



## جراحی‌های زیرزمینی زیبایی، خطری در شرایط کرونا

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران در مورد انجام جراحی‌های زیرزمینی زیبایی در شرایط کرونا هشدار داد و گفت: این موضوع نه تنها سبب شیوع کرونا می‌شوند، بلکه عوارض جبران‌ناپذیر را در افراد به همراه خواهد داشت.

دکتر حمیدرضا فتحي، فوق‌تخصص جراحی افزود: متأسفانه در حال حاضر

صدمات جبران‌ناپذیری از سوی آنها هستیم. حدود ۳۵۰ فوق‌تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی در کشور داریم که مطابق دستورالعمل‌های صادره از سوی وزارت متبوع در شرایط همه‌گیری کرونا، تمام مراقبت‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا قبل، حین و بعد از اعمال جراحی را مدنظر قرار می‌دهند. / جام‌جم‌دیلی

در برابر آلودگی هوا چگونه از خود محافظت کنیم؟

# در تنفس هوای آلوده زیاده‌روی نکنید!



پونه شیرازی

سلامت

«در روزهایی که آلودگی هوا بالا است، حتما در منزل بمانید.» گفتن و شنیدن این جمله هشداردهنده برای بیشتر شهروندان آن قدر تکراری شده است که نسبت به اهمیت و ضرورت آن بی‌توجه یا بهتر بگوییم بی‌تفاوت شده‌اند! براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، آلودگی هوا سالانه باعث کشته‌شدن حدود هفت میلیون نفر در سراسر جهان می‌شود و تخمین زده می‌شود حدود ۲/۴ میلیون مرگ ناشی از سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان ریه، بیماری‌های حاد و مزمن تنفسی مربوط به آلودگی هوا باشد. گرچه سال‌هاست به زندگی در هوای آلوده به‌ویژه در شهرهای بزرگ و به‌خصوص پایتخت آن هم در فصل سرما عادت کرده‌ایم. اما افزایش آگاهی نسبت به اهمیت تغییر سبک زندگی برای کاهش عوارض آلودگی همچنان یک ضرورت تلقی می‌شود. به همین جهت با مهندس سیداحمد فلاح، کارشناس مسؤول بهداشت حرفه‌ای مرکز بهداشت شمال تهران در ارتباط با راه‌های کاهش اثرات مخرب آلودگی هوا در زندگی روزمره گفت‌وگویی کرده‌ایم.

**آسیب‌پذیرتر محسوب می‌شوند، چه مراقبت‌هایی باید به آنان معطوف شود؟**  
کودکان، سالمندان، مادران باردار و مبتلایان به بیماری‌های قلبی ریوی، ازجمله گروه‌های در معرض خطر آلودگی هوا هستند و بهتر

**از آنجا که هوای خانگی نیز از مهم‌ترین دلایل بیماری و مرگ زودرس در کشورهای در حال توسعه محسوب می‌شود، در روزهایی که هوا آلوده است، چگونه می‌توان هوای خانه را تا اندازه‌ای نسبت به آلودگی ایمن کرد؟**

توجه داشته باشید بسیاری از آلوده‌ها در داخل خانه بسیار کمتر از بیرون است. با این حال می‌توان از گیاهان تصفیه‌کننده هوا در خانه و دفاتر کار نظیر گیاه سانسوریا که با (نام‌های گیاه شمشیری یا زبان مادرشوهر نیز شناخته می‌شود)، گیاه عنکبوتی، گیاه داوودی، آلونه‌ورا و پیچک استفاده کرد.

همچنین از دودکش‌های استاندارد برای خروج آلودگی و چرخش هوا باید استفاده شود. استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا، به‌خصوص در اتاق کودک و اتاق سالمندان و حتی زنان باردار توصیه می‌شود.

**چند کدام‌گروه‌ها نسبت به آلودگی هوا**

است در زمان‌هایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط ناسالم برای گروه‌های حساس است از منزل خارج نشوند.

در زمان آلودگی هوا، سرفه، احساس سنگینی در سینه، سوزش چشم در

سالمندان بسیار شایع است. بنابراین سالمندان حتی‌المقدور از منزل خارج نشوند و اگر مجبور شدند از خانه خارج شوند، صبح زود باشد و با دستمال مرطوب جلوی بینی و دهان خود را بگیرند.

## مقابله با آلودگی هوا از مسیر تغذیه

از مهندس فلاح پرسیدیم آیا با تغییر الگوی تغذیه می‌توان اثرات آلودگی را بر بدن کاهش داد؟ وی در پاسخ گفت: «بدون شک، تغذیه مناسب هنگام آلودگی هوا بسیار مهم است. به‌ویژه استفاده از شیر کم چرب بسیار مفید است، زیرا کلسترول موجود در شیر از جذب سرب و فلزات سنگین موجود در هوای آلوده جلوگیری می‌کند. شیر به دلیل دارا بودن فسفر، منیزیم و کلسیم، خنثی‌کننده سموم بوده و همچنین دفع ادرار، مدفوع و مواد آلوده را تنظیم می‌کند. همچنین مصرف انواع فرآورده‌های پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی، نخود سبز، حبوبات به‌ویژه عدس و جوانه‌گندم به دلیل میزان روی بالا توصیه می‌شود که در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین شده و دفع سرب را بالا می‌برد.»

مهندس فلاح افزود: «آنتی‌اکسیدان‌های (ترکیبات ضدسرطان) موجود در میوه‌ها و سبزی‌هایی که زمینه‌ای را برای از بین بردن رادیکال‌های آزاد مضر فراهم می‌کنند نیز نقش حیاتی در سلامت ریه‌ها دارند. به‌علاوه مصرف مایعات زیاد از مهم‌ترین راهکارهای کاهش عوارض است. از سوی دیگر، مصرف تنقلات کم‌ارزش مثل پیپس، پفک و نوشابه‌های گازدار، به دلیل ایجاد اختلال در جذب عناصر مفید در بدن، می‌توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دو برابر کنند. سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مواد افزودنی و نگه‌دارنده، علاوه بر این که به‌خودی خود مضر و سرطان‌زا هستند، برای افرادی که در معرض آلودگی هوای شهرها قرار دارند، به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شوند.»



است. از آنجا که آلودگی روی سطح پوست می‌نشیند، شست‌وشوی دست و صورت با آب خالی کافی نبوده و حتما نیاز به استفاده از مایع دستشویی است.

**آیا مضرات ورزش و پیاده‌روی در هوای آلوده، بیشتر از منافع آن است؟**

بی‌شک ورزش‌های سنگین را باید در روزهایی که آلودگی شدید است کاهش داده یا از آنها پرهیز شود. البته ورزش فواید زیادی دارد. بنابراین در صورت امکان، ورزش خود را در فضای بسته و در اتاق یا سالن بدنسازی با تهویه مناسب ادامه دهید.

**آیا استفاده از ماسک‌های دیگری غیر از ماسک‌های سه‌لایه معمول در هوای آلوده ضرورت دارد؟**

در فضای باز می‌شود از ماسک‌های تنفسی صورت N۹۵ و N۹۹ یا ماسک‌های سری P1 و P۲ استفاده کنید. ماسک باید به‌طور مناسب روی صورت قرار بگیرد و امکان نفوذ آلوده‌ها از طرفین ماسک وجود نداشته باشد. ماسک جراحی برای مقابله با آلودگی هوا تقریباً هیچ اثری ندارد. البته این ماسک‌ها، گازهای آلوده مانند خیاپان‌های



در زمان آلودگی هوا، فعالیت‌های زود صبح‌ها را به صبح‌ها موکول کنید / عکس: جاشوا همالند / جام‌جم

کند یا تا غروب آفتاب صبر کنند. علتش این است که نور خورشید سطح ازن را افزایش می‌دهد. از نقاط آلوده مانند خیابان‌های اصلی و محل‌های پر رفت‌وآمد، به‌خصوص موقع دوچرخه‌سواری، دویدن یا پیاده‌روی دور شوند. همچنین از وسایل نقلیه عمومی استفاده و سعی کنند قبل از شروع ساعت شلوغی و افزایش سطح آلودگی، سرکار خود حاضر شوند.

**هنگام بازگشت به خانه برای کاهش عوارض آلودگی چه کنند؟**  
در شرایطی که آلودگی هوا زیاد است پس از بازگشت به خانه باید حتماً دوش بگیرند؛ زیرا آلودگی‌ها روی پوست بدن و موها می‌نشیند و از طریق پوست، جذب بدن می‌شوند.

در زمان اوج آلودگی هوا، روزانه سه مرتبه بینی خود را با محلول سرم یا حتی آب و روزانه سه مرتبه چشم‌ها را شست‌وشو دهند. استنشاق بخار آبی که چند قطره روغن اکالیپتوس در آن ریخته شده نیز مفید

**چرا آگاهی از شاخص آلودگی به‌طور روزانه در زمان آلودگی هوا ضرورت دارد؟**

شاخص کیفیت هوا برای پنج آلوده اصلی هوا یعنی ذرات معلق، دی‌اکسید نیتروژن، ازن سطح زمین، منوکسیدکربن و دی‌اکسیدگازگرد محاسبه شده و به شش دسته خوب، متوسط، ناسالم، برای گروه‌های حساس، ناسالم، بسیار ناسالم و خطرناک طبقه‌بندی شده است. شاخص ۱۰۰ عمدتاً نشان‌دهنده مقدار مجاز آلوده‌ها طبق استانداردهای ملی است. با عبور شاخص از ۱۰۰، کیفیت هوا ابتدا برای گروه‌های حساس و سپس به تدریج برای همه ناسالم خواهد شد.

**افرادی که ناگزیر به تردد در هوای آلوده هستند باید چه مواردی را رعایت کنند؟**

این دسته از افراد پیش‌بینی‌های روزانه آلودگی هوا را در منطقه خود بررسی کنند. اگر مجبورند بیرون از خانه بروند، فعالیت خارج از منزل خود را به صبح‌های زود محدود

شرکت خلاق و نوآور «پیشگامان کیفیت پاسارگاد» با بررسی درستی آزمایش‌های کنترل کیفی در آزمایشگاه‌ها در قالب آزمون‌های پی‌تی

به آزمایشگاه‌ها در مسیر اخذ گواهی صلاحیت برای آزمایش‌های خود بر اساس استانداردهای بین‌المللی کمک می‌کند

# پایش کیفیت آزمایش‌های شما با ما!

درست است اما در کنار آن باید نهادهای مستقل از آزمایشگاه نیز، عملکرد آن را ارزیابی کنند. نهادهای که به صورت عملی فراتر از بازدید و نظارت، کیفیت کار آزمایشگاه را بررسی کنند و گزارشی قابل استناد ارائه دهند. به کمک این گزارش مدیران می‌توانند عملکرد آزمایشگاه خود را بسنجند و مشتریان نیز برای اطمینان از سلامت و کیفیت محصول خریداری شده از آزمایشگاه کنترل کیفی، چنین گزارش ارزیابی مستقلی را بررسی می‌کنند. نهادهایی مثل مرکز تأیید صلاحیت، سازمان استاندارد، سازمان غذا و دارو و دیگر سازمان‌هایی که آزمایشگاه‌هایی را در زیرمجموعه خود دارند، به چنین گزارش‌ها و ارزیابی‌های مستقلی نیاز دارند. این همان خدمتی است که مجموعه «پیشگامان کیفیت پاسارگاد» ارائه می‌دهد.

عملیات تحلیل‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها زیر سوال خواهد رفت. بنیان‌گذار مجموعه پیشگامان کیفیت پاسارگاد در ادامه می‌گوید: «با قطع همکاری با کشورهای خارجی، تصمیم گرفتیم خودمان آزمون پی‌تی را انجام دهیم. ما باید نمونه‌ای می‌ساختیم که هم پایدار باشد، هم به یک مقدار مرجع و

کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که هنگام دریافت جواب آزمایشگاه پزشکی نگران نباشد. ولی فرض کنید جواب آزمایشگاه، بیماری را در شما تشخیص داده باشد، این‌طور مواقع سریع به پزشک مراجعه و احتمالاً آزمایش‌های بیشتر و دقیق‌تری درخواست می‌کنید. در تمام این مدت نیز شما نگران بیماری احتمالی خود هستید. اگر جواب آزمایش‌های سری دوم منفی باشد و مشخص شود که نتیجه آزمایش اول اشتباه بوده است، چه احساسی خواهید داشت؟ در اینکه عملکرد درست آزمایشگاه‌ها چقدر مهم است شکی نیست. شاید بگویید وظیفه سازمان بازرسی است تا بر عملکرد آزمایشگاه‌ها نظارت داشته باشد؛ بله

**کاری که ما می‌کنیم...**

زمینه فعالیت شرکت دانش بنیان، خلاق و نوآور «پیشگامان کیفیت پاسارگاد» کمک به آزمایشگاه‌های مختلف کشور برای ارتقای سطح فعالیتشان و دریافت گواهی صلاحیت بر اساس استانداردهای بین‌المللی است. این مجموعه از سال ۸۷ فعالیت خود را آغاز کرده و به‌طور کلی وظایف آن را در ۳ بخش می‌توان خلاصه کرد:

ارائه خدمات آموزشی و مشاوره به آزمایشگاه‌ها  
تامین مواد و استانداردهای مرجع مورد نیاز  
آزمایشگاه‌ها تا بتوانند کیفیت آزمایش‌های خود را کنترل کنند  
اجرای آزمون مهارت یا آزمون پی‌تی (PT) سرواژه (Proficiency Testing)

آزمون پی‌تی، نوعی مهارت سنجی است. در این آزمون نمونه‌ای مجهول برای آزمایشگاه‌ها فرستاده می‌شود تا آن را بسنجند و نتیجه آزمایش را گزارش کنند. سپس پیشگامان کیفیت پاسارگاد، میزان عملکرد موفقیت‌آمیز آزمایشگاه را در هر یک از پارامترهای آزمایش اعلام می‌کند. اجرای آزمون پی‌تی از دهه ۹۰ میلادی در دنیا مرسوم است و در بعضی حوزه‌ها مثل پزشکی اهمیت ویژه‌ای دارد. حمیدرضا دهناد، بنیان‌گذار و مدیرعامل این شرکت درباره روند رشد و توسعه این مجموعه به جام‌جم می‌گوید: «ما در سال‌های اول به



**راستی آزمایشی آزمون**

**که خودش راستی آزمایشی می‌کند!**

برای برگزارکنندگان برنامه‌های آزمون پی‌تی، استاندارد به نام ایزو ۱۷۰۴۳ وجود دارد. این گواهی استاندارد، الزامات برگزاری آزمون‌های مهارت یا آزمون پی‌تی را مشخص می‌کند. پیشگامان کیفیت پاسارگاد برای اولین بار در کشور موفق به اخذ گواهینامه تأیید صلاحیت براساس این استاندارد شده است. حمیدرضا دهناد درباره روند دریافت این گواهینامه به جام‌جم می‌گوید: «برای این آزمون، ما با مرجع تأیید صلاحیت کشور ترکیه وارد مذاکره شدیم تا آنها ما را ارزیابی کنند. زمانی که این درخواست را به ترکیه دادیم، در آنجا هنوز چنین آزمون‌ای وجود نداشت و شرکت ترکیه‌ای ما را معطل نگاه داشت تا اولین گواهی ۱۷۰۴۳ را به شرکتی از کشور خودش بدهد و نه یک شرکت ایرانی. بعد از اینکه ما این گواهی را گرفتیم، شرکت آب و فاضلاب نیز طی نامه‌ای تمام آزمایشگاه‌هایش را ملزم به شرکت در آزمون پی‌تی کرد.»

**آگرمی‌خواهید در آزمون‌های پی‌تی شرکت نموده یا مواد مرجع تهیه نماییند**

تهران، شهید بهشتی، خیابان  
سهروردی شمالی، خیابان شهرتاش،  
پلاک ۷۴، طبقه ۳، واحد ۱۱

۰۲۱-۸۶۰۳۱۸۰۲  
۰۲۱-۸۶۰۳۱۸۱۳

info@qualitypioneers.ir

qualitypioneers.ir



برای ورود  
به سایت  
این کد را  
با گوشی  
اسکن کنید

## مزیت آزمون پی‌تی پیشگامان کیفیت پاسارگاد



آزمایشگاه‌های مختلف برای اطمینان از کالیبره بودن دستگاه‌ها، درست بودن روش‌های آزمایش و قابل استناد بودن نتایج آزمایشگاه می‌توانند در فواصل زمانی مشخصی به عنوان مثال سالانه یا هر دو سال یک بار در آزمون پی‌تی شرکت کنند. به این صورت که نمونه‌ای مجهول را بسنجند و نتایج خود را برای شرکت برگزارکننده آزمون پی‌تی ارسال کنند تا آنها بگویند عملکرد آزمایشگاه چقدر موفق بوده است یا از شرکت ما به عنوان تولیدکننده ماده مرجع، یک نمونه با مقدار گواهی شده را دریافت و نسبت به ارزیابی عملکرد آزمایشگاه خود اقدام نماید. بعضی از شرکت‌هایی که آزمون پی‌تی را برگزار می‌کنند، به جای استفاده از نمونه سنتز شده، نمونه‌ای طبیعی را برای آزمایشگاه‌های مختلف ارسال می‌کنند و با به دست آوردن مقدار اجماع شده از نتایج آنها، عدد مرجع را اعلام می‌کنند. حمیدرضا دهناد در این رابطه تصریح می‌کند: «این کار از نظر استاندارد اشتباه نیست، ولی به شرط اینکه تعداد آزمایشگاه‌های شرکت‌کننده از نظر آماری کافی باشد. درحالی‌که در عمل این‌طور نیست. پس برای همین باید از یک مقدار مرجع مستقل برای آزمون پی‌تی استفاده شود.»

