



گروه فرهنگ شهروندی امروزه با گسترش استفاده از تلفن های همراه، هندزفری به یکی از پرکاربردترین وسایل جانبی تبدیل شده است. بسیاری از افراد، برای گوش دادن به موسیقی، برقراری تماس یا شرکت در کلاس ها و جلسات آنلاین، ساعت های زیادی از هندزفری استفاده می کنند. با وجود مزایایی مانند راحتی و سهولت در برقراری ارتباط، استفاده نادرست یا طولانی مدت از این وسیله می تواند پیامدهای نامطلوبی برای سلامت انسان به همراه داشته باشد. آگاهی از عوارض احتمالی استفاده از هندزفری و رعایت اصول صحیح استفاده از آن نقش مهمی در سلامت شنوایی و پیشگیری از آسیب های احتمالی دارد. به گزارش فراورد استفاده از هدفون و هندزفری باید به این نکات توجه کنیم.

- هندزفری ها، به ویژه مدل های داخل گوش، صدارا به طور مستقیم به پرده گوش منتقل می کنند و همین موضوع احتمال آسیب شنوایی را افزایش می دهد.
- ادامه این روند در طول زمان می تواند باعث خستگی صوتی و در نهایت افت شنوایی حسی - عصبی شود، نوعی از کاهش شنوایی که در بسیاری از موارد برگشت پذیر نیست.

- استفاده مداوم از هندزفری همچنین موجب فشردن جرم گوش می شود و این مسئله در بلندمدت می تواند خطر عفونت کانال گوش خارجی، آلرژی و حساسیت را افزایش دهد.
- از جمله علائم اولیه هشدار دهنده که کاربران باید به آن توجه کنند، می توان به وزوز گوش پس از برداشتن هندزفری، احساس سنگینی در گوش و نیاز به افزایش مداوم صدای دستگاه برای شنیدن بهتر اشاره کرد.
- رعایت قانون ۶۰/۶۰ یکی از مهم ترین راهکارهای پیشگیری است؛ یعنی صدای دستگاه نباید بیش از ۶۰ درصد حداکثر حجم آن باشد و استفاده مداوم از هندزفری نیز نباید بیشتر از ۶۰ دقیقه ادامه پیدا کند.
- پس از هر دوره استفاده، لازم است به گوش ها استراحت داده شود تا فشار صوتی مداوم، آسیب بیشتری ایجاد نکند.
- در صورت امکان، بهتر است به جای مدل های داخل گوش از هدفون هایی استفاده شود که روی گوش قرار می گیرند، زیرا این مدل ها فشار صوتی کمتری را به صورت مستقیم به مجرای گوش وارد می کنند.
- در محیط های شلوغ و پرسرصد مانند خیابان یا مترو، نباید برای غلبه بر صدای محیط، صدای هندزفری را بیش از حد افزایش داد.
- در صورت بروز علائمی مانند وزوز گوش یا کاهش ناگهانی شنوایی، مراجعه سریع به متخصص گوش، حلق و بینی ضروری است و نباید آن را به تعویق انداخت.

توصیه های مهم برای مراقبت از مو و پیشگیری از آسیب های شایع سلامت مو را با چند عادت درست حفظ کنید



محیط سلامت مو بیش از آنکه به استفاده از محصولات گران قیمت وابسته باشد، به رعایت چند اصل ساده اما مهم در مراقبت روزانه مربوط می شود. بی توجهی به این نکات می تواند به مرور باعث خشکی، شکنندگی، ریزش و آسیب دیدگی موها شود. مراقبت درست از مو، هم به حفظ ظاهر و شادابی آن کمک می کند و هم از بروز بسیاری از مشکلات رایج جلوگیری خواهد کرد.

- آب بسیار داغ برای شست و شوی مو توصیه نمی شود، چون می تواند به ساقه مو آسیب برساند و موجب کدر شدن و از دست رفتن لطافت طبیعی آن شود.
- خشک کردن خشن مو با حوله، کشیدن شدید برس یا شانه زدن موهای خیس از جمله رفتارهایی است که احتمال شکستگی و موخوره را افزایش می دهد.
- استفاده مکرر از سشوار، اتوی مو و ابزارهای حرارتی بدون محافظ حرارتی، یکی از مهم ترین دلایل آسیب به ساقه مو و ضعیف شدن آن است.
- رنگ کردن پی در پی مو، دکلره و استفاده بیش از اندازه از مواد شیمیایی می تواند ساختار طبیعی مو را تخریب کرده و باعث خشکی و شکنندگی شدید شود.
- بستن موها به شکل خیلی سفت و مداوم، به ویژه در ناحیه ریشه، ممکن است به ریزش موناشی از کشش منجر شود.
- تغذیه مناسب نقش مهمی در سلامت مو دارد و کمبود ویتامین ها، آهن، پروتئین و برخی مواد معدنی می تواند خود را به شکل ریزش یا ضعف مو نشان دهد.
- برای حفظ سلامت مو، بهتر است از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور شدید آفتاب، آلودگی و مواد آسیب رسان بدون پوشش یا مراقبت لازم پرهیز شود.
- در صورت ریزش غیرعادی مو، خارش شدید پوست سر، شوره مقاوم یا نازک شدن محسوس موها، بهتر است موضوع جدی گرفته شود و برای بررسی علت، به پزشک متخصص مراجعه شود.

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: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

نوردیده تان را دریابید

تشخیص زودهنگام مشکلات بینایی کودکان نقش مهمی در پیشگیری از نابینایی ها و کم بینایی های جامعه دارد

معمومه متین نژاد نمی داند چرا وقتی صحبت از ضعف بینایی در بچه ها می شود، ناخودآگاه یاد داستان «قصه عینکم» اثر رسول پرویزی در کتاب فارسی دوره دبیرستانم می افتم. داستان پسری با ضعف شدید بینایی که از دید دیگران فردی بسیار بی احتیاط و دست و پا چلفتی است. این باور آن قدر در وجود خودش هم ریشه می دواند که او هم همین تصور را از خودش دارد. در حالی که در پایان داستان متوجه می شود دنیا آن چنان نبوده که او تاکنون می دیده و همه مشکلات زندگی اش به ضعف بینایی اش برمی گشته است. داستان طنز تلخی دارد و زندگی بچه هایی را روایت می کند که زبانی برای بیان درد و مشکلاتشان ندارند و تا سال ها با دردشان کنار می آیند. این مسئله ای است که دکتر عباس عظیمی، متخصص بینایی و استاد تمام علوم چشم و بینایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم بر آن تأکید دارد: بچه ها زبانی برای بیان درد و مشکلاتشان ندارند و این والدین هستند که باید با هوشیاری متوجه مشکلات جسمی بچه ها به ویژه ضعف آن ها در حواس پنج گانه شان شوند. مسئله ای که دقت در آن و داشتن آگاهی درباره آن می تواند از بخش زیادی از نابینایی ها و کم بینایی ها در جامعه جلوگیری کند. «از این رو امروز می خواهیم یک باز دیگر با کمک و راهنمایی دکتر عظیمی درباره اهمیت تشخیص زودهنگام ضعف و مشکلات بینایی در بچه ها و راهکارهای برخورد اصولی با آن با شما والدین عزیز صحبت کنیم.



رشد سیستم بینایی

- سیستم بینایی در دو مرحله رشد و تکامل می یابد؛ دوره جنینی که بخش اصلی ساختار بینایی مانند کره چشم، عدسیه، عنبیه، صلبیه و قرنیه تشکیل می شوند.
- دوره نوزادی که در چند ماه نخست پس از تولد، بخش های ایجاد شده، تکامل نهایی را پیدا می کنند.

۸۰ تا ۸۲ درصد اختلالات بینایی قابل پیشگیری هستند.

بر اساس آخرین آمارهای منتشر شده وزارت بهداشت بیش از ۵۰۰ هزار نفر در کشورمان با مشکل نابینایی و ضعف شدیدی بینایی درگیر هستند.

۸۰ درصد ارتباطات آدمی با دیگران و دنیای پیرامونش از طریق حس بینایی صورت می گیرد.

آغاز مراقبت های بینایی



بیشتر والدین تصور می کنند مراقبت های بینایی در کودکان باید از چند ماهگی شروع شود. در حالی که این مراقبت ها باید هم زمان با آغاز دوره بارداری باشند. این موضوع در سه ماهه اول بارداری اهمیت بیشتری دارد، چون هرگونه آسیب یا بروز اختلالی در مادر می تواند معلولیت بینایی را برای جنین به همراه داشته باشد، مانند:

- تماس زیاد با مواد شیمیایی
- حرکات ناگهانی و ناموزون
- ناراحتی های عصبی
- مصرف داروهای غیر مجاز
- ضربات جسمی و روحی
- عفونت های میکروبی و ویروسی

۲-۳ ماهگی

حرکات چشمی نوزادان دو تا سه ماهگی تکامل پیدا می کند و اگر تا پیش از آن مادر شاهد حرکات ناموزونی در چشم کودک باشد، طبیعی است.

نشانه های هشدار در نوزادان



- وجود برخی نشانه ها به مادر می گوید که چشم کودک مشکلی دارد و باید فوری به متخصص مراجعه کند؛
- بزرگ بودن غیرطبیعی چشم
- درون زدگی یا برون زدگی چشم
- حرکات ناموزون و تکرار شونده
- بزرگ بودن غیرطبیعی قرنیه
- رنگی بودن چشم به ویژه در قرنیه و عنبیه (به رنگ آبی پررنگ)
- لرزشی بودن نگاه
- خیره شدن به نور به مدت طولانی
- تعقیب نکردن اجسام با چشم پس از سه ماهگی
- انحراف یا بهم راستان نبودن چشم ها
- ظاهر غیرعادی مردمک ها
- قی کردن چشم ها و آبریزش مداوم و بدون دلیل پس از دو ماهگی

از چند هفتگی تا چند ماهگی

پایش های مراقبت از چشم نوزاد که مادر باید از چند هفتگی تا چند ماهگی آن ها را رصد کند، بسیار پراهمیت است و هر مورد مشکوک نیازمند آن است که مادر آن را سریع به متخصص ارجاع و گزارش دهد.



دکتر عباس عظیمی، متخصص بینایی: بچه ها زبانی برای بیان درد و مشکلاتشان ندارند و این والدین هستند که باید با هوشیاری متوجه مشکلات جسمی بچه ها به ویژه ضعف آن ها در حواس پنج گانه شان شوند



مشکلات چشمی شایع در کودکان

- دوربینی
- نزدیک بینی
- تبیلی چشم
- آستیگماتیسم

این مشکلات چشمی اگر زود تشخیص داده شوند، راحت تر و سریع تر اصلاح و درمان می شوند.

۳ ماهگی

اگر چشم نوزاد و حرکات آن طبیعی و خوب باشد، باید بتواند در سه ماهگی برخی اجسام را با چشمش تعقیب کند.

یک سالگی

درمان تبیلی چشم را باید از یک سالگی شروع کرد، نه سن مدرسه! در غیر این صورت ضعف بینایی دائمی خواهد شد.

۳۰ درصد

فقط ۳۰ درصد نوزادان در زمان تولد دارای چشم های مستقیم، طبیعی و هماهنگ با یکدیگر هستند. چشم بقیه نوزادان قدری انحراف به خارج یا داخل دارد که در بیشتر موارد با رشد و تکامل سیستم چشم و بینایی، بهبود می یابد.

۲ ساعت

امروزه با رشد و پیشرفت فناوری می توان دید نوزادان را حتی دو ساعت پس از تولد کامل اندازه گیری و مشخص کرد.

کودکان نارس

کودکان نارس که زودتر از ۳۷ هفته به دنیا می آیند یا وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم در زمان تولد دارند، سیستم عروقی شبکیه شان کامل نمی شود و احتمال ابتلا به رتینوپاتی (بیماری های عروقی شبکیه چشم) در آن ها زیاد است.

آب مروارید و آب سیاه

برخی نوزادان در بدو تولد مبتلا به آب مروارید یا آب سیاه هستند و نهایت تا دو هفته برای درمان فرصت دارند.