

پند روز

عوارض استفاده غیر متعارف از هدفون و هندزفری



مدیر گروه برنامه ملی سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت، عوارض استفاده غیر متعارف از هدفون و هندزفری به ویژه میان نوجوانان و جوانان را تشریح کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر سعید محمودیان گفت: گوش‌های ما مستول دو حس حیاتی اما کاملاً متفاوت هستند؛ شنوایی و تعادل. صداهای تشخیص داده شده از طریق گوش‌ها، اطلاعات اساسی را درباره محیط خارجی به ما می‌دهند و به ما اجازه می‌دهند با روش‌های پیچیده‌ای چون گفتار، موسیقی، شعر و ادبیات ارتباط برقرار کنیم.

وی افزود: علاوه بر این، گوش‌ها در حس تعادل ما نیز سهم دارند. درک ناخودآگاه وضعیت بدن در فضا به ما اجازه می‌دهد تا بایستیم و حرکت کنیم بدون زمین بخوریم. سلامت شنوایی یعنی شنیدن یک صحبت معمولی حتی در جمع بدون نگاه کردن به حرکت لب و درک کلمات و جملات محاوره شده.

محمودیان ادامه داد: صدا و شنیدن از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی به موجودات است ولی همین صدا می‌تواند باعث آسیب به شنوایی شود. قرارگیری انسان در معرض اصوات بلند و با اصوات نسبتاً بلند و دراز مدت مثل آره، مته، هواپیما، ماشین آلات، موتورسیکلت، بلندگو، وسایل تپه‌وی و غیره می‌تواند تهدیدی برای شنوایی انسان باشد.

وی گفت: کار طولانی مدت با آلات موسیقی و یا گوش کردن اصوات از طریق وسایل شخصی مثل هندزفری‌ها و یا انواع هدفون‌ها نیز می‌تواند به شنوایی صدمه بزند. استفاده از هدفون یا هندزفری برای گوش کردن به موسیقی‌های نسبتاً بلند می‌تواند برای شنوایی بسیار خطرناک و صدمه‌زننده باشد.

مدیر گروه برنامه ملی سلامت گوش و شنوایی بهداشت اعلام کرد: قرارگیری بیش از ۲ دقیقه در معرض صدایی با شدت ۱۰۹ دسی‌بل ممکن است به کری موقت انسان منجر شود. به ازای هر ۱۰ دسی‌بل افزایش در شدت صوت افزایشی معادل ۱۰ برابر در قدرت اصوات اتفاق می‌افتد که همین مقدار به گوش انسان می‌رسد.

وی افزود: تاثیر صدا بر سلامت انسان به عواملی نظیر شدت، نوع، نوزدیکی به منبع، مداومت، وضعیت، موقعیت و البته حساسیت فرد در مقابل آن بستگی دارد و با این توضیح شدت اصوات تنها یکی از پارامترهای مهم در اندازه‌گیری و تعیین میزان آسیب به سیستم شنوایی انسان محسوب می‌شود و عوامل ذکر شده قبلی نیز در بروز آسیب تاثیرگذار هستند.

به گفته وی، سازمان جهانی بهداشت گزارش کرده است که اغلب موارد ناشنوایی قابل پیشگیری و درمان هستند و نیمی از همه بیماران مبتلا به کاهش شنوایی از طریق پیشگیری اولیه به این بیماری دچار نمی‌شوند.

محمودیان ادامه داد: این سازمان راهبردهای ساده‌ای برای پیشگیری از بروز اختلال شنوایی توصیه می‌کند که از جمله آنها ایمن سازی کودکان علیه بیماری‌های همچون سرخک، مننژیت، اربوین و سرخچه، ایمن سازی دختران جوان و زنان در سن بارداری بر علیه سرخچه پیش از بارداری، غربالگری و درمان سیفلیس و عفونت‌های دیگر در زنان باردار، ارتقای مراقبت‌های پیش و حین تولد شامل ترویج زایمان‌های ایمن، برهیز از استفاده از داروهایی که اثر سمی بر گوش دارند مگر توسط پزشک صلاحیت دار و با پایش دقیق برای اصلاح مقدار، اجراع کودکان پرخطر (همانند آنهایی که سابقه خانوادگی ناشنوایی دارند، نوزادان با وزن تولد کم یا با آسفیکیسی، زردی، مننژیت و...)، کاهش مواجهه افراد (هم شغلی و هم تفریحی) با صداهای بلند و نسبتاً بلند با ایجاد آگاهی، استفاده از وسایل محافظتی و استقرار قوانین مناسب است.

مدیر گروه برنامه ملی سلامت گوش و شنوایی متذکر شد: در نوجوانان و جوانان استفاده بیش از حد از هدفون و یا هندزفری، قرارگیری در برابر صداهای غیراستاندارد و بلند، آلودگی صوتی ناشی از ترقه و مواد محترقه در ایامی مانند چهارشنبه آخر سال، به افت شنوایی منجر می‌شود. حد مجاز استفاده از گوش دادن به اصوات با هندزفری و یا هدفون‌ها جهت آشنایی مطرح می‌شود. به طور کلی، اگر صدایی از حد مشخصی بالاتر باشد یا با مقدار کم اما در طولانی مدت وارد گوش شود، ممکن است باعث آسیب به گوش و کاهش شنوایی شود.

بنا بر اعلام روابط عمومی معاونت بهداشت، وی افزود: حد صوتی که می‌تواند این مشکل را ایجاد کند، ۷۰ دسی‌بل تعیین شده است. استفاده از هندزفری به این دلیل که صداهای محیط را حذف می‌کند و صدا به طور مستقیم وارد گوش می‌شود؛ به خصوص اگر شدت صوت زیاد باشد قطعاً به گوش آسیب وارد خواهد کرد.

وی خاطر نشان کرد: برای اینکه متوجه شوید میزان صوتی که شنیده‌اید بیشتر از ۷۰ دسی‌بل بوده یا نه و احتمال خطر آسیب شنوایی در اثر صوت مشخص شود ساده‌ترین و بهترین اقدام ارزیابی میزان لحن گفتاری خود همزمان با استفاده از هندزفری و یا هدفون در هنگام گفتگو با دیگران است. هرگاه افزایشی در میزان شدت گفتاری شما اتفاق بیافتد به معنی هشدار افزایش عامل خطر برای شنوایی شماست.

وی افزود: هرگاه پس از مدتی گوش دادن به اصوات با واسطه وسایل تحت گوشی و برداشتن وسیله از روی گوشه‌ها، تا لحظاتی شنیدن اصوات محیطی در اطرافمان مبهم شنیده شد به معنی آن است که دچار کاهش موقتی شنوایی شده‌اید که نشان‌دهنده آلودگی صوتی است که با واسطه هدفون و هندزفری به گوش‌های شما وارد شده است و این مساله می‌تواند رتگ خطری برای کاهش شنوایی دائمی باشد.

مدیر گروه برنامه ملی سلامت گوش و شنوایی معاونت بهداشت اعلام کرد: در کشور ما با دو مشکل روبرو هستیم؛ اول آنکه جوانان و نوجوانان مدت زمان طولانی از هدفون، هندزفری استفاده می‌کنند و دوم آنکه حجم بسیار بالایی از هدفون‌ها و هندزفری‌ها به طور قاچاق وارد کشور می‌شود که غیراستاندارد است و به دلیل قیمت پایین آن، افراد بیشتری از آن استفاده می‌کنند و صدمه‌هایی که به گوش می‌زنند بسیار بیشتر از هندزفری‌های استاندارد است.

وی اشاره کرد: سطوح صوتی که این هندزفری‌های غیراستاندارد ایجاد می‌کنند بسیار بالاست و صدمه‌های بیشتری به گوش وارد می‌کند به گونه‌ای که باعث آثار مخرب به سلول شنوایی و عصب شنوایی می‌شود و پیرگوشی زودرس ایجاد خواهد کرد. استفاده از وسایل تحت گوشی مثل هدفون به مدت طولانی حتی با صدای نسبتاً کم می‌تواند آسیب‌زننده باشد.

محمودیان گفت: نوجوانان و جوانان معمولاً برای ایجاد هیجان، کم‌کم صدای هندزفری را بالا می‌برند و گوش هم به این صدای بلند عادت می‌کند درحالی‌که به تدریج باعث بروز کم‌شنوایی در فرد می‌شود. قرارگیری در معرض اصوات آسبناز به گونه‌ای است که در ابتدا باعث آسیب شنوایی می‌شود که به تدریج فرانس‌های بالا شده و تخریب آن‌ها را باعث می‌شوند در این صورت فرد متوجه نمی‌شود دچار آسیب شنوایی شده است.

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا و کیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات‌الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ | تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷

پست الکترونیک: etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir

فاکس اسپورتس آسیا:

پیش بینی ۵ نامزد توپ طلا از برنده نهایی جایزه سال ۲۰۱۸



تارنمای خبری «فاکس اسپورتس آسیا» در گزارشی، پیش‌بینی پنج نفر از نامزدهای توپ طلای سال ۲۰۱۸ را درباره برنده نهایی این جایزه جوینا شد.

به گزارش ایرنا، فاکس اسپورتس آسیا روز سه شنبه نوشت: نشریه فوتبال هفته گذشته فهرست ۳۰ نفره نامزدهای توپ طلای سال ۲۰۱۸ را اعلام کرده، به دنبال این اعلامیه فوتبالیست‌های پیشین و کنونی به همراه مربیان، نظرات و پیش‌بینی‌های خود را در مورد برنده نهایی این جایزه معتبر ابراز کرده‌اند.

ایوان راکیتیچ، ایسکو، سرخیو راموس، نیمار و ادن هازارد پنج نفر از نامزدهای کسب این جایزه هستند که دیدگاه خود را درباره برنده نهایی توپ طلا اعلام کرده‌اند.

ایوان راکیتیچ

بازیکن کروات بارسلونا که فصل درخشانی را همراه با این تیم سپری کرد و در جریان جام جهانی ۲۰۱۸ نیز به عنوان مهره‌ای تاثیرگذار، نقش بسزایی در رسیدن کرواسی به فینال بیست و یکمین دوره جام جهانی ایفا کرد، معتقد است «لیونل مسی» فوق‌ستاره آرژانتینی و هم‌تیمی وی در بارسلونا شایسته بردن این جایزه معتبر است.

اظهارات راکیتیچ در حالی عنوان شده که وی پیش از این «لوکا مودریچ» هموطن خود و بازیکن باشگاه رئال مادرید را بخت اصلی بردن این جایزه دانسته بود.

وی در این باره تصریح کرد: با نهایت احترام به سایر برندگان این جایزه، همه می‌دانیم که تنها یک بازیکن است که با سایرین تفاوت دارد و آن هم مسی است.

ایسکو

هافبک اسپانیایی رئال مایور یکی از بیشمار بازیکنانی است که مصراانه معتقد است امسال، سال «مودریچ» است.

مودریچ پیش از این و در عرض ۲ ماه، عنوان مرد سال فوتبال یوفا و مرد سال فیفا را از آن خود کرده است.

ایسکو در مورد مودریچ اظهار داشت: حالا می‌دانیم که مودریچ چطور بازیکنی است، بازیکنی بزرگ که در هر بازی برگ برنده ما محسوب می‌شود. او به دلیل خاص بودن برای ما و تیم ملی کرواسی استحقاق بردن این جایزه را دارد.

سرخیو راموس

مدافع خشن رئالی‌ها به عنوان یکی از نامزدهای توپ طلای امسال، با انتشار تصویری در اینستاگرام خود به همراه «مودریچ» نوشت: حالا نوبت توپ طلا است.

نیمار

ستاره برزیلی پاری سن ژرمن نه یکی، بلکه سه نامزد اصلی و نهایی بردن توپ طلای ۲۰۱۸ را معرفی کرد. «لیونل مسی»،

«کریستیانو رونالدو» و «کیلین امپابه» ستاره جوان تیم ملی فرانسه و هم‌تیمی نیمار در پاری سن ژرمن سه گزینه اصلی بردن توپ طلا از نظر فوق‌ستاره برزیلی هستند.

ادن هازارد

پس از آگاهی از نظر چهار نامزد توپ طلای ۲۰۱۸، حالا نوبت به ستاره بلژیکی چلسی رسیده است؛ کسی که در فصل جاری لیگ برتر ۲ گل برای آبی‌ها به ثمر رسانده و به زعم بسیاری چه

در محافل داخلی و چه در محافل خارجی فوتبال، به عنوان بهترین بازیکن فوتبال اروپا شناخته می‌شود.

با این وجود، هازارد در اظهارات خود ضمن بالا نمانستن احتمال بردن توپ طلا برای خودش، اظهار داشت: فکر نمی‌کنم جایزه را ببرم اما به نظر من «مودریچ» به واسطه سپری کردن فصلی بی نظیر در لیگ قهرمانان که با درخشش در جام جهانی ۲۰۱۸ نیز همراه شد، شایسته‌ترین گزینه برای بردن این جایزه است.

تماس روزانه با پرسپولیس و فدراسیون

ورزشگاه آزادی زیر ذره‌بین AFC

میزبان‌شوند.

مسئولان کنفدراسیون فوتبال آسیا برای اطلاع از آخرین وضعیت ورزشگاه آزادی روزانه با مدیران پرسپولیس و فدراسیون فوتبال در تماس هستند تا وضعیت ورزشگاه برای فینال لیگ قهرمانان بهتر شود.

به گزارش خبرنگار مهر، تیم فوتبال پرسپولیس ساعت ۱۸:۳۰ اول آن در دیدار برگشت مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان فوتبال آسیا در ورزشگاه آزادی به مصاف السد قطر می‌رود.

سرخیوشان که دیدار رفت را با برد یک بر صفر پشت سر گذاشتند شانس زیادی برای رسیدن به فینال این مسابقات دارند. با وجود اینکه صعود پرسپولیس به فینال لیگ قهرمانان مسجل نشده است مسئولان کمیته مسابقات لیگ قهرمانان آسیا به شدت بیگیر ترمیم و تجهیز ورزشگاه آزادی برای برگزاری احتمالی دیدار برگشت فینال هستند، چرا که سرخیوشان در صورت رسیدن به فینال باید در بازی برگشت

چگونه رفتارهای جنسی نوجوانان را کنترل کنیم؟

دوره نوجوانی شروع می‌شود، گفت: در این دوره فرآیند گذر از خانواده را داریم، که در این حالت فرد به سمت گروه همسال خود می‌رود و از خانواده خود دوری می‌کند. گروه همسال نیز مانند خود نوجوان در معرض هیجانات و آسیب هستند. همین موضوع باعث افزایش احتمال بروز آسیب‌های جنسی می‌شود.

وی گفت: نباید فکر کنیم آسیب‌های جنسی در خانواده‌های کنترل‌گر و مذهبی رخ نمی‌دهد؛ چرا که هیچ خانواده‌ای به طور کامل نمی‌تواند بر تمامی رفتارهای فرزند خود نظارت داشته باشد. کاتپه‌زاده فضای مجازی را عامل دیگر انحرافات جنسی دانست و گفت: فضای مجازی و اطلاعاتی که در اختیار فرد می‌گذارد نیز از دیگر عوامل ایجادکننده آسیب‌های جنسی در فرد است. همچنین گرایش به فیلم‌های جنسی در بین جوانان و نوجوانان عامل مخرب دیگری محسوب می‌شود. این نوع عوامل با تزریق اطلاعات غلط موجب گرایش جنسی و در نهایت آسیب‌های جنسی در نوجوان می‌شوند.

وی در پایان صحبت‌هایش گفت: رفتارهای پرخطر جنسی، خطر ابتلا به بیماری‌های مقاربتی جنسی و انحرافات جنسی از آسیب‌های جنسی است که در سنین نوجوانی و جوانی دیده می‌شود. برای جلوگیری از این معضلات باید به آموزش عمومی خصوصاً در سطح رسانه‌های ملی بپردازیم.

رفتارهای پرخطر جنسی در نوجوانان هستند. این دو می‌توانند با آموزش‌های صحیح، فرزندان را از آسیب‌های جنسی آگاه کنند. در همین راستا دکتر مهرداد کاتپه‌زاده عطوفی - معاون دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان انستیتو روانپزشکی ایران و قائم مقام مرکز تحقیقات سلامت معنوی، در گفتگو با ایسنا گفت: انسان دارای چهار بعد جسمی، روانشناختی، اجتماعی و معنوی است. سلامت جنسی در فرد هر چهار بعد را درگیر می‌کند، بنابراین از اهمیت زیادی برخوردار است. دوره نوجوانی دوره تغییرات ثانویه رشد صفات جنسی است. تا قبل از این دوره، مسائل جنسی جنبه هویتی و تربیتی دارد. در نوجوانی با عدم ثبات هیجان روبرو هستیم و زمانیکه این موضوع در کنار شروع تمایلات جنسی قرار می‌گیرد، احتمال بروز آسیب‌های جنسی افزایش می‌یابد.

وی افزود: نکته حائز اهمیت درباره مسائل جنسی این است که باید بدانیم مطرح کردن این مسائل، زشت نیست و رشد جنسی بخشی از ماهیت و سلامت فرد است. در این زمینه باید آموزش‌های لازم را به نوجوانان بدهیم، چرا که رشد جنسی بخش مهمی از سلامت اوست. امن‌ترین مرکز اطلاعاتی درباره مسائل جنسی، خانواده فرد است. والدین باید امکان صحبت کردن درباره مسائل جنسی را برای فرزند خود فراهم کنند تا ابهامات او در این زمینه برطرف شوند.

کاتپه‌زاده با بیان اینکه اولین تجربیات ذهنی و تحریکات جنسی در



آموزش به نوجوانان غافل می‌شویم.

رسانه‌های اجتماعی نیز می‌توانند در احتمال بروز آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان تاثیر بسزایی داشته باشند. یکی از اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر جوانان و نوجوانان، فرآوانی محتوای واضح جنسی در سامانه‌های مختلف است.

از طرفی هم خانواده و مدارس دو کلون مهم برای پیشگیری از

خطر مصرف ماجر اجویانه مواد در نوجوانی



گفت: از ابتدا تا کنون مرکز واحدی برای اندازه‌گیری میزان شیوع اعتیاد در کشور وجود نداشته است. دستگاه‌های مختلف و گاهی غیرتخصصی مطالعاتی درباره شیوع اعتیاد انجام دادند که نتایج این بررسی‌ها کاملاً باهم متفاوت است. شیوع اعتیاد از یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر تا شش میلیون نفر متفاوت گزارش شده است. در این بین آنچه که اهمیت دارد این است که شیوع اعتیاد در ایران معادل متوسط جهانی است، اما این در حالی است که روند مصرف در ایران نسبت به کشورهای دیگر خطرناک‌تر است.

اعتیاد به مواد مخدر، الکل و مصرف مواد محرک، موجب اختلالات روانی و آسیب‌های اجتماعی در مصرف‌کنندگان آن می‌شود؛ حتی گاهی اعتیاد موجب بروز آسیب‌هایی نظیر خودکشی، تصادفات رانندگی، نزاع و ... می‌شود.

جوانی و نوجوانی دوران روبرو شدن با جهان تازه و تجربه‌های متفاوت است. یکی از این تجربیاتی که البته پرخطر است، استعمال دخانیات و مصرف مواد مخدر در این سنین است. جوان و نوجوان در معرض خطر مصرف مواد مخدر، نیازمند ایجاد تغییراتی در رفتار و نگرش خود نسبت به مواد مخدر و سبک زندگی است تا در مسیر مصرف و وابستگی و تبعات آن قرار نگیرند. در نوجوانی ممکن است احساس شکست، ناامیدی و ناکامی به سراغ فرد آید، رمز موفقیت برای یک نوجوان این است که اجازه ندهد این شکست‌ها اعتماد به نفس او را بین ببرد.

در همین راستا دکتر محمد باقر صابری ظفرقندی مدیر گروه مطالعات اعتیاد دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفتگو با ایسنا، گفت: اعتیاد بین جوانان مشکل و غدغه تمامی کشورهای دنیاست. ایران نیز از این قاعده مستثنی نیست. گاهی ادعای می‌شود سوانمی اعتیاد در ایران وجود دارد و میزان مصرف مواد مخدر در ایران بالاتر از سطح میانگین مصرف در جهان است، درحالی‌که این ادعاها و اخبار نادرست است.

وی ادامه داد: البته باید گفت که جمعیت ایران جوان است، بنابراین اعتیاد میان جوانان عوارض جبران‌ناپذیری را روی جامعه دارد. وابستگی به مواد مخدر در نوجوانی