

# خانه‌تکانی در دسرساز برای ریه‌ها

خانه‌تکانی نوروزی یکی از زیباترین سنت‌های ما ایرانی‌هاست اما گاهی اوقات به دلیل بی‌احتیاطی یا ناآگاهی در مصرف شوینده‌ها به تجربه‌ای ناخوشایند برای سلامت‌مان تبدیل می‌شود



فائزه مهاجر | خبرنگار

با نزدیک شدن بهار، سنت خانه‌تکانی در سراسر کشور دوباره رونق می‌گیرد و همه در تکاپوی تمیز کردن و آماده‌سازی خانه برای نوروز و ورود به سال جدید هستند. در این ایام استفاده از مواد شوینده بیشتر از هر وقت دیگری است و به شدت افزایش می‌یابد. هرچند این محصولات برای خلاصی از شر لکه‌های یک‌ساله کمک‌ز یادی می‌کنند و این روزها خیلی محبوب هستند، اما بی‌احتیاطی در استفاده از آن‌ها می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به سلامت ما وارد کند. در ادامه، خطرات مواد شوینده، نحوه نگهداری ایمن، میزان آسیب‌های احتمالی و راهکارهای برخورد با مسمومیت بان‌ها را بررسی کردیم.

## نحوه نگهداری صحیح مواد شوینده در خانه

شوینده‌ها را در ظرف‌های اصلی و با برچسب نگه‌دارید تا از اشتباهات ناخواسته جلوگیری شود. از نگهداری مواد شوینده در دسترس کودکان و سالمندان اجتناب کنید، به عنوان مثال در مواردی که احتمال دسترسی وجود دارد، می‌توان احتیاط کرد و مواد خطرناک را در طبقه‌های پایین کمد قرار نداد. شوینده‌ها را در جای خنک، دور از نور مستقیم خورشید و در محفظه‌های در بسته قرار دهید. مواد شوینده را هیچ وقت از ظرف مخصوص خودشان خارج نکنید و در ظروف متفرقه مانند بطری نوشابه نریزید. هرگز مواد شوینده را با هم

ترکیب نکنید، مواد شیمیایی تشکیل دهنده شوینده‌ها در صورت ترکیب در مواردی می‌توانند بسیار خطرناک باشند. مثلاً سفیدکننده (وایتکس‌ها) و جوهر نمک که گازهای سمی ایجاد می‌کنند یا ترکیب مواد سفیدکننده و آمونیاک موجود در بعضی شوینده‌ها می‌توانند صدمات جبران‌ناپذیری به دستگاه تنفس وارد کنند. در صورت مسمومیت شدید حتی امکان از بین رفتن بخشی از ریه هم وجود دارد. اما اگر بر اثر ناآگاهی یا بی‌احتیاطی مسمومیت اتفاق افتاد، چه باید بکنیم؟

● **شوینده‌ها با ما چه می‌کنند؟**  
**مشکلات تنفسی** | بخارات ناشی از ترکیب

برخی مواد شوینده، به‌ویژه ترکیب مایع سفیدکننده و جوهر نمک، گازهای سمی ایجاد می‌کند و باعث التهاب ریه، تنگی نفس و حتی مسمومیت شدید می‌شود. به عنوان مثال سفیدکننده، حاوی هیپوکلریت سدیم است که در تماس با پوست و استنشاق طولانی مدت مضر است و می‌تواند خطرناک باشد.

● **چه باید کرد؟** فرد را سریع به فضای باز ببرید و از تماس بیشتر با گازهای سمی جلوگیری کنید. اگر مشکل تنفسی شدید بود، به اورژانس (۱۱۵) اطلاع دهید. **سوختگی‌های پوستی** | تماس مستقیم با شوینده‌های قوی مانند جرم‌گیرها و سفیدکننده‌ها می‌تواند باعث سوختگی شیمیایی و تحریک شدید پوست شود. مثلاً جرم‌گیرها و لوله‌بازکن‌ها به دلیل داشتن اسیدهای قوی، از خورنده‌ترین مواد شیمیایی خانگی محسوب می‌شوند. مایع ظرف‌شویی و دست‌شویی نسبتاً کم‌خطرترند اما در حجم زیاد و تماس مکرر آن‌ها هم می‌توانند حساسیت پوستی ایجاد کنند.

● **چه باید کرد؟** پوست را حداقل ۱۵ دقیقه با آب بشویید و از استفاده از کرم یا پماد بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

● **آسیب به چشم** | ورود مواد شوینده به چشم

ممکن است قرمزی، سوزش شدید و حتی کاهش بینایی ایجاد کند.

● **چه باید کرد؟** چشم را بلافاصله با آب تمیز بشویید و از مالیدن چشم خودداری کنید. اگر سوزش ادامه داشت، فوری به پزشک مراجعه کنید.

● **مسمومیت گوارشی** | بلع تصادفی مواد شوینده، به‌ویژه در کودکان، می‌تواند منجر به مسمومیت شدید، تهوع، استفراغ و آسیب به دستگاه گوارش شود. مخصوصاً مایع ظرف‌شویی و دست‌شویی به دلیل رنگ‌های زیبا و رایحه‌های متنوع و خوشایند می‌توانند کودکان را دچار اشتباه‌های جبران‌ناپذیر کنند.

● **چه باید کرد؟** هرگز فرد را مجبور به استفراغ نکنید. مقدار کمی آب یا شیر به او دهید و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

خانه‌تکانی یک سنت زیبا و ضروری است اما هنگام کار احتیاط شرط لازم است و استفاده نادرست از مواد شوینده می‌تواند آسیب‌های جدی برای ما ایجاد کند. رعایت اصول ایمنی در استفاده و نگهداری این محصولات می‌تواند از بسیاری از مشکلات ناخواسته جلوگیری کند. با رعایت این نکات، می‌توانیم به استقبال بهاری سالم و بدون خطر برویم.

## بهترین زمان بندی برای خواب در زمان روزهداری



محمدشاهی | فیزیولوژیست ورزشی



می‌تواند به افزایش کیفیت خواب کمک کند.

● **خواب بعد از افطار** | در ماه رمضان، خواب کوتاه بعد از افطار می‌تواند به رفع خستگی و تقویت انرژی کمک کند. خوابیدن بعد از افطار به بدن این فرصت را می‌دهد که غذای مصرف‌شده را هضم کند و انرژی لازم برای ادامه فعالیت‌های شبانه تأمین شود. با این حال، باید از خوابیدن بلافاصله پس از غذا خوردن پرهیز کرد تا مشکلات گوارشی پیش نیاید.

● **خواب شبانه به میزان کافی** | خواب شبانه باید در اولویت قرار گیرد. بسیاری از افراد ممکن است به دلیل بیدار ماندن برای سحر یا عبادت‌های شبانه، ساعات خواب شبانه خود را کاهش دهند. اما برای حفظ انرژی و تمرکز در طول روز، بهتر است حداقل ۶ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید. برنامه‌ریزی مناسب برای خواب قبل از سحر و پس از افطار

### آشنایی من

### میان‌وعده

## فوت‌وفن‌های تدارک شربت خاکشیر

شربت خاکشیر یکی از نوشیدنی‌های ایرانی است که در سفره افطار پررنگ‌تر از بقیه مناسب‌هاست. خیلی بهتر است به جای نوشیدن‌های آماده در فروشگاه‌ها که پر از شکر و افزودنی و نگهدارنده‌هایی هستند که برای سلامت بدن مان مضر هستند، از این شربت‌ها استفاده کنیم که شاید ۱۰ دقیقه‌ای آماده می‌شوند.



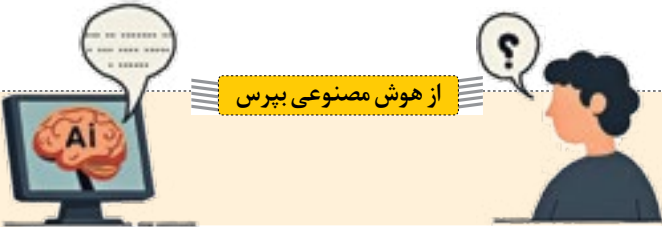
### طرز تهیه:

اول از همه خاکشیر را در یک کاسه بریزید، مقداری آب و لرم روی آن ریخته و اجازه دهید تا خاکشیر در آب استراحت کند. برای تهیه شربت هل‌ها را بشکنید، آن را به همراه شکر و لیوان آب داخل قابلمه بریزید. در این مرحله گلاب را درون قابلمه بریزید و در آخر زعفران را به آن‌ها اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا به مرحله جوشیدن برسد، بعد از جوشیدن اجازه دهید

### مواد لازم

خاکشیر پاک‌شده: یک دوم پیمانه  
شکر: یک دوم پیمانه  
هل: ۲ عدد  
گلاب: یک چهارم پیمانه  
گلاب و پودر زعفران ساییده شده: به مقدار لازم

### از هوش مصنوعی بپرس



### بالاخره مایکروویو خطرناک است یا نه؟!

خیلی‌ها می‌گویند اشعه مایکروویو سرطان‌زا است اما داده‌های علمی هم این را می‌گوید؟ واقعاً نباید از این وسیله استفاده کنیم؟ اشعه مایکروویو خطرناک است؟ این همه سوالاتی بود که از هوش مصنوعی پرسیدیم.

بر اساس گزارش‌هایی که سازمان بهداشت جهانی منتشر کرده است، اشعه مایکروویو به عنوان نوعی اشعه غیر یونیزه کننده طبقه‌بندی می‌شود و برخلاف اشعه‌های یونیزه کننده مانند اشعه ایکس یا گاما، مایکروویو نمی‌تواند ساختار سلولی را به گونه‌ای تغییر دهد که منجر به سرطان شود. همچنین آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان می‌گوید اشعه مایکروویو به عنوان یک عامل سرطان‌زا برای انسان طبقه‌بندی نمی‌شود.

● **طراحی ایمن** | مایکروویوهای خانگی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که اشعه در داخل دستگاه محبوس می‌شود و در صورت سالم بودن دستگاه، نشت اشعه بسیار ناچیز است. استانداردهای ایمنی برای مایکروویوها بسیار سخت‌گیرانه هستند و نشت اشعه از این دستگاه‌ها معمولاً بسیار کمتر از حد مجاز است.

● **توجه به نکات ایمنی** | استفاده روزانه از مایکروویو برای پخت و تهیه غذاهای مشکلی ایجاد نمی‌کند مشروط بر این که از دستگاه به درستی استفاده شود. اما چگونه؟

● **نوع مواد غذایی** | برخی مواد غذایی در مایکروویو ممکن است واکنش‌های شیمیایی نامطلوبی داشته باشند و ترکیبات مضر تولید کنند. این ترکیبات بسته به نوع غذا و مدت زمان حرارت دادن متفاوت است. به عنوان مثال، استفاده از ظروف پلاستیکی نامناسب یا حرارت دادن بیش از حد برخی غذاهای می‌تواند منجر به تولید مواد شیمیایی مضر شود.

● **مدت زمان استفاده** | اگرچه استفاده روزانه مشکلی ندارد، اما بهتر است مدت زمان قرارگیری غذا در مایکروویو به حداقل برسد. گرم کردن بیش از حد غذاهای تنه‌ای می‌تواند منجر به تولید مواد شیمیایی مضر شود بلکه ارزش غذایی را نیز کاهش می‌دهد.

● **نوع دستگاه و نگهداری** | توصیه می‌شود که از مایکروویوهای با کیفیت و استاندارد استفاده شود و به صورت دوره‌ای تمیز و نگهداری شوند. مشکلات فنی دستگاه مانند نشت مایکروویو می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

به طور کلی، اجماع علمی موجود بر این اساس است که استفاده از مایکروویوها در شرایط بهداشتی و ایمن به خودی خود خطرناک نیست و توصیه می‌شود که به عنوان یک روش پخت‌وپز سالم استفاده شود. با این حال، باید توجه داشت که امکان وجود نگرانی‌های دیگر نظیر استفاده نادرست از آن یا استفاده از ظروف نادرست (غیر مناسب برای مایکروویو) وجود دارد.

### داده تصویری



### تازه‌ها

### آزمایش خون پیش از ازدواج، همان‌آزمایش ژنتیک است؟



برای ثبت ازدواج در ایران، انجام یک آزمایش خون پیش از ازدواج ضروری است. اما بسیاری از زوجین به اشتباه این آزمایش را برابر با آزمایش ژنتیک و برای پیشگیری از بیماری‌های ژنتیکی احتمالی در فرزندان می‌دانند در حالی که داستان چیز دیگری است.

### داستان 'خون ۲ فرد به هم نمی‌خورد'

حتماً شنیده‌اید که گفته می‌شود «خون دو فرد به هم نمی‌خورد»، این به چه معناست؟ به گزارش UpdateMD، آزمایش خون پیش از ازدواج تنها به بررسی اولیه یک بیماری خاص یعنی تالاسمی می‌پردازد. تالاسمی یک مثال از بیماری‌های ژنتیکی است که در صورت به هم‌آهنگ شدن ژن‌نوع خفیف آن توسط پدر و مادر، در کودکان احتمال بروز نوع شدید (ماژور) وجود خواهد داشت. هدف از آزمایش پیش از ازدواج، تشخیص افراد ناقل (تالاسمی مینور) است. در صورتی که دو فرد ناقل با هم ازدواج کنند، در هر تولد به احتمال ۲۵ درصد کودک مبتلا به تالاسمی ماژور خواهد بود. بنابراین وقتی در محاوره گفته می‌شود که خون دو نفر به هم نمی‌خورد به این معناست که هر دو مبتلا به تالاسمی مینور هستند. اما تالاسمی تنهایک بیماری از بین هزاران بیماری ژنتیکی است، بنابراین آزمایش خون پیش از ازدواج نمی‌تواند مساوی با آزمایش ژنتیک باشد و هر فردی می‌تواند ناقل ژن‌های معیوبی باشد که بر اساس نوع بیماری و ژنوم فرد مقابل به نسل بعد منتقل شود.

### آیا تمام افراد پیش از ازدواج باید تست ژنتیک بدهند؟

لزوماً خیر. تکنیک‌های توالی‌یابی DNA، امکان بررسی ژن‌های بسیاری را به طور هم‌زمان فراهم کرده، اما با توجه به وجود هزاران بیماری ژنتیکی، در حال حاضر یک آزمایش واحد برای بررسی همه این بیماری‌ها در دسترس نیست. بنابراین، برای تشخیص نیاز به انجام یک آزمایش ژنتیکی خاصی، بهتر است که مشاور ژنتیک انجام شود.

در حال حاضر بیشتر بیماری‌های ژنتیکی در مان‌ناپذیر هستند و هزینه‌های روانی و مالی گزافی را بر دوش خانواده و جامعه می‌گذارند، در نتیجه پیشنهاد می‌شود که زوجین (چه در ازدواج‌های فامیلی و چه غیرفامیلی)، قبل از ازدواج، قبل از بارداری و در حین بارداری به مشاور ژنتیک مراجعه کنند.