کودکان بالای ۱۲ سال مانند بزرگسالان ماسک بزنند

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: کودکان بالای ۱۲ سال باید همچون بزرگسالان قوانین مربوط به استفاده از ماسک را رعایت کنند. سازمان جهانی بهداشت با همکاری صندوق کودکان ملل متحد (یونیسف) دستورالعمل جدیدی را در مورد زمان مناسب استفاده از ماسک در کودکان به منظور پیشگیری از شیوع هرچه بیشتر کروناویروس منتشر کردند. طبق گفته کارشناسان، دستورالعمل استفاده از ماسک در سنین مختلف، متفاوت است. بنابراین سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که کودکان ۱۲ ساله و بالاتر باید همچون بزرگسالان قوانین مربوط به استفاده از ماسک را به ویژه درصورتی که امکان فاصله‌گذاری فیزیکی وجود ندارد، رعایت کنند. به گفته کارشناسان در حال حاضر اطلاعات ناشناخته بسیاری در مورد میزان تاثیر کودکان در گسترش کروناویروس جدید وجود دارد. سازمان جهانی بهداشت همچنین اعلام کرده است که کودکان زیر پنج سال نباید از ماسک استفاده کنند. کودکان ممکن است بدون هیچ علائمی فقط ناقل ویروس کرونا باشند و تا جایی که امکان دارد، باید در خانه بمانند و از منزل خارج نشوند./ ایسنا

گاهی آب آشامیدنی مملو از سموم و مواد شیمیایی می‌شود که می‌تواند آسیب‌زا و حتی مسموم‌کننده باشد

آلاینده‌های مرگبار آب

معجزه لیزر

کاهش درد پاشنه با لیزر درمانی

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

التهاب کف پا شایع‌ترین علت درد پاشنه است که حدود ۱۰ درصد جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. این عارضه بیشتر در سنین بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی اتفاق می‌افتد و در خانم‌ها، ورزشکاران و سربازان شایع‌تر است.

درد این بیماران در اولین گام صبحگاهی شروع می‌شود و در فعالیت‌هایی که وزن در آن دخالت دارد شدت می‌یابد. لیزرهای درمانی کم‌توان با تاثیرات فوتون بر سلول و تغییرات فتوشیمی، بدون ایجاد حرارت در درمان بسیاری از دردها از جمله دردهای حاد و مزمن، درد مفصل فکی، سندرم تونل کارپال و درد فاشئیت کف پا و درد پاشنه به‌کار می‌رود. علل درد التهاب فاشیای کف پا فعالیت‌های فیزیکی بیش از حد، چاقی، خار پاشنه و اختلال بیومکانیک پا و کفش نامناسب دانسته شده است.

خار پاشنه که از علل شایع درد در این ناحیه است به‌صورت یک زائده استخوانی در محل اتصال تاندون به عضله در استخوان پاشنه دیده می‌شود. این عارضه ممکن است به دلیل تروماهای خفیف مکرر به‌وجود آید و موجب تورم مچ پا و درد در ناحیه پاشنه می‌شود. بیشترین درد در این بیماران موقع ایستادن است.

درمان متداول آن تزریقات ارتوپدی، فیزیوتراپی و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی است. در حال حاضر رویکردهای تهاجمی و غیرتهاجمی بسیاری در مدیریت این درد مطرح است.

در طول سال‌های اخیر لیزرهای درمانی کم‌توان با کاهش التهاب و رفع درد از روش‌های غیرتهاجمی مطرح در درمان درد پاشنه به‌دلیل التهاب فاشیای کف پا یا خار پاشنه بوده است. لیزردرمانی در درد پاشنه، جریان خون به این ناحیه را اصلاح می‌کند و مراحل ترمیم نسجی را بهبود می‌دهد و تورم، التهاب و انتشار درد به اطراف را برطرف می‌کند.

لیزرهای هلیوم نئون و گالیوم آلومینیوم آرسناید بیشترین استفاده را در این بیماران داشته‌اند. بررسی اولتراسوند بعد از مداخله لیزردرمانی کم‌توان کاهش چشمگیر در ضخامت التهاب فاسیای کف پا را نشان می‌دهد. طول مدت درمان با لیزرهای کم‌توان سه هفته است و مشکل راه‌رفتن این بیماران برطرف می‌شود.

ندا اظهری

سلامت

کیفیت و بهداشت آب موضوعی است که همیشه مورد توجه بوده و تضمین سلامت بدن را به‌دنبال دارد. بسیاری از کشورهای دنیا به‌دلیل دسترسی نداشتن به آب آشامیدنی سالم، در معرض ابتلا به بسیاری از بیماری‌های ویروسی و عفونی قرار دارند و سالانه شماری از مردم دنیا به‌دلیل مصرف آب آلوده جان خود را از دست می‌دهند.

گاهی آب آشامیدنی مملو از سموم و مواد شیمیایی می‌شود که می‌تواند آسیب‌زا و حتی مسموم‌کننده شود. البته لزوم پایش پیوسته کیفیت آب در دنیا موضوع جدیدی نیست. بلکه مواردی چون تخلیه صنعتی، هرزآب آفت‌کش‌ها و نشت مواد شیمیایی از تانکرهای ذخیره مواد از جمله نگرانی‌های دولت‌هاست. همین موضوع موجب می‌شود با وجود تصفیه‌های گوناگونی که همواره در کشور ما روی آب لوله‌کشی شهرها انجام می‌شود، پیوسته شهروندان را به پایش کیفیت آب مصرفی توصیه کنیم.

آنچه در ادامه مورد اشاره قرار گرفته، مجموعه آلاینده‌هایی است که همواره در فرایند تسویه آب لوله‌کشی شرب شهرهای دنیا تصفیه شده و از چرخه توزیع آب خارج می‌شود یا با پایش مستمر، مقادیر آن همواره در سطح استانداردهای ملی و بین‌المللی و جهانی نگه داشته می‌شود.

منابع: NRDC و Global Healing

فلوراید آن‌قدر سمی است که چند کشور استفاده از آن را برای داخل آب برای ضدعفونی کردن ممنوع کرده‌اند

فلوراید و اختلالات عصبی

یکی از موادی که به وفور در آب‌های آشامیدنی می‌توان یافت، ماده‌ای به اسم فلوراید است که تاریخچه استفاده از آن به دهه ۱۳۲۰ شمسی/ ۱۹۴۰ میلادی برمی‌گردد که اولین بار به‌منظور کاهش پوسیدگی دندان از آن استفاده شد. فلوراید نوعی نوروتوکسین است که باعث بروز اختلالات عصبی می‌شود. این ماده به غده تیروئید آسیب وارد کرده و باعث آهکی شدن غده صنوبری می‌شود. این ماده آنقدر سمی است که چند کشور استفاده از آن را داخل آب برای ضدعفونی‌کردن ممنوع کرده‌اند.

مشکلات تنفسی با مصرف کلورین

کلورین ماده‌ای با ویژگی‌های ضدعفونی‌کننده است که از آن برای پاک‌کردن محصولات و استخرهای شنا استفاده می‌شود. این ماده حتی برای ضدعفونی کردن فاضلاب و پسماندهای صنعتی نیز به‌کار می‌رود. کلورین را به‌رغم این‌که خیلی ماده بی‌خطری هم نیست، معمولا به عنوان یک روش تصفیه به آب می‌افزایند. این ماده یک ماده شیمیایی واکنشی است که با آب ترکیب می‌شود. این ترکیب حتی با آب موجود در روده‌های شما هم به‌وجود می‌آید و حاصل آن تولید اسید هیدروکلریک می‌شود که ماده‌ای سمی است. قرارگرفتن در معرض کلورین می‌تواند علاوه‌بر مشکلات تنفسی، آسیب سلولی را نیز به همراه داشته باشد. اثرات طولانی مدت آن هم شامل از دست رفتن حافظه و مشکل در برقراری تعادل بدن است.

سرب مشکلات رشدی می‌آورد

سرب از خطرناک‌ترین و سمی‌ترین مواد موجود در سنگ مرمر است. لوله‌های خورده شده، تا بیش از ده برابر سرب وارد آب می‌کنند. سرب تقریبا برای تمام اندام‌های بدن سمی است و بیش از هر چیز کودکان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. مشکلات رشدی، تأخیر در رشد، ناشنوایی، مشکلات رفتاری، ناتوانی در یادگیری و آسیب‌های مغزی ممکن است پیامدهای قرار گرفتن در معرض سرب باشد. این ماده اگر در دوران بارداری وارد بدن مادر شود، می‌تواند باعث زایمان زودرس شود. این ماده همچنین می‌تواند با بروز بیماری اوتیسم، سرطان پروستات و مشکلات باروری در مردان و زنان مرتبط باشد. سرب به سیستم قلبی و عروقی و کلیه‌ها هم آسیب وارد می‌کند.

جیوه و دامنه اختلالات جسمی

اگرچه جیوه یک عنصر طبیعی ایجاد شده در طبیعت است، اما دلیلی بر بی‌خطربودن آن نیست. جیوه فوق‌العاده سمی است و می‌تواند آسیب‌های مغزی، نابینایی، آسیب عصبی، ناتوانی شناختی، نقص در عملکردهای حرکتی، سردرد، ضعف، تحلیل عضلانی، لرزش اندام‌ها، اختلال خلق، کاهش حافظه و جوش‌های پوستی را به دنبال داشته باشد. این ماده گاهی در آب، سر و کله‌اش پیدا می‌شود و می‌تواند مشکلات زیادی را به‌وجود آورد.

تجزیه بی‌فنیل‌های پلی‌کلردار در آب آشامیدنی

این مواد که به PCBs معروف‌اند، در صنایع برای عایق، ساخت ماشین‌آلات، روغن، رنگ، چسب‌ها، مواد الکترونیک و نورهای فلورسانت استفاده می‌شود. اگرچه استفاده از این مواد در سال ۱۳۵۸/ ۱۹۷۹ منع شده، اما هنوز هم در محل‌های دفن زباله وجود دارند و محیط زیست را به خطر می‌اندازند. این مواد به آهستگی تجزیه شده و به محیط‌زیست نفوذ می‌کنند. آنها را می‌توان در برف و آب دریاکه هزاران کیلومتر هم از محل تولید این مواد فاصله داشته باشد، پیدا کرد. محققان در تست‌های حیوانی نشان داده‌اند که بیفنیل‌های پلی‌کلردار ممکن است باعث بروز سرطان شده و اثر منفی روی سیستم ایمنی، دستگاه تناسلی، سیستم عصبی و سیستم غدد درون‌ریز داشته باشند.

پرکلرات مشکلات تیروئیدی می‌آورد

پرکلرات‌ها مواد کلیدی در سوخت راکت و مواد منفجره هستند. این مواد به‌راحتی حل شده و از مناطق صنعتی و نظامی وارد آب‌های زیرزمینی می‌شوند. بسیاری از افرادی که پرکلرات در خون آنها شناسایی شده از نظر تیروئید دچار مشکل بوده‌اند.

مسمومیت جنین با دی‌اکسین‌ها

دی‌اکسین‌ها در طول فرآیند احتراق مانند سوختن پسماندهای خطرناک، حریق جنگل‌ها، دود سیگار و سوختن روغن و زغال‌سنگ تولید می‌شود. این مواد پس از تولید در محیط‌زیست مستقر شده و منابع آب را تخریب می‌کنند. قرارگرفتن کوتاه‌مدت در معرض این ماده می‌تواند باعث بروز زخم و نیز مشکلات تنفسی شوند. تماس طولانی‌مدت با آن هم ممکن است سیستم ایمنی، عصبی، غدد درون‌ریز و سیستم‌های تناسلی را دچار مشکل کند. آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان اعلام کرده است که دی‌اکسین‌ها مواد سرطان‌زا هستند و مسمومیت جنین در حال رشد با این ماده می‌تواند موجب نقص مادرزادی یا تولد جنین مرده شود.

ددت، ماده ممنوعه اما رایج.

ددت یا دی‌کلرو دی فنیل‌تری کلرواتانول، در دهه ۱۳۲۰/ ۱۹۴۰ برای مقابله با بیماری‌های قابل انتقال از حشرات مانند مالاریا و تیفوس مورد استفاده قرار می‌گرفت و تا مدت‌ها به عنوان پرکاربردترین حشره‌کش برای مصارف کشاورزی به کار می‌رفت. تا این که در دهه ۱۳۵۰/ ۱۹۷۰ به دلیل مشکلات زیست‌محیطی استفاده از آن در ایالات متحده ممنوع شد.

اما هنوز هم در برخی نقاط دنیا از آن استفاده می‌شود. مولکول‌های ددت مقاوم بوده و حتی قادرند تا مسافت طولانی در هوا منتشر شوند. این مواد وارد آب‌های زیرزمینی شده و علاوه بر آلوده‌کردن محیط‌زیست، می‌توانند مشکلاتی در دستگاه تناسلی ایجاد کرده و آسیب کبدی به دنبال داشته باشد.

آترازین و اختلال غدد درون‌ریز

این ماده شیمیایی مختل‌کننده غدد درون‌ریز است که یکی از معمول‌ترین آفت‌کش‌های شناسایی شده در آب است و به دلیل اثرات منفی که روی سلامت عموم مردم به جا می‌گذارد، استفاده از آن مدت‌هاست ممنوع شده است.

عوامل بیماری‌زا بیمارتان می‌کند

گاهی عوامل بیماری‌زایی مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها راه خود را به منابع آبی باز کرده و منابع آبی را آلوده می‌کنند. خوشبختانه این عوامل بیماری‌زا امروزه بیشتر تحت کنترل درآمده‌اند. وجود هرکدام از این عوامل بیماری‌زا که در آب وجود داشته باشد، می‌تواند انواع بیماری‌ها را ایجاد کنند.

خطر مرگ با مصرف آرسنیک

با وجود سمی‌بودن ماده آرسنیک، از آن در برخی فرآیندهای صنعتی استفاده می‌شود.

آلودگی محیطی از نتایج دفع نامناسب زباله یا چاه‌های غیراصولی است که منابع طبیعی را دچار آسیب می‌کند.

مسمومیت با آرسنیک می‌تواند موجب تهوع، درد شکمی، اسهال و حتی مرگ شود. قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض این ماده سمی احتمال ابتلا به سرطان پوست، سرطان ریه و سرطان مثانه را افزایش می‌دهد.

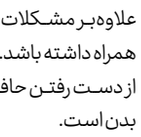
در تایوان، آرسنیک عامل بروز قانقاریا است که باعث نابودی عروق خونی می‌شود.

نیترات‌ها، سمی و بارورکننده

نیترات‌ها به طور طبیعی در گیاهان و خاک در مقدار کم وجود دارند، اما از آنجاکه به عنوان کود در پای گیاهان از آن استفاده می‌شود، آلودگی آن گسترده می‌شود. روان‌آب‌های کارخانه‌ها در سطوح و آب‌های زیرزمینی جریان پیدا کرده و وارد آب آشامیدنی می‌شود. نیترات موجود در آب برای زنان باردار و جنین خطرناک است. در موارد نادر، قرارگرفتن جنین در معرض این مواد ممکن است باعث بروز سندرم آبی شود که از اکسیژن‌رسانی در عروق خونی جلوگیری می‌کند.

مدیریت آسم

تابستان کرونایی، محرک حملات آسمی



دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم از بیماری‌های مهم تنفسی است و سالانه باعث فوت تعداد زیادی از مبتلایان می‌شود. علائم آسم عبارتند از تنگی نفس، سرفه مزمن و خس‌خس سینه. حملات تنفسی ناشی بیماری آسم را با کنترل مواد محرک آن می‌توان کاهش داد. آسم از جمله بیماری‌های ریوی است که در محیط‌های خاصی بدتر می‌شود. این بیماری‌ها یا مواجهه طولانی‌مدت با محرک‌های خاص که با تنفس وارد ریه می‌شوند، تشدید می‌شود.

حملات بیماری آسم قابل پیشگیری بوده و بهترین روش پیشگیری، پرهیز از استنشاق موادی است که موجب بروز مشکلات ریوی می‌شود. فصل تابستان زمان اوج فعالیت‌های عمرانی و ساخت‌وساز است و گردوخاک و آلاینده‌های حاصل از ساخت‌وساز یا تخریب بناهای قدیمی از مهم‌ترین محرک‌های ریه مبتلایان به آسم است. از این رو این دسته از بیماران که اکنون به‌خاطر شیوع کرونا عمدتا در منزل هستند، در صورت مشاهده ساخت‌وساز در ساختمان‌های اطراف محل زندگی خود لازم است تمهیدات را برای کمترین مواجهه با گردوخاک مدنظر داشته باشند و از ورود غبار به محل زندگی خود ممانعت کنند.

همچنین به‌خاطر اوج فعالیت‌های کشاورزی در تابستان، استفاده از سموم کشاورزی، انواع کودها و ترکیبات مورد استفاده در کشاورزی بسیار بالا بوده و اگر افراد مبتلا به آسم (به‌خصوص فرزندان کشاورزان) با این مواد برخورد داشته باشند، احتمال تشدید حملات و مشکلات شدید برای این بیماران وجود دارد.

لذا توصیه می‌شود مبتلایان به آسم که در محیط بیرون هستند یا به‌خاطر شرایط شیوع کروناویروس در منزل به سر می‌برند، از هرگونه برخورد با مواد محرک و نیز گرد و غبار پرهیز کرده و در صورت تشدید علائم آسم، با پزشک مربوطه مشورت کنند.

حل سودوکو ۳۶۴۱

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

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

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

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 ۳۶۴۲

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

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

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