

گازهای شهری و نشتی که به جامی گذارند



ابراهیمی؛ یکی از عواملی که باعث بروز انفجار و آتش سوزی های متعدد می شوند وسایل گازسوزند. این وسایل جهت پخت و پز و گرمایش مورد استفاده قرار می گیرند. گاز شهری که برای وسایل گازسوز مورد استفاده قرار می گیرد حاوی **هیدروژن، کربن مونوکسید، کربن دی اکسید، متان، نیتروژن و مقادیری هیدروکربورها** بوده که گازهایی اشتعال پذیر و قابل انفجار هستند. در صورتی که این گازها در محیط پخش شوند در حضور منبع حرارتی و تولید جرقه می تواند سبب انفجار شود. بد نیست بدانید برخی از این گازها مانند متان بی بوست و در محیط های شهری جهت تشخیص در هنگام نشت با یک ماده بدبو به نام «**مراکپتان**» بودار می شود. به گفته آتشبار وحید باخدا، کارشناس آتش نشانی مشهد برای پیشگیری از حوادث مرتبط با نشت گاز شهری واجب است توصیه های ایمنی به منظور پیشگیری از بروز نشت و اقدامات مورد نیاز در هنگام نشت گاز مورد توجه شهروندان قرار بگیرد.

اول، ایمنی

مهم ترین اقدامات ایمنی به منظور پیشگیری از نشت گاز عبارت است از:
۱- سیستم لوله کشی گاز شهری بعد از نصب باید از سوی متخصصان مربوط تست شود و به هیچ عنوان نباید بدون اخذ مجوز از شرکت گاز اقدام به گاهش یا افزایش انشعابات یا تغییر مسیر لوله کشی کرد.
۲- همه لوازم گازسوز مورد استفاده باید استاندارد و مجهز به ترموکوپل باشند تا در صورت خاموش شدن وسیله گازسوز جریان گاز به صورت اتومات قطع شود.
۳- همه لوازم گازسوز باید با شیلنگ مخصوص به سیستم لوله کشی گاز شهری متصل شده و طول شیلنگ گاز نباید از ۱/۵ متر بیشتر باشد.
۴- شیلنگ وسایل گازسوز نباید از زیر فرش ولای در و پنجره ها عبور داده شود و در طول مسیر نباید به هیچ عنوان خم و تاب خورده باشد.
۵- در محل اتصال شیلنگ گاز به سیستم لوله کشی گاز شهری و همچنین محل اتصال به وسیله گازسوز باید حتماً از بست فلزی مناسب استفاده شود و استفاده از سیم و امثال آن برای این منظور ممنوع است.
۶- بعد از نصب وسیله گازسوز به منظور اطمینان از عدم نشتی باید همه اتصالات را با محلول آب و صابون تست و به هیچ عنوان برای این منظور نباید از شعله کبریت یا فندک استفاده کرد.
۷- شیلنگ ها و همه اتصالات باید به صورت دوره ای بازدید شوند و در صورت ایراد و خوردگی در آن بلافاصله باید تعویض کرد.

دوم، اقدامات ضروری

۱- قطع جریان اصلی برق و گاز مشروط بر اینکه کنتور برق در محیط آلوده به گاز نباشد.
۲- با توجه به اینکه لباس های پشمی یا نایلونی با تولید الکتریسته ساکن می توانند سبب بروز انفجار شوند بنابراین باید لباس ها را خیس کرد.
۳- دستگیره در و پنجره ها را با استفاده از دستمال مرطوب باز کرده و با همان دستمال با ایجاد کوران باد سعی در خارج نمودن گاز نشت شده کنید.
۴- تا زمانی که از خروج کامل گاز مطمئن نشده اید و علت نشت گاز را برطرف نکرده اید اقدام به وصل مجدد جریان برق و گاز نکنید.

راهکارهای کاهش آسیب های چشمی موبایل



امیرمقدم

اگر اهل کار کردن زیاد با گوشی تلفن همراه هستید، برای آسیب کمتر به چشم هایتان به این نکات توجه کنید:

- به هیچ وجه از گوشی تلفن همراه در محیط های تاریک استفاده نکنید.
- در حالت دراز کشیده یا دمر از گوشی تلفن همراه استفاده نکنید، بنشینید یا بایستید.
- ۲ ساعت پیش از خواب گوشی تلفن همراهتان را کنار بگذارید.
- از گوشی تلفن همراهتان برای مطالعه یا دیدن فیلم استفاده نکنید.
- در هر یک دقیقه کار کردن با گوشی تلفن همراه ۱۲ تا ۱۵ بار پلک بزنید.
- گوشی تلفن همراه را بیشتر از ۳۰ سانتی متر به چشمتان نزدیک نکنید.
- اگر مشکلات چشمی مانند دوربینی یا نزدیک بینی دارید، حتماً در زمان کار با گوشی تلفن همراهتان عینک بزنید.

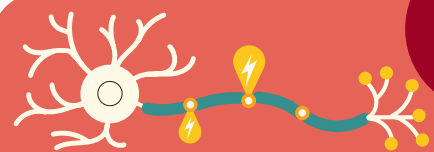
مردها ویتامین E بیشتری دریافت کنند



ویتامین E را گیاهان سنتز می کنند و در غذاهایی مانند اسفناج، غلات کامل و آجیل به فراوانی یافت می شود. این ویتامین چندین عملکرد مهم را در بدن برعهده دارد، مانند تنظیم و تشکیل گلبول های قرمز خون، افزایش تولید سلول های پوست و محافظت از آن. التیام زخم ها و بهبود آکنه ها. دریافت به اندازه این ویتامین برای همه ضروری است، اما برای مردان از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ برای نمونه بهبود سلامت جنسی، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان در مردان وابسته به ویتامین E است.

دردی که خجالت ندارد!

پزشکان سبک نادرست زندگی امروزی را علت شیوع بیماری هموروئید می دانند



معصومه متین نژاد؛ «به مشکلی دارم نمی دونم چطوری بگم!» راستش اصلاً روم نمیشه درباره اش باکسی صحبت کنم.» و «دردش امانت رو بریده، ولی نمی دونم کجا باید برم؟» بیشتر افرادی که گرفتار هموروئید می شوند، حس های گنگ و مبهمی از این دست را تجربه می کنند. برای این افراد شرم از بیماری بیشتر از مشکلات آن درد سرساز است، برای همین تا مدت ها در این باره باکسی حرف نمی زنند و معمولاً وقتی کار به استخوانشان می رسد، راهی مطب پزشک می شوند. زمانی که قدری برای درمان و پیشگیری از حادثه شدن شرایط بیماری دیر شده است و کار به جراحی می کشد. موضوعی که امروز می خواهیم قدری درباره آن باهم صحبت کنیم تا اگر درگیر آن شده اید، پیش از آنکه دیر شود، برای درمانش اقدام یا با درپیش گرفتن سبک زندگی بهتر از بروز آن پیشگیری کنید.

هموروئید

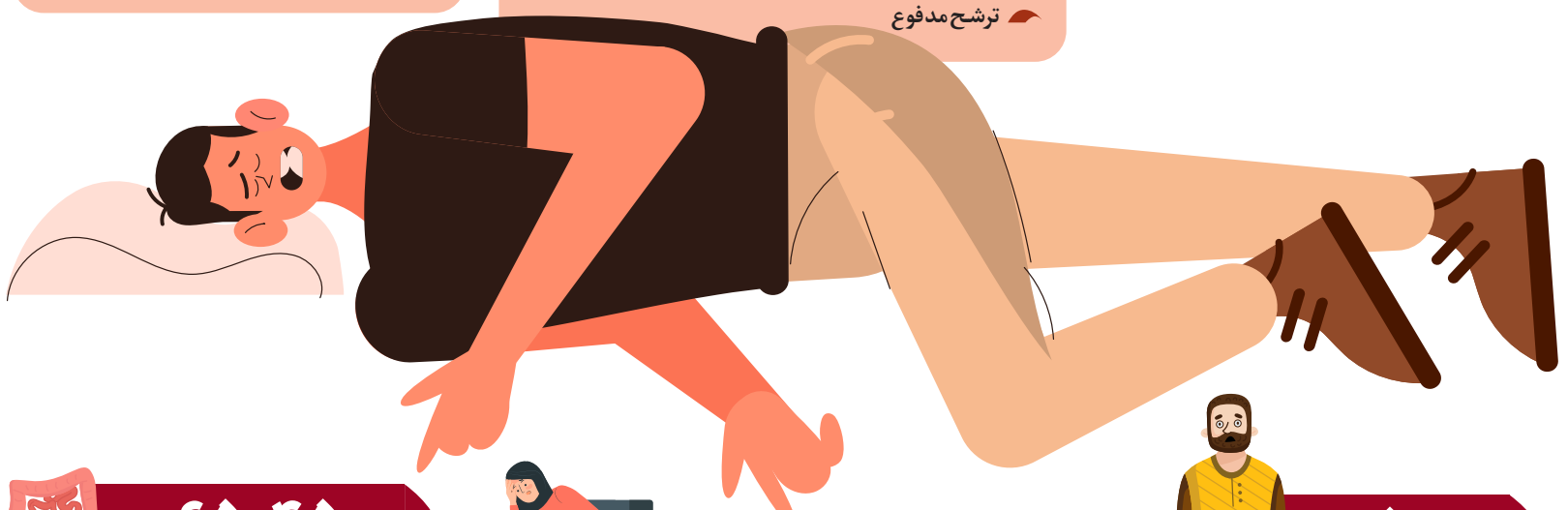
به تورم، گرفتگی و افتادگی عروق دیواره مقعد، هموروئید یا بواسیر می گویند که اصلی ترین عامل ایجاد آن بروز بیوست در دستگا گوارش است. هموروئید همیشه داخلی نیست و گاهی می تواند در بیرون از مقعد شکل بگیرد.

نشانه های بیماری

- خون ریزی پس از دفع مدفوع
- خارش ناحیه مقعد
- ایجاد یک زائده گوشتی مانند
- احساس درد تیز هنگام دفع به ویژه در هموروئید های بیرونی
- رنگ سیاه مدفوع
- تهوع و استفراغ
- تب و کاهش اشتها
- وجود نقاط حساس توده ای و برجسته در ناحیه مقعد
- ترشح مدفوع

شایع ترین علت های ابتلا

- ژنتیک
- بیوست یا اسهال مزمن
- زور زدن در هنگام دفع مدفوع
- نشستن یا ایستادن طولانی مدت
- زایمان
- بلند کردن زیاد اجسام سنگین
- رابطه جنسی مقعدی



۵۰ درصد

حدود نیمی از بزرگسالان بالای ۵۰ سال دردهموروئید را یک بار در سال تجربه می کنند.

زنان < مردان

زنان بیش از مردان به هموروئید مبتلای می شوند.

بی تحرکی

افرادی که فعالیت کافی ندارند و به علت شغل یا بیماری مجبور به نشستن یا ایستادن طولانی مدت هستند، بیشتر در معرض هموروئید قرار دارند.

چاق < لاغر

افراد چاق به سبب تحمل فشار زیاد در ناحیه مقعد بیشتر در معرض هموروئید قرار دارند.

۴۵ تا ۶۵ سال

احتمال بروز هموروئید در هر سنی وجود دارد، ولی درصد بروز آن بین ۴۵ تا ۶۵ سالگی بیشتر است.

زنان باردار + بیماران

مادران باردار، مبتلایان به بیوست و اسهال مزمن و همچنین افرادی که به بیماری هایی مبتلا هستند که فشار داخل شکمی را افزایش می دهند، بیشتر در معرض هموروئید قرار دارند.

درمان های ساده و اولیه

در صورت ابتلا به هموروئید می توان از فراورده های دارویی بدون نسخه که در داروخانه ها در دسترس هستند، مانند پماد آنتی هموروئید استفاده کرد. همچنین بی حس کننده های موضعی مانند ژل لیدوکائین، لیدوکائین - پی و پمادهای محافظ پوست مانند زینک اکساید و کورتیکو استروئید های موضعی مانند هیدروکورتیزون نیز مؤثر هستند.

مسیر های پیشگیری

- شست و شوی مرتب ناحیه مقعد پس از هر بار اجابت مزاج با آب گرم
- افزایش مصرف فیبرها در رژیم غذایی مانند میوه، سبزیجات و غلات سبوس دار
- مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و دیگر نوشیدنی ها به جز الکل
- پرهیز از زور زدن یا نگه داشتن نفس در هنگام دفع مدفوع
- پرهیز از نگهداشتن مدفوع و رفتن به دست شویی بدون فاصله پس از احساس دفع
- داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش روزانه
- پرهیز از نشستن یا ایستادن طولانی مدت
- داشتن تناسب اندام و وزن متعادل

کدام پزشک؟

برای درمان هموروئید می توان به متخصصان بیماری های گوارشی یا جراحان عمومی مراجعه کرد.

زمان مراجعه به پزشک

در صورت ادامه دار بودن نشانه های هموروئید بیش از سه هفته، همچنین بروز نشانه های بیماری در خانم های مسن مراجعه به پزشک ضروری است.
گاهی نشانه های این بیماری یا بیماری های مهمی مانند سرطان روده و مقعد اشتباه گرفته می شود، از این رو برای تشخیص قطعی نیز باید به پزشک مراجعه کرد.

آزمایش های تشخیصی

هموروئید خارجی به راحتی با مشاهده پزشک تشخیص داده می شود، ولی برای تشخیص هموروئید داخلی نیاز به معاینه فیزیکی تر و استفاده از کولونوسکوپی است.

درمان های تخصصی تر

وقتی بیماری هموروئید با درمان های خانگی بهبود پیدا نکند، درمان های تخصصی تر مانند لیزر درمانی و جراحی ضروری می شود.

رابطه ای پرخطر و درد سرساز

رابطه جنسی مقعدی به جز افزایش احتمال برخی بیماری های عفونی زمینه ساز ابتلا به هموروئید نیز هست. این رابطه برای زنان به علت ضعیف تر بودن بافت عضلانی شان پرخطرتر محسوب می شود. از این رو نباید به علت هایی مانند لذت جنسی یا ترس از بارداری اقدام به این شیوه از رابطه جنسی کرد.

یک درمان سنتی

حتنا به علت خاصیت تسکین دهنده گی و ضد التهابی بالایی که دارد در ترکیب با زرد چوبه می تواند به کاهش نشانه های هموروئید مانند درد، سوزش و خارش مقعد کمک زیادی بکند. این ترکیب را باید به صورت ضماد روی زخم هموروئید گذاشت.

توصیه های درمانی طب الرضا (ع)

- خوردن هر شب ۷ خرما ی برنی با روغن گاوی
- مالیدن روغن زنبق به مقعد
- مصرف داروی ترکیبی هلیله، بلبله، آمهله، لوزازرق، آب تره و روغن بنفشه