



راهکارهای افزایش رفاه در محیط شغلی

ترجمه: ارغوان حاج شیخ الاسلامی

شوپنهاور، فیلسوف آلمانی، می گوید: «سلامتی همه چیز نیست ولی بدون سلامتی همه چیز، هیچ است.» بسیاری بر این باورند که سلامتی از مهم ترین عوامل تاثیرگذار بر کیفیت زندگی است.

ارتقای سلامت شغلی در برگیرنده هر اقدامی در جهت افزایش رفاه افراد در محیط شغلی است که توسط خود کارکنان، کارفرمایان آنها یا جامعه صورت گیرد. در شماره گذشته، در مورد تغذیه در محل کار، تعادل میان کار و زندگی، ارتقا و حفظ سلامت روانی و فعالیت فیزیکی صحبت شد. در ادامه به دیگر موارد پرداخته می شود.

استرس در محیط کار

راه های بسیاری برای کاستن از استرس های شغلی وجود دارد. گام اول این است که مواردی را که سبب بروز استرس در شما می شوند شناسایی کنید، چون فقط در این صورت است که می توانید نسبت به رفع آنها اقدام کنید، مثلا:

۱ اجتناب از مواجهه با عواملی که سبب بروز استرس در شما می شوند، مثلا اگر ترافیک صبحگاهی یکی از دلایل استرس شما به شمار می آید می توانید استفاده از مترو را امتحان کنید.

۲ یاد بگیرید که چگونه «نه» بگویید. این امر در مواقعی که انجام کاری به شما واگذار می شود که ورای توان شماست، بسیار مفید خواهد بود.

۳ در برنامه خود فرصت هایی را برای آرام سازی در نظر بگیرید.

۴ در مورد وضعیت خود با مقام بالاتر شغلی خود صحبت کنید و موضوع را به اطلاع وی برسانید. ۵ نشانه های روانی و جسمانی استرس را مانند مشکلات خواب یا عدم تمرکز بشناسید و به علایمی که بدنتان به شما نشان می دهد توجه کنید.

۶ در صورت تداوم علائم با پزشک خود مشورت کنید.



فعال بمانید

بزرگسالان برای پیشگیری از افزایش وزن و همچنین ارتقای سلامت جسمی و روانی نیازمند حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در اغلب روزهای هفته هستند. ورزش همچنین از آن جهت که خطر ابتلا به بیماری های مهمی مانند سرطان، بیماری های قلبی و افسردگی را می کاهش دهد، حیاتی است. اقدامات ساده زیر می توانند میزان فعالیت بدنی شما را طی روز افزایش دهند:

۱ هر وقت ممکن بود به جای آسانسور از پله استفاده کنید. مثلا می توانید حداقل یک طبقه از پله ها

بالا بروید و سپس سوار آسانسور شوید.

۲ برای رفت و آمد در مسیرهای کوتاه، پیاده روی را جایگزین استفاده از خودروی شخصی، اتوبوس یا تاکسی کنید.

۳ به جای منتظر ماندن در نزدیک ترین ایستگاه اتوبوس، تا ایستگاه بعدی پیاده روی کرده و در آن ایستگاه سوار اتوبوس شوید.

۴ برای آمدن و رفتن به محل کار از دو چرخه استفاده کنید.

۵ اگر در یک دفتر کار می کنید، جایگزین راه در فاصله دورتری از میز خود قرار دهید. همین کار ساده باعث خواهد شد که در طول روز مسافت بیشتری را قدم بزنید.

بدانیم

غربالگری سرطان پروستات و پیشگیری از آن

گروه های تحقیقاتی زیادی در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه می توان از سرطان پروستات پیشگیری کرد. بعضی شواهد حاکی از این است که داروی فیناسترید خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهد اما اینکه آیا این دارو خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات را کاهش می دهد یا نه، هنوز مشخص نشده است.

غربالگری سرطان پروستات

غربالگری یعنی آزمایش برای سرطان، پیش از آنکه علائمی داشته باشید. آزمایش غربالگری اغلب به پیدا کردن سرطان در مرحله زمانی ابتدایی کمک می کند. وقتی سرطان زود تشخیص داده شود، احتمال پیشرفته بودن آن کمتر و درمان آن آسان تر است. زمانی که علائم ظاهر می شوند، بعید نیست سرطان بسیار پیشرفته باشد. به یاد داشته باشید حتی اگر پزشک غربالگری سرطان پروستات را پیشنهاد کرد، الزاما به این معنی نیست که شما سرطان دارید.

آزمایش های غربالگری زمانی بهترین فایده را دارند که ثابت شده باشد قادرند سرطان را در مراحل اولیه تشخیص دهند و باعث کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان شوند. برای سرطان پروستات، پزشکان هنوز این پاسخ ها را نمی دانند و تحقیقات زیادی در حال انجام است. ✓ برنامۀ مطالعاتی تحقیقاتی بسیاری، با مشارکت هزاران مرد، برای مطالعه غربالگری سرطان پروستات، امروزه در دست انجام است. مرکز ملی سرطان، ترکیب آزمایش PSA و DRE را به عنوان راهی برای دستیابی نتایج مناسب تر در دست بررسی دارد.

✓ بعضی سرطان ها هرگز علامتی ایجاد نمی کنند یا تهدیدکننده زندگی نیستند. اگر سرطان با یک آزمایش غربالگری پیدا شود، احتمال درمان آن وجود دارد. اگر در آزمایش غربالگری، سرطان پروستات مشخص شود، مشخص نیست که آیا درمان سرطان پروستات در مراحل اولیه، نسبت به عدم دریافت هیچ نوع درمانی، به بقای طولانی تر شما کمک می کند یا نه؟

سرطان پروستات

با پزشکانتان در مورد خطر سرطان پروستات و نیاز به تست های غربالگری صحبت کنید.

گفت و گوی آزادانه با پزشک به شما در یادگیری بیشتر پیرامون تغییرات پروستات و آزمایش های احتمالی، کمک می کند. ■

منبع: NCI

صرف دخانیات

حفاظتی در مورد سیگار کشیدن

تنباکو اولین عامل بروز مرگ های قابل پیشگیری در جهان است که از هر دو نفر مصرف کننده درازمدت یک نفر را به کام مرگ می کشاند. نیمی از قربانیان این ماده در سنین میانسالگی دچار مرگ می شوند. مصرف سیگار سالانه جان ششصد و پنجاه هزار نفر را تنها در اتحادیه اروپا می گیرد. دلایل بی شمار دیگری نیز برای ترک سیگار وجود دارد:

۱ با ترک سیگار سرحال تر و بانشاط تر خواهید بود و تنفس شما منظم تر و طبیعی تر خواهد شد.

۲ پس از اینکه اضطراب، استرس و تحریک پذیری کوتاه مدت ناشی از مرحله ترک فروکش کرد، مجددا احساس آرامش و میل به زندگی واقعی را در خود احساس خواهید کرد.

۳ از نظر اقتصادی، دیگر هزینه ای بابت خرید سیگار نمی پردازید و می توانید این مبلغ را پس انداز کنید.

۴ پوست، مو، ناخن و انگشتان شما ظاهر سالم تری پیدا خواهد کرد و نفس شما دیگر بوی نامطبوع سیگار نخواهد داشت.

۵ از آنجا که روزانه بر تعداد مکان هایی که سیگار کشیدن در آنها ممنوع است، افزوده می شود، با ترک سیگار جایگاه خود را مجددا در اجتماع پیدا خواهید کرد. از سوی دیگر این مسئله به شما کمک می کند تا در برابر وسوسه شروع مجدد سیگار کشیدن بهتر مقاومت کنید. ■

منبع: European Agency for Safety and Health at Work

شکستگی استخوان در کودکان

مهرداد منصوری
متخصص ارتوپدی

کال استخوانی در شکستگی های کودکان، حتی در شکستگی های بدون جابجایی، وجود داشته و بزرگتر از بزرگسالان است.

توزیع شیوع شکستگی ها

در کودک، شیوع شکستگی ناری یا اسکافوئید در مچ دست و شکستگی گردن استخوان ران کم دیده می شود. برعکس، در کودکان شکستگی های ناحیه رانج شایع تر از بزرگسالان بوده و درمان آن مشکل است.

جوش خوردن شکستگی ها

شکستگی استخوان ها در کودکان بسیار سریع تر از بزرگسالان جوش می خورد و هرچه کودک کم سن و سال تر باشد، سرعت جوش خوردن شکستگی در وی بیشتر است. شدیدترین شکستگی ها در شیرخواران در عرض ۲-۳ هفته جوش می خورد.

سرعت جوش خوردن شکستگی در کودکان، دو نتیجه مهم دارد: یکی اینکه درمان کودکان را باید خیلی زود و قبل از اینکه استخوان شروع به جوش خوردن بکند، شروع کرد. شروع درمان شکستگی استخوان ها در کودکان باید در ۵ روز اول بعد از شکستگی باشد. دوم اینکه برای جوش خوردن شکستگی ها در کودکان نیاز نیست تا اندام شکسته شده مدت زیادی بی حرکت باقی بماند. پس طول مدت گچ گیری در کودکان کمتر از بزرگسالان است.

روند جوش خوردن شکستگی ها در کودکان و بزرگسالان با هم متفاوت است. تفاوت در سرعت جوش خوردن شکستگی ها، روند رشد استخوان پس از شکستگی، عوارض شکستگی ها و تفاوت در نیاز به عمل جراحی از این دست است. ■

گرچه هر استخوانی در بدن، چه در بزرگسالان و چه در کودکان، ممکن است دچار شکستگی شود، شیوع، شکل، جوش خوردن و بسیاری از متغیرهای دیگر که در روند شکستگی و جوش خوردن آن دخالت دارند، در این دو دسته تفاوت هایی دارند. مهم ترین این تفاوت ها عبارتند از:

وجود صفحه رشد

مهم ترین تفاوت استخوان کودکان و بزرگسالان در وجود صفحات رشد است. این ها صفحات غضروفی شکلی هستند که معمولا در دو طرف استخوان های بلند قرار گرفته و مسئول رشد طولی استخوان ها هستند. صفحه رشد ضعیف ترین محل استخوان است و در ضرباتی که به اندام کودکان وارد می شود، در بسیاری اوقات اولین محلی که دچار آسیب می شود، صفحه رشد است. آسیب های صفحه رشد به دنبال ضربه معمولا به صورت جدا شدن آن از استخوان یا عبور خط شکستگی از آن است. به این آسیب ها شکستگی های صفحه رشد می گویند.

انعطاف پذیری استخوان کودکان

انعطاف پذیری از دیگر خصوصیات مهم استخوان های کودکان است. وقتی ضربه ای به استخوان کودک وارد می شود استخوان مانند فنر خم و راست شده و شکسته نمی شود. استخوان کودکان در مقایسه با بزرگسالان می تواند نیروهای بیشتری را بدون اینکه شکسته شود، تحمل کند که به خاطر قدرت انعطاف پذیری آن است. به خاطر همین انعطاف پذیری بالا، دو نوع تغییر شکل در استخوان های کودکان به دنبال ضربه ایجاد می شود که در بزرگسالان نادر است. شکستگی گرین استیک Greenstick که در فارسی به «ترکه تر» ترجمه شده، بر اثر همین خاصیت استخوان ایجاد می شود.

در این نوع شکستگی رفتار استخوان در مقابل نیروی وارده بر آن مانند یک ترکه تر درخت است. کاملا شکسته نمی شود بلکه دو قطعه همچنان به هم متصل هستند ولی در محل ضربه تغییر شکل می دهند. نوع دیگر شکستگی کودکان «پلاستیک درمیتمی» یا تغییر شکل پلاستیکی است. استخوان به دنبال ضربه ای که به آن وارد می شود مانند یک کمان در تمام طولش خم شده و همان طور می ماند. شکستگی یک نقطه واحد نداشته و تغییر شکل استخوان در تمام طول آن است. مثل این است که استخوان مثل خمیر یا پلاستیک تغییر شکل داده است.

سست بودن اتصال پرئوست به استخوان

پرئوست یا ضریع، پرده یا لایه ای مانند پارچه است که روی استخوان های بدن کشیده شده و به آن چسبیده است. اتصال این لایه پرئوستی به دیافیز (قسمت وسط استخوان های بلند) در کودکان شل و سست است و به دنبال شکستگی استخوان، خون ناشی از شکستگی به سرعت بین پرئوست و استخوان جمع شده و این دو را به راحتی از هم دور می کند. این خون به سرعت تبدیل به کال استخوانی می شود. به همین علت



حسن خوب، خرید مطمئن

از گذشته های دور با شما

طرح های فروش ویژه جامعه محترم پزشکی کشور

www.autokhosravani.com autokhosravani1 auto.khosravani

شعبه مرکزی (صادقیه): ۴۴۰۰۴۳۵۴-۹
شعبه شرق (هنکام): ۷۷۲۴۱۲۶۱-۷۷۲۴۵۶۷۰
شعبه نیواران: ۲۲۲۸۶۸۳۵-۲۲۲۹۹۰۱۵
شعبه پالادیوم (زعفرانیه): ۰۹۲۱۲۰۷۶۶۴۶

