانه را با آداب جدید بتکانید

شستن دیوارها، پرده‌ها، فرش و موکت و... از آداب خانه‌تکانی نوروز است. برای این‌که در حین تمیز کردن، ویروس کرونا را هم کاملا بزدایید، به این موارد دقت کنید.

ضدعفونی کنید: محلول یا قرص مناسب و متناسب با مقدار توصیه شده، به آب مورد استفاده برای شستن فرش، موکت، مبل و صندلی، دیوار و... اضافه کنید. درحین کار حتما پنجره‌ها را باز کنید.

پودر لباسشویی کفایت می‌کند: اغلب شوینده‌های ماشین لباسشویی، حاوی ضدعفونی‌کننده هستند. اما اگر روی این مساله تاکید دارید، می‌توانید در زمان شستن پرده‌ها، روتختی و ملحفه‌ها و.. ضدعفونی‌کننده را به لباسشویی اضافه کنید.

بشویید: رومیزی‌های کوچک و بزرگ را بشویید.

تزئینات را تمیز کنید: ظرف‌های دکوری، لوستر، آباژور، بوفه‌ها و... را با دستمال نم‌دار حاوی ضدعفونی‌کننده تمیز کنید.

آشپزخانه را با روش جدید تمیز کنید

طبیعی است آشپزخانه و سطوح آن در طول این یک سال و خرده‌ای، بارها ضدعفونی و شسته‌شده‌اند. اما برای خانه‌تکانی نوروز به این موارد توجه کنید.

کابینت‌ها را خالی کنید: زیرانداز داخل کابینت‌ها را تعویض کنید.

قفسه‌ها را فراموش نکنید: طی این یک سال، حتما میز یا پیشخوان آشپزخانه را بارها ضدعفونی کرده‌اید. اما برای خانه‌تکانی نوروز، روی قفسه‌های آشپزخانه را با دستمال نم‌دار حاوی ماده ضدعفونی‌کننده، تمیز کنید. این کار را حتما در طول امسال انجام نداده‌اید.

دکوری‌ها را تمیز کنید: اگر وسایل دکوری داخل آشپزخانه دارید، حتما آنها را با دستمال نم‌دار حاوی ضدعفونی‌کننده تمیز کنید. اگر امکان شستن دارند، آنها را بشویید.

چند پیشنهاد تکمیلی

گل و گیاه بخرید: گیاهان آپارتمانی برای تصفیه هوای خانه بخرید. سنسوریا، ابلق، بامبو، داوودی و... گزینه‌های مناسب هستند.

خلوت کنید: تا جایی که ممکن است خانه را خلوت کنید تا مکان‌های احتمالی آلودگی با ویروس کرونا کاهش یابد. برای مثال تعداد وسایل دکوری را کاهش دهید.

دم دری را جمع کنید: یکی از کانون‌های تجمع ویروس، فرش دم‌دری منزل است. حتما آن را بشویید و از ورودی بردارید.

تغییر دکوراسیون: امسال هم با وجود کرونا باید نوروز در منزل بمانیم. بنابراین حتما دکور منزل را با جابه‌جایی وسایل تغییر دهید تا حس بهتری داشته‌باشید.

شرکت «همیار مکانیک کوشا» با هدف رفع نیازها و مشکلات افراد دارای معلولیت، جانبازان و سالمندان تجهیزات توانبخشی و مناسب‌سازی عرضه می‌کند

توانبخشی به روش همیار مکانیک کوشا

ریحانه رادی
نشان ایرانی ۲

زندگی آدم‌ها دشواری‌هایی دارد؛ اما این دشواری‌ها به دلایل مختلف برای افراد دارای معلولیت بیشتر است. از ضعف در فرهنگ‌سازی و آموزش آحاد جامعه برای برخورد صحیح با این افراد بگیرید تا مشکلات جابه‌جایی درون و برون‌شهری، درمانی و امکانات تفریحی-رفاهی. معلولیت گاهی تمام اعضای خانواده را برای تامین نیازهای پیچیده فرد دارای معلولیت، تحت تاثیر فشارهای روحی-عاطفی، مالی و گاهی جسمی قرار می‌دهد. با این حال استفاده از تجهیزات ویژه و مناسب‌سازی فضاهای شهری و مراکز مختلف می‌تواند کیفیت زندگی این افراد را تا حد زیادی بهبود ببخشد و امکان حضورشان را در جامعه و محیط کار تسهیل و به سلامت روحی آنها کمک کند. شرکت خلاق و نوآور «همیار مکانیک کوشا» طراح و تولیدکننده تجهیزات مناسب‌سازی و توانبخشی برای افراد دارای معلولیت، جانبازان و سالمندان است و محصولاتش با بهره‌گیری از استانداردهای جهانی ساخته‌شده‌اند.

«همیار مکانیک کوشا» سال ۹۶ باهمت دو برادر به نام‌های فرید و حامد معیری، در کارگاهی کوچک فعالیتش را شروع کرد. برادران معیری با شناختی که از نیاز بازار به تجهیزات توانبخشی و قیمت بالای محصولات وارداتی داشتند، و همین‌طور پیشنهاد دانشگاه علمی‌وکاربردی رعد که برای افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی مناسب‌سازی شده است، تصمیم گرفتند نمونه‌های خارجی را بررسی کرده و با مهندسی معکوس و اعمال برخی تغییرات، در جهت بومی‌سازی این دستگاه‌ها گام بردارند. امروزه این شرکت موفق به تجاری‌سازی ۱۲ محصول در دو بخش مناسب‌سازی و توانبخشی شده است و در کارگاهی ۱۰۰۰متری، ۴۵ نفر را مشغول به کار کرده است.

محصولات توانبخشی

ویلچر ایستا نیمه‌برقی: حرکت این ویلچر به‌صورت دستی است و تغییر حالت آن از نشسته به ایستاده به‌شکل برقی انجام می‌شود. این ویلچر علاوه بر اینکه ویلچری معمولی است، به‌آسانی و بدون هیچ تحمل دردی افراد را به‌صورت ایستاده نگه می‌دارد و کار فیزیوتراپی و درمانی نیز انجام می‌دهد. باکمک ویلچر ایستا، افراد می‌توانند بی‌نیاز از شخص دوم، کارهای خود را انجام دهند.

ویلچر تاشو: سبک‌ترین ویلچر دنیا ۹کیلوگرم وزن دارد. ویلچر تاشو همیار مکانیک کوشا با ۱۰کیلوگرم وزن، سبک، قابل‌حمل و مسافرتی است. در صندوق‌عقب یک خودرو دو تا سه دستگاه از این ویلچر جای می‌گیرد.

صندلی بلندکننده از زمین: بیشتر این افراد تمایل به انجام کارهای خود روی زمین داشته و برای سوارشدن روی ویلچر، به‌کمک همراه نیاز دارند. فرد همراه نیز در طولانی‌مدت دچار آسیب‌های کمر و گردن می‌شود. این صندلی از کف زمین ۱۴سانتی‌متر فاصله دارد و بیمار پس از نشستن روی آن، به‌صورت برقی تا ارتفاع صندلی ویلچر خود بالا می‌آید. این صندلی دارای چند تیپ مختلف است.

صفحه بلندکننده دو منظوره: این صفحه کار صندلی بلندکننده از زمین را با چند مزیت دیگر انجام می‌دهد. از این دستگاه می‌توان برای سوارشدن به خودرو و استفاده از سرویس بهداشتی ایرانی و فرنگی استفاده کرد. این صندلی قابل حمل و بسیار سبک بوده و از کف زمین هشت سانتی‌متر فاصله دارد و تا ارتفاع ۷۰سانتی‌متر ارتفاع می‌گیرد.

تخت ویلچرشو بیمارستانی: در این دستگاه، قسمت وسط تخت جدا می‌شود و به‌صورت صندلی ویلچر درمی‌آید. به‌این‌ترتیب دیگر برای جابه‌جایی بیمار از تخت به ویلچر نیاز نیست و حرکت آن تمام برقی است. به‌زودی این دستگاه وارد مرحله تجاری‌سازی خواهد شد.

رویدادهای استارت‌آپی توانبخشی

به‌گفته فرید معیری، مدیرفروش این مجموعه: «همیار مکانیک کوشا، اولین شرکت برگزارکننده دو دوره رویداد استارت‌آپی درحوزه فناوری‌های توانبخشی سالمندان و افراد دارای معلولیت و جانبازان در کشور است. در این رویداد پس از داوری و معرفی برگزیدگان، صاحبان ایده و محصول می‌توانند از حمایت معنوی این مجموعه و حمایت مالی دفتر معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری استفاده کنند. گفتنی است در این دو دوره، ۱۱۵ایده به ثبت رسیده‌اند و تهیه تجهیزات کارگاهی برای آنها در دست اقدام است.» اگر صاحب ایده در این زمینه هستید، برای ارتباط با آنها، کیوآرکد پایین این صفحه را با دوربین گوشی خود اسکن کنید.

استقبال بازارهای داخلی و خارجی

فرید معیری، درباره تمایل بازار داخلی به این محصولات به جام‌جم می‌گوید: «درحال‌حاضر دولت و شهرداری برای مناسب‌سازی فضاهای شهری برای این قشر از هم‌وطنانمان گام‌هایی برداشته‌اند. برای مثال سازمان‌های دولتی و مطب پزشکان را ملزم به مناسب‌سازی کرده‌اند. باتوجه به‌اینکه شرکت همیار مکانیک کوشا، تنها شرکت دارای استاندارد ملی ایران و ثبت‌شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت است و تمام محصولات آن دارای ایران‌کد اختصاصی هستند، بسیاری از سازمان‌ها به شرکت ما روی آورده‌اند.» مهندس معیری در ادامه می‌گوید: «حتی رستوران‌ها، فروشگاه‌های زنجیره‌ای و سینماها نیز می‌توانند با مناسب‌سازی فضای خود، علاوه براینکه بار تبلیغاتی مثبتی برای خودشان ایجاد می‌کنند، به ارتقای روحیه این بخش از جامعه کمک کنند.»

مدیرفروش همیار مکانیک کوشا درباره استقبال بازارهای خارجی می‌افزاید: «با حمایت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، بستری برای صادرات محصولات ما به کشورهای سوریه، عراق و افغانستان فراهم شده است. ازآنجاکه این کشورها درگیر جنگ بوده‌اند، جمعیت بالایی از افراد دارای معلولیت و سالمند دارند. از سویی محصولات ما ازنظر کیفیت با محصولات اروپایی رقابتی تنگاتنگ داشته و قیمت بسیار پایین‌تری دارد. برای همین این کشورها تمایل زیادی به‌خرید از ما دارند. به‌علاوه می‌توانیم برای خدمات پس از فروش و گارانتی نیز درآنجا دفتر نمایندگی داشته باشیم.»

ویژگی‌های محصولات همیار مکانیک کوشا در یک نگاه

- امکان خرید اقساطی.
- دارای استاندارد ایزو ۱۳۴۸۵.
- دارای یک سال گارانتی تعویض.
- ارسال، نصب و راه‌اندازی رایگان.
- پنج سال خدمات پس از فروش.
- امکان عودت دستگاه تا یک هفته پس از خرید.
- تولید محصولات باکیفیت و باکمترین سود ممکن.
- برتری نسبت به رقبای اروپایی با یک‌پنجم قیمت آنها.
- امکان سفارش ویلچرهای شخصی‌سازی شده مناسب با بدن هر فرد.

برخی پروژه‌های اجراشده

درهای ورودی وزارت کشور، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت امور خارجه، دفتر معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، شهرداری منطقه دو تهران، معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری تهران، سازمان تعزیرات حکومتی، سازمان میراث فرهنگی، فرودگاه زنجان، هتل کاظمین عراق و... از جمله پروژه‌هایی است که همیار مکانیک کوشا اجرا کرده است.

محصولات مناسب‌سازی‌شده برای افراد دارای معلولیت

نفربر پلکان: این وسیله مخصوص سالمندان است. جالب است بدانید حدود هشت میلیون نفر از جمعیت کشور ما را سالمندان تشکیل می‌دهند. تمام ساختمان‌ها حتی باوجود آسانسور، درقسمت‌های مختلف پله دارند. این دستگاه مانند ویلچربر پلکان با فضای اشغالی ۲۰سانتی‌متر است و فرد را می‌تواند ایستاده یا نشسته درمسیر پله‌ها جابه‌جا کند.

عمودبالابر: این دستگاه از سطح زمین تا ارتفاع چهار متر باقابلیت تحمل وزن ۱۵۰کیلوگرم، جابه‌جا می‌شود و دارای سیستم ضد سقوط مکانیکی است.

عمودبالابر سیار: سوارشدن به‌قطار و اتوبوس معضل بزرگی برای افراد دارای معلولیت است و این دستگاه برای همین امر ساخته‌شده است. پایه‌های این وسیله چرخ‌دار هستند و به‌آسانی جابه‌جا می‌شود. استفاده آزمایشی از این دستگاه در راه‌آهن کرج، در دست اقدام است.

رمپ‌های جمع‌شونده قابل‌حمل: این رمپ‌ها به‌صورت قطعات ۱۵سانتی‌متری به هم متصل و بدون احتیاج به‌نصب روی پلکان پهن می‌شود. این رمپ‌ها بسیار سبک بوده و هر یک متر آن حدود هفت کیلوگرم وزن دارد و می‌تواند ۳۰۰کیلوگرم را تحمل کند.

ویلچربر پلکان: این محصول با ظرفیت ۳۰۰کیلوگرم، بدون هیچ تخریبی به کف پلکان پیچ می‌شود و فقط ۳۰سانتی‌متر از عرض پله را اشغال می‌کند. عملکرد آن با دکمه ریموت کنترل است و احتیاجی به نفر دومی برای کمک نیست.

iranhmk.com
info@iranhmk.com
@iranhmk
aparat.com/iranhmk
۰۲۱۴۶۸۹۱۴۸۹
تهران، شهرقدس (قلعه حسن خان)، بلوار امامزاده، خیابان گلبرگ جنوبی، پایین‌تر از خیابان چمن، بعد از هنرستان نعیم، پلاک ۱۹

برای ورود به سایت این کد را با گوشی اسکن کنید