



خبرگزاری : مهر

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱

رئیس کنگره لیزر پزشکی:

جامعه پزشکی با لیزر بیگانه است

رئیس شبکه ملی تحقیقات لیزر پزشکی کشور گفت: لیزر جواب همه سوال های پزشکی نیست، اما؛ در بسیاری از مشکلات می تواند به کمک پزشکی بیاید.

به گزارش خبرگزاری مهر، **دکتر محمدرضا رزاقی**، اظهارداشت: در جامعه پزشکی لیزر هنوز بیگانه است، هر چند لیزر نمی تواند به تمام مشکلات پزشکی پاسخ دهد ولی در بسیاری از مسائل کمک کننده است.

وی افزود: لیزر یک روش کمکی است و پزشکان نباید به دلیل به روز نبودن اطلاعاتشان بیمار را از دریافت خدمات آن محروم کنند.

رئیس شبکه ملی تحقیقات لیزر پزشکی کشور در خصوص فعالیت های این شبکه گفت: شبکه ملی تحقیقات لیزر پزشکی تحت نظارت و هدایت معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت است.

به گفته رزاقی، این شبکه در راستای نقشه راه لیزر کشور که از سال های گذشته طراحی و تدوین شده است، در مسیر گسترش و نهادینه کردن لیزر پزشکی بر اساس مبانی علمی عمل می کند.

این استاد ممتاز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هدف شبکه ملی را بومی سازی لیزر پزشکی در زمینه شناخت، ساخت و کاربرد لیزر در رشته های مختلف علوم پزشکی عنوان کرد و گفت: هدف عمده ما استانداردسازی در همه ابعاد و تهیه برنامه های آموزشی برای رشته های مختلفی است که با علوم پزشکی و بهداشت درگیر هستند.

رئیس شبکه ملی تحقیقات لیزر پزشکی کشور اظهار کرد: در تلاش هستیم در زمینه کاربرد لیزر در مسیر صحیح حرکت کنیم که مردم از نتایج مثبت آن منتفع شوند.

وی تهیه برنامه های آموزشی برای همه گروه های مرتبط با شبکه ملی لیزر و همچنین ایجاد ارتباط از طریق سایت رسمی این شبکه را از دیگر برنامه های این مرکز اعلام کرد و افزود: تمامی مراکز تحقیقاتی به نوعی با مجموعه شبکه لیزر در ارتباط هستند؛ مهندسين ليزر، شرکت های تولیدکننده و



واردکننده، اساتید و دانشجویان در این مجموعه گرد هم جمع می شوند و با استفاده از برنامه های موجود به کمک شورای راهبردی شبکه در جهت پیشرفت آن کمک می کنند.

دهمین همایش انجمن علمی پزشکی لیزری ایران و سومین کنگره کاربرد لیزر در علوم پزشکی ۷ الی ۹ بهمن در سالن شهید غرضی بیمارستان میلاد برگزار می شود



خبرگزاری : مهر

گروه : علمی پزشکی « دانشگاه و کنکور

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱

تشکیل دبیر خانه وحدت حوزه و دانشگاه در دستور کار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

وحدت حوزه و دانشگاه اگر با مصادیق و مبانی کلام امام خمینی ره و مقام معظم رهبری تبیین شود موجب برجسته شدن نقاط قوت حوزه و دانشگاه‌ها می‌شود.

به گزارش خبرنگار حوزه دانشگاهی گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ حجت الاسلام فرهادزاده ریاست دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در همایش حوزه و دانشگاه که با حضور نخبگان حوزه و دانشگاه و به اهتمام دانشگاه‌های شهید بهشتی و همچنین دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی برگزار شد، خاطر نشان کرد: جلسات متعدد هماهنگی بیانگر عزم جدی دانشگاه‌ها در موضوع وحدت حوزه و دانشگاه است که در دانشگاه‌ها کم‌رنگ و مورد غفلت است .

وی با اشاره به تشکیل دبیرخانه وحدت حوزه و دانشگاه در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: وحدت حوزه و دانشگاه اگر با مصادیق و مبانی کلام امام خمینی ره و مقام معظم رهبری تبیین شود موجب برجسته شدن نقاط قوت حوزه و دانشگاه‌ها می‌شود و زمینه نجات جامعه را فراهم می‌سازد.

وی به عنوان فردی که استاد حوزه و دانشگاه است، خاطر نشان کرد: گام‌های دیگر وحدت حوزه و دانشگاه داستان علم و پژوهش را متحول می‌کند و در اینجاست که تنها به نرخ رشد علمی توجه نمی‌کنیم بلکه عقب ماندگی‌های علمی را از راه میان بر و در پرتو تعالیم علمی و اسلامی محقق می‌کنیم.

حجت الاسلام فرهاد زاده با اشاره به پیام حجت الاسلام جوادی آملی در خصوص وحدت حوزه و دانشگاه اظهار داشت: امیدواریم با آگاهی از سخنان این استاد فرزانه شاهد انعکاس نظرات اساتید و نخبگان دانشگاهی و حوزوی باشیم تا بتوانیم گامی مهم و عملیاتی در راستای وحدت حوزه و دانشگاه برداریم و شاهد ارتقاء علم و معرفت در کشور باشیم.



خبرگزاری: فارس

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱

رئیس شبکه ملی تحقیقات لیزر پزشکی کشور در گفت‌وگو با فارس مطرح کرد

عوارض لیزر غیر قابل برگشت است / بیشترین کاربرد لیزر در ایران

رئیس شبکه ملی تحقیقات لیزر پزشکی کشور ضمن هشدار نسبت به استفاده لیزر در آرایشگاه‌های زنانه گفت: عوارض لیزر غیر قابل برگشت بوده و این اقدام باید توسط افراد دوره دیده و مجرب انجام گیرد.

محمد رضا رزاقی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری فارس، لیزر را یک روش درمانی برشمرد که بیشتر مردم نسبت به آن آگاهی ندارند، افزود: در جامعه کنونی همه لیزر را به عنوان یک روش زیبایی می‌شناسند و تصور می‌کنند کاشت و برداشت مو همچنین از بین چربی شکم و صورت تنها کاربرد لیزر است در حالی که هدف اصلی کاربرد لیزر درمانی بوده و در اکثر رشته‌های پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: درمان‌های پوستی، رفع عیوب انکساری چشم، درمان سنگ‌های کلیه، برداشتن پروستات، انجام جراحی و طب فیزیکی و توانبخشی از جمله کاربردهای لیزر در حوزه درمان است.

رزاقی با اشاره به اینکه استفاده از لیزر در رشته‌های تخصصی همچون دندانپزشکی و زنان و مامایی نیز کاربردهای بسیاری دارد، اظهار داشت: استفاده از لیزر به عنوان یک وسیله زیبایی امروز در کشور بیشتر نمود پیدا کرده و بیشترین کاربرد لیزر در ایران مربوط به کاشت و برداشت مو است.

وی ادامه داد: هر چند که ما استفاده جانبی یا زیبایی از لیزر را منع نمی‌کنیم ولی نباید از کاربرد پزشکی و درمانی آن غافل ماند.

رئیس شبکه ملی تحقیقات لیزر پزشکی کشور تأکید کرد: افرادی که لیزر انجام می‌دهند باید حتماً دوره دیده باشد و مجوزهای لازم در این زمینه را اخذ کنند چرا که اقدام این عمل توسط افراد بدون تجربه سبب بروز عوارض در افراد می‌شود.

رزاقی نسبت به استفاده از لیزر در آرایشگاه‌های زنانه هشدار داد و تصریح کرد: عوارض لیزر اصولاً غیر قابل برگشت بوده بنابراین استفاده از آن باید با احتیاط انجام شود.



استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان خاطرنشان کرد: در تلاش هستیم در زمینه کاربرد لیزر در مسیر صحیح حرکت کنیم که مردم از نتایج مثبت آن بهره‌مند شوند.

انتهای پیام/



پایگاه خبری اطلاع رسانی : شفا آنلاین

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱

چرا با وجود هشدارها باز هم سوسیس و کالباس می‌خوریم؟

شفا آنلاین <سلامت> سوسیس و کالباس در اکثر کارخانه‌های تولید فرآورده‌های گوشتی به دلیل سود دهی بیشتر با افزودن خمیر مرغ به عنوان مواد اولیه سوسیس و کالباس تولید می‌شوند.

به گزارش شفا آنلاین، سوسیس و کالباس‌هایی که به عقیده بسیاری از مصرف‌کنندگان غذایی لذیذ به شمار می‌آید و آماده کردن آن زمان کمتری می‌خواهد. شاید این‌ها دلایل افزایش بی‌رویه مصرف سوسیس و کالباس در کشور باشند، اما برای لحظه‌ای به عواقب مصرف این نوع مواد غذایی فرآوری شده اندیشیده‌ایم؟ آیا برای یک بار هم که شده به علت تشکیل صف‌های طولانی در بیمارستان‌ها فکر کرده‌ایم؟ آیا حرکت به سمت زندگی ماشینی می‌تواند دلیل افزایش استفاده از این نوع غذاها باشد؟

مواد غذایی که در فست فودها، فروشگاه‌ها به راحتی در دسترس همه افراد قرار می‌گیرند و بسیاری از بیماری‌های امروز جامعه ناشی از مصرف این خوراکی‌ها است. چند سالی است که برای اصلاح ساختار تولید سوسیس و کالباس، سازمان‌های غذا و دارو و استاندارد در تلاش‌اند تا این محصولات پر مصرف و در عین حال پر خطر را اصلاح کنند. در این بین کارشناسان تغذیه هم از تولید سوسیس و کالباس به این روش انتقاد کردند و نگرانی‌های خودشان را از وضعیت افزایش روز افزون بیماری‌ها بر اثر استفاده از این فرآورده‌ها به مسئولین اعلام کردند. سرانجام کار به گونه‌ای رقم خورد که شهریور ماه امسال رییس سازمان غذا و دارو به عنوان متولی تامین سلامت غذایی در میانه میدان قرار گرفت و استفاده از خمیر مرغ را ممنوع اعلام کرد.

اما ابلاغ بخشنامه سازمان غذا و دارو مبنی بر ممنوع بودن استفاده از خمیر مرغ در تولید سوسیس و کالباس از سوی برخی کارخانه‌ها جدی گرفته نمی‌شد که منجر به واکنش سازمان غذا و دارو و تعطیلی برخی واحدهای تولیدی فرآورده‌های گوشتی متخلف شده است.

تولید فرآورده‌های گوشتی تحت شرایط فنی و بهداشتی

مدیرکل نظارت و ارزیابی فرآورده‌های غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو در خصوص خمیر مرغ مورد استفاده در سوسیس و کالباس گفت: این محصولات باید تحت شرایط فنی و کاملاً بهداشتی تولید شوند. به همین منظور سازمان غذا و دارو با هم‌فکری انجمن



فرآورده‌های گوشتی تصمیم به تدوین استانداردها، ضوابط و معیارهای فنی تولید آنها گرفت تا پس از تصویب قوانین مناسب و صحت‌گذاری بهداشتی، مجوز مصرف صادر شود.

حسینی ادامه داد: مواردی دیده شده است و برای همین هم ما تولیدش را در حال حاضر متوقف کردیم تا آئین نامه بهداشتی آن هم نوشته شود و متخلفان را به مراجع قضایی معرفی کردیم. در ابتدای امسال از دانشگاه علوم پزشکی خواستیم که پروانه‌های مربوطه را سه ماه تمدید کند و هم اکنون نیز حدود چند هفته است که استفاده از گوشت مرغ جدا شده به روش مکانیکی را ممنوع کردیم، در واقع بیشتر پیگیر تدوین آئین نامه بهداشتی و فنی آن هستیم که این جداسازی در خود واحد تولیدی انجام شود و مثل بسیاری از نقاط دنیا با روشی کاملاً بهداشتی و نظارت شده امکان ورود این مواد به فرآورده‌های گوشتی وجود داشته باشد.

فرآورده‌ای ارزان اما زیان آور

حسینی گفت: خمیر مرغ به دلیل آنکه فرآورده‌ای ثانویه محسوب می‌شود فرآورده پروتئینی ارزان قیمتی است. ولی برای ما سلامت مردم مهم‌تر است، اهل فن و متخصصان مطلع هستند به دلیل حساسیت و فسادپذیری که این ماده در تولید، نگهداری، عرضه و جابجایی دارد اگر صحت‌گذاری‌های بهداشتی ما را همراه نداشته باشد می‌تواند نگران‌کننده باشد.

فرزاد بابایی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی گفت: در کشور ما به دلیل تولید زیاد و بدون نظارت، این فرآورده غذایی به شکل بی‌کیفیت وارد بازار می‌شود. در این میان وظیفه سازمان غذا و دارو سنگین‌تر می‌شود؛ چراکه باید علاوه بر افزایش نظارت‌ها درباره فرآورده‌های استاندارد و غیراستاندارد اطلاع‌رسانی به موقع نیز انجام دهد.

غذاهای سالم جایگزین فست فودها

فرزاد بابایی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی درباره جایگزینی مواد غذایی سالم و ارزش غذایی بیشتر به جای سوسیس و کالباس عنوان کرد: در گام نخست این نکته مهم بایستی به مصرف‌کنندگان این مواد غذایی اطلاع‌رسانی شود که از مواد غذایی با میزان نمک بیشتر از پنج درصد، چربی بیشتر از ۲۵ درصد و قندهای بالا استفاده نکنند.

وی ادامه داد: این ماده غذایی به دلیل خوشمزه بودن و زود آماده شدن مورد توجه است که طراحان مواد غذایی و کارشناسان غذایی می‌توانند مواد غذایی مناسب‌تر و سالم‌تری را جایگزین آن کنند. جایگزین کردن غذاهای ارزان با امکان مصرف آسان، اما دارای ارزش غذایی بالاتر، مثل انواع



کوکوهای آماده می تواند جایگزین مناسبی برای سوسیس و کالباس باشد که برخی به دلیل ارزان بودن و البته بی دردسر بودن تهیه و مصرفش، به آن روی می آورند .

سوسیس و کالباس نخستین علت بروز سرطان

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه شهید بهشتی با اشاره به میزان بروز سرطان در کشور گفت: میزان بروز سرطان در کشور حدود ۱۴۰ ادر هر

۱۰۰ هزار نفر است که مصرف سوسیس و کالباس در خط اول ایجاد سرطان قرار دارد.

دکتر محمد اسماعیل اکبری یکی از عوامل خطر سرطان را پروتئین و چربی حیوانی مانده مانند سوسیس و کالباس بیان می کند که به عنوان ریسک فاکتور محسوب می شود .

سازمان بهداشت جهانی در نتیجه گیری هایش اعلام کرده که گوشت فرآوری شده به اندازه استعمال دخانیات خطرناک است. به گفته آژانس بین المللی سرطان در سازمان بهداشت جهانی، درجه حرارت بالا هنگام تولید گوشت های فرآوری شده ترکیبات سرطانزایی تولید می کند .

سوسیس و کالبای دوستان سرطانزای ما !

فرزاد بابایی با اشاره به اثبات سرطان زا بودن این محصولات گفت: استفاده از نیترات و نیتريت ها در تولید محصولات فرآوری شده گوشتی موجب تبدیل به نیتروزآمین شده که به شدت سرطان زا هستند .

وی در مورد شرایط غیر استاندارد نگهداری مواد اولیه گفت: از گوشت های آلوده و پوست و احشای مرغ در این مواد استفاده می شود که از نظر علمی باعث به وجود آمدن نیتروزآمین ها می شود و در نهایت سبب تشکیل سلول های سرطانی می شوند. لذا مصرف فرآورده های گوشتی غیر بهداشتی و ناآشنا به هیچ عنوان به هموطنان توصیه نمی شود .

بابایی در پایان در خصوص بیماری های شایع بر اثر مصرف سوسیس و کالباس بیان کرد: بروز و شیوع سرطان های دستگاه گوارش و انسداد عروق و بیماری های قلبی و چاقی از جمله بیماری های مصرف این مواد هستند و استفاده از ادویه و چربی با مقادیر زیاد هم برای سلامتی مضر است.



پیرسینگ شما را می کشد

شفا آنلاین <سلامت> هرگونه جسم خارجی به هر دلیلی چه بهداشتی و چه غیر بهداشتی با بدن تماس داشته باشد احتمال عفونت در آن زیاد است. به گزارش شفا آنلاین، **افشین محمد علیزاده متخصص عفونی و رییس بیمارستان طالقانی** با اشاره به این که تمام جسم های خارجی چه بهداشتی و چه غیر بهداشتی احتمال عفونت در بدن را بالا می برد، گفت: تمام عفونت های ویروسی، میکروبی که ممکن است هر جسم خارجی در خود داشته باشد احتمال عفونت آن بسیار زیاد است.

وی ادامه داد: در این فصل که فصل آنفلوآنزا است ممکن است باعث شود ویروس در بدن بیشتر بماند این ویروس ها بیشتر در پوست و مو می ماند و باعث می شود که همان جا ویروس باقی بماند و عفونت در آنجا مشکلزا شود.

این متخصص عفونی تصریح کرد: عفونت در هر جای پوست مثل ناف، دهان و غیره ممکن است که ایجاد شود در واقع به این عنوان است که اولاً تمام این پیرسینگ ها ممکن است غیر بهداشتی گذاشته شود و بلافاصله در معرض عفونت قرار می گیرد ولی اگر به صورت بهداشتی هم گذاشته شود به عنوان یک جسم خارجی تلقی می شود و احتمال عفونت بالا می رود.

علیزاده خاطر نشان کرد: هرگونه جسم خارجی که به بدن متصل شود چه غیر بهداشتی و چه بهداشتی، چون جسم خارجی تلقی می شود دُز عفونت در آن بالاست و ممکن است که فرد بر اثر عفونت زیاد حتی جان خود را نیز از دست دهد.



پایگاه خبری اطلاع رسانی : شفا آنلاین

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۹/۳۰

کبد چرب و شیوه ناصحیح زندگی

شفا آنلاین <سلامت> رئیس پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شیوه ناصحیح زندگی و تبعات آن از

قبیل چاقی و اضافه وزن را در ابتدا به کبد چرب در بین سنین مختلف دخیل دانست.

به گزارش شفا آنلاین، دکتر 'فریدون عزیزی' اظهار کرد: از علل عمده بروز بیماری کبد چرب که در جوامع مختلف از جمله ایران شیوع زیادی یافته است، می توان به شیوه ناصحیح زندگی از قبیل کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب و عوارضی همچون دیابت اشاره کرد.

عزیزی افزود: در مورد کبد چرب نیز مانند سایر بیماری ها، پیشگیری مقدم بر درمان است و در این ارتباط، داشتن شیوه زندگی صحیح، داشتن وزن ایده آل و مناسب، انجام فعالیت های بدنی روزانه، پیروی از رژیم غذایی سالم، پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و دوری از استرس از جمله راه های درمان این بیماری است.

وی افزود: در کنار رعایت این موارد، گاهی لازم است بیمار به دلیل پیشرفت بیماری از دارو استفاده کند که نوع و میزان آن را پزشکان معالج تعیین می کنند.

عزیزی با بیان این که البته داروها در این زمینه نقش کمک کننده دارند، به این صورت که مقاومت به انسولین را در سلول های بدن بالا می برند، ادامه داد: در بیماری کبد چرب مقاومت به انسولین شکسته می شود و یکی از عوامل موثر در ابتلا به کبد چرب، همین امر است.

وی با تاکید بر این که کبد چرب درمان قطعی دارد، افزود: داروها تنها نقش کمک کننده در درمان این بیماری دارند و پیشگیری از بروز و درمان کبد چرب بیشتر از طریق رعایت سبک زندگی صحیح در همه جوانب میسر می شود.

****کبد چرب چیست**

کبد دومین عضو بزرگ در بدن انسان و مسئول فیلتر تمامی مواد غذایی و نوشیدنی های مصرف شده است؛ در واقع کبد عناصر مضر مواد غذایی را جذب می کند و بخش سالم مواد غذایی را به سایر سیستم های بدن می فرستد.

کبد به طور طبیعی خود را ترمیم و پاکسازی می کند اما اگر عناصر منفی وارد شده به بدن، زیاد باشند در این روند اختلال ایجاد می شود.



این بیماری علائم مشخصی ندارد و از مواردی مانند خستگی و بی حالی، کاهش وزن و اشتها، تهوع و ضعف عمومی به عنوان علائم آن نام برده می شود.

وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد، کبد چرب نامیده می شود.

آمارها نشان می دهد در ایران این بیماری در سال های اخیر در سنین مختلف به دلیل شیوه زندگی ماشینی و افزایش شهرنشینی، شیوع قابل توجهی یافته است. ایرنا



روزنامه : جام جم

حوزه: سلامت

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱

آلودگی هوا فقط دستگاه تنفسی را درگیر نمی‌کند بلکه می‌تواند تمام سیستم بدن را تحت تأثیر قرار دهد

هوای سیاه آسمان سفید

فیزیکدان‌ها می‌گویند رنگ آبی آسمان از انتشار بخش آبی طیف سفید نور خورشید در جو زمین منشأ می‌گیرد. یعنی غبارها و مولکول‌های معمول در جو زمین موجب می‌شود وقتی نور خورشید به جو می‌رسد، قسمت آبی رنگ آن بیشتر پخش شود و آسمان را آبی بینیم. اما آسمان این روزهای تهران و دیگر کلانشهرها آبی نیست.

تصویر هوای سیاه آسمان سفید

آسمان سفید رنگ است با ته رنگی که به آبی میل می‌کند! این یعنی به قدری ترکیبات غیرمجاز و مولکول‌های مختلف ناشی از سوخت‌های فسیلی و فعالیت کارخانجات در جو زیاد شده است که به جای رنگ آبی، بخش سفید نور خورشید در آسمان پخش می‌شود. سرمای هوا و وارونگی دمایی این وضع را تشدید می‌کند.

در چنین هوای ناسالمی برخی گروه‌ها بیشتر در خطر هستند. **دکتر علیرضا اسلامی‌نژاد، فوق تخصص ریه و استادیار مرکز پزشکی، آموزشی و**

درمانی مسیح دانشوری در گفت‌وگو با جام‌جم در مورد افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند به موضوع سن اشاره می‌کند و می‌گوید: افراد در

سنین پایین و خیلی بالا، آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به خطرات آلودگی هوا دارند. همچنین بانوان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های خاص نیز مستعد ابتلا به عوارض ناشی از آلودگی هوا هستند. مثل کسانی که بیماری‌های مزمن ریوی، قلبی، کبدی دارند یا به دلایل مختلف ناتوان هستند. همین‌طور

بیماران مبتلا به سرطان و کسانی که به علت مصرف داروها به نقص سیستم ایمنی دچار هستند بیشتر از آلودگی هوا آسیب می‌بینند.

از دستگاه تصفیه هوا در خانه استفاده کنیم؟

در سال‌های اخیر در فروشگاه‌ها و داروخانه‌های عرضه‌کننده محصولات بهداشتی، انواع دستگاه‌های تصفیه هوا با قابلیت‌ها و قیمت‌های مختلف عرضه می‌شوند. دکتر اسلامی‌نژاد معتقد است اولین توصیه هنگام شدت یافتن آلودگی هوا این است که از منزل خارج نشویم. وی درباره کارایی دستگاه‌های تصفیه هوا می‌گوید: هنوز مقاله علمی ثابت شده‌ای وجود ندارد که با استناد به آن به مردم توصیه کنیم از این گونه دستگاه‌ها استفاده کنند.



اما اگر کسی چنین دستگاهی خریده، استفاده از آن ضرری ندارد. ولی توصیه نمی‌کنیم مردم به علت آلودگی هوا از این دستگاه‌ها بخرند. دکتر اسلامی‌نژاد در پاسخ به این که آیا در منزل خودشان از دستگاه تصفیه هوا استفاده می‌کنند یا خیر می‌گوید: این روزها خودم و خانواده‌ام سعی می‌کنیم کمتر در هوای آزاد و آلوده شهر تردد کنیم و پنجره‌ها را محکم بسته‌ایم .

این پزشک فوق تخصص ریه در خصوص کاربرد دستگاه بخور درکاستن از اثرات خشکی هوا افزود: در روزهایی که هوا آلوده است و هوای اتاق به سبب استفاده از بخاری خیلی خشک شده است، استفاده از بخور می‌تواند مفید باشد. بین بخور سرد و گرم تفاوتی وجود ندارد و در استفاده از بخور فقط هدف این است که هوای اتاق تا حدودی مرطوب شود. حتی استفاده از وسایل ابتدایی مانند قرار دادن یک ظرف آب روی بخاری منزل هم می‌تواند تا حدودی همان اثر را در مرطوب کردن هوای خانه داشته باشد .

ماسک تنفسی و نکات مهم در استفاده

در روزهای آلوده خیلی‌ها را می‌بینیم که در خیابان ماسک به صورت زده‌اند. دکتر اسلامی‌نژاد درباره اهمیت استفاده از ماسک در روزهایی که آلودگی هوا در وضع ناسالم قرار می‌گیرد، می‌گوید: در شرایط ناسالم لازم است از ماسک استفاده کنیم. باید ماسک از نوع فیلتردار باشد و ورودی هوای آن به جز از قسمت فیلتردار از جای دیگری نباشد. از این رو باید ماسک روی صورت بنشیند و محکم باشد و منفذ ورودی خاصی نداشته باشد. هر ماسکی طول عمر مشخصی دارد که کارخانه تولیدکننده، مدت استفاده از آن را که در حد چند ساعت است روی ماسک درج می‌کند و پس از آن ماسک باید عوض شود. این متخصص ریه با اشاره به شرایط ویژه نگهداری ماسک‌ها تأکید می‌کند: ماسک تنفسی باید در محل خشک نگهداری شود و نباید تا بخورد. بهتر است یک جعبه مقوایی داشته باشیم و زمانی که ماسک را استفاده نمی‌کنیم در آن جعبه قرار دهیم. نباید ماسک را در ظرف پلاستیکی نگه‌داریم. وی درخصوص انواع ماسک‌های تنفسی موجود در بازار و چگونگی انتخاب آنها می‌گوید: مثلاً ماسک نوع N95 تا ۹۵ درصد از ذرات معلق هوا را جذب می‌کند و ماسک N99 تا ۹۹ درصد این کار را انجام می‌دهد که بالطبع کیفیت و قیمت بالاتری دارد. اما استفاده از همان ماسک N95 نیز با شرایطی که ذکر شد کفایت می‌کند .

کمک‌های اولیه در زمان بروز تنگی نفس

دکتر اسلامی‌نژاد معتقد است مهم‌ترین روش پیشگیری از بروز عوارض آلودگی هوا، نرفتن در هوای آزاد است و تنها روش مؤثر درمان نیز خارج کردن فرد از محیط آلوده است. یعنی هر گاه احساس تنگی نفس کردیم باید سریع خود را به منزل یا هر جای دیگری که ما را از هوای آزاد دور می‌کند، برسانیم و استراحت کنیم. اگر هم دیدیم در فضای آزاد کسی دچار تنگی نفس شدید و ضعف و بی‌حالی شد، چنانچه دسترسی به کپسول



اکسیژن وجود داشته باشد، استفاده از کپسول و ماسک اکسیژن توصیه می شود و در غیر این صورت باید فرد را به جایی آرام که هوای مناسبی دارد، منتقل کنیم و بیشتر از آن شامل اقدامات اورژانسی می شود که باید توسط کادر درمانی انجام شود.

عوارض آلودگی هوا

دکتر اسلامی نژاد، عوارض ناشی از آلودگی هوا را در دسته بندی های مختلف قابل بررسی می داند و می گوید: آلودگی هوا روی همه سیستم های بدن اثر منفی می گذارد و صرفاً سیستم تنفسی را درگیر نمی کند. معمولاً سوزش، قرمزی و خشکی چشم ها، سوزش قفسه سینه، تنگی نفس، کلافگی و بی قراری از شایع ترین علائم حاد آلودگی هوا به شمار می آیند و بیشتر مردم آن را احساس می کنند. اما در بررسی های انجام شده اثر منفی و مزمن آلودگی هوا بر سیستم قلبی - عروقی و عملکرد غدد مختلف بدن اثبات شده است. بی خوابی، تغییر خلق و خو و کاهش سطح توانایی و هوشی افراد از دیگر عوارض آن است. به جز اینها، آلودگی هوا موجب ایجاد التهاب مزمن در بدن می شود که از طریق آزاد شدن واسطه های التهابی در بدن خود را نشان می دهد و در طولانی مدت، موجب افزایش حمله های قلبی می شود.