رانندگی خطرناک با بی‌توجهی به رژیم‌غذایی سالم

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، رژیم‌غذایی ناسالم ممکن است موجب افزایش خستگی و رانندگی خطرناک در بین رانندگان کامیون شود که به دلیل همین خستگی با دیگر وسایل نقلیه تصادف می‌کنند. محققان اظهار کردند: سبک زندگی به‌ویژه اینکه رانندگی در مسافت‌های طولانی اغلب موجب کمبود خواب، عادات غذایی نادرست و فعالیت بدنی محدود می‌شود. رژیم‌های غذایی غنی از سبزیجات و غذاهای اصلی به‌شدت با رفتارهای ایمن رانندگی در ارتباط هستند. رژیم‌غذایی حاوی پروتئین حیوانی به شدت با میزان بالاتر خطاها، کاهش غلظت و تمرکز کمتر و مصرف تنقلات در میان‌وعده به‌شدت با رفتار ناایمن رانندگی همراه بودند. نتایج نشان می‌دهد، احتمالا خستگی بر الگوهای رژیم‌غذایی بر رفتارهای رانندگی تاثیر دارد به‌طوری‌که رژیم‌های غذایی غنی از سبزیجات و غذاهای اصلی با خستگی کمتری در ارتباط هستند و رژیم‌های غذایی حاوی پروتئین حیوانی و میان‌وعده شامل تنقلات با خستگی بیشتر همراه می‌شوند./ایسنا

آموزش احیای قلبی - ریوی به همه افراد جامعه و تمرین مداوم آن برای روز مبادا برای همه ما از نان شب واجب‌تر است!

معجزه احیای قلبی در کمتر از ۵ دقیقه

پونه شیرازی

سلامت

هفته گذشته ستاره فوتبال دانمارک، کریستین اریکسن در میانه دیدار تیم‌های دانمارک و فنلاند در رقابت‌های جام ملت‌های اروپا، ناگهان به دلیل سکته قلبی از هوش رفت و در آستانه مرگ قرار گرفت. در شرایطی که همزمان با جو اندوهناک جمع تماشاگران حاضر در استادیوم، همه علاقه‌مندان به فوتبال در سراسر جهان با نگرانی به صفحه تلویزیون چشم دوخته بودند تا ببینند سرنوشت اریکسن چه می‌شود، دیدیم که عملیات امدادرسانی از سوی تیم پزشکی با نظم و سرعت و طبق آموزش‌های قبلی با هماهنگی همه اعضای تیم فوتبال، مربیان و داوران به‌خوبی پیش رفت تا ظرف ۳ تا ۴ دقیقه احیای قلبی و نجات جان این بازیکن مشهور فوتبال در کنج زمین با موفقیت انجام شود. بی‌تردید آنچه جان اریکسن را از مرگ حتمی نجات داد همین اقدامات هماهنگ و بی‌درنگ اولیه بود که باعث شد تنفس ستاره تیم فوتبال دانمارک، قطع نشود و زنده بماند.

حالا به این سه جمله دقت کنید: بیشتر موارد ایست قلبی در منزل اتفاق می‌افتد. هر ماه یک ورزشکار حرفه‌ای به‌دنبال ایست قلبی فوت می‌کند. هر یک دقیقه تاخیر در احیا از سوی هر یک از ما، باعث ۱۰ درصد کاهش احتمال زنده ماندن فرد مصدوم می‌شود. اینها را در کنار اتفاق رخ داده برای کریستین اریکسن در زمین فوتبال بهانه کردیم تا با دکتر علی دباغ، فوق تخصص بیهوشی قلب و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره اهمیت امدادرسانی و احیای اولیه قلبی در ۴ تا ۵ دقیقه طلایی پس از حمله قلبی گفت‌وگو کنیم.

رسیدگی تیم پزشکی به کریستین اریکسن

منظور از کمک به احیای قلبی هنگام بروز حمله قلبی در شخصی که در مجاورت ما قرار دارد چیست؟

احیای قلبی - ریوی (CPR) به مجموعه‌ای از اقدامات گفته می‌شود که توسط افراد آگاهی که در صحنه حضور دارند برای بازگرداندن اعمال دو عضو حیاتی قلب و ریه و رساندن خون و اکسیژن به مغز برای جلوگیری از آسیب مغزی انجام می‌شود. به منظور این‌که هر فردی زنده بماند باید اعضا و جوارح آن فرد کار کند و شاید از همه مهم‌تر اندام‌هایی از جمله قلب و ریه هستند که اگر از کار بیفتند جان فرد به‌سرعت از دست می‌رود. اگر قلب یا ریه به مدت یک تا دو دقیقه از کار بیفتند باعث ایست قلبی و تنفسی شده و اگر این وضعیت یک تا دو دقیقه ادامه پیدا کند شرایط بحرانی می‌شود. حال اگر این وضعیت بیش از پنج دقیقه طول بکشد آسیب مغزی ناشی از آن قابل برگشت نخواهد بود.

یعنی اگر بهترین اقدامات بعد از پنج دقیقه برای شخص دچار ایست قلبی یا تنفسی صورت بگیرد هم موثر نخواهد بود. چون مغز آسیب‌هایی می‌بیند که فرد دچار صدمات شدید مغزی و از جمله مرگ مغزی می‌شود. این عدد نشان‌دهنده زمان طلایی برای رسیدگی به وضعیت فردی است که دچار یک حادثه غیرقابل پیش‌بینی شده است. احیای قلبی وقتی ضرورت پیدا می‌کند که هیچ‌کسی آن را پیش‌بینی نمی‌کند.

معمولا در اکثر موارد در سطح جامعه وقتی احیای قلبی ضرورت می‌یابد که هیچ‌کس در جریانش نیست. احیای قلبی، شامل اقداماتی نمی‌شود که فقط باید پزشکان و پرستاران آن را بلد باشند. بلکه همه افراد جامعه باید آن را یاد بگیرند و از الزاماتی است که نباید نادیده گرفته شود.

دکتر دباغ:
احیای قلبی، شامل اقداماتی نمی‌شود که فقط باید پزشکان و پرستاران آن را بلد باشند. بلکه همه افراد جامعه باید آن را یاد بگیرند و از الزاماتی است که نباید نادیده گرفته شود

آیا چنین اقداماتی از سوی افراد غیرمتخصص که فقط آموزش‌های کمک‌های اولیه دیده‌اند، می‌تواند در نجات جان شخص موثر باشد؟

ممکن است بسیاری بگویند که متوجه هستند احیای قلبی و ریوی باید در اسرع وقت شروع شود، اما ما که پزشک، پرستار یا کادر بهداشت و درمان نیستیم که بتوانیم عملیات احیا را به‌درستی انجام دهیم. نکته اینجاست که انجام عملیات اولیه احیای قلبی و ریوی آنقدر از سوی دانشمندان گروه پزشکی، ساده‌سازی و کارآمدسازی شده که همه می‌توانند با نیم تا یک ساعت آموزش یا حتی کمتر از آن تا ۹۰ درصد اقدامات احیا را یاد بگیرند. اما شرط آن این است که وقتی یاد گرفتند آنقدر تمرین کنند و آماده باشند (با هفته‌ای دو بار تمرین) که وقتی اتفاقی افتاد بتوانند با تسلط و بدون از دست دادن وقت این اقدامات را انجام دهند.

چه کسانی با داشتن چه شرایطی به چنین اقدامات کمکی پیش از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانسی نیاز دارند؟

اگر ببینیم کسی جایی تصادف کرده است یا در حال صحبت به‌طور ناگهانی از هوش می‌رود یا اتفاقی برایش می‌افتد که اختلال هوشیاری یا ایست قلبی پیدا می‌کند یا بعد زد و خورد دچار ایست قلبی یا تنفسی می‌شود نیاز به چنین اقداماتی ضرورت می‌یابد. همچنین اگر کسی دچار غرق شدگی و خفگی شده یا از جایی پرت می‌شود نیز به چنین اقداماتی نیاز دارد.

این اقدامات برای کمک به شخصی که دچار حمله قلبی شده به‌طور قدم به قدم چه هستند؟

این اقدامات چند اصل اساسی دارد که خیلی جاها آموزش می‌دهند، اما به‌نظر من باید در کلیپ‌های آموزشی دیده شود. فقط هم با خواندن یاد گرفته نمی‌شود. بلکه باید آموزش‌ها به‌صورت سمعی و بصری باشد تا یاد گرفته شود. اولین نکته این‌که مثلا فرد ورزشکاری مثل ستاره تیم فوتبال دانمارک هم ممکن است به‌طور ناگهانی دچار ایست قلبی شود.

در چنین شرایطی می‌بینیم که هم تیم پزشکی و هم داور و بقیه بازیکنان بسیار حرفه‌ای عمل کردند. اول بررسی کردند هم‌تیمی‌شان هوشیار است یا نه و بعد بلافاصله با سر و صدای زیاد کمک طلبیدند تا زمان را از دست ندهند. سپس تیم پزشکی با سرعت زیاد و بدون فوت وقت اقدام به احیا کرد.

احیای قلبی در کمتر از ۵ دقیقه را تمرین کنید

- قبل از هر اقدامی برای انجام احیای قلبی تنفسی هر مصدوم مطمئن شوید این عمل، سلامت شما یا مصدوم را از نظر سرایت بیماری‌هایی مانند ایدز و هپاتیت تهدید نمی‌کند.
- ماساژ قلبی باید به‌سرعت آغاز شود. برای انجام ماساژ قلبی پاشنه یک دست را باید در مرکز قفسه سینه یا همان جناغ سینه و در بین سر سینه‌ها قرار داد و دست دوم را باید روی دست اول گذاشت. به‌طوری‌که بتوان با حداکثر قدرت به پایین فشار آورده و دست بالایی انگشتان دست پایین را از محدوده ماساژ دور کند. فشار روی قفسه سینه باید سریع و قوی باشد و با سرعت ۸۰ تا ۱۰۰ فشار در دقیقه با عمق ۲/۵ تا ۵ سانتی‌متر انجام شود. اگر بیمار هوشیار نیست باید نبض یک طرف گردن گرفته شود. همچنین اگر احتمال شکستگی گردن دارد، مراقبت برای پیشگیری از قطع نخاع ضرورت دارد.
- بازکردن راه هوایی قدم بعدی است. برای این کار، زاویه‌دارکردن سر و بلندکردن چانه توصیه می‌شود. یعنی باید روی پیشانی به سمت پایین فشار بیاورید و همزمان نوک چانه را بالا بکشید.

- برای انجام تنفس مصنوعی از روش‌های مختلف می‌توان استفاده کرد. اما روش سنتی دهان به دهان امروزه با توجه به رعایت نکات بهداشتی، کمتر توصیه می‌شود. در روش دهان به دهان، بینی بیمار را با دو انگشت ببندید و دهانتان روی دهان او بگذارید و هوا را در ریه او بدمید تا حدی که قفسه سینه بالا برود. البته به دمیدن هوا با شدت زیاد نیازی نیست و دمیدن هوا صرفا در حدی که باعث بلندشدن قفسه سینه شود کافی است.

برای تماشای ویدئوی چگونگی احیای قلبی - ریوی با آموزش دکتر علی دباغ، فوق تخصص بیهوشی قلب، این کیوآرکد را با دوربین گوشی هوشمندتان اسکن کنید

شرکت «فیدارالکترونیک پویاغرب» دستگاه‌های مطبوع‌ساز را با خاصیت درمانی و ضدعفونی‌کننده تولید و عرضه کرده است

مطبوع‌سازی هوا با معجزه هوم

ندا اظهری

نشان ایرانی ۲

خوشبو شدن محیطی که در آن زندگی می‌کنید یا ساعت‌ها در آن هستید، جزو نکات مهمی است که حتی می‌تواند روی ذهن و روان شما تأثیر بگذارد. یکی از راه‌هایی که می‌توانید فضا را خوشبوتر کنید، استفاده از اسپری‌ها و خوشبوکننده‌های موجود در بازار است که اغلب از مواد شیمیایی در آنها استفاده می‌شود. اما شرکت «فیدارالکترونیک پویاغرب» به عنوان نخستین شرکت ایرانی در تولید دستگاه‌های مطبوع‌ساز محیط، توانسته دستگاهی ابداع و ثبت کند که از هیچ‌گونه ماده شیمیایی در آن استفاده نمی‌شود و به جای آن، از اسانس‌های طبیعی و حتی گیاهی و درمانی برای خوشبوترکردن فضا بهره می‌برد.

شرکت «فیدارالکترونیک پویاغرب» به عنوان یک واحد فناور، زیرمجموعه پارک علم و فناوری جهاد دانشگاهی کرمانشاه فعالیت می‌کند. محمدسعید شیخی، مؤسس و مدیرعامل این شرکت است که در رشته کارشناسی مهندسی برق تحصیل کرده است. او اواخر سال ۹۷ روی پروژه دانشگاهی خود که «مطبوع‌ساز کابین خودرو» بود، کار می‌کرد. پس از بررسی متوجه شد سیستمی که قرار است در قالب این پروژه ساخته شود، تاکنون نمونه‌ای در داخل کشور نداشته و قابلیت ثبت اختراع دارد. به علاوه این مطبوع‌ساز خاصیت درمانی و ضدمیکروبی دارد. شیخی می‌گوید: «ساخت این پروژه را از سال ۹۷ آغاز و با ساخت یک نمونه اولیه، ثبت اختراع کردیم و همان زمان و پیش از ثبت شرکت، در پارک علم و فناوری کرمانشاه پذیرش گرفتیم و در مرحله پیش‌رشد پذیرفته شدیم. قرار شد نمونه اولیه را تولید و شروع به فعالیت کنیم. ما در سال ۹۸ نمونه اولیه را ساختیم و قالب محصول را طراحی کردیم و تعدادی از این محصول را هم فروختیم. بعد از ارسال درخواستی از سوی پارک علم و فناوری کرمانشاه، شرکتی را با عنوان «فیدار الکترونیک پویاغرب» با هدف طراحی و تولید قطعات و محصولات الکترونیکی ثبت کردیم.»

بعد از گذشت یک سال از عمر این شرکت، ۷ نوع مختلف از محصولات با کاربردهای مختلف تولید شده‌اند. نمونه‌های دیگر مطبوع‌سازها با خاصیت درمانی و ضدمیکروبی، علاوه بر استفاده در داخل خودرو، برای مساجد، مهدهای کودک و مدارس کاربرد دارد.

کارایی محصول

این سیستم مطبوع‌ساز علاوه بر این که خوشبوکننده هوا محسوب می‌شود، کارایی متفاوتی هم دارد. به طوری که آخرین نمونه این محصول که ساخته شده، هم به‌عنوان شارژر تلفن همراه و هم خوشبوکننده خودرو قابل استفاده است. اما تفاوت‌هایی با محصولات مشابه در بازار دارد. به طوری که محصولات موجود، فاقد هر دو قابلیت به‌طور همزمان هستند. همچنین کاربر محدود به استفاده از اسانس خاصی برای آن دستگاه نیست و حتی کاربران می‌توانند از اسانس گیاهان دارویی به منظور رایحه درمانی استفاده کنند. پیش از این، اسپری‌های خوشبوکننده داخل خودرو قرار می‌گرفتند که بر اثر گرمای داخل خودرو منفجر می‌شدند. اما این دستگاه چنین خطری ندارد و سیستمی داخل آن تعبیه شده است که هوا را از محیط گرفته، آن را از داخل سیستمی خاص عبور داده و هوای مطبوع را داخل محیط پخش می‌کند و دیگر نیازی به اسپری مواد به محیط نیست و این کار را به‌طور خودکار انجام می‌دهد. در این مطبوع‌سازها، از فیلتر، اسانس، محفظه اسانس، فن و برخی قطعات الکترونیک دیگر استفاده شده است که هوا را از محیط گرفته و با گذشتن از این مراحل، هوای مطبوع را به محیط برمی‌گرداند.

نمونه‌های مختلف مطبوع‌سازها

نمونه‌های دیگری از این دستگاه هم برای خودرو طراحی شده‌اند که روی فیلتر ورودی خودرو نصب می‌شوند و دارای مخزن جداگانه بوده و از طریق وای‌فای کنترل می‌شوند. نمونه دیگری هم برای سرویس‌های بهداشتی و منازل طراحی شده‌اند که از این میان، سه مدل به بازار عرضه و تجاری‌سازی شده‌اند که شامل نمونه خودرویی (K۰۴)، منازل (K۰۱)، سرویس‌های بهداشتی (K۰۲) است و نمونه‌های دستگاه برای مساجد و آمفی‌تئاترها (K۰۵)، اداره‌ها (K۰۲۶) و K۰۷ هم در طراحی اولیه باقی مانده است که امکانات دیگری مانند کیفیت‌سنج هوا را دارد و کیفیت هوای محیط را می‌سنجد.

در این دستگاه اگر هوای محیط از کیفیت لازم برخوردار نباشد، روی نمایشگری که برای آن تعبیه شده، نمایش و هشدار می‌دهد. نمایشگرهای ال‌ای‌دی هم با رنگ‌های مختلف برای آن تعبیه شده که با وخیم‌تر شدن کیفیت هوا، ال‌ای‌دی‌های بیشتری روشن می‌شود تا افرادی که قادر به خواندن نیستند، با مشاهده آنها متوجه شوند. همچنین این دستگاه دما و رطوبت هوا را می‌سنجد و نشت گاز را هم هشدار می‌دهد و با اینترنت اشیا هم قادر به کنترل بوده و قابلیت مطبوع‌سازی هوا را هم دارد که یا برای خوشبوکردن هوا یا برای رایحه درمانی و عملکرد ضدمیکروبی استفاده می‌شود. چهار مدل دیگر هم در حد نمونه و طراحی اولیه هستند که هنوز سرمایه‌های لازم برای بازاریابی و تولید آن تأمین نشده است. در حال حاضر، نمونه خودرویی دستگاه با نام HOOM-K۰۴ در دیجیکالا با قیمت ۱۹۵ هزار تومان به فروش می‌رسد.

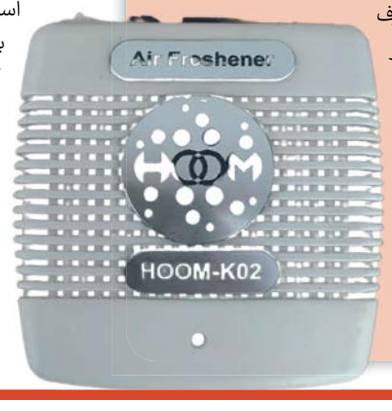
عملکرد اسانس در دستگاه

به گفته شیخی، رایحه‌های متفاوتی برای این دستگاه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند که می‌توان به اسانس نعنافلفلی به ویژه برای کودکان، یاس، گل همیشه بهار، گل سرخ و غیره اشاره کرد که خواص متفاوتی را برای رایحه درمانی دارند. شرکت ما همچنین تأمین‌کننده اسانس این دستگاه‌ها نیز بوده و کاربران می‌توانند اسانس‌های موردنیاز خود را از شرکت سفارش دهند و همچنین ۵ سال خدمات پس از فروش و یک سال ضمانت کالا را در اختیار مشتریان قرار می‌دهیم. کاربران حتی می‌توانند از هر نوع اسانس یا حتی عطر و ادکلنی که داشته باشند برای این دستگاه‌ها استفاده کنند. مخزن به گونه‌ای طراحی شده است که نصب ساده‌ای دارد و به راحتی می‌توانند آن را پر کنند. در نوع دستگاه خودرویی، با چکاندن سه قطره اسانس روی فیلتر دستگاه، بین چهار روز تا یک هفته ماندگاری دارد. یک اسانس کوچک ۱۰ تا ۱۵ گرمی که داخل دستگاه قرار می‌گیرد، بین ۳ تا ۵ ماه دستگاه قابل استفاده است. البته در مدل‌های مختلف دستگاه و در فضاهای بزرگ‌تر، مخزن جداگانه‌ای برای مایعات تعبیه شده است که فیلتر و فن‌های بزرگ‌تر و تعداد فن‌های بیشتری دارد و حتی مواد داخل مخزن به طور خودکار پر شده و اسانس روی فیلتر پمپاژ می‌شود.

مدیر عامل فیدارالکترونیک پویاغرب می‌گوید: «نمونه‌های خارجی از این قبیل دستگاه‌ها هم وجود دارد اما هر کدام دارای ایرادهایی هستند که تلاش کرده‌ایم در نمونه‌های داخلی شرکت، این مشکلات را برطرف کنیم. برخی از دستگاه‌های وارداتی، به صورت اسپری هستند که شیمیایی بوده و در عین مضر و سرطان‌زا بودن این مواد، در لحظه محیط را مطبوع نگه می‌دارند. اما محصول ما، با قابلیت کنترلی که دارد، به طور دائم می‌تواند محیط را مطبوع نگه داشته و از رایحه‌های گیاهان دارویی و نیز اسانس‌ها و مایعاتی استفاده می‌شود که خاصیت درمانی و ضدمیکروبی دارند.»

مطبوع‌ساز هوا چگونه کار می‌کند؟

به گفته شیخی، در داخل این دستگاه‌های مطبوع‌ساز، یک سری فیلترهایی برای قسمت محفظه اسانس طراحی شده که هرگاه چند قطره از اسانس روی این فیلترها ریخته شود، بین ۳ تا ۱۰ روز ماندگاری دارد. هنگام خرید، یک اسانس هم به صورت رایگان در اختیار مشتری قرار می‌گیرد که سه تا چهار ماه قابلیت استفاده و ماندگاری دارد. قیمت این دستگاه نسبت به دستگاه‌های موجود در بازار به مراتب پایین‌تر بوده و ماندگاری بالاتری دارد. این دستگاه قابلیت شارژ یک گوشی را دارد که می‌توان از کابل‌های رابط هم استفاده کرد. شارژر خروجی به نسبت مصرف دستگاه تا ۳ آمپر را جوابگوست. به‌طوری‌که دو گوشی را به طور همزمان شارژ می‌کند. اما کاربر باید از رابط برای این کار استفاده کند. نمونه خودرویی دستگاه، فندکی بوده و مجهز به کابلی است که به دستگاه متصل شده و برق موردنیاز دستگاه را تأمین می‌کند و تبدیل ولتاژها را نیز انجام می‌دهد. در دستگاه‌های غیرخودرویی نیز چنین سیستمی با قابلیت‌های مختلف طراحی شده است. برای فضاهای اداری و غیره، دستگاه‌هایی با سایز بزرگ‌تر طراحی شده و قابلیت کنترل با گوشی هوشمند نیز به آن افزوده شده که کاربران می‌توانند با نرم‌افزاری که روی گوشی نصب می‌کنند، آن را کنترل و تنظیم کنند که چه ساعت‌هایی روشن شود و چه مقدار پاشش در محیط داشته باشد؛ به‌طورکلی از اینترنت اشیا در آن استفاده می‌شود. در ایران به دلیل چهارفصل بودن هوا، برخی استان‌ها گرما و رطوبت بالایی دارند و طبیعتا در فضای گرمسیر، بخار مایعات بیشتر بوده و کاربرانی که در این مناطق زندگی می‌کنند حتی با کمک نرم‌افزار می‌توانند مقدار پاشش اسانس را هم در محیط کنترل کنند.



راه‌های ارتباطی با شرکت «فیدار الکترونیک پویاغرب»

fidarelc

fidarelc@gmail.com
fidarelc@yahoo.com

۰۹۲۲۷۶۷۴۴۱۹

کرمانشاه، سه راه ۲۲ بهمن، ساختمان پارک علم و فناوری، شرکت فیدار الکترونیک پویاغرب