

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademlat.ir / ایمیل: etehademlat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

چرا کار کارگران در گرمای شدید تعطیل نمی‌شوند؟

مرگ و بیهوشی در حوالی کارگران



به نظر می‌رسد که توجه بیشتر به رعایت آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های موجود در زمینه مقابله با گرم‌زدگی برای حفظ سلامت جسمی و جانی کارگران امری حیاتی است؛ موضوعی که هم نیازمند اجرای دقیق قوانین از سوی مدیران و هم نظارت مستمر از سوی نهادهای مسئول است. استفاده از کلاه‌های حصیری برای کارگرانی که در محیط‌های گرم و زیر نور مستقیم آفتاب فعالیت می‌کنند، به‌ویژه در فصل تابستان، یک توصیه مؤثر است. این نوع کلاه‌ها، مانند آن‌هایی که در استان‌های شمالی کشور توسط کشاورزان قدیمی استفاده می‌شدند، می‌توانند از برخورد مستقیم اشعه ماورای بنفش و مادون قرمز به سر، گردن، صورت و بخش‌هایی از بدن جلوگیری کرده و با ایجاد سایه مناسب، دمای آن قسمت‌ها را کاهش دهند. همچنین توصیه می‌شود که این کلاه‌ها قبل از استفاده مرطوب شوند تا خنکی بیشتری ایجاد کرده و از گيجی ناشی از گرمای سر که ممکن است حواس‌پرتی یا حادثه را به دنبال داشته باشد، جلوگیری کنند. برخی نیز زیر کلاه‌ها پارچه یا چغیه خیس قرار می‌دهند، که به‌ویژه در مناطق بسیار گرم جنوب کشور بسیار رایج است.

لریجانی توضیح داد که وضعیت متابولیک کارگران باید در ارزیابی‌های بازرسان بهداشت حرفه‌ای لحاظ شود. علاوه بر این، شدت و نوع

کار، میزان گردش هوا و دسترسی به وسایل خنک‌کننده و سرمایشی نیز از مواردی هستند که باید توسط بازرسان بررسی شوند. او تاکید کرد که کارگران نیز باید نسبت به حقوق خود هوشیار باشند و از کارفرما امکانات مناسب برای حفظ سلامت خود مطالبه کنند. این کارشناس بهداشت حرفه‌ای اشاره کرد به تجربه‌ای در کارخانه‌ای که در گذشته مشاور آن بوده است. در آنجا مشکل عدم تهویه مناسب و خروج هوای گرم باعث شده بود کارگران مجبور باشند هر دو ساعت یک بار با لباس زیر دوش برونند. پس از بررسی‌ها، با نصب دو ردیف هواکش صنعتی بزرگ و ایجاد پنجره در دیواره‌ها، جریان هوا بهبود یافت و این مشکل دیگر رخ نداد. وی همچنین توصیه کرد مدیران مجموعه‌ها ساعاتی را برای استراحت کارگران در سایه اختصاص دهند. اگرچه برخی واحدها مانند واحدهای دارای کوره نمی‌توانند فرآیند تولید را متوقف کنند، ولی سایر واحدها می‌توانند در ساعات اوج گرما (بین ۱۱ صبح تا ۴ بعدازظهر) تعطیلی موقت داشته باشند و زمان‌های دیگری از روز را برای فعالیت استفاده کنند. این اقدام به‌ویژه در مناطق گرمسیری کشور می‌تواند مؤثر باشد.

او افزود که نوع و شرایط استراحت نیز باید مدیریت شود؛ استراحت در محیط‌های بسیار

کوناکون

دوشنبه ۶ مرداد ۱۴۰۴

شماره ۲۰۰۹

۳ صفر ۱۴۴۷

۲۸ جولای ۲۰۲۵

زندگی بهتر

آیا رژیم بدون گلوتن می‌تواند مفید باشد؟



برخی مطالعات نشان داده است که رژیم غذایی فاقد گلوتن می‌تواند به کاهش علائم اضطراب، افسردگی و مشکلات عصبی در افراد مبتلا به سلیاک یا حساس به گلوتن کمک کند.

به گزارش ایسنا، با این حال نتایج همه تحقیقات یکدست نیست و در برخی موارد، علائم روانی حتی پس از حذف گلوتن، ادامه یافته‌اند.

کارشناسان بخشی از این مشکل

را هم ناشی از فشار روانی ناشی از کنترل‌های غذایی این بیماری مزمن (سلیاک) می‌دانند، چرا که پیروی از یک رژیم بدون گلوتن بسیار سخت است و خود می‌تواند منبع اضطراب باشد.

این در حالی است که پژوهش‌های فزاینده نشان می‌دهد مصرف نان، پاستا و محصولات دیگری که از غلات به دست می‌آیند، ممکن است باعث تشدید طیف گسترده‌ای از مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و حتی اسکیزوفرنی شود.

متخصصان، مشکل اصلی را به گلوتن موجود در این محصولات نسبت می‌دهند؛ پروتئینی طبیعی که در گندم، جو و چاودار یافت می‌شود و به‌عنوان یک چسبنده عمل می‌کند و به این محصولات در حالت پخته‌شده، ساختار و بافتی قابل جویدن می‌دهد.

گلوتن برای بیشتر افراد بی‌ضرر است، اما حساسیت به گلوتن در برخی دیگر، می‌تواند مجموعه‌ای از علائم ناخوشایند از جمله نفخ، اسهال، یبوست، خستگی، سردرد و درد مفاصل ایجاد کند. در موارد جدی‌تر، حساسیت به گلوتن می‌تواند به بیماری سلیاک تبدیل شود؛ یک اختلال خودایمنی که در آن بدن گلوتن را به‌عنوان یک مهاجم مضر مانند ویروس، شناسایی می‌کند و پاسخ ایمنی بدن به التهاب و آسیب به روده کوچک منجر می‌شود که آثار آن ممکن است فراتر از مشکل هضم غذا باشد.

دکتر «امران مایر»، متخصص گوارش و عصب‌شناس، توضیح می‌دهد: التهابی که در روده آغاز می‌شود، در روده باقی نمی‌ماند. این التهاب می‌تواند تأثیر مخربی بر مغز داشته باشد. در واقع وقتی سلول‌های ایمنی فعال می‌شوند، سیستم عصبی واگ شروع به ارسال سیگنالی به مغز می‌کند که می‌تواند به خستگی و رفتارهای شبیه افسردگی منجر شود. این مسئله در کودکان ممکن است به صورت تحریک‌پذیری یا علائم اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی (ADHD) ظاهر شود، اما در بزرگسالان، احتمال دارد به شکل مه‌ذهنی، اختلالات خلقی یا مشکلات روانی جدی‌تری بروز کند.

برای مثال، در حالی که حدود ۸ درصد جمعیت جهان در مقطعی از زندگی به اختلال افسردگی عمده مبتلا می‌شوند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد مبتلا به بیماری سلیاک آسیب‌پذیرترند و برخی مطالعات نرخ ابتلای این افراد به افسردگی را تا ۳۰ درصد هم گزارش کرده‌اند.

به گزارش ایندپیندنت، بیماری سلیاک با بیشتر شدن خطر اضطراب، اختلال حمله عصبی و حتی اسکیزوفرنی هم مرتبط است. حتی این مطالعه نشان داده است که افراد مبتلا به سلیاک سه برابر بیشتر از افراد فاقد این بیماری در معرض ابتلا به اسکیزوفرنی هستند.

تحقیقات نشان داده که گلوتن فراتر از ایجاد التهاب در روده، با آسیب به دیواره روده هم ممکن است به بروز این مشکلات روانی کمک کند. زیرا این آسیب می‌تواند جذب مواد مغذی حیاتی برای عملکرد مغز از جمله ویتامین‌های گروه ب، آهن، ویتامین دی، منیزیم و روی را مختل کند. کمبود هر یک از این مواد می‌تواند به علائم روانی گوناگونی منجر شود. متخصصان همچنین متوجه شدند که در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی، اغلب سطح بالای از آنتی‌بادی‌های مرتبط با حساسیت به گلوتن وجود دارند که احتمال وجود ارتباط میان این دو را تقویت می‌کند. این آنتی‌بادی‌ها حتی می‌توانند از جفت عبور کنند و مطالعات نشان داده‌اند که احتمال بروز روان‌پریشی در فرزندان که سطح این آنتی‌بادی‌ها در بدن مادرانشان بالاست، بیشتر است.

پروفیسور «دیانالا ال. کلی»، استاد روان‌پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند که ۱۵ سال گذشته کارآزمایی‌های بالینی بسیاری در زمینه اسکیزوفرنی و بیماری‌های روانی انجام داده است، می‌گوید: ما هنوز همه چیز را نمی‌دانیم، اما این هم گامی دیگر در جهت پیوند دادن نقاط پنهان این دو بیماری است.

اینفوگراف

هنرمند: مهدی صادقی

داستان مصور

مهاجرت

الگوی مصرف برق به زبان ساده

