



زمین میراث مشترک همه نسلهاست،
در حفظ آن کوشا باشیم.



۲ اردیبهشت روز زمین پاک گرامی باد

زمین پاک: تاریخچه این مناسبت به سال ۱۹۶۹ و زمانی باز می‌گردد که جان مک مونل فرزند یک مبلغ دینی مستقل و علاقمند به عرصه دین، علم و صلح، ایده برگزاری یک روز جهانی به نام روز زمین پاک را در همایش یونسکو درباره محیط زیست مطرح و در همان سال پرپیم زمین پاک را طراحی کرد. یونانت دبیرکل سازمان ملل (۱۹۶۲-۱۹۷۱) از ایده مک مونل استقبال کرد و این روز به یک روز جهانی در تقویم‌های سراسر دنیا تبدیل شد. **ارامه صفحه ۲**

مناسبت‌های اردیبهشت ماه:

- دوم: روز زمین پاک
- سوم الی دهم: هفته ایمن سازی
- پنجم: روز جهانی مالاریا
- هشتم: روز جهانی بهداشت حرفه ای
- یازدهم: روز جهانی کار و کارگر
- پانزدهم: روز جهانی ماما
- شانزدهم: روز جهانی آسم و آلرژی
- هیجدهم: روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر - روز جهانی تالاسمی
- بیست و دوم: روز جهانی پرستاری
- بیست و سوم: روز جهانی پارکینسون
- بیست و پنجم: روز جهانی خانواده
- بیست و هفتم: روز ارتباطات و روابط عمومی - روز جهانی فشار خون

هفته ایمن سازی:



هفته جهانی ایمن‌سازی با هدف ترویج استفاده از واکسن برای محافظت مردم در مقابل بیماریها برای تمام سنین برگزار می‌شود. واکسیناسیون به طور گسترده به عنوان یکی از موفق‌ترین و مقرون به صرفه‌ترین مداخلات بهداشت به رسمیت شناخته شده است. واکسیناسیون در هر سال مانع مرگ ۲ تا ۳ میلیون نفر در هر سال می‌شود و در حال حاضر محافظت کودکان در برابر بیماری‌هایی مانند دیفتری، کزاز، فلج اطفال و سرکک با واکسیناسیون انجام می‌شود که مقابله با بیماری‌های دیگری مانند ذات‌الریه و اسهال روتا، دو قاتل بزرگ کودکان زیر ۵ سال نیز با واکسیناسیون صورت می‌گیرد.

ارامه صفحه ۲

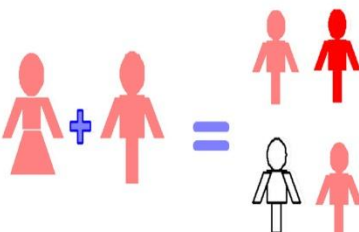
وبلاگ بهداشت، ایمنی و محیط زیست
خلیج فارس به آدرس

www.pghse.blogfa.com

محلی برای تبادل نظر در مورد مباحث اجتماعی، مدیریتی، مالی و HSE می باشد. با بازدید از این وبلاگ و ارائه نقطه نظرات و پیشنهادات سازنده ما را همراهی نمایید.

روز جهانی تالاسمی:

۲ اگر هر دو والد، (پدر و مادر) حامل ژن تالاسمی باشند، هر یک از فرزندان آنها ۲۵٪ شانس ابتلا به تالاسمی ماژور، ۵۰٪ شانس ابتلا به تالاسمی مینور و ۲۵٪ شانس سالم بودن را خواهند داشت.



تالاسمی از بیماری‌های ژنتیکی است که در اثر آن هموگلوبین ساقط طبیعی خود را از دست می‌دهد و بنابراین پدیده تولید هموگلوبین غیر موثر در بدن ایجاد می‌شود در نتیجه هموگلوبین معیوب قادر به اکسیژن رسانی مطلوب به اعصاب بدن نیست. پس در واقع کمبود کلی هموگلوبین وجود ندارد، بلکه هموگلوبین غیر طبیعی افزایش یافته است.

ارامه صفحه ۳

هشتم اردیبهشت ماه مصادف با ۲۸ آوریل و روز جهانی بهداشت حرفه ای و سلامت شغلی، فرصتی را فراهم آورد تا از تلاش خالصانه زحمت کشان عرصه سلامت کار قدردانی نماییم. از درگاه خداوند متعال، سعادت، بهروزی و موفقیت همه دست اندرکاران و خدمتگزاران جامعه بهداشت حرفه ای را مسئلت می نمایم.



ادامه مطلب هفته ایمن سازی

فاطر نشان می‌شود، نوجوانان و بزرگسالان نیز در برابر بیماری‌های تهدید کننده حیات مانند: آنفولانزا، مننژیت، و سرطان (دهانه رحم و کبد) به لطف واکسن‌های جدید و پیچیده محافظت شوند.

این در حالی است که همپنان از هر ۵ کودک یک کودک در دنیا به دلیل ناکافی بودن واکسن، عدم دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، کمبود اطلاعات دقیق در مورد واکسیناسیون ایمن سازی و عدم حمایت‌های سیاسی و مالی بان خود را از دست می‌دهند.

هفته جهانی واکسیناسیون سال ۲۰۱۵ موج تازه‌ای را برای سرعت بخشیدن به افزایش آگاهی و تقاضا برای ایمن سازی جوامع و بهبود ارائه خدمات واکسیناسیون در بر فواید داشت.

تقویت واکسیناسیون‌های معمولی، سرعت بخشیدن به کنترل بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن برای ریشه‌کنی فلج اطفال، معرفی واکسن‌های جدید و بهبود یافته و مسیر پژوهش و توسعه برای نسل بعدی از واکسن و فناوری از اهداف هفته جهانی واکسیناسیون و ایمن سازی است.

برگزاری هفته واکسیناسیون و ایمن سازی توسط ۱۹۴ کشور عضو مجمع بهداشت جهانی در ماه میلادی می‌سال ۲۰۱۲ تأیید شد و تا سال ۲۰۲۰ اجرا فواید شد.

شعار امسال:

زمین پاک
حفاظت
آب و خاک

ادامه مطلب در مورد زمین پاک:

در ایران نیز همزمان با دیگر کشورهای جهان هفته زمین پاک از روز دوم اردیبهشت به مدت یک هفته در سراسر کشور برپا می‌شود و نخستین روز این هفته (دوم اردیبهشت ماه) به نام روز زمین پاک نامگذاری شده است.

نشریه نشنال جئوگرافیک برای داشتن زمینی پاک نکاتی را پیشنهاد

کرده است:

- ✚ در استغاره از کاغذ صرفه جویی کنید و سعی کنید کارهایتان را بدون استفاده از کاغذ انجام دهید.
- ✚ در سافت و انبوه شدن جنگل‌ها شما هم کمک کنید. کاشت هر نهال می‌تواند سال‌های سال هم قاطره فوشی برای شما و هم کمکی به محیط زیستتان باشد.
- ✚ در محل کارتان هم به سبز بودن زمین فکر کنید. از مدیر بفش خود بخواهید که برنامه‌ای ترتیب دهد که کاغذ کمتری مصرف شده و اسراف نشود. برای نوشتن از هر دو روی کاغذ استفاده کنید.
- ✚ اگر به سفر رفتن فکر می‌کنید هتما سفر با قطار را در اولویت قرار دهید. تحقیقات نشان می‌دهد که دی اکسید کربنی که قطارها برای زمین تولید می‌کنند ۴ تا ۱۵ درصد کمتر از هواپیماهاست. پس قطار را فراموش نکنید.
- ✚ در مصرف آب صرفه‌جویی کنید.

✚ اگر رودخانه‌ای نزدیک محل سکونت شماست آن را زیر نظر بگیرید و راه‌هایی برای تمیز نگه‌داشتن آن به همسایه‌ها پیشنهاد کنید.

پاک‌ترین شهر های دنیا که به زمین پاک می‌اندیشند:

ردیف	شهر	کشور	ردیف	شهر	کشور
۱	ونکوور	کانادا	۲	کیپ تاون	آفریقای جنوبی
۳	هلسینگی	فنلاند	۴	آدلاید	استرالیا
۵	دالاس	آمریکا	۶	کینهاگن	دانمارک
۷	پورتلند	آمریکا	۸	اسلو	نروژ
۹	فرایبورگ	آلمان	۱۰	زرمات	سوئیس





روز جهانی کارگر بر همه شما عزیزان زحمت کش نخبه و شادباد

از هنگامی که آدمی بر کره زمین پدید آمد، برای رفع نیازهای خود نیازمند کوشش بود. زندگی انسان بر محور کار می‌گردد و کار، تلاش انسان جهت حصول به هدف معین است. کلید گشایش هر استعدادی در درون کار است. کار بزرگترین و شاید زیربنایی ترین بخش زندگی انسان است. چرا که از کار می‌توان به جوهر درونی افراد پی برد و وقتی این جوهره های درونی آشکار شوند و استعداد های بالقوه به منته ظهور برسند، می‌توان به وجود جامعه ای پویا امیدوار بود.

در فرهنگ غنی اسلام، سلوک الهی دارای دو بخش است: بخش مادی و بخش معنوی. بخش مادی اش کار است و بخش معنوی اش نماز و از اینها می‌توان به اهمیت کار در جامعه اسلامی پی برد.

کارگر از دیدگاه اسلام بسیار موقر و ارزشمند است. کارگران، شریف ترین انسان های اجتماع هستند. در آموزه های دینی ما به کارگری که برای اداره کردن زندگی خانواده اش سعی و تلاش می‌کند، عنوان "جهاد کننده در راه فرا" اطلاق شده است.

حضرت امام خمینی (ره) فرمودند که هیات یک ملت، مرهون کار و کارگر است و مقام معظم رهبری نیز در فصول کارگر فرموده است: "من به کارگران سفارش می‌کنم در هر بخش و در هر جایی که مشغول هستند، کار را عبادت بدانند". کارگر از نظر قانون کار کسی است که به هر عنوان در مقابل دریافت حق السعی اعم از مزد، حقوق، سهم سود و سایر مزایا به درخواست کارفرما کار می‌کند.

ارتباط با HSE منطقه ویژه :

مدیریت HSE منطقه ویژه :	۳۳۵۹۲۳۵۳	داخلی ۳۳۸
آتش نشانی منطقه ویژه :	۳۳۵۳۰۱۷۵	داخلی ۳۰۰
بهداری و فوریت‌های پزشکی :	۳۳۵۳۰۱۷۳	داخلی ۳۴۰
پرسنل مدیریت HSE :	۳۳۵۹۲۲۰۱-۱۰	داخلی ۳۳۶
آتش نشانی سایت جنوبی :		داخلی ۲۹۹
بهداری سایت جنوبی :		داخلی ۳۳۹
پرسنل آتش نشانی :		داخلی ۲۹۲



تالاسمی

راه های پیشگیری از تالاسمی چیست؟

- انجام آزمایش خون از نظر کم فونی
- انجام آزمایش روی پنین در هفته های اول حاملگی در دوران بارداری

کنترل و درمان بیماری:

مهم ترین راه درمان تالاسمی، تزریق مداوم خون است. شایع ترین درمان برای تمامی شکل های تالاسمی، تزریق سلول های قرمز فونی است. در صورتی که بیمار در گذشته، به اندازه کافی خون دریافت نکرده باشد، لازم است برای بهبود کیفیت زندگی وی، تعداد دفعات تزریق خون را افزایش دهد.

۷ اصل اساسی زندگی

گذشته را رها کنید و در حال زندگی کنید	۱
اهمیت ندهید دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند	۲
زمان حلال مشکلات است، پس به خود زمان دهید	۳
زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید	۴
زیاد فکر نکنید. جواب سوالات هنگامی که انتظارش را ندارید به ذهنتان خطور می‌کنند	۵
هیچ کس بجز خودتان، باعث خوشبختی شما نمی‌شود	۶
بختید، شما تنها کسی نیستید که در زندگی با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنید	۷

۲۸ آوریل (۸ اردیبهشت ماه) مصادف با روز جهانی

بهداشت حرفه ای و ایمنی

شعار سال ۲۰۱۵



در دنیای امروز انسان‌ها میبهرند در تلاش معاش؛ با مشکلات گوناگون دست و پنجه نرم کرده و فطرات فراوانی را که خود ناشی از پیشرفت علم و تکنولوژی است، به جان بفرند. این فطرات، تعداد عوامل تهدید کننده سلامتی را افزایش داده و بر تعداد بیمارهای شغلی و مقاطرات حرفه‌ای افزوده است، از سوی دیگر حوادث ناشی از کار، هزینه‌های بسیاری را بر دوش اقتصاد ملی هر کشور می‌گذارد به همین دلیل حفظ سلامت کارگران که عظیم‌ترین قشر هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند گذشته از جنبه انسانی آن، هم از نظر مصالح اجتماعی و اقتصادی و هم از نظر تأمین سلامت و فراهم ساختن آسایش و رفاه کارگران و تطبیق وضع کار با مقتضیات جسمی و روانی آنان، یک وظیفه انسانی، یک احتیاج و یک شرط امکان انجام کار و فعالیت ثمر بخش است؛ کاری مهم و حیاتی که در هر کشوری بر عهده متفحصان بهداشت کار می‌باشد.

هدف بهداشت حرفه ای :

ارتقاء و تأمین عالی ترین درجه ممکن وضع جسمی- روانی و اجتماعی کارکنان همه مشاغل، طبق تعریف WHO و ILO؛ جلوگیری از بیمارها و حوادث شغلی، انتقاب کارگر و یا کارمند برای محیط شغلی که از لحاظ جسمی و روانی قدرت انجام آنرا دارد و یا بطور افتضار تطبیق کار با انسان و در صورت عدم امکان این امر تطبیق انسان با کار.

توجه به مقررات ایمنی و بهداشت موجب کنترل خطر

و کاهش حوادث می‌شود.



مالاریا

مالاریا یک بیماری انگلی است. عامل این بیماری، انگلهای تک سلولی از جنس پلاسمودیوم میباشد که گونه های متعددی را شامل میشود.

راههای انتقال:

شایعترین و معمولی ترین روش انتقال مالاریا از طریق گزش پشه های آنوفل ماره است.

علائم بیماری:

مالاریا عامل بسیار شایع تب در کشورهای گرمسیری است. شروع بیماری با فستگی، ضعف، سردرد، درد بدن و تب همراه است که دقیقاً شبیه بیماری‌های ویروسی معمولی مثل سرماخوردگی است. تب‌های شدید و دوره‌ای که در برخی موارد به بالای ۴۰ درجه می‌رسد، قبل از شروع درمان در بیماران وجود دارد، به طوری که بیمار هر سه روز یک بار دچار تب شدید و لرز می‌شود که چند ساعت ادامه دارد و سپس بهبودی پیدا می‌کند. این افزایش درجه حرارت در واقع یک مکانیسم دفاعی برای از بین بردن انگل مالاریاست، زیرا در دمای زیار انگل‌ها کشته می‌شوند. مکانیسم دفاعی دیگر بدن فعال شدن طحال برای به دام انداختن گلبول‌های سرخ آلوده است، به این ترتیب در بیماری مالاریا، طحال بزرگ می‌شود و با از بین رفتن گلبول‌های سرخ آلوده، بیمار دچار کم‌فونی می‌شود.

تشخیص بیماری مالاریا:

راه تشخیص قطعی مالاریا آزمایش خون می‌باشد. در خون فرد بیمار انگل‌های مالاریا دیده می‌شود. هر فرد تب دار می‌تواند برای انجام آزمایش مالاریا به قانه های بهداشت و یا مراکز بهداشتی درمانی (درمانگاه) مراجعه نماید.

درمان بیماری مالاریا:

درمان بیماری مالاریا در انواع فوش فییم با داروهای مثل «کلروکین» طی یک دوره چند روزه انجام می‌شود. متأسفانه در حال حاضر انواع بدقیم مالاریا به بسیاری از داروها مقاوم هستند؛ البته داروهای مثل «آرتونوات» و «مفلوکین» برای درمان این دسته از بیماران به بازار آمده است.

روز جهانی پرستار



روز جهانی پرستار مبارک

روز جهانی پرستار هر ساله در ۱۲ ماه مه به منظور قدردانی از پرستاران، در اقصی نقاط جهان گرامی داشته می‌شود. به این خاطر که زادروز فلورانس نایتینگل پرستار انگلیسی و بنیانگذار حرفه پرستاری مدرن در ۱۲ مه است، این روز به عنوان روز پرستار انتخاب شده است. در ایران روز تولد حضرت زینب روز پرستار و تقدیر از زحمات آنان شناخته میشود.

روز جهانی پرستار، روز جاری عاطفه‌ها،

روز درخشیدن ایمان در قلب‌های مهربان، روز افتخار انسان

به انسانیت گرامی باد.



فشار خون بالا از شایع‌ترین بیماری‌ها بین افرادی با رژیم غذایی نامناسب است. فشارخون یک قاتل خاموش است و رابطه مستقیمی با رژیم غذایی و میزان فعالیت بدنی شما دارد و شما به راحتی می‌توانید با کمک این دو فاکتور آن را تحت کنترل خود در بیاورید.

فشار خون بالا چه علایمی دارد؟

تنها در برخی موارد فشارخون با علائمی همچون: سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، فستکی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب همراه است.

خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت موارد زیر کاهش می‌یابد:

- + کاهش مصرف نمک
- + فعالیت بدنی منظم
- + ثابت نگه داشتن وزن ایده‌آل
- + رعایت رژیم غذایی متعادل
- + پرهیز از استعمال دخانیات
- + پرهیز از مصرف الکل

مواد غذایی زیر می‌توانند کمک شایانی در کنترل

فشار خون به شما کنند.

موز - هندوانه - شیر بدون چربی - پرتقال - شکلات تلخ - سیر - ماهی سالمون - پای سبز - دانه‌های سویا - فلفل پیلی - اسفناج - تفره آفتابگردان - بلغور جو - انگورهای غیر ترش - پغندر

راز جوان ماندن

- + خوردن برفری
- + کسانی که زیاد پای بفرند پیر میشوند
- + خوردن فلفل باعث حفظ جوانی میشود
- + خوردن سیر از پیری زودرس جلوگیری میکند
- + قارچ دوران جوانی را افزایش میدهد گوجه طول عمر را افزایش میدهد
- + آب هویج حافظ جوانی است.

۱۶ ماده غذایی که شما را جذابتر میکنند:

۱. زغال افته؛ ضد تیرگی دندان
۲. بزرکتان؛ اکسیر جوانی پوست
۳. کلم قرمز؛ ضد پین و چروک پوست
۴. کیوی؛ میوه دوستدار لثه
۵. برگه زردآلو، گلپیان رنگ پوست
۶. مرکبات؛ کپسول ضد پیری
۷. آلو؛ ضامن نافن‌های سفت و مملک
۸. سیر؛ جوان کننده پوست
۹. تمشک؛ فدا حافظی با ورم صورت
۱۰. آووکادو؛ میوه جوانی
۱۱. غلات کامل؛ پاک کننده پوست
۱۲. سنبل هندی؛ معار کننده استرس
۱۳. انبه و هویج؛ هدیه‌هایی برای پوست
۱۴. شیر سویا؛ برای داشتن نافن‌های بلند
۱۵. لبنیات کم چرب؛ نافن‌هایی که نمی‌شکند
۱۶. گوجه فرنگی برای درفشان شدن پوست ۱۸

همکاران گرامی لطفاً پیشنهادات و انتقادات سازنده خود را به این مدیریت ارسال فرمائید.

خودتان قضاوت کنید





روز جهانی خانواده

حرف از گرامیداشت این روز، اهمیت جوامع جهانی به خانواده به عنوان اصلی‌ترین رکن جامعه و برطرف کردن مواردی است که در دنیای امروز این کانون گرم زندگی را تهدید می‌کند.

علاوه بر آن، روز جهانی خانواده فرصت مناسبی است برای ارتقای سطح آگاهی عمومی در مورد مسائل مربوط به خانواده و بسط آن در جوامع مختلف. در ایران اسلامی نیز همچون دیگر کشورهای جهان، دولت و مردم با گرامیداشت این روز حمایت خاص خود را از کانون گرم خانواده اعلام می‌دارند.

رازهای ساده خانواده‌های خوشبخت

- ✓ برای زندگی خود ممله مناسبی انتخاب کنید
- ✓ با فرزندان خود صحبت کنید
- ✓ افکار و قاطرات روزانه خود را بنویسید
- ✓ کارهای منزل را باهمدیگر انجام دهید
- ✓ با خانواده‌ی همسر تان مهربان باشید
- ✓ درباره تاریخ خانواده خود صحبت کنید
- ✓ به خود اعتقاد داشته باشید
- ✓ فرزندان تان را نازپرورده نکنید
- ✓ با همسر و فرزندان تان مانند دوستان خود رفتار کنید
- ✓ اعصاب خود را کنترل کنید
- ✓ مراسم و آداب خانوادگی خاصی ترتیب دهید
- ✓ وقت شناس باشید
- ✓ با بزرگترها معاشرت کنید
- ✓ به آنها بگویید که دوستشان دارید

حدیث رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم

هرگاه خداوند برای خانواده‌ای قیام بخواهد آنان را در دین دانا می‌کند، کوچک‌ترین بزرگ‌ترها بایشان را احترام می‌نمایند، مدارا در زندگی و میانه روی در فرج روزیشان می‌نماید و به عیویشان آگاهشان می‌سازد تا آنها را برطرف کنند.



بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون برای اولین بار توسط دانشمند بریتانیایی دکتر جیمز پارکینسون (James Parkinson) در سال ۱۸۱۷ میلادی توصیف شد و بنابراین نام این بیماری به او تعلق یافت.

این بیماری همان لرزش در وضعیت استراحت است که شیوع آن بیشتر در سنین پیری است اما در جوانان هم دیده می‌شود. شیوع آن در تمام مناطق دنیا یکسان است یعنی در صد شیوع بیماری با تغییر در منطقه فیلی فرق نمی‌کند بطور کلی این بیماری بر اثر از بین رفتن سلول‌های ترشح‌کننده ماده‌ای به نام دوپامین (که یک انتقال دهنده عصبی) است رخ می‌دهد. افزایش نسبت استیل‌کولین به دوپامین در عقده‌های قاعده‌ای مغز موجب علائم ترمور، سفتی عضلات و کندگی حرکات می‌شود.

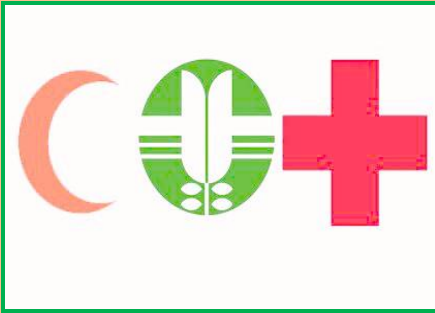
علائم پارکینسون

پارکینسون بر اساس دو علامت یا بیشتر از چهار علامت اصلی بیماری مشخص می‌شود. ارتعاش و لرزش دست و پا در حالت استراحت، کندگی حرکات، سفتی و خشک شدن دست و پا و بدن و نداشتن تعادل این چهار علامت اصلی را تشکیل می‌دهند.

درمان

این بیماری درمان قطعی ندارد اما داروهایی مثل لوودوپا (levodopa) آمانتادین، بی‌پرین و سلژیلین در درمان آن تجویز می‌شود. گاه از جراحی نیز استفاده می‌شود. البته نقش کاردرمانی و فیزیوتراپی در این زمینه بسیار زیاد است زیرا مانع پیشرفت بیماری و محدودیت عملکرد می‌شود.

نظر به اینکه عوارض مصرف دارو در پارکینسون شامل بی‌اشتهایی، تهوع، کاهش حس بویایی، بی‌بوسه‌ت و خشکی دهان است پس برای کاهش عوارض گوارشی بهتر است دارو همراه با غذا مصرف شود.



**صلیب سرخ
و هلال احمر**

صلیب سرخ: نام موسسه بین المللی است که به منظور کمک های عمومی در مواقع لازم به کشورها و نواحی که دچار فسادات مالی و تلفات جانی میشوند بوجود آمده است. نشان صلیب سرخ نشان یا نشانهایی است که سازمان صلیب سرخ جهانی برای شناسایی وسایل نقلیه، اماکن، تجهیزات و لباس کارکنان و پرستاران وابسته به خود از آنها استفاده می کند.

یکی از شعارهای اساسی **هلال احمر**، عمل به جای حرف است. آنها با به فطرت انراقتن جان و هستی خود، برای نجات انسان در هر نقطه ای از بغرافیای عالم تلاش کرده و نسبت به بهبود اوضاع جسمانی و روحی آسیب دیدگان از هر طبقه و گروهی اهتمام می ورزند.



آسم و آلرژی:

آسم افتلالی است که در آن گاهی تنفس مشکل می شود و تنگی نفس به صورت متناوب رخ می دهد. علائم و شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است. برفی افراد سرفه، فس فس سینه و تنگی نفس را تقریباً هر روز دارند. این بیماری شایع است که ورزش و سرما از عوامل مساعداکننده آن هستند و لذا این روزها قاعدتا شاهد افزایش مبتلایان به آسم ورزشی هستیم.

کمبود ویتامین، از علل ابتلا به آسم:

مصرف کم منابع حاوی ویتامین های آ و سی، فطر ابتلا به آسم را افزایش می دهد. افرادی که به مقدار کافی از منابع غذایی حاوی ویتامین سی، از جمله میوه و سبزی تازه استفاده نمی کنند، بیش از دیگران به آسم مبتلا می شوند. بر اساس ارزیابی ها، کاهش دریافت ویتامین سی، فطر ابتلا به آسم را ۱۲ درصد افزایش میدهد. ارزیابی ها همچنین نشان می دهد: کاهش مصرف مواد حاوی ویتامین آ، از جمله لبنیات و ماهی نیز باعث افزایش فطر ابتلا به آسم میشود.

پیشگیری:

از مواد آلرژی زای شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید. داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید؛ توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید، مصرف داروها را قطع نکنید. از مصرف آسپیرین خودداری کنید. به دنبال عوامل آغازکننده حمله آسم بگردید و از آنها دوری کنید. نرمش های آسوده سازی و شل کننده عضلات، و نیز حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید.

درمان (کنترل) آسم به وسیله دو گروه دارو انجام می شود:

- ✓ داروهای موضعی (گشاد کننده های لوله های تنفسی) مانند سالبوتامول
- ✓ داروهای ضد ورم مانند کورتون ها



پنجم ماه می مصارف با ۱۵ اردیبهشت، روز جهانی ماما نامگذاری شده است. برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ این روز به عنوان روز جهانی ماما پیشنهاد و سپس از سال ۱۹۹۲ به صورت رسمی اعلام شد.

ماما وظیفه مهمی در مشاوره و آموزش بهداشت، نه تنها برای زنان بلکه برای خانواده و جامعه دارد. علاوه بر این وظیفه ی اصلی ماما آموزش دوران بارداری و آماده کردن والدین برای پذیرش وظایف پدری و مادری است که می تواند به وظایف و مسئولیت های بیشتری همچون تنظیم خانواده و مراقبت های کودک و در بعضی از موارد، به مشاوره در مورد بیماری های زنان نیز گسترش یابد.

طبق نظر رئیس جمعیت مامایی ایران حضور و نقش ماما ارتباط تنگاتنگی با مادر و دوره بارداری مادر دارد، لذا اهمیت این نامگذاری تأکید بر نقش مهم مادری و امر ولادت نوزاد است که به کمک و یاری ماما انجام می گیرد. در واقع تمام نه ماه بارداری، مادر با حمایت های عاطفی، روانی و جسمی ماما به انجام می رسد. لذا تکریم و تقدیر از ماما به منزله تقدیر از مادران می باشد.