

کمی گوش هایتان را تیز کنید!

درباره آلودگی های صوتی که نسبت به آن بی تفاوت هستیم

ملیحه ابراهیمی

کافی است به صدا های اطراف کمی دقیق تر گوش کنید. حتما این حس به شما دست می دهد که چقدر راحت از کنار صدا های گوش خراش عبور کرده اید. از کشیدن گچ روی تخته سیاه یک کافه محلی به هنگام صبح که منوی روزش را می نویسند تا جیجغ نوزادی که بغل مادرش توی اتوبوس آرام و قرار ندارد یا آژیر ممتد اورژانس تاراه برایش باز شود.

تا چه اندازه به این موضوع واقف هستید که تأثیرات منفی آلودگی صوتی دست کمی از دیگر آلودگی های زیست محیطی ندارد؟ اهمیت این موضوع به حدی زیاد است که امروزه در ساختار شهرنشینی آلودگی صوتی معیاری برای تعیین کیفیت زندگی در شهرها محسوب می شود و فاه اجتماعی را تحت تأثیر قرار می دهد.

متهم نشوید

همیشه نباید دنبال مقصر گشت تا انگشت اتهام را به سویش دراز کنیم. گاهی از روی آگاهی یا برعکس از بی اطلاعی محض، خودمان در ردیف متهمان ردیف اول یک اتفاق به صف ایستاده ایم. اتفاقی به بزرگی دامن زدن به تخریب زیست محیطی که با رفتارهای شهروندی ما رقم می خورد. نمونه ای از این رفتارها عبارت است از:

● اگر چراغ راهنمایی و راهنندگی سبز شده است، اما خودروی جلویی تازه در تکاپوی دنده عوض کردن است چند ثانیه به اوزمان بدهید. لطفا بوق رایکسره نگیرید. راستی بوق به هیچ عنوان ابزاری برای گفت و گو یا دیگر کاربران ترافیکی نیست. نه معنی سلام و احوال پرسی می دهد نه خدا حافظی، به لحاظ قانونی هم نمی توان بوق را جایگزین راهنما کرد...

● مدیران بهتر است سر و سامان دادن مشاغل شهری را در اولویت کاری خود قرار دهند. تا کی قرار است لنگ وعده های سرخرمن باشییم. مشاغل مزاحم و پرسروصدا مثل صافکاری خودروهتر است از معابر شهری به مکان های دورتر از مسکونی انتقال پیدا کنند. همچنین بلندگوهای خودروهای جمع آوری ضایعات نمونه دیگری از آلودگی های صوتی هستند که بایستی سامان دهی شوند.

● لطفا بایدن خودروهای امدادی مثل آتش نشانی، اورژانس یا نیروی انتظامی بدون اینکه صدای آژیر بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ دسی بل را بشنوید راه را باز بگذارید تا به مأموریت خود برسند.

● قرار است ساخت و ساز کنید؟ راحت باشید، اما سروصدای اضافه ممنوع! فرقی نمی کند خانه سازی باشد، شهرسازی یا راه سازی مهم این است که با کمترین صدا و عایق بندی درست و اصولی به کار خود ادامه دهید. به عنوان نمونه دستگاه های جوشکاری، حفاری یا تخریب، ماشین خاک کش یا ۱۰ دسی بل و... را در ساعت های مجاز روشن کنید. سازندگان باید به این نکته توجه داشته باشند که در ساخت و ساز از مصالحی استفاده کنند که پس از اتمام پروژه نه نشانه هایی از کاهش آلودگی را به همراه داشته باشد، مثل استفاده از پنجره های دو جداره و...

● خبردارید که سروصدای داخل خانه هم در ردیف آلودگی های صوتی محسوب می شود. چرایی توجه از کنار صدای سشوار و ماشین لباس شویی، تلویزیون که بین ۷۰ تا ۸۰ دسی بل آلودگی صوتی ایجاد می کنند، می گذرد؟ جالب است که صدای سیستم های تهویه منازل یا جاروبرقی و... هم تولید آلودگی صوتی می کنند. تا حالا شده سازنده لوازم برقی به این نکته توجه کند که تولید محصولی را داشته باشد با کمترین صدا؟!

● راه دوری نرویم موتورسیکلت ها با ۹۸ دسی بل آلودگی که تولید می کنند یکی از اصلی ترین آلوده کنندگان محیط زیست هستند چه به لحاظ آلودگی هوا و چه به لحاظ آلودگی صوتی. چرا کسی به موتورسیکلت های برقی فکر نمی کند؟ چرا بازار این وسیله نقلیه برقی بی رونق است؟

● برای سفرهای ضروری خودروی شخصی تان را از خانه بیرون بیاورید. وسایل حمل و نقل عمومی به اندازه کافی آلودگی تولید می کنند. لطفا شما دیگر نمک به زخم ترافیک شهر نپاشید. از تک سرنشینی خودداری کنید.

وقتی آلودگی بر سلامت اثر می گذارد

آلودگی صوتی وقتی از حد مجاز می گذرد تأثیرات منفی بر سلامت افراد بر جای می گذارد. جدا از آلودگی هایی که از خانه شروع می شود و با قدم گذاشتن در اجتماع آمارشان بالا می رود از وجود برخی مکان ها مثل کارخانجات در داخل شهر ها نمی توان چشم پوشی کرد. این محیط های صنعتی علاوه بر آلودگی های صوتی یکی از آلاینده های زیست محیطی محسوب می شوند. بنا بر تحقیق پزشکان، علائم ناشی از بی توجهی به موضوع آلودگی های صوتی عبارت است از:

فشارخون بالا، خستگی، سوءهاضمه، افزایش استعداد بدن در ابتلا به بیماری هایی چون سرماخوردگی و عفونت های جزئی بدن، نگرانی و ناراحتی عصبی، نگرانی همراه با خستگی و کاهش راندمان کار، دگرگونی های دائمی با موقت در رفتار زیستی از قبیل انقباض نایزک ها و تغییر ضربان قلب.

بخوانیم و بدانیم

- مداوم در معرض سروصدا قرار گرفتن باعث از دست رفتن قدرت شنوایی می شود. این اتفاق به تدریج انجام شده و فاقد درد است و اثرات آن دائمی و برگشت ناپذیر است.
- سلول های مویی حلزون گوش، قابلیت بازسازی دوباره ندارند و قرارگیری در معرض سروصدا های ناهنجار علت اصلی آن است.
- افراد ای که مستمر طی هشت ساعت در معرض سروصدای بالای ۷۰ دسی بل قرار بگیرند، فشارخونشان تا ۱۰ میلی متر جیوه افزایش می باید. افزایش فشار خون، خطر ابتلا به امراض قلبی عروقی را به همراه دارد که از عوارض سروصداست.
- تغییر در عملکرد طبیعی غدد درون ریز از دیگر عوارض سروصداست.
- تحریک رفتارهای ضد اجتماعی، خشونت طلبی، افزایش نرخ حوادث کار، مختل شدن رشد شناختی در کودکان، اختلالات روانی، کاهش تمرکز و کاهش بازده کاری از دیگر عوارض سروصداست.
- سروصدا باعث تولد نوزادان زودرس، کم وزن و دارای نقص عضو می شود. تحقیقات علمی ثابت کرده است که جنین قادر به شنیدن صداها و همچنین پاسخ به آن هاست.

چند تا گام کاهش سروصدا

- باید تمهیداتی اندیشیده شود تا از آلودگی های ناشی از صدا دور باشیم. کافی است:
- در زمانی که در معرض صدای زیادی هستیم از گوش گیر استفاده کنیم. البته حواسمان به بلندی صدای هدفونی که به گوش داریم هم باشد.
- طوری برنامه ریزی کنیم که سطح صدا در خانه چهل دسی بل و در اتاق خواب سی و پنج دسی بل باشد.
- در صورت امکان محل زندگی مان دورترین نقطه از ترافیک باشد.
- به دنبال راه کارهای کاهش کسب و کارهای پر سروصدا باشیم و علم کارمان را به روز کنیم. به عنوان نمونه برای شغلی مثل صافکاری می توانیم علم پی در آر، را جایگزین کنیم. در غیر این صورت از ابزارهای ایمنی برای کاهش صدا استفاده کنیم.
- در ساخت و سازها به این نکته توجه کنیم که پنجره هایمان دوجداره، سقف و دیوارهای داخلی دارای جاذب های صوتی باشند. همچنین فاصله مناطق مسکونی از بزرگراه ها رعایت شود.

● درختان تا ۱۰ دسی بل می توانند از شدت آلودگی صوتی بکاهند. عواملی مانند پوشش های گیاهی و به طور کلی ایجاد فضای سبز نه تنها به خاطر زیباسازی و ظاهر سازی، بلکه به واسطه ایجاد عاملی طبیعی در خفه کردن صدا برای شهر های بزرگ توصیه می شود. بهترین گونه ها برای کاهش آلودگی صوتی شهری: افرا، اقا قیا، کاج، چنار یا ترکیب بیشتری از گونه های با برگ پهن تر با میزان صمغ بیشتر و تراکم بیشتر سوزنی برگ هاست. از فاصله فضای سبز به عنوان حائل بین فرستنده صدا و خانه های مسکونی غافل نشویم.

شهر

۵شنبه
۲۸ مهر ۱۴۰۱
۲۳ دیماه ۱۴۰۱
شماره ۳۷۸۸

۱۲



همسایه

استخوان های

اسفنجی

درباره بیماری که بیشتر از

سرطان های سینه و پروستات در کشورمان شایع است

معصومه متین نژاد

«از هر ۲ زن و ۴ مرد بالای ۵۰ سال در دنیا یک نفر در هر گروه جنسی مبتلا به پوکی استخوان است.» این برآورد بنیاد بین المللی استئوپروز (پوکی استخوان) از شیوع گسترده این بیماری در دنیا ست که هر روز بیشتر از قبل قربانی می گیرد و هزینه های زیادی را به جامعه تحمیل می کند. این شرایط در کشور های در حال توسعه ای مانند ایران به مراتب بد تر است، ۴۰ درصد ایرانیان بالای ۵۰ سال مشکل پوکی استخوان دارند. بدون آنکه خودشان بدانند. قسمت درناک ما چرا هم همین جاست؛ بیشتر این افراد تا زمانی که دچار شکستگی های پی در پی استخوانی یا دردهای شدید اسکلتی نشوند خبری از بیماری شان پیدا نمی کنند. بیماری که راه های پیشگیری از آن و کنترلش بسیار ساده و کم هزینه است. به ویژه برای زنان که شانس ابتلایشان به این بیماری چهار برابر بیشتر از مردان است.



سبک زندگی سالم

پوکی استخوان روندی طبیعی در بدن همه ما انسان هاست. اما نه در سنین جوانی و میان سالی، بنابراین اگر پیش از رسیدن سالمندی علائمی مانند درد مفاصل، مشکل در ایستادن و راست نشستن، کوتاه شدن قد و شکستگی استخوان یا کمترین ضربه را احساس کردید باید بدانید که مبتلا به پوکی استخوان شده اید و باید تغییر جدی در سبک زندگی تان ایجاد کنید.

فعالیت بدنی مناسب

فعالیت بدنی برای ساخته شدن و حفظ استخوان از کودکی تا سنین پیری ضروری است. از این رو ورزش قسمت مهمی از برنامه پیشگیری و درمان پوکی استخوان هم محسوب می شود. مفید ترین نرمش هایی که توده استخوان را حفظ می کند حتی سبب افزایش مختصر آن می شود. نرمش های تقویتی و استقامتی است؛ البته باید حواسمان باشد که در هنگام ورزش، فشار ناگهانی روی استخوان ها وارد نباید و از ورزش هایی که ممکن است ضربه های زیادی به استخوان ها بزند، خودداری کنیم. درضمن، مانند همیشه باید نگاه ویژه ای به پیاده روی داشت.

تغذیه صحیح و هدفمند

مصرف منظم ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز ضروری است. این میزان برای افراد بالای ۵۰ سال ۱۵۰۰ میلی گرم برای زنان حامله و شیرده دست کم ۱۲۰۰ میلی گرم است. مواد غذایی غنی از کلسیم هم شیر، ماست، پنیر و ماهی هستند. برای نمونه مصرف یک لیوان شیر کم چرب ۳۰۰ میلی گرم و یک لیوان ماست کم چرب ۴۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. در صورت دسترسی نداشتن به مواد حاوی کلسیم هم، می توان از مکمل های غذایی به همراه ویتامین D استفاده کرد. این مکمل ها را بهتر است به همراه وعده های غذایی یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند. یادتان باشد، موادی مانند قهوه، سیگار، گوشت قرمز و نوشیدنی های کافئین دار مانع از جذب کامل کلسیم دریافتی می شوند. مواد غذایی مانند لبنیات، زرده تخم مرغ، بعضی ماهی ها، روغن ماهی و جگر هم به مقدار زیادی حاوی ویتامین D هستند.

ابتلا به برخی بیماری ها

برخی سرطان ها و بیماری های ژنتیکی، غدد، گوارشی، خونی و روماتیسمی (نظیر پرکاری تیروئید، سلیک، نارسایی مزمن کلیه، آرتریت روماتوئید، بیماری های مزمن کبدی و دیابت نوع یک) در افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان نقش بسزایی دارند. بیماری هایی که در بیشتر آن ها این سبک زندگی نادرست ماست که باعث ابتلای به آن ها می شود. بنابراین تغییر و اصلاح در سبک زندگی به هر منظوری که باشد، نتیجه اش مثبت و عالی خواهد بود. اگر چه بایستگی زودرس را نباید در دسته بیماری ها تقسیم بندی کرد، ولی بروز این اتفاق قبل از چهل و پنج سالگی در خانم ها نیز می تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را تا چندین برابر افزایش دهد.

۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ نفر

بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا به پوکی استخوان مبتلا هستند.

۲۰ تا ۵۰ درصد

۲۰ تا ۵۰ درصد شکستگی های لگن به مرگ منجر می شود و پوکی استخوان در این باره نقش مهمی دارد.

۸۰ درصد

به دنبال شکستگی های ناشی از پوکی استخوان در ۸۰ درصد موارد فرد به وضعیت قبلی خود از لحاظ توانایی انجام فعالیت های روزانه بر نمی گردد و در ۵۰ درصد موارد فرد برای راه رفتن به کمک نیاز پیدا خواهد کرد.



۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان

پوکی استخوان سالانه بیش از ۳ هزار میلیارد تومان به سیستم سلامت کشور هزینه تحمیل می کند.

پوکی استخوان از سرطان سینه و

سرطان پروستات نیز بیشتر شایع است.

زنان< مردان

۷۰ درصد زنان و ۵۰ درصد مردان ایرانی بالای ۵۰ سال مشکل پوکی استخوان دارند.

۸۰ درصد

۸۰ درصد جمعیت کشور به کمبود ویتامین دی و کلسیم مبتلا هستند.

۶۰ درصد

میزان مصرف کلسیم در کشورمان تنها ۶۰ درصد و مصرف ویتامین D ۱۵ درصد نیاز روزانه مردم است.

رها کردن عادت های بد

داشتن برخی عادت های غذایی یا رفتاری نامناسب تأثیر مستقیمی روی سلامت استخوان ها دارد که باید آن را ترک کرد. مانند مصرف زیاد پروتئین که باعث دفع کلسیم بیشتر از کلیه ها می شود، مصرف زیاد تنقلات شور که فشار خون را افزایش می دهد و کلیه ها را مجبور به دفع کلسیم می کند؛ پر هیز از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید به دلیل ترس از آفتاب سوختگی یا نوع سبک زندگی (نیاز یک فرد بزرگ سال بالای ۵۰ سال به ویتامین D خورشید ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم در روز است)؛ عادت به مصرف زیاد قهوه به دلیل داشتن کافئین بیش از حد که جذب کلسیم در بدن را مختل می کند؛ رژیم های لاغری شدید که به از دست دادن وزن زیاد و ناگهانی منجر می شود؛ استعمال دخانیات که موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان می شود و مصرف مشروبات الکلی به هر میزان که باشد.

سبک زندگی بیمارگونه

استخوان ها از فیبر های کلاژن و مواد معدنی تشکیل شده اند. از بد تولد تا اوایل بیست سالگی، این سلول ها با جذب مواد مغذی و معدنی رشد می کنند و متراکم می شوند؛ اما از سی و پنج سالگی به بعد این روند سیر نزولی به خودش می گیرد و هر چه سن بیشتر شود از تراکم استخوان هم کاسته می شود که امری طبیعی است. در این بین برخی عوامل نقش کاتالیزور را بازی می کنند که مستقیم به سبک زندگی ما برمی گردد.

۶/۵۶ مرگ

حدود ۶.۵۶ مرگ در هر ۱۰۰ هزار مرگ در منطقه خاور میانه هر ساله مربوط به پوکی استخوان است.

+۵۰ سال

نیمی از زنان بالای ۵۰ سال ایرانی شکستگی های ناشی از پوکی استخوان دارند.

۴۰ درصد

بیش از ۴۰ درصد ایرانیان پوکی استخوان دارند که در ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد به شکستگی و بی حرکتی منجر می شود.

مصرف برخی از داروها

مطالعات محققان نشان می دهد، مصرف داروهای استروئیدی، هورمونی، ضد تشنج و ضد افسردگی بیشتر از دیگر داروها کاهش دهنده تراکم استخوان هاست. همچنین آنتی اسید های حاوی آلومینیوم برای درمان سوزش سردل، داروهای شیمی درمانی، داروهای سیکلوسپورین و تاکرولیموس برای پیشگیری از پس زدن عضو پیوندی، هپارین برای پیشگیری از لخته شدن خون، فورومایید و تورزماید برای نارسایی قلب، مدرکسی پروژسترون استات برای پیشگیری از بارداری، متوترکسات برای درمان سرطان و آرتریت روماتوئید و پیوگلیتازون و رزیگلیتازون برای درمان دیابت نیز سبب تراکم استخوان های شوند.