



۴ الی ۱۰ خرداد ماه هفته جهانی اطلاع رسانی تیروئید

روز جهانی تیروئید

غده تیروئید در بدن بسیار مهم است؛ چراکه هورمون‌هایی که از آن ترشح می‌شوند؛ بر تمام فرآیندهای متابولیک بدن، اثر دارند. اگر تعادل ترشح این هورمون‌ها برهم بریزد؛ بمش‌هایی از این غده بزرگ شوند؛ تومور در این غده رشد کند یا تیروئید سمی شود؛ فرد با مشکلات زیادی مواجه می‌شود. بنابراین در سازمان‌های بهداشتی جهانی توافق شده است که ۱ روز در سال را برای سلامت غده تیروئید اختصاص دهند.

انواع بیماری‌های تیروئیدی کدام‌اند؟

بیماری‌های تیروئیدی معمولا در اثر کمبود ید ایجاد می‌شوند؛ شایع‌ترین اختلال‌های تیروئیدی عبارتند از:
گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید)
پرکاری تیروئید
کم‌کاری تیروئید
تیروئیدیت (سرطان تیروئید)

کم‌کاری تیروئیدی

کم‌کاری تیروئید زمانی اتفاق می‌افتد که غده تیروئید میزان هورمون کمتر از مد طبیعی تولید کند. نتیجه این اتفاق کاهش بسیاری از فعالیت‌های بدن است.

علائم کم‌کاری تیروئیدی

مستگی فراگیر، خواب‌آلودگی، فراموشکاری، مشکلات یادگیری، نافتن و موی خشک و شکننده، پوست خشک و خارش دارد، یبوست، صورت پف‌آلود، نارامتی عضلات، اضافه وزن و امتیاس ادراری، افزایش فراوانی سقط، افزایش مساسیت به دارو

علل کم‌کاری تیروئیدی

- ۱- هیپوتیروئیدی خود ایمنی
- ۲- شروع خود به خودی
- ۳- التهاب تیروئید پس از (ایمان)
- ۴- وضعیت مادرزادی
- ۵- هیپوتیروئیدی هیپوفیزی

پرکاری تیروئید

پرکاری تیروئید حالتی است که باعث می‌شود مقدار زیادی هورمون به بافت‌های بدن برسد

علائم پرکاری تیروئید

افزایش تعداد ضربان قلب، افزایش ففیف فشار خون، افزایش تعریق، ضعف عضلات بضموص در نامیه شانه، لگن و ران، لرزش دست‌ها، کاهش وزن، ریزش مو، جدا شدن ناخن از بستر، تورم نوک انگشتان، بزرگی تیروئید، کشیده شدن پلک بالا بسمت پایین، تغییر در صفامت پوست، افزایش مرکات دستگاه گوارش، کاهش تعداد دفعات قاعدگی و مغم خون، بزرگ شدن پستان در آقایان، برآمده شدن چشم‌ها

علل پرکاری تیروئید

- ۱- افزایش مصرف ید
- ۲- فعالیت بیش از مد تولید هورمون
- ۳- افزایش توده در تیروئید
- ۴- التهاب غده تیروئید
- ۵- خود ایمنی

خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت

شرکت عملیات غیر صنعتی

واحد HSE



چشم‌انداز

انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد

سال اول / شماره ۳- خرداد ۱۴۰۱

مناسبت‌های مهم در خرداد ماه ۱۴۰۱

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم



- ۱- مناسبت‌های مهم تقویمی در خرداد ماه
- ۱- افزایش احتمال مسمومیت غذایی در فصل گرم
- ۲- روز جهانی محیط زیست و حفاظت از آن
- ۲- اقدامات جهت حفظ سلامتی در مقابله با ریزگرد
- ۳- دلایل آتش‌سوزی ناشی از برق
- ۴- هفته جهانی اطلاع‌رسانی در خصوص تیروئید
- ۴- هفته ملی بدون دخانیات

افزایش احتمال مسمومیت غذایی در فصل گرم

علائم مسمومیت غذایی:

تهوع، استفراغ، اسهال، کرامپ شکمی و تب

درمان:

هیدراته کردن بدن با آب، آب‌گوش و نوشیدنی‌های بدون کافئین.

استراحت زیاد
پرهیز از مصرف لبنیات، الکل، کافئین و غذاهای چرب و شیرین

اقدامات جهت پیشگیری از مسمومیت های غذایی:

تاریخ انقضاء مواد غذایی را هتما چک کنید.

هنگام خرید، مواد غذایی فام مانند انواع گوشت و تفم مرغ را از سایر فوراکی‌ها جدا نگه دارید.

قبل و بعد از بستن بندی گوشت‌ها، دست‌ها و سطوح را به خوبی شسته و ضدعفونی کنید.

تفم مرغ و انواع گوشت را بطور کامل بپزید و از مصرف فام یا نیم پز آن پرهیز کنید. باقیمانده غذا‌های پخته را سریعاً در یخچال یا فریزر قرار دهید.

دلایل:

امتمال رشد سریع‌تر باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا در هوای گرم بیشتر است.

غذا، رطوبت و مواد معدنی لازم برای رشد این میکروب‌ها را فراهم می‌کند.

سالمونلا، لیستریا، توکسوپلازما و ای‌کولای از شایع‌ترین انواع میکروب‌های ایجادکننده مسمومیت مواد غذایی هستند.



۴ الی ۱۰ خرداد هفته ملی بدون دخانیات



یک دستورالعمل مهلک

بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی در دود تنباکو شناسایی شده است. مواد شیمیایی دیگری نیز به تنباکو اضافه می‌شود که باعث سریع‌تر سوختن آن، طعم دار شدن آن و اعتیاد آور کردن آن می‌شود. بیش از ۴۰ ماده شیمیایی سیگار باعث سرطان می‌شود و دست‌کم ۲۸ ماده شیمیایی تنباکو جدید باعث سرطان می‌شود.



عفونت گوش میانی و کاهش شنوایی، پوکی استخوان، سکتة مغزی (فم معده ضعیف شدن معده، ضعف سیستم ایمنی بدن، آسیب به دندان و لثه

دود دست دوم سیگار

دود دست دوم سیگار است که به محیط وارد می‌شود و دیگران آن را استنشاق می‌کنند. این دود مخلوطی از دود سیگار و بازدم یک فرد سیگاری است که از دهان به بیرون منتقل می‌کند. طی یک ساعت در اتاق پر از دود، یک فرد غیر سیگاری ممکن است معادل کشیدن ۵ سیگار فیلتر دار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند.

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، مصرف دخانیات که عامل مرکب‌ار قابل پیشگیری است علت ۱۰٪ از مرگ و میرها در بین بزرگسالان است.

آثار کوتاه مدت

تنفس بد بو، بد فلقی، پوی بد لباس، سرگیجه، تغییر رنگ دندان، بالا رفتن ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و سرفه‌های خشک

آثار بلند مدت

بیماری‌های قلبی، سرطان ریه، منجره، کلیه، مثانه، گلو، لوزالمعده، دهان، کبد، لب، بیماری‌های ریوی، آسم ماد تنفسی کاهش باروری، سقط مین، تولد (ودرس

۱۶ خرداد، روز جهانی محیط زیست ارتقاء فرهنگ حفاظت از محیط زیست



عوامل مؤثر در ایجاد محیط زیست

تنوع آب و هوایی
تنوع شرایط اقلیمی
نوع خاک
اختلاف ارتفاع و ناهمواری‌ها

عوامل تخریب زیست‌بوم‌ها

از اصلی‌ترین عوامل از بین رفتن و تخریب زیست‌بوم‌ها می‌توان به سوزاندن و قطع درختان به منظور تهیه زغال و میز، قطع درختان برای تولید الوار و مصالح ساختمانی و صنعتی و گسترش بی‌رویه شهرها و کارخانه‌ها اشاره کرد.
افزایش جمعیت و تغییر سبک زندگی از زمان انقلاب صنعتی مهمترین عامل برای دست‌اندازی به طبیعت و تخریب محیط زیست بوده است.

۱۰ راهکار ساده برای حفاظت از محیط زیست

- ۱- استفاده از کیسه‌ی پارچه‌ای در هنگام خرید
- ۲- تفکیک زباله
- ۳- توجه به دورریزها
- ۴- تفکیک زباله
- ۵- هفته‌ای یک بار گیاه‌خواری
- ۶- بانکداری الکترونیک
- ۷- استفاده از بانکداری الکترونیک
- ۸- تهریه بلیط‌های الکترونیکی
- ۹- دوچرخه سواری و پیاده روی
- ۱۰- کاهش مصرف ظرف‌های پلاستیکی

اقدامات لازم جهت حفظ سلامتی در شرایط آلودگی هوا

بیماران قلبی و ریوی کودکان و سالمندان، زنان باردار و کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند از فعالیت‌های طولانی و سنگین خارج از منزل خودداری کنند

بسته ورزش کنید
کاهش دهید یا در فضای باز ورزش نکنید

استفاده از وسایل تنفس شخصی را بسیار محدود کرده و فعالیت‌هایی می‌شود که منجر به آلودگی هوا می‌شود را کاهش دهید

ماسک باید به خوبی روی صورت قرار گیرد تا از گوشه‌های آن هوا وارد نشود

در شرایط ناسالم بودن هوا، کودکان را به پارک نبرید

افراد لازم برای شهروندان در شرایط آلودگی هوا

ISNA

در شرایط ناسالم بودن هوا، کودکان را به پارک نبرید

استفاده از ماسک‌های استاندارد مورد تایید وزارت بهداشت در شرایط آلودگی هوا موثر خواهد بود

ورزش را تا حد امکان کاهش دهید یا در فضای بسته ورزش کنید

بیماران قلبی و ریوی کودکان و سالمندان، زنان باردار و کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند از فعالیت‌های طولانی و سنگین خارج از منزل خودداری کنند

اقدامات لازم جهت حفظ سلامتی در شرایط آلودگی هوا

ریزگرد پدیده‌ای است که از ترکیب ذرات گرد و غبار با آلاینده‌های شهری به وجود می‌آید.

آثار ریزگرد ها بر سلامتی

افتلال در ضربان قلب (آریتمی) و مملات قلبی برای افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند.

ورود ذرات ریز به دستگاه تنفسی و رسوب در جدار عروق که موجب التهاب و تنگی عروق می‌شود.

توصیه‌هایی در رابطه با ریزگرد ها:

در صورت امکان تا بهبود شرایط هوا در منزل بمانید.

در فضاهای آلوده از تنفس عمیق خودداری کنید.

از ماسک مناسب استفاده کنید.

شستشوی بینی به کمک سرجه‌های شستشو توصیه می‌شود.

مصرف روزانه آب، شیر کم چرب، و سبزیجات تازه را افزایش دهید

از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید.

از ورزش در هوای آلوده خودداری کنید.

دلایل آتش سوزی های ناشی از برق



سیم‌ها، پریزها و کلیدهای برق

پریزهای برق که از بین رفته یا زنگ زده اند، سیم‌هایی که در زیر دیوار مشتک ما پنهان می‌شوند، سیم‌های لوازم خانگی که فرسوده شده‌اند، همه اینها اگر زود رسیدگی نشوند می‌توانند مسائل بزرگی باشند.

اگر پریزها و کلیدهای دیوارهای شما ضعیف به نظر می‌رسند، ممکن است (زمان تعویض آنها) فرا رسیده باشد. این یک راه مل آسان است که هودتان انجام می‌دهید. با این حال، اگر سیم‌های شل، وصل نشده یا در معرض دید مشاهده کردید، کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید و یک برق کار را صدا کنید.



در صورت مشاهده هرگونه سیم برق فرسوده، لازم است بلافاصله توسط برق کار تعویض شوند. این سیم‌ها که در امتداد کف یا دیوارهای شما قرار دارند، در صورت جرقه زدن می‌توانند بسیار خطرناک باشند

وسایل قدیمی ممکن است از استاندارد برافوردار نباشند. اجاق گاز، توستر، یخچال و فریزر، همه چیزهایی که می‌توانید در آشپزخانه هود پیدا کنید، در معرض خطر آتش سوزی‌های برقی هستند.

بخاری‌های برقی قابل حمل

برهسب‌های هشدار دهنده واقعی هستند؛ بخاری‌های قابل حمل را از هر چیز قابل اشتعال دور نگه دارید. گرچه گرمای اضافی فوب است، اما قرار دادن بخاری قابل حمل هود در کنار پرده‌ها، فرش‌ها، تفت‌ها، کاناپه‌ها و مواردی از این دست یکی از مهمترین دلایل آتش سوزی است. هرگز آن را برای مدت زمان طولانی روشن نکنید، مخصوصاً هنگام خواب یا بیرون رفتن از خانه.

سیم‌کشی

هرچه خانه شما قدیمی‌تر باشد، احتمال پیر شدن سیم‌کشی نیز بیشتر است. همانطور که ما فناوری بیشتری را به خانه‌های هود اضافه می‌کنیم، با جدیدترین لوازم خانگی مطابقت داریم یا چند شارژر تلفن به برق متصل می‌کنیم، سیم‌کشی‌های قدیمی همیشه نمی‌توانند با افزایش قدرت جدید همگام شوند. سیم‌کشی منسوف شده بیشتر در معرض خطر گرم شدن سریع، جرقه زدن و آتش گرفتن است. اگر مشکوک هستید که سیم‌کشی شما منسوف شده و نیاز به تعویض دارد، بهترین برنامه این است که با یک کارشناس برق تماس بگیرید. آنها می‌توانند تشخیص دهند که کدام سیم‌ها نیاز به تعویض دارند و چگونه می‌توان با فیکال رامت کار را انجام داد.

آتش سوزی در هر دو محیط تجاری و مسکونی معمول است. طبق داده‌های بنیاد ایمنی برق بین المللی، سالانه بیش از ۵۰۰۰۰ آتش سوزی در خانه با نزدیک به ۵۰۰ کشته و بیش از ۱۴۰۰ مصدوم رخ می‌دهد. خسارت املاک مسکونی بیش از ۱ میلیارد دلار است و یکی از دلایل عمده آتش سوزی‌ها ناشی از برق است.

فرابری یا سوء عملکرد در اجرای الکتریکی تجهیزات یا ماشین‌آلات می‌تواند باعث آتش سوزی برقی شود. آتش سوزی‌های برقی از سیم‌های الکتریکی، کابل‌ها، قطع‌کننده‌های مدار و اجرای الکتریکی منشأ می‌گیرند

دلایل عمده آتش سوزی های برقی

سیستم‌های الکتریکی به طور مداوم خطر آتش سوزی دارند. درک علل متداول آتش سوزی‌های ناشی از الکتریسیته و پیروی از اقدامات پیشگیرانه برای مفظ سیستم‌های الکتریکی، احتمال آتش سوزی شما را کاهش می‌دهد.

نگهداری ضعیف

نگهداری ضعیف دلیل اصلی آتش سوزی‌های ناشی از برق است. انجام تعمیر و نگهداری منظم در تابلوهای برق، تجهیزات الکتریکی، سیم‌ها و غیره خطر آتش سوزی را کاهش می‌دهد. یک نوع تعمیر و نگهداری شامل از بین بردن خاک و گرد و غبار و بازرسی و تعویض قطع‌کننده‌های مدار معیوب است.

تجهیزات و وسایل قدیمی

تجهیزات و لوازم قدیمی باعث ایجاد آتش سوزی‌های برقی می‌شود. طبق اعلام سازمان آتش‌نشانی ایالات متحده، ۱۹٪ از آتش سوزی‌های سافتمان‌های غیر مسکونی و ۱۳٪ از آتش سوزی‌های مسکونی به دلیل تجهیزات و لوازم خانگی قدیمی یا سوء عملکرد برق است. جایگزینی مدارهای منسوف و معیوب در تابلوها، تجهیزات و لوازم خانگی، خطر آتش سوزی شما را کاهش می‌دهد.

همراه نبودن با کدهای ایمنی

با افزایش تقاضا برای برق، به روز بودن در مورد کدهای ایمنی مهم است. سیم‌کشی قدیمی که تقاضای فعلی را پشتیبانی نمی‌کند در خانه‌ها و فضاهای تجاری قدیمی رایج است. سیم‌کشی قدیمی می‌تواند آتش سوزی ایجاد کند، به خصوص اگر سیم با جریان مدار مطابقت نداشته باشد. اطمینان از مطابقت سیم‌کشی با جریان مدار و عاری از نقص، راهی آسان برای جلوگیری از آتش سوزی‌های برقی است.