

## سلامت

آلاینده‌های موجود در هوا، چطور سلامت ریه را نشانه می‌گیرند؟  
شلیک آلاینده‌ها به ریه!

تأثیرات سوء آلودگی هوا، نه تنها پیر و جوان نمی‌شناسد بلکه اعضای بدن هم برایش چندان فرقی نمی‌کند و می‌تواند بر تمام اندام‌ها، عوارض قابل توجهی برجای بگذارد. نمونه‌اش تأثیرات این آلاینده‌های موجود در هوا بر ریه است؛ عضوی از بدن که بسیار حساس است و به طور جدی، از آنها تأثیر می‌پذیرد.

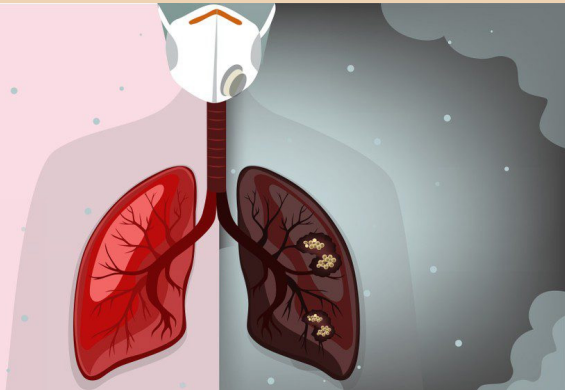
موضوعی که دکتر حمیدرضا جباری، فوق تخصص ریه و استاد دانشگاه شهید بهشتی در گفت‌وگو با آرمان دانش مطرح می‌کند و از چیستی و چگونگی آسیب‌های آلودگی هوا بر ریه می‌گوید.

■ یکی از عارضه‌های آلودگی هوا، تأثیر منفی آن بر سلامت ریه است؛ این طور نیست؟

آلودگی هوا که به دلیل وارونگی دما در زمستان‌ها ایجاد می‌شود، یک پدیده طبیعی است که در بسیاری از کشورها رخ می‌دهد. باین حال، شدت و ضعف آن به نوع آلاینده‌های موجود در هوا بستگی دارد. طبیعتاً کشورهایی که از آلاینده‌های بیشتر و سوخت‌های فسیلی بیشتری استفاده می‌کنند، با آلودگی بیشتری مواجه هستند و مضرتر است، به

همه افراد اجتماع می‌رسد و تقریباً هیچ‌کس نیست که از آزار و اذیت آن مصون باشد. اما در این میان، یکی از آلاینده‌های این هوای آلوده، گوگرد است که به دستگاه تنفسی نفوذ می‌کند و باعث می‌شود مخاط بینی، حالتی سوزناک پیدا کند و باعث

آبریزش گردد؛ حالتی شبیه به سرماخوردگی که گاه با بیماری‌های عفونی اشتباه گرفته می‌شود. در واقع، این آلاینده‌ها بر اساس پارامتر، اندازه، قطر و مقدارشان، در قسمت‌های مختلف دستگاه تنفسی، ایجاد مشکل می‌کنند؛ به طوری که برخی از آنها در



بینی و سینوس‌ها و گلو مشکل به وجود می‌آورند و برخی دیگر که کمتر از ۷ میکرون هستند، به ریه می‌رسند. و در ریه باعث چه اتفاقاتی می‌شوند؟ این آلاینده‌ها، فاکتورهایی را در ریه تحریک

می‌کنند که باعث التهاب و ایجاد مشکل برونشیت ریه می‌شوند. ضمن این که خوب است بدانید برخی ذره‌ها که کمتر از ۲/۵ میکرون هستند و ظاهراً به حساب هم نمی‌آیند، بیشترین عارضه ربوی را ایجاد می‌کنند.

این اتفاق شامل حال همه افراد می‌شود؟ بدیهی است که چنین اتفاقی در افرادی که بیماری‌های زمینهای ریه مانند آسم دارند، بیشتر خود را نشان می‌دهد. این التهاب به‌عنوان یک عامل شروع‌کننده، زنجیره‌ای از

فارغ از ساختار، چه کاری از دست پزشکان برمی‌آید؟ راهکار مقطعی برای محافظت از سلامت‌مان به‌خصوص سلامت ریه، جدی‌گرفتن خانه‌نشینی و بیرون نرفتن از خانه است. در واقع بهتر است موقت، در منطقه‌ای با هوای

پاک زندگی کنند. استفاده از مایعات گرم نیز می‌تواند تسکین‌دهنده عوارض آلودگی باشد. علاوه بر این، موادی که حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین هستند، مانند پرتقال، نارنگی و... می‌توانند تأثیرات مثبتی بر سلامت ریه داشته باشند.

## یادداشت / دکتر سلام | گوش

## اگر این ویتامین می‌خورید در خطرید

به گزارش آرمان دانش، بدن در درجه اول از ویتامین دی برای جذب کلسیم به منظور ساخت و حفظ استخوان‌ها استفاده می‌کند، اما این ماده مغذی برای بسیاری از سیستم‌ها و عملکردهای دیگر نیز مهم است.

مصرف مکمل‌های ویتامین دی فواید بالقوه زیادی دارد و به دفع بیماری، بهبود خلق و خو و سلامت روان، تثبیت قند خون، کاهش فشار خون، افزایش سلامت قلب و حفظ وزن سالم کمک می‌کنند. با این حال، ویتامین دی همچنین می‌تواند عوارض جانبی مختلفی ایجاد کند که بر چندین سیستم بدن تأثیر می‌گذارد، به خصوص زمانی که در دوزهای بالا بیش از حد بالای ایمن ۴۰۰۰ آی یو در روز مصرف شود. به گفته کارشناسان پزشکی، هشت عارضه جانبی غافلگیرکننده ویتامین دی که باید به آنها توجه کنید، در این مطلب آورده شده است.

## ۱. حالت تهوع یا مشکلات گوارشی

یکی از رایج‌ترین عوارض جانبی مصرف ویتامین دی ناراحتی معده، حالت تهوع، استفراغ یا حتی یبوست است. ویتامین دی جذب کلسیم را افزایش می‌دهد و کلسیم بیش

## ۲. سنگ کلیه

مصرف مکمل‌های ویتامین دی می‌تواند با افزایش میزان کلسیم جذب شده از روده، به افزایش سطح کلسیم در خون کمک کند. در حالی که این می‌تواند برای کسانی که سطح کلسیم آنها پایین است خوب باشد، همچنین می‌تواند پیامدهای ناخواسته‌ای برای برخی داشته باشد: سنگ کلیه. در حالی که ویتامین دی برای استخوان‌های شما عالی است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند سطح کلسیم را چنان بالا ببرد که کلیه شروع به تشکیل سنگ کند. این به ویژه برای افرادی که در حال حاضر مستعد ابتلا به سنگ هستند، نگران کننده است. نوشیدن آب و رعایت دوزهای توصیه شده می‌تواند به جلوگیری از تبدیل شدن این مشکل کمک کند.

## ۳. کم آبی بدن، تشنگی زیاد و تکرر ادرار

ویتامین دی بیش از حد همچنین بررسی کنید.

می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود، زیرا جذب کلسیم را افزایش می‌دهد که می‌تواند سطح کلسیم در خون را افزایش دهد. این عارضه می‌تواند علائمی مانند تشنگی بیش از حد و تکرر ادرار را ایجاد کند، زیرا بدن شما سعی می‌کند از شر کلسیم اضافی خلاص شود. نوشیدن آب و نظارت بر مصرف ویتامین دی می‌تواند به جلوگیری از این مشکل کمک کند، زیرا ویتامین دی یک ویتامین محلول در چربی است که در بدن ذخیره می‌شود.

## ۴. نوسانات خلقی یا تحریک پذیری

دریافت ویتامین دی می‌تواند به تقویت خلق و خوی شما و جلوگیری از علائم افسردگی کمک کند. با این حال، برخی از افرادی که ویتامین دی را در دوزهای زیاد مصرف می‌کنند ممکن است متوجه شوند که تغییرات خلقی یا تحریک پذیری شدید را تجربه می‌کنند.

اگرچه ویتامین دی اغلب با خلق و خوی بهتر مرتبط است، مصرف بیش از حد آن می‌تواند اثر معکوس داشته باشد. سطوح بالای کلسیم ناشی از ویتامین دی اضافی می‌تواند تعادل مواد شیمیایی مغز را به هم بزند و باعث شود برخی افراد احساس تحریک‌پذیری، اضطراب یا حتی بی‌حالی کنند. اگر پس از شروع مصرف مکمل، خلق و خوی شما تغییر کرد، بهتر است دوز مصرفی خود را دوباره



## طاهره بیگ زاده | معاون علوم پزشکی جیرفت

## یادداشت

آغاز برنامه  
ایمنسازی تکمیلی  
فلج اطفال در  
جنوب کرمان

## طاهره بیگ زاده

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جیرفت از آغاز برنامه ایمنسازی تکمیلی فلج اطفال در دانشگاه علوم پزشکی جیرفت خبر داد و گفت: فلج اطفال یک بیماری عفونی واگیر دار بوده که در صورت سرایت ویروس به سیستم عصبی فرد آلوده می‌تواند منجر به فلج اندام‌ها و حتی مرگ بیمار شود.

وی از همه مردم خواست با مراقبین سلامت که به درب خانه‌های آنها مراجعه می‌کنند همکاری نمایند. خانم بیگ زاده گفت: عملیات ریشه کنی فلج اطفال در ایران از سال ۱۳۷۳ با برگزاری روز ملی ایمنسازی آغاز شده و تاکنون ادامه دارد. بیگ زاده به زمان اجرای کمپین اشاره کرد و گفت: مرحله اول طرح از ۱۵ تا ۱۷ دی ۱۴۰۳ و مرحله دوم از ۲۷ تا ۲۹ بهمن ۱۴۰۳ انجام می‌شود و گروه هدف، کودکان زیر ۵ سال شامل (حاشیه نشین‌ها، مهاجرین خارجی، مناطق تحت پوشش تیم سیار، مناطق با پوشش پایین واکسیناسیون (کمتر از ۹۵ درصد) است. خانم بیگ زاده نحوه اجرای این کمپین را فعال و خانه به خانه و جمعیت هدف در مرحله اول را ۲۴۷۰۸ که ۲۰۹۴۲ ایرانیو ۲۷۶۶ غیر ایرانی برشمرد.