

تداوم آلودگی هوای اصفهان تا روز جمعه

کارشناس پیش‌بینی اداره کل هواشناسی اصفهان گفت: روز جمعه در نواحی مرکزی، صنعتی و شهر اصفهان به تدریج غبار محلی و آلودگی‌ها و کاهش کیفیت هوا به ویژه در مناطق پرتردد شهری مورد انتظار است.

محمدرضا رفیعی، در گفت‌وگو با فارس با اشاره به وضعیت هوای استان اظهار کرد: براساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی، وضعیت جوی استان از روز چهارشنبه تا جمعه به صورت آسمانی صاف تا قسمتی ابری گاهی وزش باد خواهد بود.

او افزود: تا امروز به‌عبارت‌ظهر افزایش ابر و در مناطق غربی و جنوبی استان، گاهی وزش باد نسبتاً شدید انتظار می‌رود.

رفیعی گفت: همچنین تا روز جمعه در نواحی مرکزی، صنعتی و شهر اصفهان به تدریج غبار محلی و آلودگی‌ها و کاهش کیفیت هوا به ویژه در مناطق پرتردد شهری مورد انتظار است.

تغییر سبک زندگی، گام نخست درمان فشار خون

یک متخصص قلب و عروق گفت: برای درمان بیماری فشار خون، در ابتدا فرصتی برای تغییر شیوه سبک زندگی افراد دارد و سپس در صورت نیاز برای آنها دارو تجویز می‌شود.محمدرضا اخجاری در گفت‌وگو با ایمن‌ا با بیان اینکه عللی که منجر به افزایش چربی و قد خون می‌شود می‌تواند فشار خون افراد را نیز افزایش دهد، اظهار کرد: بیماری‌های چربی خون، قند خون و فشار خون، رابطه هم‌افزایی دارند و در صورتی که فردی به چربی خون و فشار خون مبتلا باشد، نسبت به فردی که تنها به فشار خون مبتلا است، آسیب بیشتری متحمل می‌شود.

او با بیان اینکه استرس باعث افزایش فشار خون در تمام افراد می‌شود،اما در صورتی که فشار فردی ۱۶ روی ۹۵ باشد فشار خون او تنها مربوط به استرس نیست و فرد باید تحت بررسی و درمان قرار گیرد.افزود: در صورتی که فشار خون در هر حالتی از میزان نرمال بالاتر باشد، سلامت فرد از نظر ابتلا به بیماری فشار خون نیازمند بررسی است.این متخصص قلب و عروق با بیان اینکه فشار خون نرمال باید کمتر از ۱۲ روی هشت یا برابر با ۱۱۹ روی ۷۹ میلی‌متر جیوه باشد، تصریح کرد: درمان افراد بسته به شرایط آنها متفاوت است، به عنوان مثال در صورتی که فشار فردی ۱۳٫۵ روی ۸۵ باشد و دارای اضافه وزن باشد و رژیم غذایی مناسبی نداشته باشد، تصور بر این است که در صورت کاهش وزن و بهبود رژیم غذایی، وضعیت سلامت فرد بهتر می‌شود.اخبجاری با اشاره به اینکه در صورتی که فردی با مشکل فشار خون به پزشک مراجعه کند و شرایط سلامتی مناسب، رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی کافی داشته باشد، ممکن است برای درمان فشار خون او از دارو استفاده شود.ادامه داد: به طور کلی برای درمان بیماری فشار خون، در ابتدا فرصتی برای تغییر شیوه سبک زندگی افراد دارد و سپس در صورت نیاز برای آنها دارو تجویز می‌شود.او با اشاره به تأثیر سیگار بر بیماری فشار خون و تفاوت آن با سیگار الکترونیکی گفت: سیگار الکترونیکی تنها زمانی استفاده می‌شود که قصد، ترک دخانیات و سیگار باشد، اما به طور کلی سیگارهای الکترونیکی تفاوت چندانی با سیگارهای معمول ندارد و شاید مقداری تر کیمیات کمتری داشته باشد و مصرف سیگارهای الکترونیکی به مدت طولانی تحت هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و تنها می‌توان از آن به عنوان پلی برای ترک سیگار استفاده کرد.این متخصص قلب و عروق با اشاره به تأثیر مصرف نمک بر سلامت افراد و بیماری فشار خون اضافه کرد: نمک به غذا طعم می‌دهد و با وجود اینکه غذاهای چرب، شور و شیرین، از جمله خوشمزه‌ترین غذاها محسوب می‌شود، همواره توصیه می‌شود افراد از مصرف چنین غذاهایی تا حد امکان پرهیز کنند.

تکمیل ظرفیت بیمارستان شهید بهشتی کاشان

سرپرست مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر بهشتی کاشان گفت: از ابتدای آبان ماه تاکنون، بیش از ۹۰۰ کودک در بیمارستان شهید بهشتی کاشان بستری شده و در این شرایط متخصصان و پرستاران ۲۲ساعته در مرکز حاضر و در حال خدمات درمانی هستند. به گزارش ایلنا، محمدرضا شریف با اشاره به اینکه آمار بستری کودکان مبتلا به آنفلوآنزا در این مرکز به شکل عجیبی سیر صعودی به خود گرفته است، افزود: کودکان مبتلا در بخش‌های اطفال ۱ و ۲، مراقبت‌های ویژه کودکان (PICU) و اورژانس اطفال، بستری و تحت نظر هستند. او اظهار کرد افزایش مراجعه بیماران که بیشتر با علائم تنفسی و گوارشی است سبب شده علاوه بر بخش‌های مذکور چهار بخش دیگر این بیمارستان برای بستری کودکان اختصاص یابد. به گفته سرپرست بیمارستان شهید بهشتی کاشان، شمار بیماران که به تجویز پزشکان به بیمارستان مراجعه می‌کنند آن قدر زیاد است که تعدادی از بیماران در راهروها و فضاهای خارج از بخش بستری شده اند. شریف، فشارعین علائم بیماری آنفلوآنزا را تب و علائم تنفسی سرفه، علائم گوارشی (دل درد، تهوع، اسهال)، گرفتگی و آبریزش بینی، بدن درد، سردرد و خستگی دانست و تأکید کرد: والدین برای مراقبت از کودکان و پیشگیری از این بیماری شیوه نامه‌های بهداشتی را رعایت کنند.

چهارشنبه ۲۸ آذر ۱۴۰۳ ■ سال بیست و یکم ■ شماره ۵۰۶۶

حکایت هوا و حیات



مهر/ا.ا

پژمان عقدک، پزشک و سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به وضعیت آلودگی هوا و توصیه‌های مربوط به این شرایط به ایمن‌ا می‌گوید: به عنوان یک اصل کلی، هنگام فرارسیدن پاییز و زمستان، به دلیل سرمای هوایی که وجود دارد، آلوده‌های ناشی از سوخت اتومبیل‌ها و وسایل نقلیه در سطح زمین باقی می‌ماند و به سمت بالا تیرید و با نود وزش باد، این شرایط تشدید می‌شود و به طور معمول شرایطی ایجاد می‌شود که شاخص آلودگی هوا به میزان ناسالم برای افراد آسیب‌پذیر می‌رسد.

او با بیان اینکه در صورت افزایش میزان آلودگی و آلوده‌های هوا شاخص آلودگی به بیش از ۱۵۰ برسد، هوا ناسالم برای عموم افراد می‌شود، می‌افزاید: افراد آسیب‌پذیر شامل سالمندان، کودکان زیر پنج سال، زنان باردار و افراد درگیر با بیماری‌های قلبی و ریوی، هستند و احتمال آسیب دیدن آنها در شرایط آلودگی هوا بیشتر است.

پزشک و سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تصریح می‌کند: هنگامی که شاخص آلودگی وضعیت ناسالم برای عموم را نشان بدهد، بهتر است تمام افراد تا حد امکان از حضور در فضای باز و در معرض آلودگی هوا خودداری کنند و هنگامی که شاخص آلودگی، وضعیت ناسالم برای گروه‌های حساس را نشان می‌دهد، افراد آسیب‌پذیر از حضور در معرض آلودگی هوا خودداری کنند و توصیه‌های ارائه شده را جدی بگیرند.

عقدک ادامه می‌دهد: مهم‌ترین توصیه‌ای که در شرایط آلودگی هوا باید مد نظر قرار گیرد، پرهیز از حضور در فضای باز و در معرض آلودگی هوا تا حد امکان است و افراد باید در بنجره‌های منزل را بسته نگه دارند تا آلودگی هوای کمتری به منزل وارد شود، همچنین داخل منازل باید از تهویه مناسب استفاده شود.

عقدک ادامه می‌دهد: مهم‌ترین توصیه‌ای که در شرایط آلودگی هوا باید مد نظر قرار گیرد، پرهیز از حضور در فضای باز و در معرض آلودگی هوا تا حد امکان است و افراد باید در بنجره‌های منزل را بسته نگه دارند تا آلودگی هوای کمتری به منزل وارد شود، همچنین داخل منازل باید از تهویه مناسب استفاده شود.

او با بیان اینکه استفاده از فیلترهای مناسب روی سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی می‌تواند منجر به کاهش آلودگی هوا شود و این وسایل با کیفیت بهتری کار کنند، می‌گوید: نصب و استفاده از هود بالای اجاق گاز نیز منجر به تخلیه هوای نامناسب از داخل منزل می‌شود و هوای



جهانمردی اعتقاد دارد بچه‌های آن زمان به ویژه دهه ۶۰ شادی و نشاط را خودشان برای خود جور می‌کردند و این همه انتظار نداشتند، البته بازی‌های گوناگونی نداشتند.

این معلم بازنشسته گریزی به رادیو و تلویزیون‌های آن زمان می‌زند و می‌گوید در آن سال‌ها در شهرضا هم مثل خیلی از شهرستان‌های کوچک تلویزیونی نبود تا همه خصوصاً بچه‌ها با چشم‌ان خیره ساعت‌ها جلوی آن بنشینند و گیم نتى نبود که کودکان بول بدهند و بی‌تحرکی خرید کنند. رادیو در این میان بیکار نبود و بچه‌ها برنامه کودک و «داستان‌های شب» تفریح شیداری مکررشان بود و داستان‌های «جانی دالر و قرعه‌کشی بلطاهای اعانه ملی» به برنامه‌های پر طرفدار هفتگی رادیو بود.

او ادامه می‌دهد: ماشین‌های اسباب‌بازی پلاستیکی هم کم‌کم سر و کلهشان پیدا شد و بچه‌ها می‌خریدند و با یک نخ می‌بستند و با شور و شوق روی زمین می‌کشیدند که عاملی برای حرکت و ورزش بچه‌ها بود. برعکس بیشتر بچه‌های امروز که با وجود هزینه‌های زیاد خانواده‌ها برای شرکت آنان در کلاس‌های گوناگون و خصوصاً ورزشی باز هم با اضافه وزن و عدم تحرک روبرو هستند.

آلودگی هوا سبایه‌ای سنگین و ناخوشایند دارد که آرام و بی‌صدا سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کند و سمومی نامرئی با هر دم و بازدم وارد بدن می‌شود، سبابه آلودگی همچون غولی ترسناک حیات را از کره زمین می‌رباید و تاریکی را جایگزین سرزندگی می‌کند.

به گزارش ایمن‌ا، آلودگی هوا یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زیست‌محیطی و بهداشتی به شمار می‌رود که جهان با آن روبه‌رو است، این مشکل ناشی از انتشار گازهای گلخانه‌ای، ذرات معلق و ترکیبات شیمیایی مضر است که از منابع مختلفی همچون صنایع، وسایل نقلیه، نیروگاه‌ها و فعالیت‌های کشاورزی تولید می‌شود و تأثیرات گسترده‌ای بر محیط‌زیست و سلامت انسان‌ها دارد و می‌تواند به مشکلات جدی بهداشتی منجر شود.

یکی از اثرات مهم آلودگی هوا بر سلامت انسان‌ها، افزایش بیماری‌های تنفسی است؛ ذرات معلق و گازهای آلوده کننده می‌تواند وارد سیستم تنفسی شود و مشکلاتی از جمله آسم، برونشیت و عفونت‌های تنفسی را تشدید کند. افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن تنفسی به ویژه کودکان و سالمندان، بیشترین آسیب را از آلودگی هوا می‌بینند و ممکن است نیاز به مراقبت‌های ویژه داشته باشند.

آلودگی هوا همچنین تأثیرات منفی بر سیستم قلبی-عروقی دارد؛ تحقیقات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض هوای آلوده می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی-عروقی نظیر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد و ذرات ریز موجود در هوا می‌تواند وارد خون و باعث ایجاد التهابات و لخته‌های خونی شود که به افزایش خطر بیماری‌های قلبی منجر می‌شود.

اثر دیگر آلودگی هوا، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و سرطان‌ها است، بعضی از ترکیبات شیمیایی موجود در هوا مانند بنزن و دی‌اکسین‌ها می‌تواند به عنوان مواد سرطان‌زا عمل کند و خطر ابتلا به سرطان ریه و دیگر سرطان‌ها را افزایش دهد. این مواد از طریق استنشاق یا تماس با پوست وارد بدن می‌شود و ممکن است به سلول‌های بدن آسیب برساند.

آلودگی هوا بر سلامت روانی افراد نیز تأثیرات منفی دارد؛ تحقیقات نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض هوای آلوده می‌تواد به افزایش سطح استرس و اضطراب منجر شود و مشکلات روانی مانند افسردگی را تشدید کند. این تأثیرات می‌تواند به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی که میزان آلودگی هوا در آنها بیشتر است، برجسته‌تر باشد.

طبق تحقیقات انجام شده، آلودگی هوا می‌تواند به مشکلات پوستی نیز منجر شود. ترکیبات شیمیایی موجود در هوا می‌تواند باعث تحریک و التهابات پوستی و به بیماری‌هایی مانند اکزما و آکنه منجر شود. پوست به عنوان اولین خط دفاعی بدن در برابر محیط، تأثیرات مخربی از آلودگی هوا می‌پذیرد و ممکن است نیاز به مراقبت‌های ویژه داشته باشد.

آلودگی هوا؛ چالشی که داخل و خارج از منزل ندارد
سیدامیر دادخواهی، فوق تخصص بیماری‌های ریه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی با بیان اینکه آلودگی هوا به دو بخش آلودگی خارج و داخل منزل تقسیم‌بندی می‌شود، به ایمن‌ا می‌گوید: زمانی با آلودگی هوا مواجه می‌شویم که آلوده‌ها، مواد شیمیایی و موادی که نباید در هوا وجود داشته باشد یا مقدار آنها در هوا بسیار اندک باشد، به میزان زیادی در هوا وجود داشته باشد که این مواد، شامل موادی می‌شود که برای سلامت افراد آسیب‌زا است.

او با بیان اینکه اکنون بیشتر با آلودگی هوای خارج منزل درگیر هستیم و ممکن است در مناطق روستایی با آلودگی

آثار مخرب بی‌عدالتی آموزشی کمتر از بی‌عدالتی اقتصادی نیست

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش گفت: نابرابری به یادگیری در مدارس دولتی وجود دارد که آثار مخرب این موضوع کمتر از اختلاف طبقاتی اجتماعی و اقتصادی نیست. به گزارش مهر، رضوان حکیمزاده در بیست‌مین همایش سالانه «انجمن مطالعات برنامه درسی ایران» با عنوان «برنامه درسی و عدالت» به دلایل و علل ایجاد تفاوت در دانش‌آموزان اشاره و برخی از آنها را تبیین کرد. معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده‌ها اولین عامل در ایجاد تفاوت بین دانش‌آموزان است، اضافه کرد: در برخی از مناطق کمتر برخوردار، معلمان بسیار خوب و توانمندی حضور دارند که می‌توانند در شرایط کلاس عدالت آموزشی را محقق کنند، اما نابرابری بعد از پایان کلاس آغاز می‌شود؛ جایی که خانواده‌ها پایگاه‌های اقتصادی-اجتماعی و سواد فرهنگی متفاوتی دارند و در نتیجه دانش‌آموزان در محیطی نابرابر تکالیف خود را انجام و مسیر یادگیری خود را ادامه می‌دهند.

این رو، توجه به دانش‌آموزان لازم‌التوجه یکی از اولویت‌های معاونت ابتدایی وزارت آموزش و پرورش در دور جدید است. او افزود یکی از مصادیق مدرسه‌باری، استفاده از ظرفیت خیرین برای حمایت بیشتر از دانش‌آموزان در فعالیت‌های بیرون از مدرسه‌ای و انجام تکالیف برای تکمیل فرایند یادگیری است. موضوعی که به طور خاص در مناطق کمتر برخوردار، روستایی، عشایری و دوزبانه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: چسبازی دانش‌آموزان و ایجاد مدارس خاص یکی دیگر از اشتباهات راهبردی در نظام آموزشی کشور است. موضوعی که سبب می‌شود دانش‌آموزان مدارس دولتی پیام منفی «هاتوانی در یادگیری» دریافت کنند. او افزود: تا زمانی که نظام آموزشی بر حسب برجستگی‌های هوشی اشتباه دانش‌آموزان را از یکدیگر جدا می‌کند، نابرابری به یادگیری در مدارس دولتی وجود دارد که آثار مخرب این موضوع کمتر از اختلاف طبقاتی اجتماعی و اقتصادی نیست. معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه به تخصص، سخت‌کوشی، ایثار و تعهد معلمان مدارس دولتی گواهی می‌دهم، یادآور شد: چسبازی دانش‌آموزان و تنوع‌بخشی به مدارس، در کنار عوامل اقتصادی و اجتماعی سبب شده باور به موفقیت در دانش‌آموزان مدارس دولتی ناپود نشود؛ باید دانست ماضمی که این باور از بین ریزد، مدارس دولتی به لحاظ کیفیت ارتقا نخواهند یافت. حکیمزاده اظهار کرد: دامایی که برنامه درسی بر مبنای عدالت، فرایگیر نباشد، دانش‌آموزانی که از حمایت خانواده برخوردار هستند و شرایط اقتصادی و اجتماعی بهتری دارند و با دانش‌آموزانی که از سرمایه فرهنگی خانواده‌های بالتری برخوردار هستند، ضریب احتمال موفقیت بالایی خواهند داشت. این یعنی، احتمال موفقیت تحصیلی فرزندان خانواده‌های پر بخوردار، جامعه بیشتر از دانش‌آموزان دیگر است.

استفاده از هوش مصنوعی برای کاهش تصادفات

رئیس پلیس راهور فرماندهی انتظامی استان اصفهان از برنامه‌ریزی برای بهره‌گیری از فناوری هوش مصنوعی به‌عنوان ابزاری نوین جهت کاهش تصادفات رانندگی خبر داد. به گزارش اصفهان امروز، اصغر زراغ با اشاره به اینکه خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز یکی از عوامل شایع تصادفات است، اظهار کرد: پلیس راهور قصد دارد با استفاده از سیستم‌های هوشمند مبتنی بر هوش مصنوعی، رفتارهای رانندگان برخطر را شناسایی و کنترل کند. او افزود: این فناوری با پایش رفتار رانندگان و تحلیل داده‌های مرتبط، امکان شناسایی شرایط غیرعادی در رانندگی را فراهم می‌کند و هشدارهای لازم در زمان مناسب می‌تواند به کاهش خطرات و پیشگیری از وقوع تصادفات کمک کند. رئیس پلیس راهور استان اصفهان با بیان اینکه این طرح هنوز در مرحله بررسی و برنامه‌ریزی است و اقدامات لازم برای تأمین تجهیزات و زیرساخت‌های مرتبط در دست انجام است، گفت: امید است با اجرای این فناوری در سطح استان، شاهد کاهش تصادفات و ارتقای ایمنی ترافیکی باشیم و از رانندگان ناخشنود با رعایت قوانین و خودداری از رانندگی در شرایط خستگی یا خواب‌آلودگی، در افزایش ایمنی شهری سهمیم.باشند.

کشف ۴۰۰۰ عدد قرص متادون توسط پلیس اردستان

فرمانده انتظامی اردستان از اجرای طرح آرامش در شهر و دستگیری فروشنده و کشف ۴۰۰۰ عدد قرص متادون توسط پلیس این شهرستان خبر داد. به گزارش اصفهان امروز، سرهنگ مصطفی صانع‌زاده اظهار کرد: در راستای اجرای طرح آرامش در شهر، مراتب پس از هماهنگی با مقام قضائی با نظارت مستقیم فرمانده انتظامی شهرستان اردستان به یگان‌های انتظامی و پلیس‌های تخصصی ابلاغ شد. او افزود: در اجرای این طرح مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر شهرستان تعداد یک باب از نقاط آلوده را مورد بازرسی قرار دادند. فرمانده انتظامی اردستان خاطرنشان کرد: در بازرسی از محل مذکور تعداد ۴۰۰۰ عدد قرص متادون ۴۰ میلی‌گرم و همچنین تعداد ۲۰۰۰ سی‌سی سرب متادون کشف و ضبط و به همراه تعداد یک نفر متهم به یگان انتظامی منتقل کردند. صانع‌زاده تصریح کرد: اقدام مشکوفه تحویل پلیس مبارزه با مواد مخدر استان و متهم نیز به جرم فروش داروی غیرمجاز و دخالت در امور دارویی به مقام قضائی تحویل داده شدند. او یادآور شد: گشت زنی شبانه‌روزی پلیس، آموزش ضروری همگانی و آموزش در فضای مجازی به منظور پیشگیری از جرایم در شهرستان انجام می‌گردد. بنابراین از همشهریان تقاضا داریم در صورت مشاهده هرگونه مورد مشکوک، مراتب را به پلیس ۱۱۰ گزارش نمایند.