

آمار ها چه می گویند؟

سیگار : چراغ سبزی به مرگ



♦ سرطان حفره دهان در افراد سیگاری ۷ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است .

♦ خطر بروز سکته های قلبی در افراد سیگاری ۵ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است .

♦ حدود ۹۰ درصد از کسانی که بر اثر بیماری های قلبی فوت می شوند معتاد به سیگار بوده اند .

♦ افرادی که به مدت ۲۰ سال روزانه دو بسته سیگار کشیده اند خطر بروز سرطان ریه در آنها ۷۰ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است .

♦ مرگ سیگاری ها در ۶۳ درصد موارد ناشی از

بیماری های قلبی – عروقی و در ۲۳ درصد ناشی از

سرطان ریه و در ۶ درصد سیگاری ها ناشی از

بیماریهای ریوی و ۵/۵ درصد در اثر سایر بیماری

هاست و تنها ۲۵ درصد آمار مرگ و تصادفات اتومبیل

خودکشی و درگیری های مسلحانه تشکیل دهند .

♦ احتمال سرطان ریه در زنان که شوهرشان سیگاری

است ۳۰ درصد بیشتر از زنانی است که شوهرشان

سیگار نمی‌کشند .

♦ ۹۹ درصد از سرطان های حنجره ، سیگار ، پپید

و الکل شناخته شده است .

♦ افراد سیگاری ۷۵ درصد بیشتر از سایر افراد به

سینوزیت مبتلا می شوند .

♦ زخم های معده و روده در سیگاری ها ۳ برابر بیشتر

از افراد غیر سیگاری است .

♦ سیگار پها به طور متوسط ۱۵ سال زودتر از افراد

غیر سیگاری می میرند .

♦ در جهان در هر ۱۰ ثانیه یک نفر ، در هر دقیقه ۶ نفر ،

در هر ساعت ۳۶۰ نفر ، در هر روز ۹۰۰۰ نفر و در هر

سال حدود ۳ میلیون نفر در اثر استعمال دخانیات جان

می دهند .

♦ سرطان ریه در افرادی که روزانه ۱۰ نخ

سیگار ی کشند ۵ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری

است .

♦ سالانه ۶ هزار نوزاد مرده از مادران سیگاری متولد

می شوند .

♦ استعمال قلیان در اماکن عمومی و مراکز تهیه و

توزیع مواد غذایی از جمله قهوه خانه ها برابر با

تبصره ۱ ماده ۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با

دخانیات و بند ۸ ماده آیین نامه قانون مذکور ممنوع

است .

توصیه های ضروری

برای داشتن یک تابستان شاد و سالم

♦ **دکتر ابراهیم خواجه**

■ **آفتاب سوختگی و گرمزدگی یکی از شایعترین خطرات سلامتی در فصل تابستان هستند. بخصوص کودکان که در این فصل اوقات بیشتری را به بازی و تفریح سپری می کنند بیشتر در معرض خطر هستند. بنابراین توصیه می شود تا حد امکان در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرید.**

فصل تابستان ویژگی های خاص خود را دارد.

بسیاری از بچه ها این فصل را دوست دارند. پدر

و مادرها هم دغدغه های خاص خود را در این

فصل دارند. آنها دوست دارند وقت کودکان خود

را با برنامه ریزی مناسب و به بهترین نحو بپرکنند.

این توصیه های ساده اما ضروری برای این است

تا به شما کمک کند با آمادگی هرچه بیشتر به

استقبال یک تابستان شاد و خاطره انگیز بروید.

آفتاب سوختگی و گرمزدگی یکی از شایعترین

خطرات سلامتی در فصل تابستان هستند.

بخصوص کودکان که در این فصل اوقات

بیشتری را به بازی و تفریح سپری می کنند بیشتر

در معرض خطر هستند.

بنابراین توصیه می شود تا حد امکان در معرض

نور مستقیم خورشید قرار نگیرید بخصوص در

ساعاتی که خورشید در وسط آسمان است. از

گرم های ضد آفتاب با SPF حدود ۱۵ و یا بالاتر

استفاده کنید .

بدن کودکان خود را با آنها حفاظت کنید و هر

ساعت یک لیوان آب بنوشید.

در فصل تابستان اغلب حشرات فعالیت

بیشتری می کنند . در مناطقی از استان ما

عقرب ها هم بدنبال گرم شدن هوا از خواب بیدار

شده و خطر نیش زدن آنها وجود دارد. برای

مبارزه با حشرات راه های متنوع و زیادی وجود

دارد. پنجره های خانه را با توری مناسب

بپوشانید. مراقب باشید هیچ منبع زیاده و نخاله

در اطراف منزل رها نکرده باشید.

از مواد حشره کش هم می توانید استفاده نمایید

اما مراقب باشید قوطی حشره کش در دسترس

بچه ها نباشد .

آب بدتان کم نشود

در فصل تابستان نیاز بدن ما به آب بیش از

فصل زمستان است. در این فصل آب و پشت گوش

نکشید. یادتان باشد دست ها و پست گوش

کودکتان را فراموش نکنید.

همچنین لباس های آستین بلند بپوشید

لبه دار می توانید تا حد زیادی به محافظت

بچه ها دربرابر آفتاب کمک کنید .

مراقب گوش حشرات و پشه ها باشید.

در فصل تابستان اغلب حشرات فعالیت

بیشتری می کنند . در مناطقی از استان ما

عقرب ها هم بدنبال گرم شدن هوا از خواب بیدار

شده و خطر نیش زدن آنها وجود دارد. برای

مبارزه با حشرات راه های متنوع و زیادی وجود

دارد. پنجره های خانه را با توری مناسب

بپوشانید. مراقب باشید هیچ منبع زیاده و نخاله

در اطراف منزل رها نکرده باشید.

از مواد حشره کش هم می توانید استفاده نمایید

اما مراقب باشید قوطی حشره کش در دسترس

بچه ها نباشد .

آب بدتان کم نشود

در فصل تابستان نیاز بدن ما به آب بیش از

فصل زمستان است. در این فصل آب و پشت گوش

نکشید. یادتان باشد دست ها و پست گوش

کودکتان را فراموش نکنید.

همچنین لباس های آستین بلند بپوشید

لبه دار می توانید تا حد زیادی به محافظت

بچه ها دربرابر آفتاب کمک کنید .

مراقب گوش حشرات و پشه ها باشید.

در فصل تابستان اغلب حشرات فعالیت

بیشتری می کنند . در مناطقی از استان ما

عقرب ها هم بدنبال گرم شدن هوا از خواب بیدار

شده و خطر نیش زدن آنها وجود دارد. برای

مبارزه با حشرات راه های متنوع و زیادی وجود

دارد. پنجره های خانه را با توری مناسب

بپوشانید. مراقب باشید هیچ منبع زیاده و نخاله

در اطراف منزل رها نکرده باشید.

از مواد حشره کش هم می توانید استفاده نمایید

اما مراقب باشید قوطی حشره کش در دسترس

بچه ها نباشد .



هر زمان دیگر است.

تا جایی که می توانید آب و مایعات بنوشید.

در این رابطه حواستان به کودکان باشد و از آنها

بخواهید قبل و بعد از بازی و فعالیت کردن حتماً

آب و مایعات مختلف بنوشند. یادتان باشد

گرفتگی عضلات یکی از علایم کم آبی بدن

می تواند باشد. به محض احساس کردن آن، دست

از کار و فعالیت بکشید. کمی در هوای خنک

استراحت کرده و مایعات فراوان مصرف کنید .

بیماریهای عفونی در تابستان

متأسفانه شانس انتقال برخی بیماریهای عفونی

در تابستان افزایش می یابد. در این میان

بیماریهایی مثل اسهال و استفراغ که از راه آب و

غذای آلوده منتقل می شوند سهم بیشتری دارند.

آنچه که درباره هموفیلی

باید بدانیم

برای تشکیل لخته ای خون باید با ترتیب

مشخصی وارد عمل شوند. اگر یکی از این

فاکتورها حالت غیرعادی داشته

باشد، شکل گیری لخته ای خون مختل

خواهد شد. تعداد زیادی بیماری

خونریزی دهنده ای ارثی وجود دارند که

هریک به کمبود ویا معیوب بودن یکی از

این فاکتورهای انعقادی مربوط می

شود. انواع فاکتورهای انعقادی که همگی

هموفیلی خوانده می شوند که این بیماران

داروی گنسانتره و فرآورده خونی

غیرکنسانتره مصرف می کنند. (کمبود

فاکتور A هموفیلی نوع A ، کمبود

فاکتور B هموفیلی نوع B ، کمبود

فاکتور A با مشکل مهار

کننده، اینهمپتور) ، اختلال پلاکتی

(گلاژمن) ، اختلال پلاکتی

برناردسولیر، کمبود فاکتور V ، کمبود

فاکتور (آلفیبرینوژنیم) ، کمبود فاکتور

۱۰ ، کمبود فاکتور ۱۱ و ۱۲ ، کمبود فاکتور

۸ و ۹ ، کمبود فاکتور ۱۳ ، کمبود فاکتور

۱۴ ، کمبود فاکتور ۱۵ ، کمبود فاکتور

۱۶ ، کمبود فاکتور ۱۷ ، کمبود فاکتور

۱۸ ، کمبود فاکتور ۱۹ ، کمبود فاکتور

۲۰ ، کمبود فاکتور ۲۱ ، کمبود فاکتور

۲۲ ، کمبود فاکتور ۲۳ ، کمبود فاکتور

۲۴ ، کمبود فاکتور ۲۵ ، کمبود فاکتور

۲۶ ، کمبود فاکتور ۲۷ ، کمبود فاکتور

۲۸ ، کمبود فاکتور ۲۹ ، کمبود فاکتور

۳۰ ، کمبود فاکتور ۳۱ ، کمبود فاکتور

۳۲ ، کمبود فاکتور ۳۳ ، کمبود فاکتور

۳۴ ، کمبود فاکتور ۳۵ ، کمبود فاکتور

۳۶ ، کمبود فاکتور ۳۷ ، کمبود فاکتور

۳۸ ، کمبود فاکتور ۳۹ ، کمبود فاکتور

۴۰ ، کمبود فاکتور ۴۱ ، کمبود فاکتور

۴۲ ، کمبود فاکتور ۴۳ ، کمبود فاکتور

۴۴ ، کمبود فاکتور ۴۵ ، کمبود فاکتور

۴۶ ، کمبود فاکتور ۴۷ ، کمبود فاکتور

۴۸ ، کمبود فاکتور ۴۹ ، کمبود فاکتور

۵۰ ، کمبود فاکتور ۵۱ ، کمبود فاکتور

۵۲ ، کمبود فاکتور ۵۳ ، کمبود فاکتور

۵۴ ، کمبود فاکتور ۵۵ ، کمبود فاکتور

۵۶ ، کمبود فاکتور ۵۷ ، کمبود فاکتور

۵۸ ، کمبود فاکتور ۵۹ ، کمبود فاکتور

۶۰ ، کمبود فاکتور ۶۱ ، کمبود فاکتور

۶۲ ، کمبود فاکتور ۶۳ ، کمبود فاکتور

۶۴ ، کمبود فاکتور ۶۵ ، کمبود فاکتور

۶۶ ، کمبود فاکتور ۶۷ ، کمبود فاکتور

۶۸ ، کمبود فاکتور ۶۹ ، کمبود فاکتور

۷۰ ، کمبود فاکتور ۷۱ ، کمبود فاکتور

۷۲ ، کمبود فاکتور ۷۳ ، کمبود فاکتور

۷۴ ، کمبود فاکتور ۷۵ ، کمبود فاکتور

۷۶ ، کمبود فاکتور ۷۷ ، کمبود فاکتور

۷۸ ، کمبود فاکتور ۷۹ ، کمبود فاکتور

۸۰ ، کمبود فاکتور ۸۱ ، کمبود فاکتور

۸۲ ، کمبود فاکتور ۸۳ ، کمبود فاکتور

۸۴ ، کمبود فاکتور ۸۵ ، کمبود فاکتور

۸۶ ، کمبود فاکتور ۸۷ ، کمبود فاکتور

۸۸ ، کمبود فاکتور ۸۹ ، کمبود فاکتور

۹۰ ، کمبود فاکتور ۹۱ ، کمبود فاکتور

۹۲ ، کمبود فاکتور ۹۳ ، کمبود فاکتور

۹۴ ، کمبود فاکتور ۹۵ ، کمبود فاکتور

۹۶ ، کمبود فاکتور ۹۷ ، کمبود فاکتور

۹۸ ، کمبود فاکتور ۹۹ ، کمبود فاکتور

۱۰۰ ، کمبود فاکتور ۱۰۱ ، کمبود فاکتور

۱۰۲ ، کمبود فاکتور ۱۰۳ ، کمبود فاکتور

۱۰۴ ، کمبود فاکتور ۱۰۵ ، کمبود فاکتور

۱۰۶ ، کمبود فاکتور ۱۰۷ ، کمبود فاکتور

۱۰۸ ، کمبود فاکتور ۱۰۹ ، کمبود فاکتور

۱۱۰ ، کمبود فاکتور ۱۱۱ ، کمبود فاکتور

۱۱۲ ، کمبود فاکتور ۱۱۳ ، کمبود فاکتور

۱۱۴ ، کمبود فاکتور ۱۱۵ ، کمبود فاکتور

۱۱۶ ، کمبود فاکتور ۱۱۷ ، کمبود فاکتور

۱۱۸ ، کمبود فاکتور ۱۱۹ ، کمبود فاکتور

۱۲۰ ، کمبود فاکتور ۱۲۱ ، کمبود فاکتور

۱۲۲ ، کمبود فاکتور ۱۲۳ ، کمبود فاکتور

۱۲۴ ، کمبود فاکتور ۱۲۵ ، کمبود فاکتور

۱۲۶ ، کمبود فاکتور ۱۲۷ ، کمبود فاکتور

۱۲۸ ، کمبود فاکتور ۱۲۹ ، کمبود فاکتور

۱۳۰ ، کمبود فاکتور ۱۳۱ ، کمبود فاکتور

۱۳۲ ، کمبود فاکتور ۱۳۳ ، کمبود فاکتور

۱۳۴ ، کمبود فاکتور ۱۳۵ ، کمبود فاکتور

۱۳۶ ، کمبود فاکتور ۱۳۷ ، کمبود فاکتور

۱۳۸ ، کمبود فاکتور ۱۳۹ ، کمبود فاکتور

۱۴۰ ، کمبود فاکتور ۱۴۱ ، کمبود فاکتور

۱۴۲ ، کمبود فاکتور ۱۴۳ ، کمبود فاکتور

۱۴۴ ، کمبود فاکتور ۱۴۵ ، کمبود فاکتور

۱۴۶ ، کمبود فاکتور ۱۴۷ ، کمبود فاکتور

۱۴۸ ، کمبود فاکتور ۱۴۹ ، کمبود فاکتور

۱۵۰ ، کمبود فاکتور ۱۵۱ ، کمبود فاکتور

۱۵۲ ، کمبود فاکتور ۱۵۳ ، کمبود فاکتور

۱۵۴ ، کمبود فاکتور ۱۵۵ ، کمبود فاکتور

۱۵۶ ، کمبود فاکتور ۱۵۷ ، کمبود فاکتور

۱۵۸ ، کمبود فاکتور ۱۵۹ ، کمبود فاکتور

۱۶۰ ، کمبود فاکتور ۱۶۱ ، کمبود فاکتور

۱۶۲ ، کمبود فاکتور ۱۶۳ ، کمبود فاکتور

۱۶۴ ، کمبود فاکتور ۱۶۵ ، کمبود فاکتور

۱۶۶ ، کمبود فاکتور ۱۶۷ ، کمبود فاکتور