

تازه های علم

علل و علایم بروز سکنه مغزی



مسئول بخش نورولوژی بیمارستان ولیعصر (عج) زنجان علایم و همچنین برخی علل بروز سکنه مغزی را توضیح داد.

به گزارش ایسنا، «مهدی مقبولی» اظهار کرد: سکنه مغزی به اختلال در عملکرد مغز، ناشی از اختلال در خون رسانی به نسج مغز گفته می شود و چنانچه یکی از عروق خون رسان مغز به دلیل وجود لخته های دچار انسداد شده و خون به یک ناحیه از مغز نرسد، آن ناحیه عملکرد خود را از دست داده و سکنه مغزی عارض می شود. «مهدی مقبولی» افزود: ۲۰ درصد سکنه های مغزی در افراد کمتر از ۵۵ سال است و تعداد افراد جوان و میانسال (کمتر از ۵۵ سال) که در یک سال متلا به سکنه مغزی می شوند بیشتر از مجموع بیماران ام.اس است.

وی افزود: فشار خون بالا، دیابت، استعمال دخانیات، چربی خون بالا، سابقه سکنه مغزی، سابقه سکنه قلبی، بیماری قلبی، تحرک کم و سن بالا از جمله دلایل بروز سکنه مغزی است. جنسیت نیز یکی از عواملی است که در مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی دخیل است؛ بطوریکه ابتلا به سکنه مغزی در مردان بیش از زنان است، اما مرگ و میر ناشی از سکنه مغزی در زنان بیشتر است.

این متخصص بیماری های مغز و اعصاب، یادآور شد: فلج ناگهانی دست یا پا، انحراف ناگهانی صورت اختلال ناگهانی در صحبت کردن، سرگیجه و عدم تعادل ناگهانی و نیز اختلال ناگهانی دید از جمله علامت بروز سکنه مغزی است.

مسئول بخش نورولوژی بیمارستان ولیعصر (عج) زنجان خاطر نشان کرد: در صورتی که بیمار سکنه مغزی، به موقع و در زیر سه ساعت به بیمارستان رسانده شود، پس از انجام اقدامات تشخیصی، تحت درمان با داروی حل کننده لخته قرار می گیرند که با بر داشته شدن لخته و رفع انسداد، حیات به مغز باز می شود.



تهوع، نخستین احساس در سفرهای فضایی!



اگر از فضانوردان سوال شود که از سفر به فضاچه احساسی دارید، خیلی از آنان خواهند گفت احساس تهوع و سر درد!

به گزارش ایسنا؛ واقعا حالت در یازدگی یا تهوع نخستین احساسی است که بیشتر فضانوردان در نخستین روز سفر دارند. این حالت به دلیل سر درگمی مژک های حسی سامانه ای به نام دستگاه وستیبولار (دهلیزی) است که در گوش میانی انسان قرار دارد و به آن سیستم تعادلی نیز گفته می شود.

این سیستم با استفاده از یک مایع و مژک های بسیار ریز، اطلاعات مربوط به وضعیت قرار گرفتن بدن را به دست می آورد و به مغز می فرستد. در زمین، به دلیل وجود جاذبه این مایع به راحتی می تواند موقعیت بدن را تشخیص دهد اما در بی وزنی یا پراکنده شدن مایع به اطراف دهلیز، توان درک موقعیت بدن را از دست می دهد. این وضعیت تقریباً ۱۰ دقیقه بعد از پرتاب و با قرار گرفتن سفینه در مدار زمین شروع می شود. گاهی اوقات سردرد و گیجی نیز همراه با حالت تهوع باعث از آزار فضانورد می شود و به ویژه اگر سرش را حرکت دهد، او نمی تواند غذا بخورد و حتی آب بنوشد. تهوع در فضا خطرناک تر از زمین است و ممکن است با مسدود کردن مسیر تنفسی باعث مرگ فضانورد شود. برای جلوگیری از این حالت کیهان نوردان در زمین آموزش می بینند. در عین حال داروهای تزریقی و ویژه ای در سفینه ها موجود است که در صورت ضرورت می تواند بکار گرفته شود. جالب آنکه روس ها بعد از چندبار تجربه های تلخ بالاخره متوجه شدند این حالت فقط ممکن است برای کسانی بوجود آید که نخستین پرواز فضایی را انجام می دهند اما در مأموریت های مداری بعدی مغز از فرستادن اطلاعات متناقض دستگاه تعادلی گیج نمی شود و چنین وضعیتی پیش نمی آید. به همین دلیل برنامه ریزی ها را به گونه ای انجام می دهند که در هر پرواز لاقول یک سرنشین سفینه با تجربه قبلی پرواز، به فضا حضور داشته باشد.

آلودگی صوتی یک عامل خستگی محسوب می شود که کارایی انسان را چه در مشاغل فکری و چه در شغل های بدنی و ساده کاهش می دهد. آلودگی صوتی روی وضع روحی و روانی شخص تاثیر گذاشته و باعث اشکال در تطابق یافتن انسان با محیط کار می شود

راهکارهای کاهش آلودگی صوتی

کاهش آلودگی صوتی در قانون بند ۶ منشور حقوق شهروندی به این صورت آمده است: شهروندان حق دارند ضمن مشارکت در انجام مسئولیت های قانونی و تأمین منابع مالی مورد نیاز، از هوای پاک، فضای سبز عمومی و بوستان، معابر تمیز و عاری از پسماند و شهری بدون آلودگی های صوتی و زیست محیطی برخوردار باشند. از قوانین مربوط به کاهش آلودگی صوتی، آئین نامه اجرایی جلوگیری از آلودگی صوتی مشتمل بر ۱۳ ماده و ۶ تبصره مشخص ترین قاعده حقوقی کشورمان در زمینه جلوگیری از آلودگی صوتی است. باتوجه به اینکه معمولاً صداها از تولیدکنندهای پخش و توسط گیرندهای دریافت می شوند بنابراین جهت کنترل این آلودگی، کاهش شدت صدا جلوگیری از انتشار و نفوذ صدا و محافظت از گیرنده و سیستم شنوایی می تواند موثر باشد. به عنوان مثال یکی از راهکارهای مؤثر در کاهش سروصدا ناخواسته و آلودگی صوتی استفاده از گیاهان است؛ چنانچه استفاده از گیاهان تنه پراک کاهش تراز صدا در فکانس های بالا به کار می رود. همچنین از اقدامات اصلی برای کاهش آلودگی صوتی می توان به استفاده از وسایل نقلیه هیبریدی و با پاصدا کم احداث فرودگاه ها و ایستگاه های قطار در خارج از شهر و ... اشاره کرد. سلب مسئولیت از این موارد موجب بروز عدم تمرکز، پرخاشگری و در نهایت اختلالات روحی شهروندان می شود. بنابراین انتظار می رود مسئولان مربوطه برای کاهش آلودگی صوتی اقدامات مفیدی انجام دهند و شهروندان هم با فرآگیری مهارت های اجتماعی و استفاده از وسایل استاندارد و مطابق با استانداردهای صوتی در این زمینه موثرتر از قبل عمل کنند

بر اساس ماده ۳۲ قانون نحوه جلوگیری از آلودگی صوتی، عاملین آلودگی صوتی به جای نقدی از پنجاه هزار ریال تا پانصد هزار ریال و در صورت تکرار از یکصد هزار ریال تا یک میلیون ریال محکوم خواهند شد.

آلودگی صوتی و آثار آن بر انسان

ساده ترین و ملموس ترین عارضه ای که آلودگی صوتی ایجاد می کند کاهش «قدرت شنوایی» است. همچنین خطر ابتلا به امراض قلبی - عروقی را افزایش می دهد. در انسان ها رنگ پردیگی بالا رفتن فشار خون و همچنین کاهش درجه حرارت بدن از اثرات آلودگی های صوتی است. مطالعات نشان داده است که افرادی که با صدا مواجهه دارند بیشتر به اختلالات روانی دچار می شوند. گرچه انسان به سروصدا عادت کرده ولی در حقیقت آلودگی صوتی یک عامل خستگی بوده و ظرفیت کار انسان را چه در مشاغل فکری و چه در شغل های بدنی و ساده کاهش می دهد. آلودگی صوتی روی وضع روانی و روحی شخص تاثیر گذاشته و باعث اشکال در تطابق یافتن انسان با محیط کار می شود که نتیجه آن کاهش بازدهی کار است. واحد اندازه گیری آلودگی صوتی «دسی بل» است و آستانه تحمل گوش انسان در حدود ۱۲۰ دسی بل است. باتوجه به این که سفر دسی بل آستانه شنوایی یک فرد سالم و جوان است، چنانچه فردی طی ۸ ساعت به طور مداوم در معرض سروصدا بالای ۷۰ دسی بل قرار گیرد، فشار خون وی ۵ تا ۱۰ میلی متر جیوه افزایش می یابد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، مواجهه با تراز فشار صوت ۸۰ دسی بل می تواند سبب بروز رفتارهای پرخاشگرانه در افراد شود. همچنین حساسیت به صدا برای برخی از افراد می تواند آستانه بروز برخی واکنش ها را کاهش دهد. برخی متخصصان معتقدند هنگامی به شنوایی آسیب می رسد که صدا بلندتر از ۸۵ دسی بل باشد؛ یعنی چیزی در حدود صدای یک ترافیک سنگین است که ما هر روز به آن مواجه هستیم. همچنین محققان در تحقیقات خود در یافته اند که هر چه صدا بلندتر و بیشتر باشد، شانس از بین رفتن شنوایی بیشتر است. برای مثال قرار گرفتن در معرض صدایی با بلندی ۱۰۹ دسیبل، بیش از دو دقیقه بسیار خطرناک است. البته طول مدت شنیدن صدا هم بسیار مهم است.

کارشناسان محیط زیست معتقدند وضعیت آلودگی صوتی پایتخت از مرز هشدار گذشته و اکنون در شرایط اضطرار قرار دارد و چنانچه به مانند آلودگی هوای آن چهار دانه بیش نشود در آینده ای نزدیک به وضعیت بحران خواهد رسید

محیط زیست و وزارت صنایع و معادن در ارتباط با تعیین حدمجاز آلودگی صوتی در خودروهای تولید داخل مورخ ۱۳۸۴ تنفیذ شده است. مطابق ماده ۷ آیین نامه فوق الذکر، به کار انداختن و تردد هر گونه وسیله نقلیه موتور ی مولد آلودگی صوتی ممنوع است. نیروی انتظامی از تردد هر نوع وسیله نقلیه موتور ی فاقد گواهینامه موضوع ماده ۶ ممانعت به عمل آورده و عاملین یا رانندگان این گونه وسایل نقلیه را به مجازات های مقرر در ماده ۳۲ قانون محکوم خواهند کرد.

کاهش قدرت شنوایی و بروز اختلالات روانی از تبعات آلودگی صوتی است

وضعیت اضطرار آلودگی صوتی در تهران

رشد بی رویه جمعیت توأم با توسعه صنعتی و تکنولوژی کلان شهر ها، مشکلات عدیده ای را برای شهرنشینان به وجود می آورد که آلودگی محیط زیست یکی از مهمترین این معضلات است. «آلودگی صوتی» بعنوان یکی از مهمترین آلاینده های زیست محیطی با فن آوری و تکنولوژی صنعتی رابطه مستقیم دارد. به عبارت دیگر همزمان با رشد و ارتقای تکنولوژی، مشکل صدانیز ابعاد گسترده تری یافته و باعث بروز مشکلات بیشتری خواهد شد. افزون بر این، هیاهو و دغدغه های زندگی ماشینی و همچنین عوارض جسمی، روحی و روانی ناشی از سروصدای ترافیکی باعث شده که جهان امروز برای مبارزه با این معضل هزینه های هنگفتی صرف کند.



نصب دیوارهای صوتی در تعدادی از بزرگراههای تهران

گفتنی است نگرانی ها در خصوص افزایش آلودگی صوتی در پایتخت، کار را به جایی رساند که پروژه دیوارهای صوتی در تعدادی از بزرگراههای شهر به اجرا گذاشته شد. بر اساس گفته کارشناسان شهری نصب هر دیوار صوتی بسته به طول آن ممکن است تا ۱ میلیارد تومان هزینه داشته باشد؛ این در حالی است که بزرگراههای شهر از جمله بزرگراه شهید همت نیز نیازمند نصب دیوار صوتی می باشد. برخی دیگر از کارشناسان محیط زیست معتقدند وضعیت آلودگی صوتی پایتخت از مرز هشدار گذشته و اکنون در شرایط اضطرار قرار دارد و چنانچه به مانند آلودگی هوای آن چاره اندیشی نشود در آینده ای نزدیک به وضعیت بحران خواهد رسید.

قوانین ایران در خصوص کاهش آلودگی صوتی

مسئله آلودگی صوتی در قوانین و مقررات ایران، مصوبه شورای عالی محیط زیست شماره ۲۳۶ در زمینه حدمجاز آلودگی صادر هوای آزاد ایران مصوب ۱۳۸۱ و همچنین مصوبه پیشنهادی سازمان حفاظت

آلودگی صوتی در تهران وجود دارد که هشدار جدی به همه پایتخت نشینانی است که در شرایط ناسامان و فراجرانی روزگاری گذرانند.

بر اساس آخرین بررسی ها از وضعیت آلودگی صوتی پایتخت، آلوده ترین قسمت شهر از لحاظ آلودگی صوتی مناطق مرکزی (پرترا فیک) و مناطق جنوبی (پر جمعیت) است که ریل راه آهن و فرودگاه در مجاورت آنها قرار دارند. به گفته اقبال شاکری عضو سابق شورای شهر تهران، منطقه ۹ تا ۲۰ بیشترین آلودگی صوتی را در پایتخت دارند.

علاوه بر این منابع اصلی آلاینده های صوتی تهران وجود دو فرودگاه عمده در محدوده شهر، شبکه راه آهن در منطقه جنوبی پایتخت و استفاده از وسایل نقلیه مانند سواری، اتوبوس، کامیون و موتورسیکلت است.

به گفته کارشناس موتورسیکلت ها را عامل ۴۹ درصد از آلودگی صوتی پایتخت می داند و می گوید: نقش خودروهای سبک در این آلودگی ها ۳۰ درصد، خودروهای سنگین ۲۰ درصد و اتوبوس های شرکت واحد یک درصد است.

«آلودگی صوتی» شامل امواج ناخواسته ای است که می تواند عوارض متعدد جسمی و روحی به همراه داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان امروزه آلودگی صوتی بخشی از زندگی شهری مردم شده و سروصدای زیاد آن همه را کلافه کرده است. آلودگی های زیست محیطی در سه دهه اخیر بیش از گذشته توجه جهانیان را به خود معطوف داشته است و در این میان موضوع آلودگی صدای شهر هادر اکثر کشور ها به عنوان یک مشکل فراگیر مطرح می شود.

بسیاری از مطالعات انجام شده در کشورهای توسعه یافته نشان می دهد که صدای ترافیک به عنوان یک صدای محیطی مزاحم مورد توجه است و منجر به اختلال در رفاه و سلامتی جامعه می شود. منظور از «آلودگی صوتی» امواج ناخواسته ای است که در شرایط مکانی و زمانی ویژه بر فعالیت موجودات زنده به ویژه انسان تاثیر گذاشته و می تواند عوارض متعدد جسمی و روحی به همراه داشته باشد.

آلودگی صوتی در تهران

طبق اخبار منتشر شده در رسانه ها حدود ۶۰۰ نقطه خطر از حد استاندارد

خبر

خواب مرگ؛

عوارض جبران پذیر خوابیدن به هنگام غروب آفتاب

است. بر این اساس این روز ها شرایط جوری است که انگار همه کمبود خواب دارند. به قول بعضی ها یا باید آنقدر بولدار باشی که راحت خوابی و نگران در آمد زندگی نباشی یا باید از خوابت بزنی تا برای زندگی پول در بیاوری در هر دو صورت بدن انسان یک مکانیزم مشخصی دارد و باید در ساعات مشخصی بخوابد.

بهترین ساعت برای خواب شبانه

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که شب بیداری را به خاطر سکوت و آرامش به خوابیدن و استراحت ترجیح می دهید بد نیست کمی بیشتر به این موضوع دقت کنید. بیدار ماندن در طول شب و جبران آن در روز بسیار برای بدن شما خطرناک است. شاید خطرات آن همین امروز به نظر نیاید، ولی در دراز مدت تاثیر بد آن را خواهید دید.

ساعت بیدار شدن بدن و تاثیر آن در بدن

خداوند می فرماید: شب برای انسان مایه آرامش قرار داده شده است. پس باید توجه داشته باشد که نباید ریتم شب خواب به هم بخورد؛ اما امروزه استفاده از چراغ خواب ها موجب تغییر شده است. افراد باید بین ساعت ۹ تا ۶ صبح خواب باشند چرا که این ساعت طلایی برای خواب بوده و سیستم هورمونی بدن فرد به خواب ۹ شب تا ۲ صبح نیاز دارد و بسیاری از افراد عادت کرده اند که روز ها بخوابند و شب ها بیدار



بسیار ضروری است. باید بدانیم که «خواب هنگام غروب آفتاب» معروف به «خواب هلاکت» است و این عوارض را به همراه دارد: کندذهنی، فراموشی، افسردگی، سکنه مغزی، حملات تشنجی، کوتاهی عمر. لازم به ذکر است که از دیدگاه طب ایرانی، «خواب روز» برخلاف خواب شب از عوامل بدی رنگ پوست و ایجاد بیماری های پوستی به علت عدم هضم غذاها به هنگام روز محسوب می شود.

همچنین رابطه لک و جوش های پوستی و خواب رابطه بسیار تنگاتنگی است؛ زیرا خواب، بهترین زمان برای فرآیند هضم غذا است و بخش عمده مواد زاید و خام که در اندام های مختلف انباشته شده است، در این زمان هضم یا در ادامه دفع می شود، در واقع یک خواب مناسب، امکان دفع مواد زائد بدن و داشتن یک زندگی سالم را نوید می دهد.