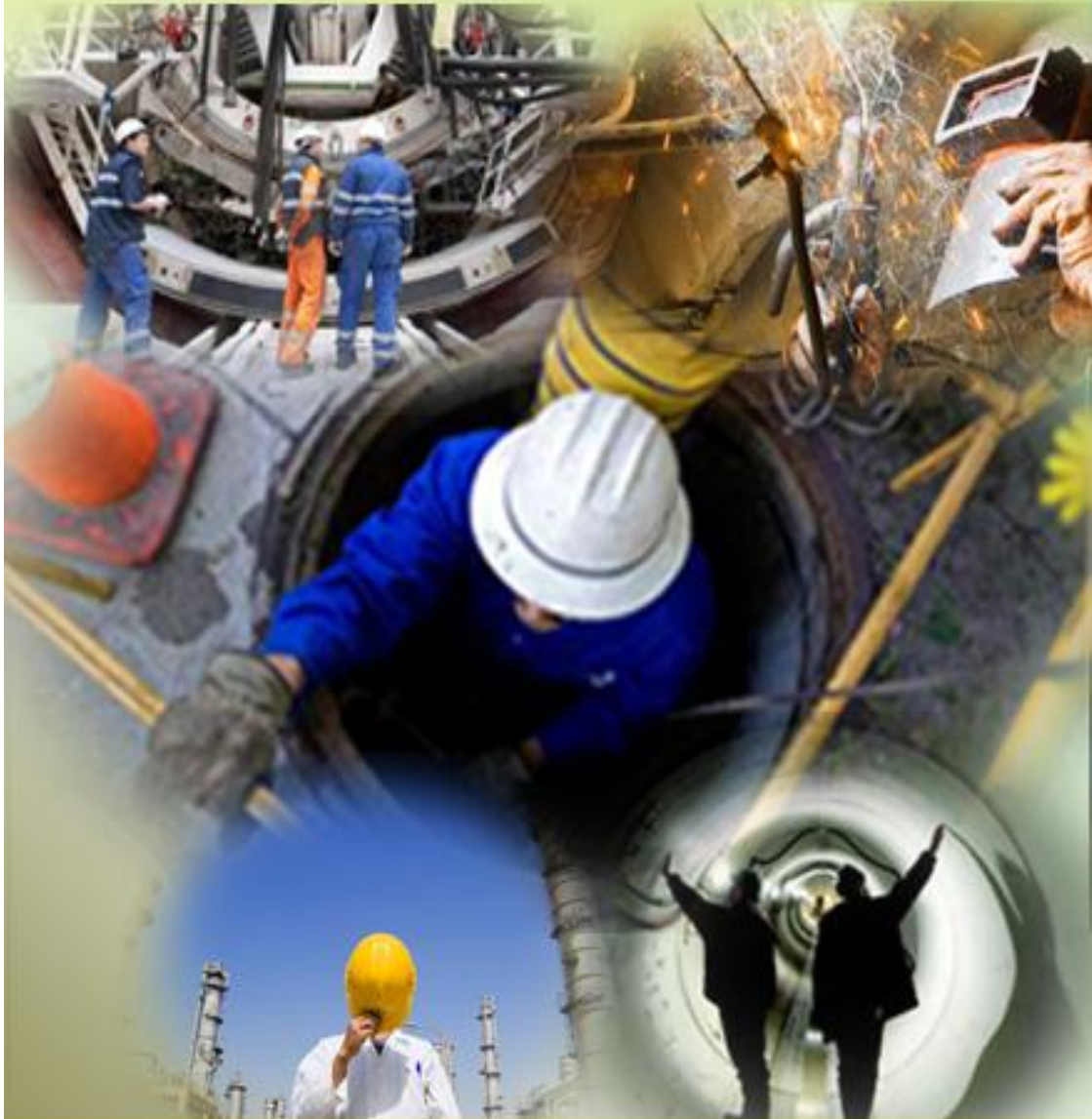




شرکت فاضلاب تهران

پیام ایمنی ، بهداشت و محیط زیست

شماره ۸ - اردیبهشت ۱۳۹۲



تهیه کننده : بخش ایمنی، بهداشت و محیط زیست

شعار روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۳ فشار خون خود را کنترل نمایید

روز جهانی بهداشت روز تولد و تأسیس سازمان جهانی بهداشت (WHO) می باشد. هر سال در تاریخ ۷ آوریل (معادل ۱۸ فروردین) به مناسبت سالگرد تأسیس WHO در سال ۱۹۴۸ جشن گرفته می شود و یک زمینه ای مهم از سلامت عمومی در جهان را انتخاب و در نظرها پر رنگ تر می گردد.

WHO در سال ۲۰۱۳ نظر ها را به کنترل فشار خون بالا معطوف نموده است. در جهان از هر سه نفر یک نفر متأثر از آن می باشند.

در ادامه مطلبی در این خصوص خواهیم خواند.

under PRESSURE ?

Cut your risk of heart attack and stroke.
Control your blood pressure

فشار خون را جدی بگیریم

مخاطبین : عموم

در هر فرد فشار خون را در دو سطح سیستول و دیاستول اندازه می گیرند. اعداد این دو سطح به صورت کسر بر حسب میلی متر جیوه (mmHg) نشان داده می شود. طبق طبقه بندی انجام شده ، فشار خون طبیعی کمتر از $120/80$ میلی متر جیوه ، پیش فشار خون بالا $139/80 - 120$ ، فشار خون بالای درجه یک $159/90 - 140$ و فشار خون بالای درجه دو $160/100$ میلی متر جیوه و بیشتر در نظر گرفته شده است.

افرادی که فشار خون آنها در محدوده پیش فشار خون بالاست، بیشتر در معرض خطر افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری هستند. **بهترین راه برای پی بردن به مقدار فشار خون هر فرد اندازه گیری منظم آن با دستگاه فشارسنج است.** در افرادی که فشار خون طبیعی و کمتر از $140/90$ میلی متر جیوه دارند، حداکثر ۲ سال یکبار لازم است فشار خون آنها اندازه گیری شود. مقدار فشار خون باید براساس چند اندازه گیری که در موقعیت های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه گیری شده است، تعیین شود. **اگر فشار خون بطور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالا می گویند.** معمولاً مبتلایان به فشار خون بالا زودتر فوت می کنند و شایعترین علت مرگ در آنها بیماری های قلبی است. سکته مغزی و نارسایی کلیه نیز در رده های بعدی این فهرست قرار دارند. **غربالگری، تشخیص زودرس و کنترل فشار خون بالا جزء ضروری برنامه های پیشگیری از بیماری های غیر واگیر مهم است.** تأکید می شود فشار فون همه افراد از ۳ سالگی به بعد بطور



دوره ای اندازه گیری نشود. فشار خون بالا علیرغم آن که به آسانی تشخیص داده می شود غالباً بی علامت و بسیار شایع است. بهترین راه شناسایی آن اندازه گیری فشار خون توسط دستگاه فشارسنج است.

عوارض شایع فشار خون بالا

- فشار خون بالا عامل بیماری عروق کرونر قلب و ایسکمی قلبی و نیز سکته مغزی خونریزی دهنده می باشد و ارتباط مثبت و مستمر با آنها دارد. از دیگر عوارض فشار خون بالا نارسایی قلبی، بیماری عروق محیطی، خونریزی ته چشم و نارسایی کلیه است.

- خطر بیماری قلبی عروقی از $115/5$ میلی متر جیوه شروع می شود و به ازای هر افزایش فشار خون $20/0$ میلی متر جیوه، خطر دو برابر می شود.
- افراد دیابتی که بیماری فشار خون بالا هم دارند دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی هستند.
- در افراد فشار خونی که دخانیات مصرف می کنند بروز سکته قلبی و بیماری کرونر قلب دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است. ترک دخانیات به سرعت خطر را کاهش می دهد.

درمان فشار خون بالا

فشار خون بالا بیماری است که معمولاً در تمام مدت عمر نیاز به درمان دارد و لازم است بیمار و خانواده او تمت آموزش قرار بگیرند تا نسبت به بیماری فشار خون و عوارض آن آگاهی کامل پیدا کنند. به طور کلی درمان بیماران مبتلا به فشار خون بالا معمولاً به صورت ترکیبی از درمان غیر دارویی و درمان دارویی می باشد. درمان فشار خون سیستولی و دیاستولی تا رسیدن به مد فشار خون هدف باید ادامه یابد.

عوامل مؤثر در کاهش خون:

۱. کنترل وزن: کاهش وزن، یکی از مؤثرترین درمان های غیر دارویی برای مبتلایان به پرفشاری خون می باشد.
۲. فعالیت جسمی: فعالیت های هوازی مانند ورزش و فعالیت هایی که زمان انجام آنها نسبتاً طولانی تر می باشد و با شدت متوسط انجام می شوند از طریق کنترل وزن باعث کاهش فشار خون می شوند.
۳. کاهش مصرف نمک (سدیم): نمک در افزایش فشار خون بسیاری از افراد تأثیر دارد. مصرف زیاد سدیم باعث افزایش فشار خون می شود.
۴. مصرف پتاسیم و کلسیم: پتاسیم هم در پیشگیری و هم در درمان پرفشاری خون مؤثر است. برای افزایش مصرف پتاسیم توصیه می شود میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شوند. موز، زردآلو، انجیر، گریب فروت، هلو، انگور و آلو، میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند که در کاهش فشار خون بالا مؤثرند. همچنین مصرف لبنیات کم چرب با تأمین کلسیم مورد نیاز به کاهش فشار خون کمک می نماید.
۵. منیزیم یوم: دریافت مقادیر مناسبی منیزیم از طریق منابع غذایی مثل سبزیجات با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار و غذاهای دریایی توصیه می شود.

۶. **کاهش میزان مصرف چربی:** از آنجا که پر فشاری خون و بیماری های قلبی و عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد می شوند و همچنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن مؤثر است، پس چربی بعنوان یک عامل تغذیه ای در ایجاد بیماری مؤثر است.
۷. **مصرف برخی غذاها:** از مصرف غذا های شور از جمله گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس به دلیل سطح بالای سدیم آنها، سبزی هایی که در آب نمک کنسرو شده اند، چیپس، پفک، خیارشور، ماهی های شور و دودی و سایر غذاهای فرآوری شده باید اجتناب شود. همچنین مصرف غذاهای چرب و انواع سس ها نیز باید محدود شود.
۸. **مصرف گوشت سفید:** خوردن گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار فشار خون بالا توصیه می شود.
۹. **عدم مصرف الکل:** بیماران مبتلا به فشار خون بالا از مصرف الکل خودداری کنند زیرا الکل از موادی است که باعث افزایش فشار خون می شود.
۱۰. **مصرف ویتامین ث:** مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند و دریافت کم این ویتامین با فشار خون بالا ارتباط دارد.
۱۱. **مصرف روغن زیتون:** می تواند به سلامت قلب و کبد کمک کند با داشتن خاصیت کاهندگی فشار خون، نیاز افراد به استفاده از داروهای پایین آورنده فشار خون را کمتر می کند.
۱۲. **عدم استعمال دخانیات:** محصولات دخانی حاوی موادی است که فشار خون را بالا می برد. فشار خون بالا میزان مرگ و میر را افزایش می دهد، بنابراین ترک دخانیات باعث کاهش فشار خون بالا می شود.

فشار خون پایین

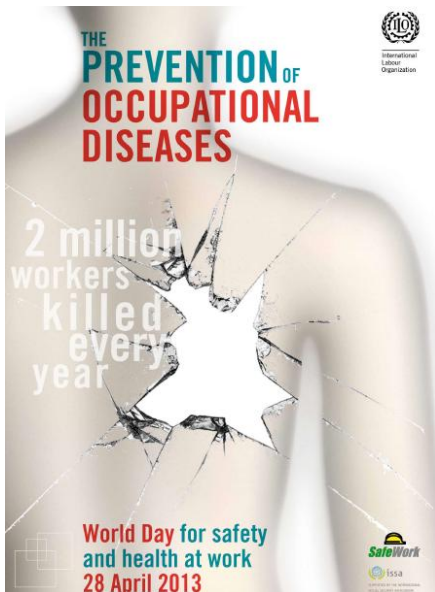
فشار خون پایین ، بیماری افرادی است که میزان فشار خون آنها $90/60$ یا کمتر گزارش شود. این افراد در خطر سردرد ، گیجی ، اختلال دید، تهوع و ضعف عمومی هستند. اگر فردی مبتلا به فشار خون پایین باشد در برابر یکسری از عوامل پرفشاری خون نظیر خوردن نمک به میزان فراوان ، نخوردن مقادیر کافی میوه و سبزیجات و داشتن اضافه وزن مصون می باشد. اما گاهی فشار خون پایین می تواند با علائم و نشانه هایی همراه باشد.

فشار خون پایین معمولاً علامتی ندارد و در این صورت به درمان هم نیازی نیست اما در مواردی کاهش میزان فشار خون می تواند با بروز اختلال در گردش خون به مغز و سایر ارگان های حیاتی همراه باشد در نتیجه علائمی چون سرگیجه و ضعف بروز می کند.

از نشانه های فشار خون پایین می توان به سردرد سبک ، اختلال دید ، گیجی ، احساس تهوع ، ضعف عمومی و افت فشار خون وضعیتی یا ارتوستاتیک اشاره کرد.

برای اندازه گیری صحیح فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار، چای و قهوه و یا سایر نوشیدنی های انرژی زا استفاده نکنیم.
- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشیم.
- ناشتا نباشیم.
- قبل از اندازه گیری فشار خون مثانه خالی باشد.
- همیشه اندازه گیری فشار خون در وضعیت نشسته یا دراز کشیده انجام شود.
- در حالت آرام پشت خود را تکیه دهیم.
- دستی که قرار است فشار خون از طریق آن اندازه گیری شود را روی تکیه گاه قرار دهیم.
- از خم کردن و مشت کردن دست خودداری کنیم.
- بهتر است فشار خون از دست راست اندازه گیری شود.
- در حین اندازه گیری باید ساکت و بی حرکت باشیم.
- آستین لباس باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا بر روی بازو فشار نیاورد.
- اگر داروی فشار خون مصرف می کنیم، بهتر است فشار خون در حالت ایستاده و یا دراز کشیده نیز اندازه گیری شود.
- زانوها را در حالت آویزان قرار ندهیم و زیر پا تکیه گاه نداشته باشد.
- برای اندازه گیری فشار خون باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند مناسب با دور بازو استفاده کرد.
- کیسه فشار خون حدود دو انگشت (۲ تا ۳ سانتیمتر) بالای چین آرنج بسته شود. از باد کردن مکرر بازوبند بدلیل تأثیر بر مقدار فشار خون خودداری کنیم.
- در صورتیکه نیاز است به طور منظم فشار خون خود را اندازه گیری کنیم، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص، این کار را انجام دهیم.
- اگر فشار خون خود را چند بار اندازه گیری می کنیم بین هر بار اندازه گیری، یک دقیقه صبر کنیم لوله لاستیکی دستگاه فشارسنج نباید گره یا پیچ بخورد.
- در افراد مسن فشار خون باید از هر دو دست گرفته شود و اگر فشار خون متفاوت بود مقدار فشاری که بالاتر است را در نظر بگیریم.



**روز جهانی ایمنی و بهداشت محیط کار، بر
تمامی مهندسین که با بذل لحظه لحظه
عمرشان به کارگران بهترین روزی (سلامتی)
را هدیه می دهند، مبارک.
(۲۸ آوریل ۲۰۱۳ - معادل ۸ اردیبهشت ۱۳۹۲)**

شعار سازمان ILO (سازمان جهانی کار):

پیشگیری از بیماریهای شغلی

(سالانه حدود ۲ میلیون نفر از کارکنان بر اثر ناراحتی های قلبی فوت می کنند.)

جالب است بدانیم طبق آمار سازمان ILO تنها حدود ۱۴٪ از مرگ ها در محیط کار ناشی از حوادث می باشد و حدود ۸۶٪ آن ناشی از بیماری های شغلی است که پنهان هستند. پس بایستی فراتر از رفع موارد نایمن قدم برداریم و در صنعت خود در رفع موارد غیرمنطبق با اصول بهداشتی نیز کوشا باشیم.

بهداشت حرفه ای در ایران از گذشته تا امروز

مخاطبین : عموم (علاقمندان)

شروع فعالیت های رسمی بهداشت حرفه ای در ایران به سال ۱۳۲۵ همزمان با تشکیل وزارت کار و امور اجتماعی بر می گردد. در سال ۱۳۳۷ قانون کار با تغییراتی به تصویب رسید که در این قانون وظایف مربوط به ایمنی و بهداشت کار به تشکیلاتی به نام اداره کل بازرسی کار محول گردید .

این وضعیت تا سال ۱۳۶۲ ادامه داشت تا اینکه پس از برگزاری جلسات کارشناسی نهایتاً با مصوبه ۱۳۶۲/۱۰/۳ هیئت دولت وظایف مرتبط با سلامت شاغلین و بهداشت کار به وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی محول گردید که در این رابطه بلافاصله در وزارت مذکور واحدی تحت عنوان واحد بهداشت حرفه ای در دفتر خدمات بهداشتی بویژه تحت سرپرستی معاونت امور بهداشتی تأسیس و پس از گذشت چند سال واحد مذکور به صورت مستقل و تحت عنوان اداره کل بهداشت حرفه ای توسعه یافت .

اداره کل بهداشت حرفه ای در آن زمان مسئولیت حفظ و صیانت از نیروی کار و ارتقاء سلامت شاغلین در سراسر کشور را عهده دار گردید تا اینکه با تصویب قانون کار جدید در آبان ماه سال ۱۳۶۹ و به استناد ماده ۸۵ و تبصره یک ماده ۹۶ این قانون ، وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی عهده دار برنامه ریزی ، کنترل و ارزشیابی و بازرسی در زمینه بهداشت حرفه ای و درمان کارگران گردید و به موازات آن وزارت کار و امور اجتماعی امور نظارت بر اجرای صحیح آئین نامه ها و دستورالعمل های حفاظت فنی ، آموزش مسائل ایمنی فنی و رسیدگی به حوادث ناشی از کار را به عهده گرفت .

در حال حاضر ، مسئولیت نظارت و رسیدگی و اجرای برنامه های بهداشت حرفه ای و درمان کارگران در کشور به عهده مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی می باشد .

بهداشت حرفه ای از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت

به استناد اعلامیه کنفرانس بین المللی عالی ریو در سال ۱۹۹۲ میلادی توسعه پایدار به عنوان یک استراتژی برای تأمین نیازهای جامعه ، بدون ایجاد آثار سوء بر بهداشت و سلامت و محیط زیست و بدون به خطر انداختن قابلیت های تولید در آینده جهان ، تبیین گردید و اعلامیه مذکور بر نقش محوری انسان در توسعه پایدار تأکید

نموده و او را مستحق برخورداری از یک زندگی بارور و سالم و هماهنگ با طبیعت می داند. و لذا بهداشت حرفه ای به عنوان عنصری پایه از اصول و مقررات توسعه پایدار می باشد.

عناوین بهداشت حرفه ای

رشته بهداشت حرفه ای در طول دو دهه گذشته اسامی متعددی را از قبیل ایمنی صنعتی، بهداشت کار، بهداشت صنعتی و حفاظت فنی دارا بوده است. در سال های اخیر حوزه فعالیت آن توسعه یافته و در اصل به کلیه مشاغل حرفه ای در سطح کشور گسترش یافته و هم اکنون با نام و عنوان "بهداشت حرفه ای" در صنایع مختلف فعالیت می نماید.

فعالیت های عمده و اساسی بهداشت حرفه ای

افراد شاغل در مرفه های مختلف ممکن است در مواجهه با عوامل زیان آور (فیزیکی، شیمیایی، ارگونومیک و بیولوژیکی) و تهدید کننده شغل خود به هنگام کار قرار گرفته و سلامتی آنان به خطر بیفتد. انسان در مواجهه با این عوامل فطرتاً تا محدودی مقاومت نموده و در برخی موارد افتلالات ناشی از ورود آنها به بدن در اثر دور شدن از محیط آلوده رفع می گردد. در صورت تداوم مواجهه و یا مواجهه شدید با عوامل بیش از حد مجاز، تنش جسمی یا روانی در فرد شاغل ایجاد می شود که به آن بیماری شغلی و یا بیماری ناشی از کار گفته می شود. علم بهداشت مرفه ای ضمن شناسایی فطرات و عوامل زیان آور محیط کار و ارزشیابی آنان اقدام در سالم نمودن شرایط محیط کاری و کنترل عوامل زیان آور محیط کار با روش های مناسب فنی و مهندسی و مدیریتی می نماید.



زندگی و کار ایمن و بهداشتی در دستان خودتان است