

توصیه های بهداشتی ویژه آرایشگاه ها



شادفر

ایدز، هپاتیت C و B، عفونت های میکروبی، ویروسی، قارچی و باکتریایی، بیماری های پوستی، اگزما، زگیل، کزاز، کجلی، شیش و سایر حساسیت های پوستی در صورت رعایت نکردن اصول بهداشتی و استفاده از وسایل آلوده مشترک در آرایشگاه ها ممکن است از فردی به فرد دیگر منتقل شود. برای پیشگیری از انتقال همه بیماری های پوستی و خونی قابل انتقال در آرایشگاه ها، بهترین روش، استفاده از وسایل اختصاصی برای هر مشتری است. بنابراین لازم است متصدیان آرایشگاه ها از مشتریان خود بخواهند که وسایل آرایشی اختصاصی را همراه خود داشته باشند و در صورتی که آرایشگر ناچار به استفاده از وسایل مشترک شد، باید وسایل کار را در حضور مشتری و پیش از شروع به کار ضد عفونی کند. آرایشگران باید همچنین دست های خود را بعد از پایان اصلاح هر مشتری و پیش از شروع کار مشتری بعدی با آب و صابون بشویند. از آنجا که انتقال بیماری ها در آرایشگاه شایع و در روزهای شلوغ آخر سال ممکن است جدی گرفته نشود در ادامه به برخی توصیه های بهداشتی مهم اشاره می شود.

- بهترین راه حفاظت شخص از انتقال بیماری های واگیردار در آرایشگاه ها، انتخاب یک آرایشگاه مخصوص و استفاده از لوازم شخصی است. این وسایل شامل قیچی، شانه، برس، پیش بند، حوله، تیغ، دسته تیغ و ماشین اصلاح می شود.
- آرایشگران باید پیش از شروع اصلاح صورت، نخ و همه ابزار اصلاح را با الکل ضد عفونی و برای جلوگیری از آلوده شدن آن ها را در ظرف های در بسته نگهداری کنند.
- بهتر است همه وسایل کار فلزی با چراغ الکلی و ترجیحا فوری ضد عفونی شوند. برای کوتاه کردن موها هم باید از پیش بند یک بار مصرف و شانه شخصی استفاده شود.
- استفاده از حوله شخصی برای خشک کردن موها ضروری است و استفاده از حوله های چند بار مصرف موجود در آرایشگاه ممنوع است.
- حوله هایی که گاه روی رخت آویزها در کنار خیابان قرار می گیرند، ممکن است راهی برای انتقال بیماری های پوستی باشند.
- در سر بعضی از افراد ممکن است جوش های ریزی باشد که موقع شانه کردن باز شده و خون و ترشحات ناشی از آن شانه را آلوده کند. با توجه به اینکه شانه با مو و پوست سر در تماس است در صورتی که ضد عفونی نشود، می تواند بعضی از بیماری های قارچی را منتقل کند.
- تیغ ها باید یک بار مصرف باشند. استفاده از ریش تراش برقی یا فرچه ها برای تراشیدن ریش هم ممکن است مانند وسایل نوک تیز موجب انتقال بیماری شوند.
- سطح میز کار، پس از اصلاح هر مشتری باید با الکل ۷۰ درصد به وسیله آب فشان پوشیده و با دستمال تمیز ضد عفونی شود.
- کف سالن آرایش هم لازم است روزانه به وسیله مواد ضد عفونی کننده، مانند آب ژاول شست و شو و گندزایی شود.
- بهترین راه ضد عفونی کردن وسایل پلاستیکی استفاده از محلول هیپوکلریت سدیم یک درصد و بهترین روش ضد عفونی کردن وسایل فلزی استفاده از اتوکلاو است.
- هر سالن آرایش باید مجهز به جعبه کمک های اولیه باشد.
- آرایشگاه ها نباید محصولات چاقی و لاغری تجویز کنند. همچنین کارهایی مانند بوتاکس، الکترولیز، لیپولیز، هیدرودرمی، کوتریزاسیون پوست، کاشتن مو، پیلینگ (برداشتن قشر سطحی پوست) و... نباید در آرایشگاه ها انجام شود.

درمانگاه

بیهوشی به بدن آسیب وارد می کند

● **شهروند:** سؤال درباره عفونت خونی است. می خواهم بدانم راه درمانش چیست و آیا خطرناک است؟
در پرستشان نگفته اید که منظورتان از عفونت دقیقا چه نوع عفونی است، چون یک سرماخوردگی ساده هم عفونت محسوب می شود و ویروسی است. اگر میکروب وارد خونتان شده باشد، شرایط بحرانی ایجاد کرده و ممکن است عواقبی برای سلامتی تان به دنبال داشته باشد. در این شرایط وضعیت روحی و جسمی بیمار بسیار مهم است. درباره فردی که شرایط خاصی مانند سن بالا یا ضعف سیستم ایمنی بدن دارد، این بیماری خطرناک تر هم می شود. به طور کل باید بدانید، میکروب های مختلفی نظیر باکتری ها، ویروس ها، انگل ها یا قارچ ها ممکن است سبب بروز عفونت های شدید و عفونت های خونی شوند.

● **شهروند:** آیا مصرف زیاد متورال برای کسی که فشار خون پایین دارد، سبب مرگ می شود؟

پایین آمدن ناگهانی فشار خون سبب می شود که خون به مغز نرسد، ضربان قلب کند شود و آن قدر این اختلال شدید باشد که آسیب های جدی به فرد وارد کند. متورال، داروی مناسبی برای بیماران مبتلا به فشار خون است، ولی فشار را آن قدر پایین نمی آورد که برای فرد، آسیب زنده شود. با همه این ها لازم است برای بررسی وضعیتتان و روش مصرف دارو با پزشک مشورت کنید.

● **شهروند:** آیا بیهوش شدن موقت بر اثر ترس و بیهوش آمدن پس از دو دقیقه، مشکلی برای مغز یا قلب ایجاد می کند؟

بیهوشی باید علت مشخصی داشته باشد. آنچه پس از ترسیدن روی می دهد، پایین آمدن فشار خون است که بایی حال شدن بدن کمک می کند فرد دوباره به حالت عادی برگردد. ولی باید بدانید در بیهوشی آن هم به مدت دو دقیقه، ارتباط مغز و قلب قطع می شود که ممکن است آسیب هایی به بدنتان وارد شده باشد. از این رو توصیه می کنم به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید تا معاینه شوید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۷۳۰۰ پیام رسان: ۰۴۴۵۴۴۸۰۶۰

روزهایمان را با روزه داری پیوند بزنیم

درباره آمادگی های لازم برای استقبال از ماه مبارک رمضان در این روزهای باقی مانده

معصومه متین نژاد | چند روز دیگر ماه مبارک رمضان از راه می رسد و به جز شور و نشاط همیشگی قدری دغدغه هم همراه خودش می آورد. دغدغه بچه هایی که نخستین تجربه روزه داری شان را دارند، دغدغه بانوانی که حس مادری را تجربه می کنند، دغدغه بیماران مزمنی که در اما و اگر روزه داری شان مانده اند، دغدغه کدبانو هایی که دنبال پهن کردن سفره افطاری هستند و دغدغه های بسیار دیگری که تا در موقعیتشان قرار نگیرید، حسشان نمی کنید. برای همین توصیه می کنیم در چند روز باقی مانده آمادگی های لازم را برای این منظور در خودتان ایجاد کنید و به دنبال پاسخ پرسش ها و دغدغه هایتان باشید. موضوعی که ما هم می خواهیم امروز قدری درباره آن با شما صحبت کنیم.



رسیدگی به نیازمندان

هم زمانی ماه مبارک رمضان و آخرین هفته سال که خرید های نوروزی در آن بیشتر می شود، فرصتی برای رسیدگی بیشتر به حال نیازمندان هم هست. سعی کنید با شناسایی افراد نیازمند و آبرومند به ویژه در بین آشنایان و بستگان و البته با مشارکت دیگران بسته های غذایی تهیه کنید و برای توزیعشان پیش قدم شوید. اختصاص دادن قدری پول برای خرید لباس شب عید بچه های کوچک این خانواده های محترم را هم فراموش نکنید.



افطاری های ساده

برگزاری میهمانی های تجمعاتی حتی در حد درست کردن چند نوع غذایی از علت هایی است که سبب شده است تا مردم تمایل چندانی به میهمانی رفتن و میهمانی دادن نداشته باشند. این ماه را فرصتی برای ساده زیستی قرار بدهید و با اعلام اینکه می خواهید یک سفره ساده افطاری بیندازید، سنت حسنه میهمانی دادن را شروع کنید. سعی کنید حتی اگر شرایط مالی تان هم اجازه می دهد، از پهن کردن سفره ای که نشانه ای از تکلف دارد، بپرهیزید. چون میهمانانتان را برای بازپس دادن لطفتان به درد سر زیادی می اندازد.



کینه زدایی از دل ها

ماه مبارک رمضان فرصتی برای بهبود روابط و از بین رفتن کینه ها و کدورت هاست. اگر مشکلی بین شما و یکی از بستگان یا دوستانتان ایجاد شده است، این ماه را بهانه ای قرار دهید و با دادن یک افطاری ساده یا رفتن به افطاری آن شخص مشکلات بین خودتان را حل کنید. همچنین می توانید در این روزهای باقی مانده هم با یک تماس تلفنی یا ارسال یک پیامک ساده به بهانه ماه مبارک رمضان کدورت پیش آمده را برطرف کنید. یادتان باشد که ثواب واقعی با کسی است که برای این کار پیش قدم شود.



شرکت در جلسات قرآن

ماه مبارک رمضان فرصتی برای راز و نیاز و انس بیشتر با کلام خداست. از این فرصت برای ایجاد حالی خوب در خودتان استفاده کنید. برای این منظور راه های زیادی وجود دارد، ولی بهتر است از حس خوبی که در جمع ها وجود دارد، استفاده کنید. یعنی به جای خواندن قرآن و دعا با رادیو و تلویزیون یا به تنهایی، در جلسه هایی شرکت کنید که در هر محله برای این منظور تشکیل می شود یا در صورت داشتن شرایط خودتان برگزار کننده آن ها باشید.



داشتن خواب با کیفیت تر

سبک زندگی نادرست امروزی سبب شده است تا کیفیت خواب خیلی هادستخوش یک چرخه معیوب شود. یعنی درست زمانی که باید بدن در خواب باشد (۲۱ تا ۳ صبح) افراد بیدارند و زمانی که بدن باید برای کار و فعالیت بیدار باشد، در خواب هستند. ماه مبارک رمضان فرصت خوبی است تا این الگوی نادرست را تنظیم کنیم و پس از آن هم اگر به سلامتی مان اهمیت می دهیم، همین رویه را دنبال کنیم. بهتر است، زود خوابیدن و زود بیدار شدن را از همین امشب امتحان کنیم تا در ماه مبارک رمضان هم به مشکل کمتری برخوردیم. این مسئله برای ایجاد آمادگی در بدن برای بیدار شدن در سحر هم تأثیر زیادی دارد.



سالمندان و افراد باردار

به جز بیماران که تکلیفشان تا حدی مشخص است، افراد سالمند و مادران باردار و شیرده هم همیشه برای گرفتن روزه دچار مشکل و تردید می شوند. این افراد هم باید نظریک متخصص معتمد را جویا شوند. همچنین تشخیص عقلی خودشان هم شرط است، یعنی اگر به این نتیجه برسند که روزه داری برای بدنتان ضرر دارد، حتی اگر پزشک هم چنین نظری نداشته باشد، نباید روزه بگیرند یا اگر به این یقین برسند که روزه داری برای بدنتان ضرر ندارد، حتی اگر پزشک هم چنین نظری نداشته باشد، باید روزه بگیرند. همچنین می توان به جای هر روز روزه گرفتن، روز در میان یا چند روز یک بار روزه گرفت و فضای روزهای باقی مانده را هم بعد به جا آورد. پس بهتر است این افراد هم در چند روز باقی مانده تکلیف خودشان را مشخص کنند.



بچه ها و روزه اولی ها

سرد بودن هوا و کوتاه بودن طول روز بهترین فرصت را برای روزه گرفتن بچه ها ایجاد کرده است. پس اگر فرزندی دارید که به سن تکلیف رسیده است، برای روزه گرفتن او سخت گیری نکنید. به جای آن شرایطی را برایش فراهم کنید که بتواند با خاطره ای خوش روزه هایش را بگیرد. تغییر در رژیم و سبک غذایی و همچنین تنظیم خواب و فعالیت های بدنی می تواند برای این منظور به شما کمک زیادی بکند. سعی کنید از مشوق های بیشتری برای این منظور استفاده کنید. در صورتی که فرزندتان امکان روزه گرفتن را هم ندارد، با سفری کوتاه مدت شرایط افطار کردن را برایش فراهم کنید تا مرتکب خطا و گناه شدن برایش جلوه ساده ای نداشته باشد.



تعیین تکلیف بیماری ها

افراط و تفریط در هر چیزی بد است. حالامی خواهد خورد و خوراک باشد یا عبادت کردن. علنش هم این است که نمی دانیم اندازه نگو داشتن در هر چیزی، نتیجه ای جز سلامت جسم و روان بر ایمان ندارد. روی صحبتمان با بیمارانی است که منع روزه داری دارند یا کسانی که امسال نخستین تجربه هم زمانی بیماری و روزه داری را دارند و نمی دانند تکلیفشان چیست. بهتر است در این روزهای باقی مانده با مشورت پزشکانتان برای این شک و دودلی تان فکری بکنید. یادتان باشد، خیلی وقت ها با کمی تغییر در دژ داروها یا ساعت خوردن آن ها، البته با نظر پزشک، می توان هم دارو خورد و هم روزه گرفت. همچنین نکته مهم تر اینکه اگر با وجود ضرر داشتن روزه برای بدن، اصرار به گرفتن آن داشته باشید و روزه بگیرید، نه تنها فیضی نبرده اید که مرتکب کار حرامی هم شده اید و به فتوای بیشتر مراجع تقلید، قضای آن را هم باید به جا بیاورید.