

اشعه های مضر خورشید را هنوز هم جدی بگیرد



مصفی واندانخواه کارشناس بهداشت مرکز پزشکی شهرداری مشهد

از گرمای سوزان تابستان عبور کرده ایم. اما هنوز هم اشعه های مضر نور خورشید در کمین سلامتی ماست و باید همان تدابیر حفاظتی فصل تابستان را برای این روزها و روزهای پس از آن رعایت کنیم و این موضوع هم جز با افزایش اطلاعات و آگاهی های عمومی در این زمینه ممکن نیست.

۴ از ۵ مورد

با محافظت مناسب از پوست می توان چهار مورد از هر پنج مورد سرطان پوست را پیشگیری کرد.

بهار و پاییز

به طور کل باید بین بهار و اوایل پاییز که پرتوهای خورشید شدید ترین هستند، از پوست مراقبت بیشتری کرد. در مناطق گرمسیری و نزدیک به خط استوا، بسته به نوع پوست، فرد ممکن است نیاز به محافظت در تمام طول سال داشته باشد.

اقدامات حفاظتی در برابر نور خورشید

● زمان تماس با آفتاب ظهر را محدود کنید.

تشعشعات UV نور خورشید دوساعت پیش از ظهر و دوساعت پس از آن بسیار قوی است.

● به شاخص UV دقت کنید.

هرچه اشعه UV بیشتر باشد، احتمال آسیب به پوست و چشم بیشتر می شود و در زمان کمتری آسیب رسانی اتفاق می افتد.

● هوشمندانه از سایه استفاده کنید.

● وسایل حفاظتی بپوشید.

لباس های پوشیده، کلاه و عینک وسایل ضروری حفاظتی از بدن در برابر اشعه های مضر خورشید هستند.

● از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

کرم های ضد آفتاب با دست کم SPF ۳۰ یک لایه حفاظتی خوب در برابر نور خورشید هستند. البته در صورتی که هر دوساعت یکبار، به ویژه پس از تعریق، شنا، بازی یا ورزش در فضا های باز تکرار شوند.

● از برنزه کردن پوستتان خودداری کنید.

سطوح بازتابنده

خطر اشعه UV در زمستان ها بیشتر است، چون برف می تواند ۹۰ درصد از اشعه UV را منعکس کند، در حالی که نماهای سفید حدود ۲۰ درصد را منعکس می کنند.

باید و نباید های کرم های ضد آفتاب

همیشه از کرم ضد آفتابی استفاده کنید که هم UVA و هم UVB را فیلتر می کند و دارای SPF ۳۰ یا بالاتر باشد. برای دستیابی به حفاظت خوب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیش از بیرون رفتن از خانه کرم ضد آفتاب را به صورت ضخیم و یکنواخت روی همه قسمت های پوست بمالید.

۳۵ میلی لیتر

۳۵ میلی لیتر کرم ضد آفتاب همه سطح بدن یک فرد بزرگ سال را پوشش می دهد.

پوشش های محافظ

پارچه هایی که بافت محکم تری دارند، لباس هایی با رنگ های تیره، لباس های نو و خشک و الیاف مصنوعی به نسبت الیاف پنبه ای حفاظت بیشتری از پوست در برابر نور خورشید دارند.

عینک آفتابی مناسب

برای اینکه عینک های آفتابی کاملاً در برابر اشعه UV حفاظت ایجاد کنند، لنزها باید اشعه UV-A و UV-B را تا طول موج ۴۰۰ نانومتر جذب کنند.

کودکان

کودکان نسبت به بزرگسالان در برابر اشعه UV حساس تر هستند و نیاز به حفاظت ویژه تری دارند. کودکانی که کمتر از ۱۲ ماه دارند همیشه باید در سایه نگه داشت.

معجون ضد سرما خوردگی و آنفلوآنزا



در بین بیماری های فصل سرد، سرما خوردگی و آنفلوآنزا از همه شایع تر هستند. بیماری هایی که یا علت ویروسی و باکتریایی دارند یا با به هم خوردن ناگهانی دمای بدن بروز می کنند. البته طبیعت هم با خوراکی های ترش و سرشار از ویتامین C خود بیشترین همراهی را با بدن ما برای مقابله با این بیماری ها دارد. در بین این خوراکی ها پرتقال منبع بسیار عالی برای این منظور است. ترکیب این میوه خوشمزه با هویج، پودر زنجبیل، نعناع و کمی عسل می تواند معجونی خارق العاده برای مبارزه با بیماری های شایع این فصل باشد. برای این منظور ۱۰۰ گرم برگ نعناع را خرد کنید و همراه با آب ۲ عدد هویج و ۲ عدد پرتقال و نصف قاشق چای خوری پودر زنجبیل درون مخلوط کن بریزید و پس از هم زدن با ۲ قاشق غذا خوری عسل و مقداری یخ میل کنید.

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: ۰۲۸۸۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۶۵۸۰۴۴۵۸۰۶

خانم عزیز! مراقب سلامتی خودت باش

با غربالگری و معاینه های دوره ای از بار سنگین بیماری ها در آینده ای نزدیک پیشگیری کنیم

معصومه متین نژاد حتی اگر مالک خودرو شخصی نباشید، باز هم درباره اصطلاح «آب روغن قاتی کردن» خود رو چیز هایی شنیده اید. اتفاقی که به دنبال بی توجهی و سهل انگاری مالک آن می افتد و نتیجه اش آسیب جدی به موتور خودروست. آسیبی که بار مالی زیادی را برای صاحب آن به همراه دارد. نکته جالب ماجرا هم اینجاست که با چند معاینه ساده ماهیانه از تجهیزات خودرو به راحتی می توان از وقوع این اتفاق پیشگیری کرد. درست مانند اتفاقی که برای سلامتی خیلی از ما می افتد و تازه وقتی مسئله بغرنج و حاد می شود، متوجه آن می شویم. برای نمونه خیلی از سرطان ها با تشخیص بموقع قابلیت درمان قطعی دارند و بیشتر موقتی متوجه آن می شویم که دیگر کار زیادی نمی توانیم انجام بدهیم. در این زمینه زنان به نسبت مردان توجه بیشتری به سلامتی خود دارند. اما باز هم شاهد جدی نگرفتن این مسئله در بین آن ها هم هستیم. موضوعی که امروز می خواهیم به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان قدری به آن بپردازیم و درباره آزمایش ها و معاینه های ضروری صحبت کنیم که لازم است بانوان به صورت دوره ای و منظم در دهه های مختلف زندگی شان انجام دهند.

پاپ اسمیر

سرطان دهانه رحم دومین سرطان شایع در بین زنان است که برای تشخیص آن باید از آزمایش پاپ اسمیر استفاده کرد. بدون در نظر گرفتن سابقه فعالیت جنسی، زنان ۲۱ ساله و بیشتر باید هر سه سال یک بار این آزمایش را انجام دهند.

ماموگرافی

سرطان سینه شایع ترین نوع سرطان در بین زنان است که در ابتدا به صورت توده هایی بدون درد در منطقه سینه حس می شوند. برای این منظور بررسی های خود آزمایی باید از سن بلوغ به بعد با لمس سینه به وسیله خود فرد و ماهیانه صورت بگیرد. برای آزمایش های تخصصی تر هم باید ماموگرافی انجام داد. از ۴۵ تا ۵۵ سالگی سالی یک بار و پس از آن هر دو سال یک بار انجام این آزمایش کفایت می کند.

سرطان پوست

برای غربالگری سرطان پوست زنان باید هر ماه پوست خود را در خانه بررسی کنند. ایجاد هرگونه خال جدید یا تغییر در خال های موجود می تواند نشانه ای برای احتمال ابتلا به سرطان پوست و مراجعه به پزشک باشد. این غربالگری محدودیت سنی ندارد.

سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ زمانی ایجاد می شود که رشد تومور در روده بزرگ شروع شود. این بیماری معمولاً در افراد مسن بیشتر دیده می شود. از این رو زنان از ۵۰ تا ۷۵ سالگی هر پنج سال یک بار باید این آزمایش را انجام دهند.

سرطان ها

سرطان های زیادی مانند معده و ریه وجود دارد که سلامتی را در هر سنی تهدید می کنند. در صورتی که فرد عوامل خطر ابتلا به بیماری را مانند داشتن بستگان درجه یک مبتلا به سرطان ندارد، بهتر است پس از سن ۵۰ سالگی برای اطمینان از خطر سالی یک بار از این نظر هم بررسی شود.

کدام متخصص؟

معاینه های دوره ای زنان شامل دو بخش می شود. ♦ آزمایش ها و معاینه های عمومی مانند دیابت و سطح کلسترول خون ♦ پزشک عمومی ♦ آزمایش ها و معاینه های تخصصی مانند پاپ اسمیر و سرطان دهانه رحم ♦ متخصص زنان و زایمان

دیابت

این بیماری در هر سنی سراغ فرد می رود ولی توصیه شده است که زنان از حدود ۴۵ سالگی هر سه سال یک بار آزمایش قند خون را برای بررسی دیابت یا پیش دیابت انجام دهند. داشتن تحرک بدنی کم، چاقی زیاد و بستگان درجه یک مبتلا به دیابت سن غربالگری را بسیار کمتر می کند.

تراکم استخوان

با بالا رفتن سن استخوان ها شکننده و کم تراکم می شوند و یائسگی عاملی برای سرعت بخشیدن به این بیماری است. توصیه می شود همه زنان از ۶۰ سالگی به بعد هر ۲ سال یک بار این آزمایش را انجام دهند. کسانی که ریزفاکتورهای خطر ابتلا به پوکی استخوان را دارند، مانند شکستگی یا وزن کم بدن باید خیلی زود تر غربالگری را شروع کنند.

غربالگری شنوایی

بروز مشکلات شنوایی خود زنگ هشدار برای مراجعه به پزشک و معاینه و بررسی است. با این همه، توصیه می شود، در سن های بالا و پس از ۶۵ سالگی برای اطمینان خاطر یک بار در سال به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه و از این نظر هم فرد بررسی شود.

افسردگی

از آنجایی که زنان ۷۰ درصد بیشتر از مردان در معرض افسردگی هستند، باید با دیدن تغییر در خلق و خوی خود نگران شوند و از پزشک بخواهند که این غربالگری را هم برای آن ها انجام دهد. مشکلات خواب، تحریک پذیری زیاد، از دست دادن میل جنسی یا علاقه جنسی، بروز سستی و رخوت و از دست دادن علاقه به فعالیت های معمول زنگ خطری برای این اتفاق است.

غربالگری چشم

افرادی که از عینک استفاده می کنند، هر سال یک بار باید غربالگری بینایی انجام دهند. ولی اگر مشکل بینایی ندارند، غربالگری خیلی ضروری نیست. با این حال هر ۲ سال یک بار و در صورت داشتن هرگونه مشکل در لحظه باید به چشم پزشک مراجعه کرد.

غربالگری دندان

بررسی سلامت دندان ها از لحظه رویش نخستین دندان شیری شروع می شود و همه نیاز دارند که ۲ بار در سال برای انجام این معاینه ها به دندان پزشک مراجعه کنند. این بررسی ها در دوران بارداری و پس از سن یائسگی و احتمال افزایش خطر پوسیدگی دندان ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

آزمایش خون و ادرار

برای بررسی سلامت عمومی بدن و اطلاع از مشکلاتی مانند کمبود آهن یا دیگر ریزمغذی ها، احتمال وجود عفونت در بدن و درست کار کردن آنزیم ها و هورمون ها باید آزمایش خون و ادرار داد. زنان پس از شروع دوره قاعدگی باید سالی یک بار این آزمایش ها را تکرار کنند.

واکسن آنفلوآنزا پس از ۶۵ سالگی هر سال یک بار	واکسن کزاز - دifterی پس از ۱۹ سالگی هر ۱۰ سال یک بار	انجام واکسیناسیون امری است که در دو مرحله از زندگی اهمیت بیشتری دارد. کودکان و کهن سالی، چون آسیب پذیری بدن به شدت افزایش پیدا می کند.
واکسن HPV پیش از ۲۶ سالگی یک بار	واکسن زونا پس از ۶۰ سالگی یک بار	
واکسن پنومونی علیه ذات الریه پس از ۶۵ سالگی یک بار		

واکسیناسیون ها

