نوید ایمنی و بهداشت کار
شماره ۳۱
فصلنامه تخصصی بهداشت، ایمنی و محیط زیست
سال هشتم | شماره ۳۱ | تابستان ۱۴۰۲ | قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان



پیامدهای ویرانگر سیگار در سالمندی







مجله تخصصی ایمنی، بهداشت، محیط زیست

TEL: 021 - 66384606

66 36 32 55-66 38 46 28

FAX : 66 37 51 29

www.hseqiran.com

به نام خدا

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۱

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال هشتم - شماره ۳۱ - تابستان ۱۴۰۲



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۳۱

اصول نگهداری بامبو در منزل/۲
بازنشستگی سالم با سبک زندگی مناسب/۴
کارکردهای حجامت و ملاحظات پزشکی آن/۶
پیامدهای ویرانگر سیگار در سالمندی / ۹

صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چهاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه‌آرا: محبوبه مهران‌فر

اسامی همکاران در این شماره:
دکتر محمد رضا غفارزاده رزاقی- مهندس عاطفه نیتی- مهندس مهدی کمری-مهندس سمانه بابانژاد

چاپ: کهن

نسخه الکترونیکی شماره‌های قبل فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار را در www.hseqiran.com ببینید.

خوانندگان گرامی می‌توانند نظرات، پیشنهادها و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن‌های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله‌ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه‌ای ندارد.
مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن‌ها است.
به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده‌اند و چنانچه لازم باشد در دفتر مجله موجوداند.
ماهنامه نوید ایمنی و بهداشت کار در رد، اصلاح یا دخل و تصرف مطالب ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران- خیابان خوش- نبش بوستان سعدی- پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

اصول نگهداری
بامبو در منزل

بامبو یا گیاه خیزران از تیره گندمیان محسوب می‌شود که درواقع نوعی علف است که بیشتر در مناطق گرمسیر تا معتدل و آب و هوای مرطوب رشد می‌کند. به همین دلیل یکی از گیاهان مناسب برای کاشت در باغچه در این مناطق بامبو است. اما امروزه به دلیل مزایای زیاد نگهداری از آن و همچنین زیبایی خیره‌کننده آن در بین علاقه‌مندان به پرورش گل‌ها و گیاهان آپارتمانی محبوب شده است.

طرز نگهداری از گل لاکی بامبو یا بامبو خوش‌شانس در منزل به گونه‌ای است که هم می‌توان در آب رشد کند و هم در خاک مخصوص به خودش. البته باید به ترجیح گیاه به رشد در آب توجه کرد. همچنین انواع مختلف این گیاهان از جمله برگ سبز، جوانه، طلایی و سیلور روش‌های یکسانی برای مراقبت دارند. بنابراین ما در ادامه سعی کرده‌ایم به‌طور کلی این شیوه‌ها را آموزش دهیم.



روش نگهداری از بامبو لوتوس در خانه و در دمای مناسب

همان‌طور که گفته شد زادگاه انواع گیاهان بامبو مناطق گرم تا معتدل است. پس همین‌طور که مشخص است هوای گرم ساختمان را بیشتر از هوای بسیار سرد تحمل می‌کنند. اگر بخواهیم دمای مناسبی برای نگهداری از بامبو در آپارتمان در نظر بگیریم باید دما را بین ۱۸ تا ۲۵ درجه نگه‌داریم. چراکه از آنجایی که این گیاهان هوای بسیار گرم را دوست ندارند در دمای بالاتر از ۲۸ درجه شروع به پوسیدن می‌کنند. دل‌چسب بودن دمای معتدل برای آن‌ها نیز باعث می‌شود در دمای پایین‌تر از ۱۰ درجه آسیب‌دیده و بیمار شوند. بنابراین سعی کنید دمای خانه را در فصل‌های سرد و گرم سال برای آن‌ها معتدل نگه‌دارید.

نور مناسب برای نگهداری از بامبو

شرایط مناسب برای نگهداری از بامبو ایجاب می‌کند که برخلاف بسیاری از گیاهان از نور مستقیم آفتاب به دور باشند. چراکه نور مستقیم خورشید باعث رشد نکردن بامبو، سوختگی برگ‌ها و پوسیدگی ساقه آن‌ها می‌شود. زیرا زمانی که بامبو نور کمی دریافت کند ریشه آن بیشتر رشد کرده و درنتیجه رشد گیاه نیز بیشتر می‌شود. بهترین مکان برای قرار دادن گلدان این گیاه در فاصله زیاد از پنجره است. حتی گاهی گفته می‌شود این گیاهان در اتاق تاریک بیشتر دوام می‌آورند تا زیر نور خورشید.

میزان رطوبت مورد نیاز برای بامبو

خواستگاه مرطوب این گیاه باعث شده است بامبو همچنان محیط مرطوب را بیشتر از محیط خشک بپسندد. بنابراین اگر محیط خانه یا ساختمان شما خشک نیست برای آن مناسب است. اما اگر در شهری با آب و هوای خشک زندگی می‌کنید سعی کنید با جوشاندن آب هوا را برای نگهداری از بامبو مرطوب نگه‌دارید. شاید حتی بد نباشد هر از گاهی برگ‌های بامبو را با اسپری آب خیس و مرطوب کنید.

روش نگهداری از گل بامبو در خاک

با اینکه ترجیح این گیاه به نگهداری در آب است، اما همچنان بسیاری از افراد هنوز روش نگهداری از بامبو خاکی را انتخاب می‌کنند. البته باید این را نیز بگوییم که کاشت و مراقبت بامبو در خاک مزایایی هم دارد. یکی از آن‌ها این است که گیاه به نسبت مراقبت از آن در آب به میزان کمتری از کود احتیاج دارد. چراکه میزان مواد مغذی خاک خیلی بیشتر از آب است.

خاک مناسب برای گیاه بامبو

طریقه و طرز نگهداری از بامبو خاکی در منزل ایجاب می‌کند برای این گیاه خاک مناسبی در نظر گرفت که زهکشی مناسبی داشته باشد. چراکه خاکی برای آن مناسب است که آب را به مدت زیادی در خود نگه دارد. اگرچه اکثراً از خاک‌های ژله‌ای برای نگهداری از بامبو در خاک استفاده می‌کنند اما ما در اینجا فرمول مناسبی از ترکیب خاک ارائه می‌کنیم که با تهیه آن با اطمینان خاطر می‌توانید از بامبو در خاک مراقبت کنید. این فرمول عبارت است از:

یک واحد خاک برگ مرغوب + یک واحد خاک باغچه + یک واحد پیت ماس + یک واحد پرلیت + مقداری قارچ کش

میزان آبیاری برای نگهداری از بامبو در خاک

طرز نگهداری گل بامبو در خاک به گونه‌ای است که خاک گیاه نباید خشک شود. درست است که برای آن خاکی تهیه کرده‌اید که آب را درون خود نگه دارد، اما باید بدانید چگونگی آبیاری آن نیز مهم است. به‌طور کلی هفته‌ای سه یا چهار مرتبه باید به بامبو آب بدهید. اما باید به‌طور مداوم خاک گیاه را چک کنید و به محض از دست دادن رطوبتش، به آن آب بدهید.

میزان نیاز به کود برای نگهداری از بامبو خاکی

برای رساندن مواد مغذی مورد نیاز و نگهداری از بامبویی که در خاک کاشته شده است می‌توانید هم از کودهای محلول در آب و هم از نوع پودری آن استفاده کنید. بهترین راه برای این منظور نیز مصرف کود سه بیست برای بامبو است. اما از هر کودی که استفاده می‌کنید باید به این نکته دقت کنید که میزان استفاده از آن باید کاملاً کنترل شده باشد. چراکه یکی از دلایل زرد شدن بامبو، مصرف بیش از حد انواع کودهای مغذی است.

طرز نگهداری از گیاه لاکی بامبو در گلدان آب

یکی از رایج‌ترین شیوه‌های نگهداری از بامبو در آپارتمان، مراقبت آن در گلدانی آب است. چراکه این گیاهان با رطوبت میانه بهتری دارند تا خشکی. همچنین به‌طور طبیعی در سرزمینی رشد یافته‌اند که میزان بارش زیادی داشته است. اما باید به این دقت کنید که هر آبی برای آن مناسب نیست و مراقبت از آن در آب باعث آن نمی‌شود که کنترل‌های لازم برای سلامتی آن انجام نشود. به همین منظور در ادامه قصد داریم شما را به طریقه صحیح به‌کارگیری این روش برای پرورش بامبو آشنا کنیم.

آب مناسب برای نگهداری از بامبو

به همان میزانی که خاک گلدان برای گیاهان اهمیت دارد، کیفیت آبی که در گلدان می‌ریزید تا بامبو را درون آن قرار دهید بسیار مهم است. در ابتدا باید بدانید آب باید بدون میکروب، بدون کلر و فلور باید باشد. بنابراین بهتر است قبل از مصرف آب شیر، آن را بجوشانید و سپس برای نگهداری از بامبو از آن استفاده کنید. لازم به ذکر است مقدار آبی که در گلدان می‌ریزید باید به اندازه‌ای باشد که تنها ریشه‌ها درون آن قرار بگیرند.

میزان نیاز به کود برای بامبو در آب

بهترین روش برای رساندن مواد مغذی و نگهداری از گیاه بامبویی که در آب گذاشته شده است استفاده از کودهای مایع است. در بین انواع مختلف کودهای شیمیایی، خواص کود سه بیست باعث شده است این محصول برای بامبو بسیار مناسب باشد. بهتر است ماهی یک‌بار برای گیاه از این کود استفاده کنید.

تمیز کردن گلدان آب

طرز نگهداری از بامبو لوتوس در منزل بسیار مهم است. به خصوص وقتی از گلدانی آب برای مراقبت از آن استفاده می‌کنید. چراکه باید حداقل ماهی یک‌بار آب آن را تعویض کنید. همچنین لازم است به‌طور مداوم زلال بودن این آب را چک کرده و اگر لجن یا مواد دیگری در آب دیدید سریعاً نسبت به عوض کردن آن اقدام کنید. ولی تنها تعویض آب نیست. بلکه باید حداقل ماهی یک‌بار گلدان آب تمیز شود، با مواد شوینده کاملاً شسته و پس از خشک شدن کامل دوباره گیاه درون آن قرار داده شود.

بازنشستگی سالم
با سبک زندگی مناسب

زندگی بعد از بازنشستگی مجالی است تا با آزادی بیشتری برای وقتمان برنامه‌ریزی کنیم. در حالی که برخی در اندیشهٔ سپری کردن روزهای آرام، به دور از استرس و افت‌وخیز دوران شاغلی خود هستند؛ برخی دیگر به دنبال کشف ماجراجویی‌های جدید هستند. بازنشستگی درواقع شروعی دوباره برای کسب تجاربی است که سال‌ها به دلیل مشغله‌های کاری فرصت انجام آن‌ها را نداشتید. مطالعات نشان می‌دهند که انسان در دو مرحلهٔ زمانی از زندگی‌اش بسیار آسیب‌پذیر است، نخستین سال پس از تولد و اولین سال پس از بازنشستگی. از آنجاکه هر کس بیشترین زمان عمرش را به کار می‌گذراند، تغییر سبک زندگی پس از این دوران با دشواری‌هایی همراه خواهد بود. فارغ شدن از کار و تغییر شیوه‌ی زندگی که عمری به آن عادت داشتید از یک سو، برنامه‌ریزی برای سپری کردن اوقات خود با توجه به امکانات و شرایط این دوران از سوی دیگر می‌تواند چالش برانگیز شود. برای مثال، موقعیت زندگی در دوران بازنشستگی ممکن است با میزان پس‌انداز و بودجه شما محدود شود. لذا، نگرانی‌های مالی می‌تواند عاملی باشد که سبک زندگی بازنشستگی کیفیت مطلوب را نداشته باشد.



چگونه می‌توان با مدیریت هزینه‌ها، دوران بازنشستگی شادی را سپری کرد؟

با یک برنامه‌ریزی اقتصادی پیش بروید. مقتصد بودن، واژه‌ای است که بعضی آن را یک قابلیت به‌حساب می‌آورند که با بهره‌گیری از آن کنترل اوضاع را در دست می‌گیرند؛ و برای برخی به‌معنی محدود کردن خوش‌گذرانی‌هاست که موجب هراس آن‌ها می‌شود! اما سؤالی که اینجا مطرح است این است که چرا هر دو نه؟ در حقیقت دوران بازنشستگی، پاداش یک عمر کار و تلاش مستمری است که فرد با پرداخت سال‌های عمر خود در جهت خدمت به جامعه به دست می‌آورد. و حال سزاوار است که از این دوران نهایت لذت را ببرد. بازنشستگی به این معنی نیست که شما محدود شده‌اید، و البته آن گونه هم نیست که بی‌توجه به شرایط و امکانات موجود پیش بروید. در واقع، این امکان وجود دارد که با آماده شدن و کسب مهارت‌های لازم، مثل همه دوران دیگر زندگی یاد بگیریم که چگونه مفید، پویا، لذت‌بخش و در آرامش زندگی کنیم. شاید برای اینکه شما بتوانید تصور روشن‌تری از زندگی دلخواه خود در دوران بازنشستگی داشته باشید، و برای یک انتخاب شایسته‌تر ابتدا، بهتر باشد گزینه‌های موجود و ایده‌آل‌های خود را ارزیابی کنید. آیا تمایل دارید در خانه، محله یا شهری که سال‌هاست در آنجا زندگی می‌کنید بمانید؟ یا وقت آن رسیده به مکانی آرام‌تر یا حتی یک شهر کوچک‌تر به دور از هیاهوی دوران پرمشغلهٔ سابق خود نقل‌مکان کنید؟ زندگی در خانهٔ و شهر کوچک‌تر به‌مراتب کم‌هزینه‌تر است. مخارج کم‌تر یعنی نقدینگی بیشتر؛ بنابه‌ضرورت، کوچک کردن زندگی، شما را به این فکر وامی‌دارد که از شر برخی وسایل اضافی که دیگر چندان بکارتان نمی‌آید خلاص شوید. در حالی که ممکن است تعدادی از آن‌ها را به دیگران اهدا کنید، می‌توانید بخشی را بفروشید و مبلغ دریافتی را برای برنامه‌های آتی زندگی جدید خود پس‌انداز کنید.

عادت‌های روزمره جدید برای خود بسازید

اگر شما هم یکی از افرادی هستید که در اولین روز از دوران بازنشستگی خود چشم از خواب گشودید و حس ترس شما را فرا گرفت، که دیگر قرار نیست سر کار بروم!

خودتان را در شرایط روحی و جسمی متعادلی نگه دارید

اگر می‌خواهید به‌طور هوشمندانه‌ای در هزینه‌ها صرفه‌جویی کنید؟ تا می‌توانید از خود مراقبت کنید. داشتن یک بدن سالم و قوی به منزله دور ماندن از هزینه‌های سنگین درمان است. به‌طور منظم ورزش کنید؛ با پیوستن به گروه‌های ورزشی متشکل از همسالان خود می‌توانید سطح جدیدی از روابط اجتماعی را تجربه کنید، ضمن اینکه داشتن همراهی دیگران، اغلب مواقع تقویت‌کنندهٔ مثبتی برای استمرار در انجام آن امر است. به عنوان یک برنامهٔ صبحگاهی، هرروز دقایقی را به اندیشیدن، تمرکز بر درون خود اختصاص دهید؛ این کار به شما کمک می‌کند تا مسائلی که برایتان مهم و معنادار هستند را بشناسید و در مسیر رسیدن به خواست و ارزش‌های مطلوبتان حرکت کنید. تکرار این فرآیند شما را از افکار ناامیدکننده و منفی دور نگه می‌دارد و کم‌کم مثل یک عادت به صورت خودکار عمل می‌کند. بدیهی است اگر هیچ کاری نکنید، یا فقط به انجام کارهای ساده بسنده کنید، دچار بی‌انگیزگی، یأس و مشکلات روحی و جسمی متعدد خواهید شد. برای جلوگیری از سبک زندگی کم‌تحرک در دوران بازنشستگی، لازم است یک برنامه مطابق علایق و روحیات خود داشته باشیم. چند ایده که می‌توان آن‌ها را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید عبارت‌اند:

۱ یک طوفان فکری عمیق راه بیندازید!

شما تمام عمر خود را سخت کار کردید و اکنون وقت استراحت و لذت بردن از چیزهایی است که همیشه آرزوی تجربه کردنشان را داشتید. ذهنتان را شخم بزنید! یک روز ایده‌آل از نظر شما چه روزی است؟ قلم و کاغذ بردارید و هر آنچه تصور می‌کنید را روی کاغذ بیاورید. رؤیاهای خود را محدود نکنید، اجازه دهید تا آنجا که ذهن شما می‌طلبد رشد کند و بزرگ شود. پیشنهاد بزرگ ما به شما این است که به واقعیت فعلی خود فکر نکنید و یا اینکه چگونه این کارها را انجام دهم. فقط ایده‌هایی که در شما انگیزه و اشتیاق ایجاد می‌کند را دنبال کنید. هنگامی که به یک مفهوم مشخص از یک "روز ایده‌آل" رسیدید؛ "چگونه" در جای خود قرار خواهد گرفت. در گام نخست شما به یک چشم‌انداز روشن از آنچه می‌خواهید نیاز دارید.

۲ تعیین هدف‌های کوچک

تجربه ثابت کرده هدف‌های کوچک شما را به سمت موفقیت‌های بزرگ هدایت می‌کنند. انتخاب هدف‌های بزرگ و دور از دسترس می‌تواند دلسرد کننده و موجب بی‌انگیزگی شما شود. بهتر است از فرمول جادوئی ما برای تعیین هدف استفاده کنید اما ماهیت اهداف کوچک سبب می‌شود که احساس دست‌یافتنی بودن بیشتری به ما بدهد، درنتیجه افراد با انگیزه بیشتری برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند. در واقع، هر بار که یک موفقیت کوچک اتفاق می‌افتد مغز دوپامین ترشح می‌کند که شما را به سمت پیروزی‌های بعدی تشویق می‌کند. نکته کلیدی این است که گام‌های نخست را آن‌قدر کوچک و قابل مدیریت بردارید که بدون نیاز به انگیزه و اراده به‌طور خودکار آن را انجام دهید.

۳ ثبات در انجام کارها

وقتی که صحبت از داشتن یک برنامهٔ ثابت روزانه پیش می‌آید، اینکه بتوانیم به زمان‌بندی در اجرای آن پایبند باشیم بسیار مهم است. عنصر اصلی که فرآیند اثربخشی را افزایش می‌دهد ثبات است. برای مثال، کدام از این موارد مؤثرترند:
- یادگیری زبان به مدت سه ساعت (با فاصله دو هفته تا نوبت بعدی)
- یادگیری زبان هر روز به مدت ۱۰ دقیقه.

مطالعات نشان می‌دهند که ثبات و تکرار عوامل کلیدی در شکل‌گیری عادت‌ها و روال‌های خودکار هستند. نخست، برای اجرای یک رفتار جدید به اراده محض نیاز دارید، اما با گذشت زمان، مانند مسواک زدن دندان‌هایتان تبدیل به عادت می‌شود.

۴ خود را آماده تغییر کنید

احتمالاً این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که «عادت‌های قدیمی سخت از بین می‌روند». اما این بدان معنا نیست که غیرقابل تغییر هستند. طبق تحقیقات روانشناسی در زمینهٔ عادت‌ها، شما می‌توانید با آگاهی و آمادگی به‌راحتی یک عادت جدید (در راستای سبک جدید زندگی‌تان)، بسازید. اگر مایلید یک رفتار را به شکل عادت دربیاورید ابتدا باید موانع یا احتمالاً بهانه‌هایی که ممکن است انجام آن کار مختل و یا به تعویق بی‌اندازد را حذف کنید. به‌طور مثال، اگر می‌خواهید به طور منظم به باشگاه بروید مطمئن شوید که از قبل تمام لباس‌ها و تجهیزات تمرین خود را آماده کرده‌اید، تا زمان رفتن به باشگاه هیچ بهانه‌ای وجود نداشته باشد. به عبارتی ساده‌تر برای ساختن یک عادت جدید، تا حد امکان مقدمات را برای انجام آن ساده کنید و برعکس برای ترک یک عادت انجام آن را سخت کنید.

۵ و ۶ به خودتان پاداش دهید

هر بار که به هدفی رسیدید، هر چند کوچک با دادن پاداش خودتان را تشویق کنید. خارج از برنامه به خودتان پاداش دهید. با دوستی تماس بگیرید و در مورد موفقیت خود با او صحبت کنید. یا حتی با اطرافیانتان جشن کوچکی برای خود ترتیب دهید!

صبور باشید

درنهایت، هر تغییری در طول زمان اتفاق می‌افتد. برای اینکه بتوانید به شیوهٔ جدید زندگی خود عادت کنید به خودتان زمان بدهید. فقط صبور باشید و اگر در ابتدا موفق به پذیرش و کنترل تغییرات نبودید، خود را شکست‌خورده تصور نکنید. رسیدن به نقطه تعالی در زمانی کوتاه امری ناممکن است؛ سعی کنید به تدریج و به‌طور مستمر کیفیت زندگی بازنشستگی‌تان را بهبود ببخشید.

کارکردهای حجامت و ملاحظات پزشکی آن

بقلم
دکتر مرتضی مجاهدی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل و متخصص طب ایرانی

حجامت با تشخیص و تجویز و زیر نظر پزشک طب ایرانی و در مراکز معتبر و مجهز و با رعایت اصول و موازین بهداشتی و در زمان هایی خاص باید انجام گیرد. در طب ایرانی به حجامت بیش و پیش از یک راهکار درمانی، به‌عنوان اقدامی برای حفظ سلامتی نگاه می‌شود و از این منظر حجامت به شرط رعایت آداب آن برای افراد سالم و غیر بیمار هم می‌تواند مفید باشد. از دیدگاه طب ایرانی، حجامت جزء اعمال یداوی محسوب می‌شود، اقدامات درمانی که به تشخیص پزشک و در صورت لزوم در کنار اقدامات اساسی پیشگیری و درمان مانند اصلاح سبک زندگی، تدابیر تغذیه‌ای، دستورات دارویی و غیره پزشک طب ایرانی، ممکن است توصیه به انجام آن نماید.

مهم‌ترین کاری که با حجامت انجام می‌شود این است که از موضع مورد نظر، خلط ناشی از خون و صفرا را خارج می‌کنیم که این عمل باعث پاک‌سازی موضع می‌شود و بر خلاف باور عامه باعث خروج مواد مغذی بدن نمی‌شود. حجامت بدن را سبک و بر خلاف خون دادن، قوت بدن را نمی‌گیرد اما موضع حجامت تا زمان التیام کمی ضعیف می‌شود.

وقتی لیوان حجامت بر روی پوست قرار می‌گیرد، مقداری کشش روی پوست ایجاد می‌کند و در اثر آن فاکتورهای دفاعی ساکن در جداره عروق و اعضا را فعال کرده و باعث می‌شود این فاکتورها دفاع خونی را چندین برابر کنند و به تقویت سیستم ایمنی عضو مورد نظر و سپس کل بدن کمک کنند. اگرچه تاکنون تحقیقات زیادی در مراکز پژوهشی دنیا درباره خواص و اثرات حجامت انجام شده و غالب آن مؤید اثربخشی آن در پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها است، لیکن همچنان باید تحقیقات بیشتر در این زمینه صورت پذیرد.



حجامت به معنای رد کردن اهدای خون نیست

توصیه به انجام حجامت به معنای رد کردن خواص و اثرات اهدای خون و منع آن نیست و فراموش نکنیم که اهدای خون، اهدا زندگی است و حس نوع‌دوستی انسان‌ها اقتضا می‌کند با اهدا خون در یاری بیماران نیازمند بکوشند. بلاشک زمانی حجامت در پیشگیری و درمان، اثر خواهد گذاشت که توسط پزشک طب ایرانی و به‌عنوان جزئی از برنامه درمانی و در کنار سایر تدابیر در نظر گرفته شود و با این تفسیر، ممکن است در موارد زیادی حجامت یا اندیکاسیون کاربرد نداشته باشد، یا اثرات مثبت چندانی نداشته و یا حتی مضر باشد. اهدا خون، اهدا زندگی است اگر می‌خواهید علاوه بر حجامت، خون نیز اهدا نمایید، ضمن انجام حجامت در مراکز بهداشتی، در مورد فاصله زمانی بین حجامت و اهدا خون با پزشکتان مشورت کنید. پزشک طب ایرانی با در نظر گرفتن شرایط فرد از جمله مزاج فرد، وضعیت سلامت و بیماری‌های فرد، آداب حجامت از جمله زمان‌هایی که برای حجامت توصیه شده و یا منع شده در مورد اثربخشی آن تصمیم‌گیری و توصیه می‌نماید. جای تأسف است که عده‌ای طب سنتی را مترادف با اعمالی مانند حجامت می‌دانند، در صورتی که در بین مبانی، دستورات و تدابیر طب ایرانی، حجامت سهم کوچکی را به خود اختصاص داده و از سوی دیگر عده‌ای نیز با اغراق در خواص حجامت، سعی در بزرگنمایی و سودجویی آن دارند.

حجامت در جایگاه پیشگیری از بیماری‌ها

انجام حجامت به عنوان پیشگیری و حفظ سلامتی، برای اکثر افراد مفید است، توصیه‌های لازم در خصوص رعایت تدابیر طب ایرانی در زمینه‌های تغذیه، ورزش، خواب، بهداشت روان، اصلاح مزاج، کنترل وزن و غیره ارائه و مراعات شود و از انجام آن در افراد، زمان‌ها و شرایطی که در منابع طب سنتی بعنوان موارد منع حجامت ذکر شده، اجتناب گردد. افراد با خون غلیظ در ایام قبل از حجامت با مصرف غذاهای بسیار سبک، مانند سوپ و میوه و کاهو و برخی نوشیدنی‌ها بر اساس مزاج خود بدن را آماده حجامت نموده و چند ساعت قبل از حجامت حمام بروند تا خون غلیظ کمی رقت پیدا کرده و به سطح بدن نزدیک شود. اما افرادی که خونشان رقیق است از ۱۲ ساعت قبل از حجامت نباید استحمام کنند. تشخیص این موارد با پزشک متخصص طب ایرانی است.

از حجامت چه می‌دانید؟



در کتب طب سنتی ایرانی حجامت برای کودکان زیر ۲ سال و افراد بالای ۶۰ سال توصیه نشده است، استقامت اعضا در کودکان کمتر بوده و حجم خون کم است و در سالمندان چون اغلب خونشان غلیظ و پوست و گوشت خشکی دارند و تنها با حجامت، خون رقیقشان خارج می‌شود، احتمال افزایش غلظت خون و خشکی بیشتر مزاج در این گروه سنی زیاد است. کسانی که سابقه هموفیلی، کم‌خونی، صرع و سکته قلبی دارند یا در گروه سردمزاجان بوده و خونشان رقیق و کم فشار است و مدام دچار سرگیجه و سردرد می‌شوند یا از داروهای شیمیایی وارفارین و هپارین که ضد انعقادند، استفاده می‌کنند، نمی‌توانند حجامت کنند و در این موارد تشخیص دقیق ممنوعیت یا مجوز حجامت با پزشک است. حجامت در فصل بهار خصوصاً نیمه دوم ماه قمری توصیه بیشتری شده است و همچنین حجامت در سایر فصول سال در زمان‌های خاصی مورد تأکید و در برخی زمان‌ها منع گردیده است. حجامت در ماه مبارک رمضان ساعتی پس از یک افطار سبک بلامانع است، در مورد بانوان، انجام حجامت در ایام عادت ماهیانه، بارداری و شیردهی ممنوع است و حجامت در اکثر موارد برای افراد بلغمی و سرد مزاج ممنوع و مضر است.

احتیاط‌های حجامت

حجامت‌های متوالی و غیراصولی با فواصل کوتاه، اشتباه و حتی گاه مضر است و زمان‌بندی حجامت بر اساس طبع افراد، نوع بیماری و وضعیت بدنی آنان متفاوت می‌باشد. بنابراین، تکرار حجامت باید با نظر و توصیه پزشک و طبق زمان‌بندی وی باشد. قبل از حجامت، پزشکتان را از بیماری احتمالی و داروهایی که مصرف می‌نمایید، مطلع کرده و اگر جهت بیماری یا مشکل خاصی قصد انجام حجامت دارید، حتماً با پزشک مشورت کنید. از دیدگاه طب ایرانی، درمان برخی بیماری‌ها روشی غیر از حجامت لازم دارد و اگر هم حجامت نیاز باشد، مستلزم انجام برخی تمهیدات و رعایت‌های خاص بوده و انجام حجامت به تنهایی مؤثر نیست. این امر بیشتر در مورد بیماران صادق است و گرنه افراد سالمی که جهت سلامت حجامت می‌نمایند، نیاز چندان به دستورات خاص ندارند. از مراجعه به افراد غیرپزشک و نیز افرادسودجویی که بدون آشنایی به اصول درمان طب ایرانی، مدعی انجام حجامت بوده و متأسفانه روز به روز در حال افزایش هستند، جداً خودداری فرمایید.

با شکم گرسنه و یا خیلی پر حجامت نکنید

مصرف مایعات فراوان، آبمیوه، شربت عسل (مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان آب ولرم)، ماءالشعیر و خصوصاً آب انار و رب انار در روزها و ساعات قبل و بعد از حجامت در تأثیر گذاری بیشتر حجامت بسیار توصیه شده است. از انجام فعالیت زیاد، ورزش سنگین، استرس روحی، مقاربت جنسی، خوردن غذاهای سنگین و چرب و شور، ماهی و ترشیجات روز قبل و بعد از حجامت (خصوصاً ساعات اولیه قبل و بعد از حجامت) اجتناب نمایید. با توجه به اینکه در معدودی از افراد ممکن است پس از حجامت ضعف، سرگیجه، سردرد، تپش قلب، گرفتگی عضلانی و برخی ناراحتی‌های جزئی دیگر بروز نماید، این موارد پس از چند ساعت کاملاً برطرف می‌شود اگر این گونه ناراحتی‌ها آزار دهنده باشد و یا بیش از حد معمول طولانی گردد، با پزشک خود مشورت نمایید.

اگر موضع حجامت کبود و دردناک و متورم شود می‌توانید برای کاهش درد، مقداری یخ داخل نایلون گذاشته و ۵-۶ مرتبه و هر بار حدود یک دقیقه، محل حجامت را با آن کمپرس کنید و پس از حجامت حتی‌الامکان از مصرف داروهای شیمیایی خودداری نمایید و از استعمال هرگونه پماد و یا کرم در موضع حجامت جدا اجتناب کنید. با توجه به اینکه ۱۲ ساعت پس از حجامت می‌توانید استحمام نمایید، پس از آن نیازی به پانسمان مجدد نیست. البته دقت داشته باشید که محل حجامت را با آب ولرم شسته و از شستشوی آن با لیف و صابون خودداری نمایید. اگر با حجامت بار اول، تأثیر درمانی مطلوب و مورد انتظار دیده نشد و حتی پس از آن، علائم شما موقتاً تشدید یافت تا بدون هیچ‌گونه نگرانی و عجله با پزشک خود مشورت نموده و طبق برنامه پیشنهادی او و در زمان تعیین شده، مجدداً حجامت نمایید. جهت انجام حجامت اول و تعیین مزاج خود تنها در مراکزی که اصول بهداشتی رعایت می‌گردد و با نظارت پزشک و افراد با تجربه انجام می‌شود و از وسایل حجامت بهداشتی، استریل، و یک بار مصرف استفاده می‌شود.



جملاتی که به «بچه‌ها» نباید گفت



گوهر یسنا انزانی
روانشناس

"توخوشگل‌ترین بچه فامیل هستی"، "توباهوش‌ترین دانش‌آموز مدرسه هستی"، "تودوست‌داشتنی‌تر از هم‌سالانت هستی" . بیان این جملات اغراق‌آمیز باعث می‌شود وقتی کودک ونوجوان در جمعی از هم‌سالان قرار گیرد و در آن جمع احساس کند این ویژگی‌هایی که دائماً والدین برای او تکرار می‌کردند در او وجود ندارد و غیر واقعی بوده است؛ دچار افسردگی و انزواگزینی و ترس شود. معمولا والدین سعی دارند برای افزایش اعتماد به نفس فرزندان از این جملات استفاده کنند، حال آنکه بیان این جملات می‌تواند در بچه‌ها اعتماد به نفس کاذبی را شکل دهد و در نهایت مشکلات روان‌شناختی را برایشان ایجاد کند.

از به کار بردن جملاتی نظیر جملات یادشده خودداری کنند

وقتی بچه‌ها در جمع هم سالان قرار گیرند و متوجه شوند این جملات اغراق‌آمیز بدون پایه و اساس که دائماً می‌شنیدند حقیقت نداشته است، دچار افسردگی، انزواگزینی، افزایش اضطراب، افزایش علائم ترس‌های درونی نظیر ترس از دوست‌داشتنی نبودن، ترس از تنها بودن و... می‌شوند و رفتار خود تخریبی آن‌ها زیاد می‌شود. هر کدام از کودکان و نوجوانان دارای "آی کیو" و یا نمره هوشی خاص خود هستند و والدین به‌جای بیان جملاتی که بر پایه حقیقت نیستند باید بر روی توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت فرزندان تمرکز کرده و این ویژگی‌ها را به بچه‌ها گوشزد کنند. هر فردی ویژگی‌های مثبت و منفی و توانمندی‌ها و محدودیت‌های خاص خود را دارد و والدین اگر بتوانند به فرزندان خود کمک کنند تا با به کارگیری ویژگی‌های مثبت و توانمندی‌ها، محدودیت‌ها و ویژگی‌های منفی خود را کاهش دهند، به افزایش اعتماد به نفس فرزند کمک بزرگی کرده‌اند. کودک و نوجوانی که نسبت به توانایی‌ها و محدودیت‌های خود آگاه است و باور دارد که می‌تواند به کمک توانایی‌هایش ویژگی‌های منفی خود را کاهش دهد، فردی "متعادل" است و والدین با آگاهی نسبت به این نکته باید از بیان جملات تحسین برانگیز غیر واقعی به بچه‌ها خودداری کنند.

فرزندان در حیطه آرزوها و علایق والدین

بعضاً والدین بدون در نظر گرفتن استعداد فرزند، او را در حیطه علایق و آرزوهای سرکوب شده خود قرار می‌دهند تا آرزوهای خود را بر روی فرزند فرافکن کنند، نباید فراموش کنیم که بسیاری از اوقات والدین به جای شکوفا کردن استعداد فرزند، آرزوهای سرکوب شده خود را بر روی بچه‌ها فرافکن می‌کنند و آن‌ها را در مسیری قرار می‌دهند که خودشان و نه فرزند دوست دارند. هوش افراد معمولاً متوسط است؛ اما تمام افراد در یک حیطه خاص مثل نقاشی، ریاضی، موسیقی و... توانمندی خاصی دارند. بنابراین بچه‌ها باید سنجش و استعدادیابی شوند و در مسیر توانایی و هوش خود قرار گیرند و آموزش لازم را ببینند تا بتوانند استعداد خود را شکوفا کنند. این گونه اعتماد به نفسشان بدون شنیدن جملات غیر واقعی، افزایش می‌یابد؛ چرا که شاهد شکوفا شدن توانایی‌ها و استعداد خود هستند.

ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

والدین در عین حالی که باید نسبت به شناخت توانایی‌های فرزندان و رشد استعداد آن‌ها گام بردارند، باید در آموزش مهارت‌های زندگی نظیر چگونگی شناخت اهداف، چگونگی بروز رفتار جرأت‌مند، چگونگی برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت خشم و استرس، خودآگاهی و مبارزه با ترس درونی و شناخت افکار و احساس و رفتار به بچه‌ها نیز اهتمام داشته باشند. والدین باید مهارت برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان را به خوبی بلد باشند و بدانند به‌کار بردن چه جملاتی می‌توانند اعتماد به نفس فرزند را افزایش دهند و در عین حال از تحسین بیش از حد، تحقیر و نصیحت بیش از حد، تشویق و بازجویی بیش از حد فرزندان نیز بپرهیزند.



پیامدهای ویرانگر سیگار در سالمندی

تحقیقات سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به خاطر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. هرچه سن شروع سیگار کشیدن، پایین‌تر باشد و تعداد سیگارهای مصرفی و عمق استنشاق آن بیش‌تر باشد، درصد مرگ‌ومیر بالاتر می‌رود. دانستن بعضی عوارض سیگار، سیگاری‌ها را حتی بیش‌تر از مرگ می‌ترساند. نتایج تحقیقات بیان‌کننده آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به‌هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، جانشان را از دست می‌دهند.

عوارض ریوی سیگار

در گذشته اگر فردی سرفه‌های مزمن داشت، اولین تشخیصی که به ذهن هر کسی می‌رسید، «سل» بود اما امروزه مهم‌ترین علت سرفه‌های مزمن وطولانی، استفاده از سیگار و دیگر دخانیات است. البته همه می‌دانند که سیگار باعث سرفه می‌شود ولی شاید خیلی‌ها ندانند که سیگار در درازمدت باعث تخریب ریه می‌شود و ریه را از بین می‌برد. این تخریب به حدی پیشرفت می‌کند که سالمند برای ادامه‌ی زندگی خود، نیاز مند پیوند ریه می‌شود و بدون کپسول اکسیژن نمی‌تواند زنده بماند و حتی از کوچک‌ترین فعالیت‌های روزمره نیز عاجز و ناتوان می‌شود. دود سیگار در درازمدت با فلج کردن مژک‌های سلول‌های جدار مجاری تنفسی، باعث می‌شود استعداد سالمند در به‌وجود آمدن عفونت‌های ریوی بیشتر شود. سالمندان افرادی که سیگار می‌کشند، زودتر به آنفولانزا دچار می‌شوند و بیماری‌های آنان نیز دیرتر خوب می‌شود. ۹۰ درصد سرطان‌های ریه و ۷۰ درصد بیماری‌های ریوی در افراد و سالمندان، در ارتباط با مصرف دخانیات است.

سرطان ریه و سیگار

در سیگاری‌ها احتمال به‌وجود آمدن سرطان ریه، به‌شدت بالاست به‌طوری که در افراد و سالمندانی که تا ۱۴ نخ سیگار در روز می‌کشند، احتمال بروز سرطان ریه، تا ۸ برابر در آن‌ها بیش‌تر می‌شود. اگر این تعداد به ۲۵ نخ برسد، احتمال بروز سرطان ریه تا ۲۰ برابر بیشتر می‌شود. خطر مرگ ناشی از سرطان ریه، با افزایش تعداد نخ مصرفی سیگار، افزایش می‌یابد یعنی هر چه فرد تعداد سیگار بیش‌تری بکشد، سرطان ریه در او کشنده‌تر می‌شود. احتمال سرطان ریه در زنان سیگاری، ۲۰ برابر و در مردان، ۱۰ برابر افراد غیر سیگاری است. این خطر بیش از آن که به تعداد نخ سیگار مصرفی وابسته باشد، به مدت مصرف دخانیات ارتباط دارد. از هر ۱۰۰۰ نفری که به علت سرطان ریه فوت می‌کنند، ۹۰۰ نفر شان سیگاری هستند.

بیماری‌های انسدادی و مزمن ریه

علت اصلی بیماری‌های انسدادی و مزمن ریه، سیگار است، البته عامل‌هایی چون ژنتیک و شغل می‌تواند درجه‌هایی از این بیماری‌ها را ایجاد کند ولی عامل اصلی، سیگار است. حتی آلودگی نیز تنها می‌تواند تشدیدکننده‌ی بیماری باشد و عامل بیماری نیست. این بیماری تا حد زیادی غیرقابل بازگشت است و شامل انواع مختلفی می‌باشد که عمده‌ترین آن، «برونشیت مزمن» و «آمفیزم» است. البته این دو شکل با درجه‌های متفاوت در هر بیمار وجود دارند و یکی بر دیگری غلبه دارد. تمام انواع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و سیگار برگ می‌توانند در ایجاد این بیماری تأثیر داشته باشند و تعداد سیگار که استفاده می‌شود و مدت مصرف، در شدت بیماری تأثیر دارد. تنها درمان اصلی این بیماری، سیگار نکشیدن و ترک کردن سیگار است. اگرچه در مواردی، این بیماری غیر قابل بازگشت است ولی اگر سیگار زیر سن ۵۰ سالگی قطع شود، مسیر پیش رونده‌ی عوارض، کم می‌شود به این دلیل که در این سنین، ریه هنوز قدرت و توان بازسازی خود را به طور کامل از دست نداده است. نکته‌ی قابل توجه این است که این بیماری می‌تواند در افرادی که در معرض دود سیگار دیگران هستند نیز ایجاد شود.

عوارض قلبی و عروقی

امروزه از هر سه مورد مرگ‌ومیر در جهان، یک مورد به علت عارضه‌ی قلبی است. سیگار، اصلی‌ترین عامل ایجاد کننده‌ی این بیماری است. خطر حمله‌ی قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال، ۵ برابر افراد غیر سیگاری است. این واقعیت از آنجا مورد اهمیت قرار می‌گیرد که افراد جوان سیگاری، هرگز خود را در این سنین، مستحق بیماری قلبی و مرگ ناگهانی نمی‌دانند. بنابراین، ترک را به میان سالی و سالمندی که سن شیوع این بیماری‌هاست، موکول می‌کنند ولی متأسفانه به تکرار مواردی از مرگ ناگهانی، ایست قلبی در خواب و بیداری در افراد جوان سیگاری، بدون هیچ بیماری یا مشکل زمینه‌ای، دیده شده است. سیگار با تنگ کردن رگ‌های داخلی بدن، باعث می‌شود قلب بیش‌تر تلاش کند تا بتواند با فشار بیش‌تری، خون را در رگ‌های تنگ به جریان اندازد که باعث فشار دو چندان به قلب و عوارض حاصل از آن می‌شود. سرطان قلب و عروق، از سرطان‌های رایج در افراد و سالمندان سیگاری است.

مجموعه‌ای از مسائل و مشکلات بهداشتی

سرطان ریه یا بیماری‌های قلبی تنها پیامدها و عارضه استعمال دخانیات نیست، بلکه مجموعه‌ای از مسائل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آن‌ها عبارتند از:

۱- از دست دادن موها

با ضعیف شدن سیستم ایمنی در افراد و سالمندان سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند باعث از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

۲- آب مروارید یا کاتاراکت

افراد و سالمندان سیگاری ۴۰ درصد بیش‌تر از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب‌مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

۳- چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌شود. پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لب‌ها و چشمه است.

۴- ضایعات شنوایی

افراد و سالمندانی که سیگار می کشند ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

۵- سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند.

۶- فساد دندان‌ها

افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندان‌ها هستند.

۷- پوکی استخوان

منواکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی اگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کم شدن قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود. استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همین‌طور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آن‌ها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

۸- بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی–عروقی که در اثر استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث بیشتر شدن ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته در افراد و سالمندان می‌شود.

۹- زخم معده

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری‌ها کم می‌کند و پایین می‌آورد؛ همچنین باعث ضعیف شدن معده در خنثی‌سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود. زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمال بهبودی آن تا زمانی که سالمند سیگار می کشد اکثراً کم است.

۱۰- تغییر رنگ انگشتان

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخن‌ها جمع شده و باعث تغییر رنگ آن‌ها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

۱۱- سرطان رحم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسائل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

۱۲- تغییر شکل دادن سلول‌های جنسی در مردان

مصرف دخانیات باعث می‌شود تعداد اسپرم کم شود و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

۱۳- سرطان

بیش از ۴۰ عنصر سرطان‌زا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است. در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلاشدن آن‌ها به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق سرطان بینی، گلو، مری، حنجره، معده، کلیه، آلت تناسلی مرد، لوزالمعده و مقعد وجود دارد.

ترک سیگار چه فوایدو مزایای برای سالمندان دارد؟

افراد سالمندی که سالیان متمادی سیگار استعمال کردند به تصور خود دیگر نمی توانند آن را ترک کنند و دخانیات اثرات منفی روی بدن و سلامتی آن‌ها گذاشته است اما لازم است بدانند ترک آن در هر لحظه که آن‌ها اقدام کنند می تواند فوایدزیادی برایشان داشته باشد همان‌طور که میدانید تحقیقات نشان داده است افراد سالمندی که سیگاری هستند نسبت به سایر سالمندان بیشتر دچار سکته‌های قلبی و مغزی شده‌اند پس کسانی که برای یک مدت طولانی هم سیگار مصرف کرده باشد با ترک آن می تواند از خطرات ناشی از آن از جمله سکته‌های قلبی را تا حد بسیار چشمگیری کاهش بدهند.

وضعیت ترک سیگار در سالمندان در روز اول چگونه است؟

هنگامی که افراد سالمند روز اول سیگار را ترک می کنند به عینه شاهد کم شدن میزان فشار خون خود هستند و میزان گردش خون آن‌ها بالا می رود و اکسیژن‌رسانی به خون آن‌ها افزایش پیدا می کند.

مزایای ترک سیگار در سالمندان در هفته‌های اول:

از دیگر مزیت‌های ترک سیگار در سالمندان که خود را در هفته‌های اول نمایان می کند این است که حس بویایی و چشایی آن‌ها بهتر می‌شود و طعم بهتر از خوراکی‌ها را احساس می کند این افراد حجم ریه آن‌ها بالاتر می رود و می توانند راحت‌تر از قبل تنفس کند.

مزایای ترک سیگار در سالمندان در عرض ده ماه:

افراد سالمند بعد از گذشت ۱۰ ماه میزان انرژی و قدرت آن‌ها بالاتر می رود و ابتلا به عفونت‌های ریوی در آن‌ها کاهش پیدا می کند و دیگر دچار تنگی نفس نخواهد شد زیرا راه سینوس آن‌ها بازتر شده است.

مزایای ترک سیگار در سالمندان در بالای یک سال:

- افراد سالمندی که سیگار را ترک می کنند کمتر به بیماری‌های قلبی، ریوی و سرطان مبتلا می‌شوند طوری که در آن درصد ابتلای آن‌ها به این بیماری‌ها هم‌سطح با افراد غیر سیگاری خواهد شد.
- ابتلا به سرطان مثانه، حنجره و لوزالمعده در افراد سالمند به شدت کاهش پیدا می کند.
- از دیگر مزیت‌های ترک سیگار در سالمندان این است که مرگ‌های زود هنگام در این افراد کمتر اتفاق می‌افتد.
- زمانی که افراد سالمند سیگار را ترک می کنند به مراتب از اختلالات مربوط به تیروئید، مشکلات کم‌شنوایی، زایل شدن عقل، نعوظ و همچنین پوکی استخوان‌ها مصون می‌مانند

انجام راه کارهای سازنده برای ترک سیگار:

- زمانی که اقدام به ترک کردن سیگار می کنید سیگارهای خود را دور بریزید اگر شما عادت به یک جای مشخص برای سیگار کشیدن دارید سعی کنید در آن موقعیت و جایگاه قرار نگیرید.
- سعی کنید در هنگام ترک سیگار نزدیک افراد سیگاری قرار نگیرید که وسوسه نشوید.
- سعی کنید راه‌هایی را پیدا کنید که بتوانید با انجام آن حواس خود را از توجه به سیگار پرت کنید به طور مثال می توانید آدامس بجوید و یا پیاده‌روی داشته باشید.
- برای تلاش خود جایزه را برای خود را در نظر بگیرید مثلاً اگر توانستید یک هفته سیگار نکشید پولی را که بابت خرید آن جمع کرده‌اید با آن چیزی برای خود بخرید.
- زمانی که ترک خیلی به شما فشار می آورد به یکی از دوستان خود به بیرون بروید و با او صحبت کنید.
- معمولاً نشانه‌های که از ترک سیگار در افراد سالمند بروز می کند طی چند دین روز از بین می‌رود سعی کنید موادی که جایگزین نیکوتین هستند استفاده کنید تا بتواند شما را به آرامش برساند.

برای ترک سیگار چه آمادگی‌های قبل از آن لازم است:

- علت ترک سیگار خود را در جایی بنویسید.
- با پزشک ترک سیگار مشورت کنید و از آدامس‌های جایگزین نیکوتین استفاده کنید.
- هر سیگاری که مصرف می کردید زمان و جایگاه استعمال آن را در جای بنویسید و احساس خود را در هنگام کشیدن آن یادداشت نمایید.
- یکی از آمادگی‌های آن این است که افراد سالمند تصمیم بگیرند که به صورت تفریحی به صورت یک‌باره سیگار کشیدن را ترک نمایند.
- تاریخ و روزی را که اقدام به ترک سیگار کرده‌اید را یادداشت نمایید.

مواد غذایی که به شما کمک می کند بیشتر از سیگار دوری گزینید:

- یک شیر در زمانی که میل به سیگار کشیدن دارید می تواند جایگزین مناسبی برای آن باشد.
- نوشیدن آب می تواند به شما احساس سیر بودن بدهد و دیگر تمایلی به کشیدن سیگار نداشته باشید.
- میوه و سبزی‌ها: میوه‌های که سرشار از ویتامین‌های لازم باشد مانند موز، هویج، انار، لیمو می تواند تمایل شما را به سیگار کمتر کند.

فرم درخواست اشتراک

مشخصات مشترک

لطفاً تمامی اطلاعات درخواستی را صحیح و با دقت وارد نمایید.

نام و نام خانوادگی متقاضی ..... سمت/شغل..... نام سازمان /شرکت .....

زمینه‌ی فعالیت .....نشانی.....

کد پستی (ده رقمی)..... صندوق پستی.....تلفن ..... همراه .....

نمابر..... پست الکترونیکی..... آدرس الکترونیکی Email:..... www: .....

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره‌ی .....تا شماره‌ی .....تعداد.....نسخه

هزینه‌اشتراک

-اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

-اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه‌ی واریز هزینه‌های اشتراک

-کلیه مشترکین می‌بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۱۰۴-۳۳۷۹-۶۷۰۹-۲۸۲۴ به نام آقای غلامرضا چهاری واریز نمایند و از طریق پست و یا نمابر به شماره ۶۶۳۸۴۶۰۶ فیش واریزی را به امور مشترکین ماهنامه ارسال نمایند و تاریخ واریز را در قسمت مربوط به فرم اشتراک مرقوم فرمایند. بدیهی است به سفارشاتی که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نمابر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

-شما می‌توانید از طریق کد پیگیری که پس از ثبت به شما داده می شود، در صورت ارسال نشدن ماهنامه حداقل پس از ۱۰ روز کاری با دفتر نوید ایمنی و بهداشت کار تماس حاصل فرمایید.

-ارسال از طریق پست صورت می گیرد، لذا ممکن است با چند روز تأخیر به دست مشترک برسد.

دعوت به همکاری از مؤلفان و نویسندگان و صاحبنظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و.... دعوت به همکاری می‌نماید. شما عزیزان می توانید مقالات، مطالب، مباحث علمی و خبری خود (کلیه مباحث HSE) را به سایت مجله ارسال کنید تا با نام خودتان در مجله چاپ شود. نویسندگان و مترجمان محترم (سایر افراد) می توانند آثار خود را به دفتر مجله ارسال دارند تا برای چاپ در نشریه مورد بررسی قرار گیرد. بدیهی است که مقالاتی که تألیفی باشند نسبت به مقالات اقتباسی و مقالات اقتباسی نسبت به مقالات ترجمه دارای اولویت انتخاب خواهند بود. در ارسال مطالب رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. ارسال فایل Word مقاله به دفتر مجله الزامی است.
۲. متن فارسی مقالات حداکثر در ۱۰ صفحه با قلم B Nazanin ۱۴ و متن لاتین با قلم Time New Roman تایپ شود.
۳. درج کامل نام و نام خانوادگی مولف، پدیدآورنده، مترجم و.... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.
۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.
۵. ارسال عکس‌های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولویشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می‌بایست نمودار نیز به صورت jpg باشد.
۶. ارسال عکس نویسنده.

ویژگی مقالات

این مجله از مطالب و مقالات علمی-پژوهشی-کاربردی-آموزشی جهت استفاده بهره می گیرد و هیأت تحریریه کلیه مقالات ارائه شده به مجله نوید ایمنی و بهداشت کار را مورد ارزیابی قرار خواهد داد که در صورت تأیید و پس از ویرایش به چاپ خواهد رسید. مسئولیت علمی مقاله به عهده نویسنده است و چاپ آن، الزاماً به معنی تأیید دیدگاه نویسنده یا نویسندگان مقاله نیست. مجله در ویرایش فنی و ادبی مقالات آزاد است. مطالب ارسالی نیز مسترد نخواهد شد.

مشخصات فردی

اینجانب.....شغل.....دارای تحصیلات.....از دانشگاه.....آمادگی خود را برای همکاری با ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» اعلام می‌دارم.

نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.

تلفن‌های تماس: ۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۲۱ دورنگار: ۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱