۴ ماده شیمیایی خطرناک

جوهر نمک

قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض اسیدهیدروکلریک یا همان جوهر نمک، باعث سوزش چشم‌ها و سایر بافت‌های نرم می‌شود و مشکلات تنفسی ایجاد خواهد کرد.

جیوه

یکی دیگر از خطرناک‌ترین مواد شیمیایی است که در دمای اتاق، مایع و به‌راحتی تبخیر و از طریق پوست جذب می‌شود.

سرب

یکی از فلزات پرکاربرد اما سمی در دنیای ما است؛ فلزی که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آن، می‌تواند باعث مسمومیت و در نهایت مرگ شود.

لوله‌بازکن‌ها

این محصولات برای شست‌وشوی مجاری لوله‌ها کاربرد دارد اما به دلیل خاصیت اسیدی و بازی، سلامت پوست و چشم افراد را به خطر می‌اندازد.

درباره اثرات ناشی از داروهای تاریخ گذشته بر سلامت خودمان و طبیعت، چه می‌دانید؟

در جست‌وجوی یک نابودی اصولی!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

قانون کلی است! این‌که پسماندهای شیمیایی و دارویی در زمره پسماندهای خطرناک بوده و نگهداری، حمل‌ونقل و دفع آنها باید تحت ضوابط خاص ملی و بین‌المللی انجام شود. اتفاقی که البته در مسیر خوبی قرار گرفته است و در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته یا در حال توسعه، برنامه‌های مدیریتی برای پسماندهای دارویی و شیمیایی وجود دارد. برنامه‌هایی که در نهایت، مانع ورود داروهای شیمیایی و فاسد به طبیعت و البته چرخه زندگی‌مان می‌شود و اجازه نمی‌دهد اثرات این مواد شیمیایی، سلامت‌مان را به خطر بیندازد اما شما با باقی‌مانده داروها و داروهای تاریخ گذشته خانه‌تان چه می‌کنید؟

کافی است نگاهی به یکی از کمدهای آشپزخانه‌تان بیندازید که لبالب است از دارو و قرص و شربت! کمدی که هرچند وقت یک‌بار، نیاز به یک پاکسازی اساسی از داروهای بی‌مصرف و از آن مهم‌تر، فاسد و تاریخ گذشته دارد. چقدر درباره نوع انجام این پاکسازی اطلاع دارید؟ مثل مرتب کردن هر کمد و طبقه دیگری، هرآنچه که نیازش ندارید را دور می‌ریزید و در قالب زباله، بیرون از خانه رها می‌کنید؟ باید بدانید که این اشتباه‌ترین کاری است که می‌توانیم در برابر داروهای بی‌مصرف انجام بدهیم؛ داروهایی که اگر به هر طریقی به طبیعت برگردند و وارد آب‌های زیرزمینی شوند، آسیب‌های طولانی‌مدتی بر سلامت‌مان وارد خواهند کرد. به نظر می‌رسد روش‌های علمی‌تر و صحیح‌تری برای از بین بردن داروها وجود داشته باشد.

دارو زباله نیست!

این عبارت، عنوان یک پویش است؛ پویشی که هرسال یادآوری می‌کند «دارو زباله نیست»، پس جایش هم در سطل زباله نیست. جمله و عبارتی که بسیای از متخصصان سازمان غذا و دارو، بارها و به دفعات آن را تکرار می‌کنند تا همه بدانند، قرار دادن داروهای تاریخ گذشته و فاسد در میان سایر زباله‌های خانگی، کار بسیار اشتباهی است.

چند سالی می‌شود که با همکاری دوستداران محیط‌زیست، روندی فراهم و تشکیل شده است که داروهای تاریخ گذشته و به‌طور کلی داروهایی که مورد نیاز افراد خانه نیست، توسط جعبه‌هایی از داروخانه‌ها جمع‌آوری می‌شود و بعد از آن هم توسط شرکت‌های امحاکننده دارو، بی‌خطر شده و از طریق کاملا علمی دفع می‌شود؛ روشی که کاملا بین‌المللی است و در بسیاری از کشورها از جمله آمریکا هم‌تحت عنوان روز بازپس‌گیری به مردم یادآوری می‌شود داروهای خودشان را شناسایی کنند و آن غیرضروری‌ها و تاریخ‌گذشته‌ها را به متخصصان تحویل دهند تا با روشی که کمترین آسیب را دارد امحایش کنند.

آنتی‌بیوتیک در طبیعت!

مثلا همین آنتی‌بیوتیک‌ها ظاهرا بی‌خطر را می‌بینید، داروهایی که ممکن است به دلیل عفونت، در مقطعی از زمان سراغ‌شان برویم و به محض بهبود نسبی، دوره درمان را نصفه رها کنیم و باقی آن را به عنوان زباله، در طبیعت بیندازیم.

همین‌ها می‌توانند با این شکل از رها کردن، دوباره به چرخه زندگی‌مان برگردند اما در شکلی متفاوت و اشتباه که باعث مقاومت میکروبی در بدن‌مان خواهد شد. این داروها از طریق آب‌های زیرزمینی به چرخه زندگی برمی‌گردند و مقاومت میکروبی در بدن افراد ایجاد می‌کنند؛ مقاومتی که باعث اختلال در روند درمان بیماری‌های عفونی می‌شود. در واقع در چنین شرایطی، میکروب‌های مضر نسبت به این آنتی‌بیوتیک‌ها در خود تغییراتی ایجاد می‌کنند و نسبت به آنها مقاوم می‌شوند؛ در چنین شرایطی دوران درمان بیماری‌های عفونی بیشتر شده و گاهی موفقیت در درمان، کاهش پیدا می‌کند. اصلا برای همین است که مقدار آنتی‌بیوتیک باید به اندازه مصرف بیمار تجویز شود و بیمار هم باید دوره درمان را کامل کند تا دیگر باقی‌مانده‌ای از آن برای دور ریختن وجود نداشته باشد.

برش

طبیعت را آلوده نکنیم

زمان فاسد شدن قرص و شربت و به‌طور کلی مواد دارویی، آخرین روزی است که شرکت تولیدکننده یک دارو سلامت و قدرت و ایمنی یک دارو را تضمین می‌کند که معمولا هم این تاریخ، روی برچسب بیشتر داروها دیده می‌شود؛ چرا که طبق قانون، همه تولیدکنندگان دارو وظیفه دارند تاریخ انقضای دارو را روی محصولاتی که تجویز می‌شود، قرار دهند تا مصرف‌کننده از آن با اطلاع باشد. اگر با یک داروی تاریخ گذشته در خانه مواجه شدیم، چه می‌کنیم؟ فرض ما این است هر خانواده ایرانی، چیزی کمتر از ۱۰۰ گرم دارو را به عنوان زباله در طبیعت رها کند؛ آن وقت چه خواهد شد؟

اگر تعداد خانواده‌های ایرانی را ۲۵ میلیون نفر در نظر بگیریم، آن‌وقت با حجم زباله‌ای بیشتر از ۲۵ هزار تن دارو در طبیعت روبه‌رو هستیم؛ طبیعتی که به‌واسطه این مواد شیمیایی، آلوده خواهند شد و بدیهی است که اثراتش دوباره به زندگی خود ما باز می‌گردد. در صورتی که متخصصان با اصولی‌ترین و علمی‌ترین روش‌ها، آنها را از بین می‌برند.

سلامت جهان

سلامت خانم‌ها در آرایشگاه

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) ممنوعیت استفاده از فرمالدئید در محصولات مو را اعلام کرده، زیرا با اثرات نامطلوب سلامتی کوتاه‌مدت و بلندمدت از جمله خطر ابتلا به سرطان مرتبط است.

محصولات صاف‌کننده مو که حاوی فرمالدئید هستند زمانی که تحت حرارت قرار بگیرند، این ماده شیمیایی سمی را آزاد می‌کنند. تنفس در گاز فرمالدئید می‌تواند مضر باشد و باعث واکنش‌های فوری از تحریک چشم‌ها و گلو گرفته تا سرفه، خس‌خس سینه یا درد قفسه سینه تا مشکلات مزمن یا طولانی‌مدت مانند سردردهای مکرر، آسم، تحریک پوست و واکنش‌های آلرژیک و احتمالا سرطان شوند. آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان، مردم را از خرید و استفاده از محصولات صاف‌کننده مو حاوی فرمالدئید یا مواد مرتبط برای مصارف خانگی منع و به مردم توصیه کرد که قبل از خرید برچسب محصول را بررسی کنند و از خرید محصولات بدون فهرست مواد خودداری کنند.

سلامت ایران

در مصرف تخمه شور مراعات کنید

تخمه شور یکی از تنقلاتی است که مصرف آن در حد کم برای افراد سالم ضرری ندارد اما مصرف زیاد آن برای افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشارخون بسیار مضر است.

با توجه به ترکیبات موجود در تخمه، مصرف انواع سالم و خام آن در حد متعادل (در حد یک‌سوم لیوان در روز) مناسب است و مشکل خاصی برای سلامتی ایجاد نمی‌کند.

افراد معمولا تخمه را به صورت تفننی و سرگرمی استفاده کرده به همین دلیل حواس‌شان نیست و در خوردنش زیاده‌روی می‌کنند. باید توجه داشته باشیم که در ۱۰۰ گرم تخمه آفتابگردان ۵۸۰ کالری انرژی نهفته است و در صورت زیاده‌روی به علت کالری بالایی که دارد، باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شود. از سوی دیگر، دانه‌های آفتابگردان به‌طور طبیعی سدیم کمی دارند اما در فرآیند بو دادن و نمک‌زدن، دارای مقادیر فراوانی از نمک می‌شود و مصرف زیاد آن می‌تواند فشارخون را افزایش داده و خطر ابتلا به سکته، بیماری‌های قلبی، پوکی‌استخوان، سرطان معده و بیماری‌های کلیوی را افزایش دهد.

توصیه‌های طب سنتی برای رفع درد معده

ایستگاه سلامت

ویکتوریا آذربرزین | کارشناس مسئول واحد بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت شمال تهران

استخوان‌های بهتری بسازیم!

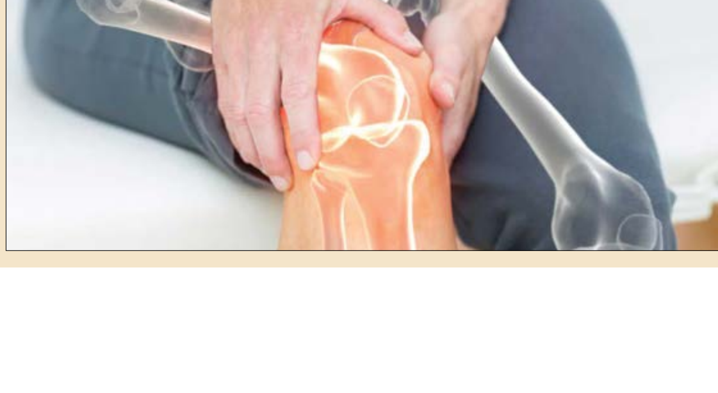
در چند دهه اخیر به‌رغم پیشرفت‌های بسیار در حوزه سلامت، تغییرات چشمگیری در الگوی مرگ‌ومیر و افزایش سهم بیماری‌های غیرواگیر داشته‌ایم، به گونه‌ای که در کنار بهبود شاخص‌های بهداشتی که سبب افزایش امید به زندگی شده است، سبک زندگی ناسالم از جمله تغذیه ناسالم، کم‌تحرکی و مصرف سیگار و الکل در همه گروه‌های سنی رواج بیشتری یافته است.

شاید برای همین است که به‌دنبال این دو روند، معضلات دوره سالمندی از جمله بیماری‌های دستگاه عضلانی ـ اسکلتی در جامعه شیوع پیدا کرده است. استئوپروز یا پوکی استخوان به‌طور عمده با کاهش تراکم معدنی استخوان تعریف می‌شود و در سنین بالا به‌خصوص در زنان بعد از سنین یائسگی می‌تواند به شکستگی زودرس منجر شود.

شکستگی ناشی از پوکی استخوان که اغلب در ناحیه گردن، استخوان ران، ستون مهره‌ها و مچ دست رخ می‌دهد، می‌تواند اولین علامت‌ها از این بیماری باشد اما نکته مهم این است که بدانید پوکی استخوان، قابل پیشگیری و درمان است و با توجه به شیوع بالای استئوپروز و عوامل خطر آن در کشور و نیز عوارض چشمگیر و بار اقتصادی بالای شکستگی‌های ناشی از استئوپروز، شناسایی و درمان به موقع بیماران مبتلا ضرورت دارد.

پیشگیری از بروز استئوپروز از طریق اصلاح سبک زندگی و رعایت توصیه‌های پیشگیرانه در جهت تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، عدم مصرف سیگار، الکل و جایگزینی ریز مغذی‌ها و مواد معدنی مؤثر در سلامت استخوان از جمله ویتامین D و کلسیم تا حدود زیادی امکان‌پذیر است.

ضمن این‌که برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان، ورزش‌های متحمل وزن و ورزش‌های قدرتی توصیه می‌شوند. در نهایت شاید بهتر است که با پیشگیری، استخوان‌ها مقاوم‌تری برای خود بسازیم تا این‌که بعد از ابتلا به بیماری، به دنبال درمان آن باشیم.



حل سودوکو ۴۴۹۶

۹	۳	۸	۶	۵	۲	۱	۷	۴				۸	۵	۱	۲	۷	۶	۴	۹	۳
۲	۴	۶	۱	۳	۷	۹	۵	۸				۶	۴	۹	۵	۱	۳	۸	۲	۷
۱	۷	۵	۹	۴	۸	۶	۳	۲				۷	۲	۳	۴	۹	۸	۵	۱	۶
۴	۸	۹	۲	۶	۳	۷	۱	۵				۳	۱	۲	۸	۶	۹	۷	۵	۴
۳	۱	۲	۷	۹	۵	۸	۴	۶				۴	۹	۷	۱	۳	۵	۶	۸	۲
۶	۵	۷	۴	۸	۱	۲	۹	۳				۵	۸	۶	۷	۴	۲	۹	۳	۱
۸	۲	۴	۳	۷	۹	۵	۶	۱	۴	۷	۲	۹	۳	۸	۶	۲	۴	۱	۷	۵
۷	۶	۱	۵	۲	۴	۳	۸	۹	۱	۵	۶	۲	۷	۴	۹	۵	۱	۳	۶	۸
۵	۹	۳	۸	۱	۶	۴	۲	۷	۳	۸	۹	۱	۶	۵	۳	۸	۷	۲	۴	۹
						۲	۹	۵	۶	۴	۱	۳	۸	۷						
						۸	۷	۳	۹	۲	۵	۴	۱	۶						
						۱	۴	۶	۸	۳	۷	۵	۹	۲						
۴	۲	۱	۷	۶	۳	۹	۵	۸	۲	۶	۳	۷	۴	۱	۲	۳	۵	۹	۸	۶
۵	۳	۶	۲	۹	۸	۷	۱	۴	۵	۹	۸	۶	۲	۳	۹	۸	۴	۵	۱	۷
۷	۹	۸	۴	۱	۵	۶	۳	۲	۷	۱	۴	۸	۵	۹	۶	۷	۱	۳	۴	۲
۱	۷	۳	۶	۲	۹	۸	۴	۵				۴	۷	۵	۱	۲	۳	۶	۹	۸
۹	۶	۵	۱	۸	۴	۳	۲	۷				۱	۳	۶	۸	۴	۹	۲	۷	۵
۲	۸	۴	۳	۵	۷	۱	۹	۶				۹	۸	۲	۵	۶	۷	۴	۳	۱
۸	۵	۷	۹	۴	۱	۲	۶	۳				۵	۱	۷	۴	۹	۶	۸	۲	۳
۳	۱	۲	۵	۷	۶	۴	۸	۹				۳	۹	۸	۷	۵	۲	۱	۶	۴
۶	۴	۹	۸	۳	۲	۵	۷	۱				۲	۶	۴	۳	۱	۸	۷	۵	۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۴۹۷

	۶				۷	۵	۱						۲				۴	۸	۳	
۹				۱				۷				۴				۳				۲
۴			۵									۱			۶					
۸						۲						۳						۶		
	۳						۷						۴						۷	
		۲						۱						۹						۱
					۶			۳									۳			۸
۵				۸				۴		۹		۵				۲				۴
	۸	۹	۴				۲						۹	۴	۷				۵	
									۶		۱									
							۳			۷			۸							
									۲		۳									
	۶				۴	۳	۱						۶				۴	۹	۲	
۲				۳				۷		۶		۲				۹				۶
۷			۸									۴			۵					
۱						۸						۳						۱		
	۴						۲						۸						۵	
		۷						۴						۵						۳
					۵			۱									۷			۲
۸				۴				۳				۶				۱				۸
	۲	۶	۱				۴						۷	۳	۴				۶	