اندام‌های حیاتی در معرض آسیب آلودگی هوا

ریه:
اولین بخش بدن که با آلاینده‌ها در ارتباط است ریه‌ها هستند. ذرات آلاینده با تنفس درون ریه‌ها انباشته می‌شوند.
۳۶٪ مرگ‌ومیرهای ناشی از آلودگی هوا

مغز:
هوای آلوده ارتباط مستقیمی با آسیب‌های شناختی و عصبی از جمله اختلالات حافظه، خشم، افسردگی و حتی آلزایمر دارد.
۳۴٪ مرگ‌ومیرهای ناشی از آلودگی هوا

قلب:
آلودگی هوا تأثیر شدیدی بر ایجاد بیماری‌های قلبی از جمله ایست قلبی، نارسایی قلبی، انسداد شرائین و آریتمی ضربان قلب دارد.
۲۷٪ مرگ‌ومیرهای ناشی از آلودگی هوا

فصل هجوم ویروس‌های تنفسی

شمار مبتلایان بیماری تنفسی سنسیشیال نوزادان نسبت به ۲ سال پیش بالا رفته است

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

بعد از کرونا که به‌عنوان یک ویروس تنفسی در دنیا شیوع پیدا کرد و شمار زیادی از افراد را مبتلا نمود و به کام مرگ کشاند، این‌بار نوعی از یک ویروس تنفسی دیگر در میان نوزادان شیوع یافته که بسیاری از کشورهای غربی را درگیر کرده است. این بیماری که به اختصار RSV شناخته می‌شود، «ویروس تنفسی سنسیشیال» است که به‌ویژه نوزادان و شیرخوارگان را به‌شدت مبتلا می‌کند. ۹۰درصد از کودکان تا دوسالگی حداقل یک‌بار به این ویروس مبتلا می‌شوند، از این رو می‌توان آن را یکی از شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه تنفسی و ریوی در نوزادان دانست اما از قرار معلوم آماری از تعداد مبتلایان این بیماری در کشور هنوز منتشر نشده است.

درست است که ویروس RSV بیش از همه نوزادان و شیرخوارگان را مبتلا می‌کند اما ممکن است در هر سنی افراد را آلوده کرده و هر فرد بارها به آن مبتلا شود. این ویروس در کودکان و بالغین سالم علائم خفیفی را چون سرماخوردگی ایجاد می‌کند اما معمولا در نوزادان زیر ۱۲ ماه و سالمندان بالای ۶۵ سال با علائم شدیدتری خود را نشان می‌دهد. در موارد شدیدتر، ویروس از طریق مجاری تنفسی فوقانی به ریه‌ها منتقل شده و باعث بروز ذات‌الریه، التهاب کیسه‌های هوایی ریوی یا برونشیت و نیز التهاب راه‌های هوایی باریک در ریه‌ها می‌شود اما در این میان، نوزادان به‌دلیل داشتن راه‌های هوایی باریک که در زمان التهاب به‌راحتی تنفس را دچار اختلال می‌کند و نیز به‌دلیل داشتن سیستم ایمنی نابالغ، در معرض نوع شدید این ویروس قرار دارند. درواقع این ویروس را می‌توان متهم شماره یک بستری شدن نوزادان در سال نخست پس از تولد دانست.

RSV و نشانه‌ها

علائم این بیماری ویروسی اغلب شباهت زیادی به سرماخوردگی معمولی دارد و خود را با آبریزش و گرفتگی بینی، سرفه، عطسه تب، کاهش اشتها و سردرد نشان می‌دهد اما در موارد شدیدتر نوزادان با علائمی چون خس‌خس سینه، تنفس سریع یا دشواری در تنفس، کبودی رنگ پوست به‌دلیل کمبود اکسیژن و سرفه‌های شدید روبه‌رو می‌شوند. ویروس RSV از طریق سرفه یا عطسه‌های شدید افراد مبتلا یا تماس با سطوح آلوده به دیگران منتقل می‌شود.

آمار دقیقی نداریم

دکتر حسینعلی غفاری پور، فوق تخصص ریه کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره احتمال شیوع بیماری ویروسی RSV به جام جم می‌گوید: این بیماری ویروسی همواره شیوع بالایی در کشور داشته اما در دو تا سه سال گذشته به‌دلیل همه‌گیری ویروس کرونا، سایر بیماری‌های ویروسی آمار پایینی داشتند ولی به‌رغم این‌که هیچ آمار دقیقی از میزان مبتلایان به RSV در کشور وجود ندارد، شمار مبتلایان حکایت از آن دارد که آمارها نسبت به دو سال گذشته افزایش پیدا کرده است.

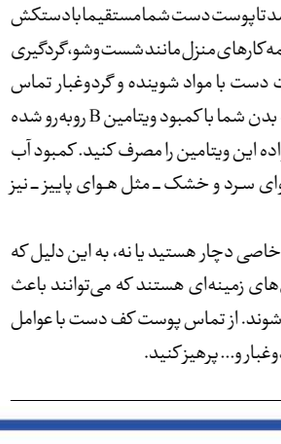
با فاصله‌گذاری اجتماعی مبتلا نشوید

این فوق تخصص ریه کودکان درباره اقداماتی که باید برای جلوگیری از ابتلا به RSV انجام شود، عنوان می‌کند: بیماری RSV نیز مانند کرونا یک بیماری تنفسی است و محافظت تنفسی و شست‌وشوی دست‌ها مهم‌ترین راه‌های جلوگیری از ابتلا به این ویروس می‌تواند باشد. البته برای RSV این‌گونه نیست که همگی از ماسک استفاده کنند اما محافظت‌های تنفسی و شستن دست‌ها را باید مراعات کرد و افراد تا حد امکان از قرار گرفتن در محیط‌های شلوغ خودداری کنند چراکه محیط‌های شلوغ به خودی خود احتمال ابتلا را بالا می‌برد. به‌طورکلی، رعایت فاصله اجتماعی می‌تواند زنجیره انتقال را از بین ببرد. به گفته او، این بیماری در شیرخوارگان مشکلات جدی ایجاد کرده و باعث التهاب راه‌های هوایی می‌شود که از خفیف تا شدید متغیر است. شایع‌ترین سن ابتلا در شیرخوارگان زیر دو سال است و شدت آن در سنین زیر یک سال بیشتر است. در مواردی که نوزادان وزن پایین موقع تولد داشته یا سن زیر پنج ماهگی هنگام ابتلا، سطح پایین اجتماعی والدین سیگاری، بیماری‌های مزمن ریوی و ... داشته باشند، بیشتر در معرض ابتلا به RSV قرار می‌گیرند.

الو دکتر

حساسیت پوستی بر سر انگشت‌ها

در این ستون پاسخ سؤالات پزشکی شما را که از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ روزنامه جام جم ارسال کرده‌اید، از متخصصان مربوط پیگیری می‌کنیم.



بهناز. ش هستم از شیراز تماس می‌گیرم. ۳۲ سال دارم. همیشه پس از شستن دست‌ها از کرم دست استفاده می‌کنم. علاوه بر این برای انجام کارهای منزل، دستکش می‌پوشم اما مدتی است پوست دست‌هایم به‌ویژه نوک انگشتانم پوسته‌پوسته شده و گاهی هم سرخ است البته این حالت در فصل پاییز تشدید می‌شود. می‌خواستم برای رفع این مشکل از شما راهنمایی بخواهم. با وجود نکته‌هایی که رعایت می‌کنم، علت این عارضه چیست؟

دکتر سیده مریم طباطبایی یزدی
متخصص پوست و مو

حساسیت به صابون یا صابون مایع می‌تواند دلیل این امر باشد. بنابراین از انواع کرم‌ها که حاوی مرطوب‌کننده است، استفاده کنید. اشاره نکرده‌اید از کرم مرطوب‌کننده استفاده می‌کنید یا کرم مورد استفاده شما، حاوی چربی مناسب پوست دست هست یا خیر. بهتر است بعد از شستن دست‌ها از کرم چرب و مرطوب‌کننده استفاده شود. از دست رفتن چربی و رطوبت پوست هردو می‌تواند عامل تحریک پوست شود. دستکشی که از آن استفاده می‌کنید، باید یک لایه محافظ داشته باشد تا پوست دست شما مستقیما با دستکش لاستیکی در تماس نباشد. برای انجام همه کارهای منزل مانند شست‌وشو، گردگیری و... از دستکش استفاده کنید تا پوست دست با مواد شوینده و گردوغبار تماس نداشته باشد. علاوه براین ممکن است بدن شما با کمبود ویتامین B روبه‌رو شده باشد. بنابراین مواد غذایی حاوی خانواده این ویتامین را مصرف کنید. کمبود آب بدن، تماس پوست دست با آب‌وهوای سرد و خشک ـ مثل هوای پاییز ـ نیز از دیگر علت‌هاست.

در سؤال اشاره نکرده‌اید که به بیماری خاصی دچار هستید یا نه، به این دلیل که ابتلا به دیابت یا پسوریازیس از بیماری‌های زمینه‌ای هستند که می‌توانند باعث پوسته‌پوسته شدن پوست کف دست شوند. از تماس پوست کف دست با عوامل حساسیت‌زا مانند دستکش پشمی، گردوغبار و... پرهیز کنید.

آیا می‌دانستید؟

اثرات درمانی «تره»

مزاج بیشتر سبزی خوردن‌ها گرم و خشک است اما تعدادی از آنها مانند ترخون و تره، گرمی بیشتری دارند. گرمی تره بسیار زیاد است و با اشاره به این‌که معده و گوارش استعداد زیادی برای سرد شدن و نفخ کردن دارند، یکی از چیزهایی که نفخ را از بین می‌برد، تره است که به دلیل مزاج گرمش، بادشکن است البته باید توجه داشت که در اندکی از افراد حساس، تره می‌تواند ایجاد نفخ کند. تره برای تقویت قوای جنسی و بواسیر بسیار موثر است و می‌توان تره را به صورت خوراکی (کوکو یا سبزی خوردن) یا به صورت موضعی استفاده کرد. تره و همه گرمی جات این خاصیت را دارند که بازکننده انسدادهای کبد و طحال باشند و برای افرادی که دچار مشکلاتی در این قسمت‌ها هستند و رنگ‌پریدگی و زردی چهره دارند مصرف تره البته نه به عنوان دارو، توصیه می‌شود.

باید و نباید

راهکارهای تولید هورمون‌های شادی‌بخش در بدن

تغذیه مناسب

ورزش منظم

خندیدن

انجام کارهای هنری

ادامه از صفحه ۱۶

ردیف	کد ملک	هومزگان — آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات — شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۷۱۶۱۷۶۲۹	شرایط پرداخت
۳	۵/۰۱۰۱۵۲	رودان-قریه سکل	۵/۳۹۴	ساختمان	مسکونی	۷۴۷/۱۹	۱۱۸	۱,۶۹۳,۹۴۷,۰۰۰	تخلیه	پ
۴	۵/۰۱۰۱۵۳	رودان -بیکاه- جنب مسجد صاحب الزمان	۴/۹۶۹	ساختمان	مسکونی	۴۰۵/۳۷	۱۷۸	۱,۱۹۶,۶۵۵,۰۰۰	تخلیه – اعیان نیمه‌کاره ۸۰م.م و اعیان چوبی ۹۸م.م با مصالح بنایی و دیوار بلوکی	پ
۵	۵/۰۱۱۱۶۲	قشم – مجتمع سیمرغ – طبقه دوم	۱۹۳۹/۲۲۴۶۳	مغازه	تجاری	قدرالسهم	۱۳۰/۰۲	۸,۴۵۱,۳۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – سهم بانک سه دانگ مشاع از ششدانگ	الف
ردیف	کد ملک	همدان — آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات — شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۸۸۳۶۹۹۷۵	شرایط پرداخت
۱	۵/۰۱۰۹۸۰	ملایر – خیابان عاشورا – کوچه شهید تاجعلی – مجتمع کریمخان زند – طبقه ۲ – واحد ۶	۱۶۴۰/۱۴۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۸۳/۶۷	۱,۹۱۰,۷۷۰,۸۳۳	متصرف دارد – سهم بانک ۲۲/۳۷۰ سهم از ۹۶ سهم – دارای پارکینگ و انباری	الف
۲	۵/۰۹۲۲۳	همدان -خیابان شهید اسلامیان (استادان)-۱۸ متری قهرمان- کوچه آبشار-پلاک ۲۱- طبقه اول	۱۰/۴۵۲۹۰	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۲۸/۰۳	۴۳,۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – دارای پارکینگ و انباری	پ
۳	۵/۰۹۲۲۴	همدان-بلوار بعثت-انتهای هنرستان-روبروی برج صدا و سیما- ساختمان بلوط-طبقه دوم	۳/۳۹۴/۹۰۶	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۵۹/۷۵	۵۲,۷۱۷,۵۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – دارای پارکینگ و انباری	پ
۴	۵/۰۸۰۳۱	ملایر – شهرک صنعتی شماره ۲ – میدان صنعت – بلوار یکم – خیابان دهم – شرکت تولیدی مبلمان استیل فرنوش	قرارداد شماره ۱۰۱۳	زمین با بنای احداثی	صنعتی	۲۵۹	۴۱۰	۱۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – اعیان شامل سوله دوطبقه و بچه سوله	د
۵	۵/۰۱۰۹۷۹	فامنین – روستای قزل آباد – کوچه مسجد	۱۱۵/۱۱۳	ساختمان	مسکونی	۳۰۰/۴۱	۲۵۵	۷۱۲,۳۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – سهم بانک ۰/۸۳۸ دانگ از ششدانگ – اعیان شامل قسمت مسکونی ۲۰۰م.م و انباری حدود ۵۵م.م	الف
۶	۵/۰۱۱۱۹۲	همدان – مهدیه – انتهای خیابان روحانی – کوچه فراهانپور – پلاک ۱۳۹	۱/۳۸۹۸	ساختمان	مسکونی	۲۸۵	۵۸۶	۴۸,۷۱۷,۳۹۵,۸۳۳	متصرف دارد – به‌انضمام حدود ۱۵۶ متر مربع انباری – سهم بانک ۲۵/۰۱ سهم مشاع از ۹۶ سهم	الف
۷	۵/۰۶۹۵۰	نهاوند –میدان عارف – جاده دهنو راه – پلاک ۲۰	۳۷۲۲/۱۹	ساختمان	مسکونی	۲۸۸	۲۱۰	۱۶,۹۰۴,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد– اعیان شامل زیرزمین ۵۵م.م و همکف ۱۵۵م.م	ج
۸	۵/۰۶۹۵۱	نهاوند – جوادیه – بعد از فضای سبز – کوی سجاد ۱ – پلاک ۵۹	۳۷۳۲/۳	ساختمان	مسکونی	۲۲۶/۴	حدود ۲۹۰	۱۰,۸۰۱,۸۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – اعیان شامل ساختمان یک و نیم طبقه و انباری	ج
۹	۵/۰۱۰۸۷۳	لالجین-میدان شهرداری-جنب مسجد سجاد	فاقد سند ثبتی	ساختمان	درمانی	۴۲۳/۸۹	۲۱۱۰	۶۰,۵۰۹,۴۵۴,۸۳۳	متصرف دارد–سهم بانک ۳۰/۱۷ سهم از ۹۶ سهم شش دانگ می‌باشد–اعیان شامل زیر زمین، همکف، اول و طبقات دوم و سوم که به صورت نیمه تمام می‌باشد–دو دانگ از عرصه ملک اوقافی می‌باشد – فاقد سند – به‌صورت مبایعه نامه عادی واگذار می شود و اخذ سند مالکیت و هزینه‌های مترتبه کلاً و جزئاً به عهده خریدار می‌باشد	ب
۱۰	۵/۰۱۱۱۹۱	همدان – خیابان صدف – نرسیده به خیابان ۲۴ متری مروارید – نبش کوچه گلگون – پلاک ۲ و ۴	۹/۶۴۳/۷۰۲	ساختمان	تجاری مسکونی	۲۲۷	حدود ۲۷۰	۳۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – اعیان در دو طبقه شامل طبقه همکف سه دهنه مغازه که سرقفلی هر سه دهنه به غیر واگذار گردیده و فضای مسکونی و طبقه اول مسکونی می‌باشد.	الف
۱۱	۵/۰۱۰۵۷۲	همدان – بلوار بهشت – نرسیده به چهارراه بابک – روبروی توقفگاه توحید– فولاد مهر	۱۷۵/۴۷۳۹	گاراژ	تجاری	۵۹۳	۲۱۲	۱۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	الف
۱۲	۵/۰۱۰۵۷۳	همدان – ابتدای جاده تهران – بعد از شهرک صنعتی بوعلی – جنب مرکز هلال احمر – روبروی انبار نفت – اراضی مزرعه اجالیه آقبلاغ	۱۳/۲۴۴/۲۶۸	محل کارخانه	صنعتی	۴۰۰۰۰	۱۰۳۴۳	۷۴,۶۲۶,۳۵۰,۴۱۶	متصرف دارد – سهم بانک ۱۰/۸۲۸ سهم مشاع از ۷۴/۸۵۳ سهم مشاع از ۹۶ سهم	الف
۱۳	۵/۰۱۰۵۷۴	جاده تهران نرسیده به نیروگاه – روبروی روستای حاتم آباد – مرغ زبیر	۸/۱۷۹	محل مرغداری	مرغداری	۲۸۹۱۶	۴۶۶۷	۸۴,۳۵۱,۰۲۵,۰۰۰	متصرف دارد – سهم بانک ۸۸ شعیر مشاع از ۹۶ شعیر از ششدانگ	ب
ردیف	کد ملک	یزد — آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات — شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۳۱۴۰۴۲۴۲	شرایط پرداخت
۱	۵/۰۹۳۲۶	یزد – آزاد شهر – خیابان مسجد بتول – کوچه اول – کد پستی ۸۹۱۷۸۶۹۶۱۹	۱۴۸۸/۵۷۰	ساختمان	مسکونی	۲۴۹/۱	۱۴۵	۴,۶۲۷,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد – سهم بانک ۲۴ سهم مشاع از ۷۲ سهم	ج
۲	۵/۰۱۰۸۵۸	تفت–جاده شهرک سفید کوه–مجتمع غذایی یزد گلسرخ	۵۱۵۷/۲۹	محل کارخانه	تولیدی	۳۰۰۰	۱۵۱۱	۳۰,۵۱۳,۶۶۳,۲۵۰	متصرف دارد–سهم بانک ۳۷/۳۳۷ سهم مشاع از ۷۲ سهم – اعیان شامل سالن تولید و سالن کناری، آزمایشگاه و ساختمان اداری و سایر مستحدثات	ب