

اید یا نه. پوکی استخوان در واقع یک بیماری خاموش است و تنها با سنجش تراکم استخوان می توان پی به وضعیت آنها برد.

فراموش نکنیم که پوکی استخوان به طور قابل توجهی کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. مراقبت های پیشگیرانه و درمان مناسب و به موقع می تواند به کاهش عوارض این بیماری کمک کند.

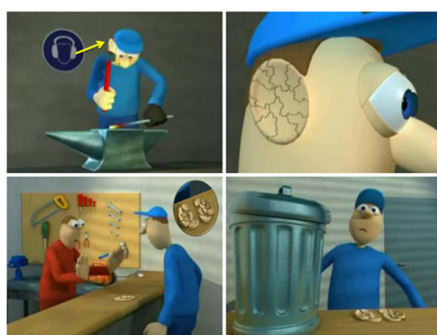
کدام گوشی حفاظتی را استفاده کنیم؟

تحقیقات نشان داده که اندام های انسان در اثر سرو صدای مخرب متاثر می شوند و علل اساسی افت شنوایی و بخشی از بیماری ها به خصوص بیماریهای عصبی، روحی-روانی و قلبی در نتیجه مجاورت با سرو صدا به وجود می آید. افت شنوایی برگشت ناپذیر است آن را جدی بگیرید و ازگوشی های ایرماف و یا ایرپلاگ استفاده نمایید.

وقتی صدا بسیار بلند باشد باعث مرگ پایانه های عصب در گوش داخلی می شود. با افزایش مدت زمان قرار گرفتن در معرض صداهای بلند، پایانه های عصبی بیشتری آسیب می بیند. و باعث کاهش شنوایی می گردد این آسیب دائمی و ماندگار است.

ایرماف (گوشی روی گوش): گوشی ایرماف به دلیل اینکه با قسمت های داخل گوش مرتبط نمی باشد مشکلات بهداشتی کمتری دارد. این گوشی رایج ترین وسیله حفاظتی در محیط کار صنعتی محسوب می شود و حفاظت شنوایی بیشتری نسبت به گوشی ایر پلاگ دارد.

ایرپلاگ (گوشی داخل گوش): کسانی که سابقه عفونت های گوش دارند (مجرای گوش ناسالم) و پرده گوش پاره؛ به هیچ وجه از ایرپلاگ استفاده نکنند. در هنگام استفاده از ایرپلاگ، دست ها و پلاک های گوش می بایست تمیز و خشک باشند. گوشی ایرپلاگ امکان انتقال آلوده کننده های محیطی را به داخل گوش شخص استفاده کننده زیاد میکند و عموماً باعث خارش می شود. گوشی ایر پلاگ



سبک تر از ایرماف می باشد و در صورت استفاده از آن، پلاک های گوش را حتماً پس از هر بار استفاده، در پایان کار با آب ولرم و مایع صابون بشویید.

نتیجه: در صورتی که در کاربرد گوشی های ایمنی روش استفاده صحیح و نکات

بهداشتی رعایت نشود، نه تنها سیستم شنوایی افراد را محافظت نمی کنند بلکه می توانند ضررهای جبران ناپذیری به این بخش مهم وارد کنند. حفاظ های شنوایی خود را مرتباً بازرسی کنید و چنانچه عیب و نقصی در آنها مشاهده کردید یا تغییر شکل پیدا کردند سریعاً به سرپرست خود جهت تعویض آن مراجعه فرمایید.

پوکی استخوان و شش باور اشتباه رایج درباره آن :

پوکی استخوان هم اکنون دهها میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر خود قرار داده است؛ بخصوص افراد بالای ۵۰ سال. بیماری پوکی استخوان نیز از برخی باورهای غلط و رایج در امان نمانده است؛ در اینجا ۶ باور نادرست درباره پوکی استخوان معرفی می شوند.

۱- پوکی استخوان فرآیند طبیعی پیری است: اگرچه پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن به احتمال زیاد زمانی که مسن تر هستید؛ رخ می دهد؛ اما این بیماری فرآیند اجتناب ناپذیر پیری نیست. دریافت کلسیم کافی؛ ویتامین دی و ورزش مناسب از بروز بیماری پوکی استخوان حتی در سنین پایین پیشگیری می کند.

۲- فقط زنان به پوکی استخوان مبتلا می شوند:

می توان در واکنش به این ادعا هم بله و هم خیر گفت. زنان بیشتر از مردان مبتلا به پوکی

استخوان می شوند اما مردان هم بی تاثیر از این بیماری نیستند. از هر ۵ مرد آمریکایی یک نفر در سنین بالای ۵۰ سال به این بیماری مبتلا است.

۳- اگر هنوز پیر نشده اید نگران پوکی استخوان نباشید: حدود ۹۰ درصد توده استخوانی افراد در دختران تا ۱۸ سالگی و در پسران تا ۲۰ سالگی تشکیل می شود. در واقع تراکم استخوان در مابقی عمر بستگی به نحوه تشکیل توده استخوانی در این سنین دارد و خیلی از افراد از جوانی مستعد ابتلا به این بیماری هستند. توسعه عادات درست تغذیه ای احتمال بروز پوکی استخوان در سنین بعدی را کاهش میدهد.

۴- شکستگی استخوان تنها عارضه جدی استخوان است: پوکی استخوان یک بیماری جدی و گاهی کشنده است و می تواند منجر به شکستگی استخوان لگن شود. حتی ۲۵ درصد مردم در شش ماه اول پس از شکستگی مفصل ران جان خود را از دست می دهند. علاوه بر این جراحی مفصل هیپ می تواند منجر به مشکلاتی مانند عوارض بیهوشی؛ ذات الریه؛ حملات قلبی و یا عفونت شود. مطالعات نشان می دهد که خطر مرگ ناشی از شکستگی استخوان در زنان بالای ۵۰ سال به اندازه سرطان سینه است.

۵- تنها با سقوط استخوان ها می شکنند: اکثر مردم این تصور را دارند در حالی که گاهی اوقات استخوان های ضعیف به راحتی می شکنند حتی با راه رفتن ساده.

۶- ضعیف شدن استخوانها قابل حس است: متأسفانه اینطور نیست و خیلی اوقات تا زمانی که استخوان نشکسته؛ نمی توان فهمید که دچار ضعف استخوان شده

سرب؛ محیط زیست و سلامت:

سرب چه به صورت غبار و چه به صورت نمک های مختلف از طریق دودکش

کارخانه ها وارد هوا می گردد. با همه

این احوال، خطرناک ترین و وسیع

ترین مرکز پخش این ماده سمی به

محیط زیست، اتومبیل است که در

بنزین با ترکیبات تترا اتیل سرب و تترا

متیل سرب یافت میشود. در اثر



سوختن بنزین اتومبیل سرب تبدیل به اکسید سرب شده و به این صورت از لوله

اگزوز خارج و بوسیله هوای مورد تنفس وارد بدن انسان می شود. در آلمان غربی

سالانه بین ۷۰۰۰ تا ۸۰۰۰ تن سرب وارد هوا میگردد. در تمام دنیا مقدار سرب

تولید شده به وسیله اتومبیل ها و کارخانه های صنعتی به سالانه حدود ۵۰۰۰۰۰ تن

می رسد. انسانها، حیوانات و گیاهان سرب را به شکل های مختلف به بدن خود

راه می دهند. سرب می تواند از طریق آب های آلوده وارد آب های آشامیدنی و

مواد غذایی گشته و از طریق اگزوز اتومبیل ها وارد هوا و بالاخره وارد ریه گردد.

علائم بیماری های حاصل از سرب کاملا متفاوت و در وهله اول غیرقابل تشخیص

می باشد. در مراحل اولیه بی حوصلگی؛ بی اشتها و کمبود تحرک را می توان

نام برد. کم شدن وزن و کمخونی علائم دیگری از مسمومیت در اثر سرب بوده که

نارسایی های هورمونی در بین بانوان از عواقب آن می باشد. تغییرات کلی نیز در

شکل خون به وجود می آید و گلبول های قرمز خون تغییر شکل می دهند. در اثر

رسوب سرب در دهان، لثه و دندان ها به رنگ خاکستری در می آیند. این رنگ

خاکستری می تواند حتی بعد از رفع مسمومیت نیز مدتی پابرجا بماند. علاوه بر

بیماری های نامبرده؛ تاکنون در اثر مسمومیت با سرب؛ بیماریهای عصبی، فلج،

بیماری های مفاصل و کم خونی نیز مشاهده شده است. همچنین در اثر وجود

سرب در بدن احتمال تغییرات ژنتیک و یا بطور کلی دگرگونی عوامل ارثی نیز

وجود دارد. مسمومیت های شدید در اثر سرب معمولا بین انسان هایی رایج است

که مواجهه مداوم با سرب دارند؛ از آن جمله کارگران کارخانه هایی را که به نحوی

با سرب در تماس هستند، می توان نام برد.

ارکان نظام ایمنی و آراستگی محیط کار (5S) - قسمت سوم

S2 - گام دوم - (ترتیب و نظم بخشی)

هدف این گام مرتب کردن ارقام ضروری و قابل استفاده و تعیین جای مناسب هر

یک به نحوی که با سرعت و سهولت قابل دسترسی باشند.

هنگامی که هر چیز با توجه به کارکرد و در نظر گرفتن کیفیت و ایمنی کار در جای

مناسب و مشخص قرار داشته باشد، محل کار همواره منظم و مرتب خواهد بود.

بدین منظور باید همه وسایل، ارقام و فرم های مورد نیاز را که قبلا در بند S1 شناسایی نموده و کارکرد هر یک از آنها را نیز مشخص نموده ایم، در جای مناسب قرار دهیم به نحوی که با سرعت و سهولت قابل دسترس باشند. به عبارت دیگر قرار دادن اشیا در بهترین مکان به بهترین طریق ممکن، بطوری که امکان دسترسی به آن با حداکثر سرعت (زیر ۳۰ ثانیه) میسر گردد.

نمونه هایی از اجرای این S2 را می توان بصورت زیر فهرست نمود:

۱- اشیایی را که غالباً استفاده می کنیم، در محل کار قرار دهیم (تجهیز میزهای افراد به ملزومات اداری)

۲- اشیایی را که به ندرت استفاده می کنیم در جایی دور از دسترس قرار دهیم (استفاده از سیستم بایگانی مناسب به طوری که سوابق کاری سال های گذشته در جاهای دورتری قرار گیرد، استفاده از کتابخانه یا قفسه های مخصوص جهت قرار گرفتن کتابها و جزوات و دستورالعملها)

۳- برچسب گذاری و شناسایی کلیه زونکن ها، فایل ها و قفسه ها (برچسب گذاری فایل ها به نحوی که نشان دهنده محتویات آن باشد)

۴- استقرار هر چیز در جای مشخص و مخصوص به خود (استفاده از فایل ها و قرار دادن ملزومات اداری در جای خود، استقرار و طبقه بندی فرم ها در قفسه های مخصوص، استفاده از کازیه جهت طبقه بندی نامه ها و یا کارهای در دست اجرا)

۵- آوردن و بازگرداندن هر چیز در حداقل زمان (بازگرداندن زونکن سوابق به محل بایگانی، مرتب کردن ارقام و وسائلی که روزانه با آن سر و کار داریم، قرار دادن صندلی پشت میز کار در هنگام ترک محل کار)

۶- علامت گذاری محدوده ها و محل استقرار اشیاء و شناسایی افراد (تابلو های مشخص کننده نام افراد و یا استفاده از تگ های شناسایی، مشخص شدن محل استقرار خودروهای شرکت، طراحی جانمایی میز کاری افراد)

۷- نظم و ترتیب در تابلوی اعلانات (نصب پلاکاردهای تبلیغاتی شرکت در جاهای مناسب)

۸- طراحی اعلانات به نحوی که خواندن آنها آسان باشد (استقرار مناسب مانند در معرض دید بودن، طراحی زیبا و خوانا بودن)

این مطلب ادامه دارد.....