



کاهش سطح ویتامین D معمولاً در زمستان به خاطر کمبود نور خورشید است و می‌تواند به اشکال مختلف سلامت ما را تهدید کند. هوشیار بودن درباره شاخص‌های کمبود ویتامین D افراد را قادر می‌کند تا اقدامات پیشگیرانه‌ای را برای محافظت از سلامت خود در فصل زمستان اتخاذ کنند. حالات زیر نشانه‌های پنهان ولی هشداردهنده کمبود ویتامین D در فصل زمستان است.

بی‌حالی یا خستگی شدید

شایع‌ترین نشانه پنهان کمبود ویتامین D در زمستان، خستگی و سطح انرژی پایین است. بسیاری از افراد این خستگی را به عنوان پیامد معمولی فصل زمستان می‌دانند. غافل از اینکه می‌تواند نشانه خاموش یک موضوع جدی‌تر باشد.

نوسانات خلقی

تحقیقات نقش حیاتی ویتامین D را در تنظیم خلق و خو و پیشگیری از شرایطی مانند افسردگی و اختلال عاطفی فصلی برجسته می‌کند. در طول زمستان، زمانی که قرار گرفتن در معرض نور خورشید کم می‌شود، افراد ممکن است کاهش خلق و خو احساس کلی رها را تجربه کنند. تشخیص این نوسانات خلقی به عنوان نشانه‌های بالقوه کمبود ویتامین D می‌تواند مداخله به موقع را انجام دهد.

بدن درد و ضعف عضلانی

ویتامین D برای جذب کلسیم، یک ماده معدنی حیاتی برای حفظ استخوان‌های قوی، ضروری است. افرادی که ویتامین D کافی ندارند ممکن است درد مکرر استخوان، ضعف عضلانی و افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان را به ویژه در ماه‌های زمستان تجربه کنند.

بیماری‌های مکرر و ضعف ایمنی

کمبود ویتامین D در این فصل می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا و سایر عفونت‌های تنفسی کند. از این رو بر اهمیت حفظ سطح کافی ویتامین D برای یک سیستم ایمنی قوی تأکید می‌شود.

ریزش مو

با کمالات تعجب، کمبود ویتامین D ممکن است به روش‌های غیرمنتظره‌ای از جمله ریزش مو ظاهر شود. افرادی که با ریزش موی زیاد به پزشک مراجعه می‌کنند باید احتمال سطح نا کافی بودن ویتامین D را در نظر بگیرند و به دنبال راهنمایی‌های پزشکی مناسب باشند.

افزایش وزن

افزایش وزن شدید یکی دیگر از پیامدهای بالقوه کمبود ویتامین D در زمستان است.

پوسیدگی دندان در نوزادان

کودکان از عوارض کمبود ویتامین D مستثنی نیستند. ویتامین D نا کافی ممکن است عامل پوسیدگی دندان در نوزادان و کودکان نوپا باشد.

بیماری مکرر و از دست دادن دندان

برای بزرگسالان، بیماری مکرر و از دست دادن دندان ممکن است نشان دهنده کمبود زمینه‌ای ویتامین D باشد.

آب بطری و صدها هزار قطعه پلاستیکی



کیفیت آب درون بطری از نظر دارا بودن قطعات پلاستیکی ریز ۱۰۰ برابر خطرناک‌تر است از آنچه تاکنون گفته می‌شد. دانشمندان با استفاده از روشی که به تازه‌گی اختراع شده است، حدود ۲۴۰ هزار قطعه پلاستیک در هر لیتر آب بطری برندهای معروف شناسایی کرده‌اند که بین ۱۰ تا ۱۰۰ برابر بیشتر از تخمین‌های قبلی است. در سال‌های گذشته توجه جهانی به میکروپلاستیک‌ها جلب شده که از منابع بزرگ‌تر پلاستیک جدا می‌شدند، ولی اکنون پلاستیک‌ها به آب آشامیدنی و غذا نیز راه پیدا کرده‌اند.

در حالی که میکروپلاستیک‌ها کمتر از پنج میلی‌متر هستند، نانو پلاستیک‌ها ذرات زیر یک میکرومتر یا یک میلیاردم متر تعریف می‌شوند و بسیار کوچک هستند که می‌توانند از دستگاه‌های فیلتراسیون و فیلتراسیون عبور کنند و مستقیماً وارد جریان خون شوند و از آنجا به اندام‌ها از جمله مغز و قلب برسند. این مواد همچنین می‌توانند از جفت به بدن نوزادان متولد نشده منتقل شوند. تحقیقات نشان می‌دهد بین ۱۱۰ هزار تا ۳۷۰ هزار ذره در هر لیتر آب بطری‌ها وجود دارند که ۹۰ درصد آن نانو پلاستیک و بقیه میکروپلاستیک هستند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

بخوانید و بدانید

استانداردهای آلاینده‌های خودروها با عنوان «یورو» شناخته می‌شود. اما این موضوع در تولیدات داخلی مانا دیده گرفته می‌شود. به همین دلیل شاهد میزان زیادی از آلاینده‌های خودروها **توجه:** ماده ۸ قانون هوای پاک، خودروهای بالای ۱۰ سال را ملزم به جایگزینی می‌کند. موضوعی که در کشور ما زیاد به آن اهمیت داده نمی‌شود.

قدرت حرکت اتومبیل از سوختن سوخت در موتور است که در نتیجه این فرایند از آگروز به محیط زیست وارد می‌شود. اگر این فرایند درست انجام نشود آلاینده‌های افزایش پیدا می‌کند. اکسیدهای نیتروژن ناشی از آگروز خودروها به ویژه خودروهای فرسوده و غیر استاندارد، بیشترین نقش را در آلودگی هوای زمستان دارند.

چون نوع بنزین مصرفی در کشور کیفیت مطلوبی ندارد توصیه می‌شود گاهی از بنزین سوپر استفاده کنید. توجه به مکمل‌های سوخت مرغوب باعث می‌شود تا موتور عملکرد بهتری داشته باشد.

نکته: باک بنزین را بیش از اندازه پر نکنید زیرا این محفظه کوچک از کربن پر شده است و درست مانند فیلتر عمل می‌کند، بخار سمی‌ای که از آن عبور می‌کند باعث ایجاد آلاینده‌های می‌شود.

حمل و نقل، بیش از نیمی از اکسیدهای نیتروژن در هوا را منتشر می‌کند و منبع اصلی انتشار گازهای گلخانه‌ای است. بد نیست بدانید آگروز خودروها طیف وسیعی از گازها و مواد جامد را در هوا منتشر می‌کنند که باعث گرم شدن کره زمین، باران اسیدی و آسیب رساندن به محیط زیست و سلامت انسان می‌شوند.

قابل توجه مسئولان

اگر قرار باشد با همین فرمان پیش برویم نمی‌توانیم در شهر رفت و آمد کنیم. دست‌اندرکاران برای بهبود وضعیت موجود باید دست به‌کار شوند. **از رده خارج کردن خودروهای فرسوده و خودروهای غیر استاندارد** مجوز ندادن به خودروهای تولیدی غیر استاندارد **افزایش مبلغ جریمه‌ها** **افزایش عوارض خودروهای شخصی** **تقویت ناوگان عمومی**

یادآوری در زمان رانندگی

در زمان‌های پر رفت و آمد، که مجبور به توقف‌های مکرر هستید از حضور در معابر پرترافیک و وسایل حمل و نقل عمومی را جایگزین کنید. **در ترافیک با زمانی که پشت چراغ قرمز هستید از گاز دادن خودداری کنید.** **حواستان به تاریخ انقضای معاینه فنی خودروتان باشد.** **برای تردد داخل شهر از خودروهای کوچک تر و کم مصرف استفاده کنید.** **در زمان بروز تصادف غیر جرحی موجب راه‌بندان نشوید.** **هر ۱۰۰ کیلومتر وزن اضافی خودرو معادل افزایش شش درصدی مصرف سوخت است، باربندها را باز کنید.** **همچنین نگاهی به صندوق عقب، بی‌فایده نخواهد بود.** **از سرعت غیرمجاز که تأثیر بسزایی در کاهش مصرف سوخت و آلاینده‌های محیط دارد پرهیز کنید.**

خودروها مهم‌ترین عامل آلاینده‌های شهرها هستند

معمای آلودگی

ملیحه ابراهیمی | برای یک روز هم که شده بدون خودرو شخصی‌تان از خانه بیرون بیایید. به خودتان قول بدهید که امروز که مصادف شده است با روز «هوای پاک» اصلاً قرار نیست سونچ را از روی جاکلیدی بردارید و ماشین را روشن کنید. اگر به فکر سلامتی خودتان نیستید، نگران حال و خیم بیماران ریوی و قلبی، آن‌هایی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند یا سالمندان و کودکان باشید. لطفاً به دنبال توجیه خود نباشید. یک سرماجرای تک‌تک رانندگانی بر می‌گردد که به صورت تک‌سرنشین در شهر رفت و آمد می‌کنند. در هر صورت نمی‌توان منکر این موضوع شد که وسایل نقلیه شخصی عامل مهم آلودگی هوا هستند.

مهم‌ترین عناصری که در آلودگی خودروها نقش دارند

- کربن مونوکسید (CO)
- هیدروکربن‌ها (HC)
- اکسژن (O₂)
- نیتروکسید (NO_x)
- کربن دی‌اکسید (CO₂)

رتبه ۴

آلودگی هوا رتبه چهارم از عوامل مرگ و میر زودرس را به خود اختصاص داده است.

۳ سال

آلودگی هوا طول عمر جمعیت جهان را به طور متوسط حدود سه سال کاهش می‌دهد.

چکاپ خودرو برابراست با کاهش آلودگی

- تمیز کردن آنژکتورها، آلودگی و بررسی سیستم پاشش سوخت
- بررسی وضعیت شمع‌ها و وایر شمع‌ها
- بررسی سالم بودن سنسور اکسژن
- دیاگ زدن
- بازرسی استپر
- بررسی سنسور گاز
- بررسی آگروز خودرو
- نکته:** حواستان به شکستگی آگروز باشد. زیاد بودن میزان O₂ در خروجی آگروز، دلیلی بر شکستگی یا وجود روزه در آگروز خودروست.
- استفاده از روغن موتور مرغوب
- تعویض به موقع فیلتر هوا
- تنظیم باد لاستیک‌ها
- روشن نگه داشتن A/C باعث می‌شود که دور موتور ماشین بالا برود و در نتیجه مصرف سوخت و آلاینده‌های بیشتری داشته باشد.

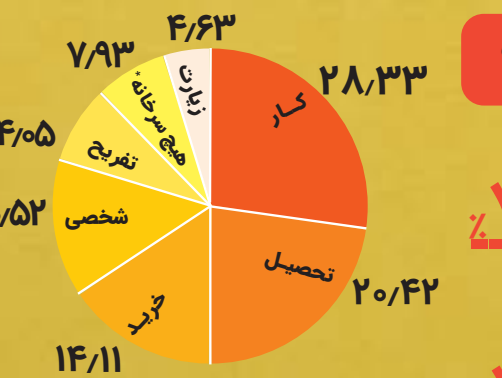
۳۳٪

مهم‌ترین عامل آلودگی هوا در شهر مشهد وسایل حمل و نقل عمومی، شخصی، موتورسیکلت‌ها و... هستند که خودروهای شخصی ۳۳ درصد از منابع تأثیرگذار در آلودگی هوا را تشکیل می‌دهند.

مهم‌ترین آلاینده‌ها در شهرها به ترتیب، خودروها، موتورسیکلت‌ها و صنایع هستند.

- افزایش ناوگان عمومی و جایگزینی خودروهای شخصی با آن‌ها
- نظارت بر استاندارد مصرف سوخت
- اولویت بخشیدن به بررسی آلاینده‌های سوخت خودروها
- استفاده از منابع دیگر سوختی همچون انرژی زیستی برای خودروها
- افزایش مالیات بر سوخت
- تولید خودروها با آلاینده‌های کمتر

هدف از سفرهای روزانه در یک روز عادی در مشهد



۷۰۰۰۰۰ سفر

تعداد سفرهای سواره‌ساکان مشهدی در یک شبانه‌روز

۷۰٪

استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی بیش از ۷۰ درصد از آلودگی‌های هوا را کاهش می‌دهد

سالانه ۷ درصد از تولید ناخالص ملی کشورها صرف عوارض ناشی از آلودگی هوا می‌شود.

۷٪

* منظور سفرهایی است که رفت و برگشت به خانه ارتباطی ندارد. به عنوان نمونه از ورزش به سرکار رفتن یا از محل کار به خرید رفتن.