

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود

معاونت بهداشتی

بهداشت حرفه ای در خانه



واحد بهداشت حرفه ای

تنظیم: مهندس شیوا زاهدی کارشناس بهداشت حرفه ای

با همکاری مهندس سیدعلی فاطمی

گروه هدف: جمعیت زنان - رابطین سلامت



بهداشت حرفه ای درخانه

با خود مراقبتی و رعایت اصول بهداشت حرفه ای درخانه ، مخاطرات را به حداقل برسانیم



واحد بهداشت حرفه ای

تنظیم : مهندس شیوا زاهدی کارشناس بهداشت حرفه ای

با همکاری مهندس سید علی فاطمی

گروه هدف : جمعیت زنان - رابطن سلامت

زمستان ۹۳

Contents

۶	مقدمه :
۷	ناراحتیهای اسکلتی عضلانی
۷	علائم اختلالات اسکلتی عضلانی
۸	کمردرد مهمترین آسیب اسکلتی عضلانی
۹	چگونه از کمردرد پیشگیری کنیم
۹	نقش استرس در بروز بیماریهای اسکلتی عضلانی
۹	منشا کلی استرسهای روزمره
۱۰	روشهای کنار آمدن با استرس
۱۱	به روش صحیح اجسام را از روی زمین بلند کنیم
۱۳	سایر روشهای پیشگیری از کمردرد
۱۶	روش صحیح حمل کودک
۱۸	روش صحیح حمل بار
۱۹	روش صحیح استفاده از تی یا جارو
۲۰	سایر حرکت‌های نامناسب
۲۱	چند توصیه بهداشتی
۲۲	پرهیز از ایستادن طولانی
۲۲	چگونه بایستیم ؟
۲۴	گردن درد

۲۶	شانه درد
۲۶	دلایل شانه درد
۲۶	چند توصیه بهداشتی
۲۷	مچ درد
۲۸	چند نکته ضروری جهت کاهش درد مچ دست
۳۱	زانو درد
۳۳	سایرنکات ارگونومی در خانه
۳۵	انتخاب مبل مناسب
۳۶	خواب
۳۶	انتخاب تختخواب
۳۷	انتخاب بالش
۳۸	چرخ خیاطی و آسیبهای اسکلتی عضلانی ناشی از آن
۳۸	راهنمای انتخاب میز مناسب
۴۱	راهنمای انتخاب صندلی مناسب
۴۴	زیرپایی
۴۵	زنان و پوکی استخوان
۴۷	راههای پیشگیری از پوکی استخوان
۴۹	مشکلات تنفسی ناشی از کار بامواد شوینده
۴۹	خطر تنفسی در کمین است مراقب باشیم

۵۰ نکات ضروری جهت کاهش عوارض تنفسی و مسمومیتها
۵۲ اقدام ضروری در مسمومیت های ریوی
۵۳ خطر مسمومیت کودکان با مواد شوینده
۵۳ اقدام ضروری جهت مسمومیت کودکان با مواد شوینده
۵۴ آسیب های ناشی از مواد شوینده بر چشم
۵۴ اقدام فوری سوختگی چشم
۵۵ روش استفاده از اسپری حشره کش در منزل
۵۶ عارضه پوستی و ناجی افسانه ای
۵۷ چند توصیه جهت کاهش مشکلات پوستی
۵۸ نکات ضروری که هنگام خانه تکانی باید رعایت شود
۵۸ خطر برق گرفتگی
۶۱ مخاطرات لامپهای جیوه ای
۶۲ استفاده ایمن از نردبان
۶۴ منابع

مقدمه :

بطور کلی خانه داری یکی از فعالیت های شغلی است که گروه قابل توجهی به آن اشتغال دارند، اما نمود شغلی چندانی ندارد، در این شغل همانند مشاغل دیگر عملاً عوامل بیماری زای متعددی وجود دارد. این عوامل در گروه های مختلف قابلیت شناسایی و ارزیابی دارد و پتانسیل ایجاد تخریب و آسیب رسانی به دستگاه های مختلف بدن در آنها وجود دارد از سوی شاغلان حرفه خانه داری نیز همانند دیگر حرف نیازمند آشنایی با عوامل بیماری زای شغل خود و آموزش هستند. نظافت اسباب و اثاثیه منزل یکی از بدیهی ترین کارهای زنان ایرانی است که مخصوصاً در پایان هفته، در آستانه سال نو و در آغاز بهار طبیعت با شدت و پشتکار بیشتری انجام می شود. گاهی در طی پاکسازی و نظافت منزل، حوادثی اتفاق می افتد که تلخی آن میتواند آرامش خانواده را بهم زند حادثی که به راحتی میتوان از آن پیشگیری کرد.

متأسفانه تعدادی از خانم ها بویژه زنان شاغل فعالیت های مربوط به خانه را در زمانی فشرده انجام میدهند و فشار مضاعفی به جسم و روان خود وارد می آورند و بدون رعایت موارد بهداشتی و حفاظتی، سلامت خود را به خطر می اندازند.

از مهمترین بیماریها، حوادث و مشکلات خانه داری می توان به دردهای اسکلتی عضلانی نظیر کتف درد، گردن درد، کمر درد، میچ درد، مسمومیتها و عوارض ریوی نظیر تنگی نفس و آسم - بیماریهای پوستی، سوزش و خارش پوست دست - حوادثی نظیر سقوط از نردبان، پله و پشتبام و لیز خوردن و برق گرفتگی اشاره کرد. که با خود مراقبتی و رعایت اصول بهداشت حرفه ای میتوان، مخاطرات را به حداقل رساند.

این مجموعه جهت آشنایی قشر عظیم و زحمتکش حرفه خانه داری بویژه زنان و رابطین افتخاری سلامت، با بیماریها و حوادث مرتبط با خانه داری گردآوری شده است، امید است گامی هر چند کوچک جهت ارتقاء سلامت این قشر عزیز باشد. در پایان از همکاری سرکار خانم مهندس زهره روشنی کارشناس مرکز سلامت محیط و کار که در تنظیم این کتاب ما را ارشاد و راهنمایی نمودند تشکر می گردد.

سلامت نعمت پنهانی است که هر گاه موجود باشد، فراموش می شود و هرگاه از دست برود، به یاد می آید.
" امام حسین (ع) "

ناراحتیهای اسکلتی عضلانی :



آمارها نشان می دهد که عوارض اسکلتی عضلانی در بین خانم های خانه دار به شدت رو به افزایش است.

ازمهمترین عوارض اسکلتی عضلانی که زنان خانه دار با آن مواجه اند میتوان به

کمردرد - شانه درد ، زانودرد ، گردن درد و درد مچ دست ، مورمور شدن و خواب رفتگی انگشتان دست اشاره کرد .

آسیبهای اسکلتی عضلانی دارای رتبه دوم بیماریها و عوارض ناشی از کار ورتبه نخست از نظر بروز درد ورنجی است که گریبانگیر فرد می شود .

اختلالات اسکلتی عضلانی عمده ترین عامل ازدست رفتن زمان کار، افزایش هزینه ها و آسیبهای انسانی بشمار می رود .

علائم اختلالات اسکلتی عضلانی :

احساس درد ، بی حسی ، سوزش و خارش ، گرفتگی عضلات ، التهاب وسفتی مفاصل و کاهش دامنه حرکت مهمترین علائم اختلالات اسکلتی عضلانی هستند .

ریشه بسیاری از این عوارض به دلیل عدم رعایت اصول بهداشت حرفه ای وارگونومی در انجام کارهای روزانه نظیر بلند کردن اجسام، خرد کردن سبزی، شست و شو، دوخت و دوز، جارو کردن، به آغوش کشیدن کودک وسایر فعالیتهای خانه داری است.

کمر درد مهمترین آسیب اسکلتی عضلانی :



بدون شک کمر درد بزرگ ترین مشکلی است که زنان خانه دار هنگام انجام کارهای سنگین یا فشرده بخصوص در طی خانه تکانی با آن مواجه می شوند .

با اینکه مرتب کردن وسازماندهی وسایل منزل جز مراحل اولیه و بسیار مهم در داشتن خانه ایمن است ولی جابه جا کردن و یا بلند کردن اجسام سنگین بدون رعایت اصول صحیح، مهم ترین عامل ابتلا به کمر درد است که گاه تا آخر عمر فرد مبتلا رانج می دهد.



اکثر کمر دردها در اثر و یا به واسطه یک عامل مکانیکی مانند ضربه، حرکات فیزیکی نامناسب، فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری و در اثر وضعیت بد قرار گرفتن بدن در حالت نشسته و

ایستاده ایجاد می گردند. این دسته از بیماریها ۹۰٪ از علل کمر درد هارا تشکیل می دهند و نکته جالب اینکه براحتی قابل پیشگیری هستند.



چگونه از کمر درد پیشگیری کنیم :

نقش استرس در بروز بیماریهای اسکلتی عضلانی :

استرس می تواند عامل بروز انواع دردها، بیماری ها و اختلالات باشد. استرس باعث سفت شدن عضلات در تمام بدن، کاهش جریان خون به آن قسمت ها و تراکم اسیدها در عضلات می شود که در پی آن درد در آن قسمت ایجاد و یا تشدید می شود. بنابراین، با کنترل میزان استرس می توان سلامت ستون مهره ها، کمر و بدن را حفظ کرد.

با برنامه ریزی و تقسیم کار و زودتر شروع کردن کارها از انجام حجم زیاد کار در یک مدت زمان محدود خودداری کنید و قدم به قدم امور مربوطه را انجام داده و از وارد کردن فشار و استرس زیاد به اندام جلوگیری کرده به خود و دیگران فشار عصبی کمتری وارد کنید .

منشا کلی استرس های روزمره :

وقتی مسایل زندگی آن قدر زیاد و پیچیده می شوند که نمی توانیم آنها را مدیریت کنیم، احساس استرس می کنیم مسائلی مانند انجام امور فرزندان، مشکلات یا مسئولیت های خانوادگی، مدت زمان کم و افزایش حجم کارها ، افزایش تماس های تلفنی یا ایمیل، مشکلات خانوادگی، نداشتن اوقات فراغت، ازدست دادن زمان، مسئولیت های شغلی، مشکلات سلامت شخصی، احساس خستگی، زیاد شدن تکالیف، مشکلات ترافیک یا رفت و آمد، مسایل

اجتماعی، مشکلات سلامتی اعضای خانواده، مسایل مالی و رسیدگی به امور منزل، طلاق یا مرگ عزیزان اغلب افراد را دچار استرس می کند. زنان در معرض استرس بالا هستند. تحقیقات نشان داده زنان شاغل بیشتر از مردان دچار استرس شغلی می شوند زیرا ناچار به انجام کار بیرون منزل و کار داخل منزل هستند و تضاد نقش ها و پذیرفتن نقش های اضافی آنها را دچار استرس می کند.

روشهای کنار آمدن با استرس :

- * بر آنچه می توانید انجام دهید، تمرکز کنید.
- * احساساتتان را کنترل کنید.
- * به جای نقاط ضعف، روی نقاط قوت تمرکز کنید.
- * یک برنامه‌ی عملکردی برای حل مشکل خود داشته باشید.
- * از خود مراقبت کنید.
- * عملکردهای معنوی یا مذهبی داشته باشید.
- * حواس خود را پرت کنید.
- * به دنبال حمایت و پشتیبانی باشید. جستجوی حمایت اجتماعی دیگران، بسیار مفید است مخصوصاً زمانی که احساس می کنید به تنهایی نمی توانید با شرایط کنار بیایید. دوستان، خانواده، آشنایان مورد اعتماد و متخصصین سلامت روان می توانند منابع خوبی برای این حمایت باشند.

به روش صحیح اجسام را از روی زمین بلند کنیم .

- بهتر است قبل از شروع کار مدتی با حرکات ورزشی ، نرمشی و کششی اندام‌های فوقانی و تحتانی، بدن خود را برای کار آماده کنید.

- درحین جابجاکردن وسایل منزل ، پاک کردن شیشه ها و گردگیری از وارد کردن بیش از اندازه فشار به کمر خود خودداری کنید و هنگام بلند کردن بار نکات زیر را رعایت کنید.

پاهای صاف بر روی زمین بگذارید و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستید

سپس زانوها را خم کرده و فرم بدنتان را مانند حالت زانو زدن کنید

عضلات شکم و باسن را به داخل جمع کنید

جسم را نزدیک به خودتان بگیرید.



- دقت داشته باشید در هنگام برداشتن اجسام از روی زمین و یا جابه‌جا کردن آنها، پشت خود را صاف نگه دارید و قوز نکنید زانوها را خم کرده و برای تحمل وزن جسم به عضلات پای خود تکیه کنید.

- همیشه به هنگام بلند کردن اجسام سنگین ، اول پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و بعد جسم مورد نظر تان را بلند کنید این عمل باعث حفظ

تعادل بدن می شود .



- اگر جسم سنگینی را از زمین بلند کرده‌اید، برای چرخش به جهتی خاص ، هرگز بالاتنه خود را از محل کمر به آن سمت نچرخانید، بلکه تمام بدن را از محل پاها به آن سمت برگردانید.

- اشیاء سنگین را به سرعت و با یک حرکت سریع و ناگهانی از روی زمین بلند نکنید .

- جسم را آهسته و به تدریج بلند کنید.

- تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز ، اگر به طرز صحیح برداشته نشود ، میتواند باعث کمر درد و آسیب شدید کمر گردد.



نادرست

- هرگز در حالی که جسمی را توسط یکی از دست‌هایتان بلند کرده‌اید، سعی نکنید با دست دیگر جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید هر دو بار را همزمان حمل کنید، ابتدا باری را که در دست دارید زمین بگذارید و سپس هر دو جسم را به طور همزمان و با هم بلند کنید.



- از حمل بار در طرفین بدن خودداری کنید.

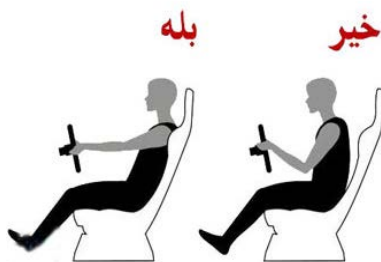
نادرست

سایر روشهای پیشگیری از کمردرد :

- چنانچه اضافه وزن دارید تحت رژیم غذایی مناسب ، و با ورزش کردن وزن خود را کاهش دهید .
- سعی کنید فعالیت های شدید و طاقت فرسا انجام نداده و به مدت زمان طولانی کار نکنید .
- حمل اجسام سنگین از روی زمین و کشیدن یا هل دادن اجسام باعث تشدید کمردرد میشود .
- راه رفتن روی سطوح ناصاف و شیب دار باعث افزایش کمردرد میشود
- سعی کنید با کفش مناسب با پاشنه حدود ۳ سانتیمتری

راه بروید و همواره دقت داشته باشید که راه رفتن طولانی باعث شروع یا تشدید کمردرد می شود. توصیه میشود پس از مدتی راه رفتن ، چند دقیقه ای روی یک نیمکت یا سکو بنشینید و سپس به راه رفتن ادامه دهید.

- سعی کرده به جای نشستن روی زمین به نشستن روی صندلی یا مبل راحتی عادت کنید .
- از تشک مناسب استفاده کنید
- حتی الامکان از توالت فرنگی استفاده شود
- از رانندگی طولانی مدت یا سفرهای طولانی با اتوبوس اجتناب کنید.
- صندلی خود را هنگام رانندگی تنظیم نموده و تکیه دهید در صورت نیاز از بالشتک استفاده کنید.



- دولا شدن " خم کردن کمر را " تا جای ممکن کم کنید .
- تا حد امکان بار سنگین و بیشتر از توانایی خود بلند نکنید .
- اگر مجبور به حمل بار هستید از دیگران کمک بگیرید یا از وسایل کمک

- حمل و نقل استفاده کنید .
- قبل از بلند کردن وسایل سنگین ، وزن آن را بسنجید و با کمر شل و آویزان بار را بلند نکنید .
- کمر خود را هنگام بلند کردن بار خم نکنید ، وزن بار را روی پا متمرکز کنید .



صحیح



غلط

- بار را با دو دست بلند کنید
- بار را نزدیک بدن نگه دارید .
- حین بلند کردن بار از پیچش و چرخاندن کمر جلوگیری کنید.
- از حمل بار سنگین روی پله ها بپرهیزید .



روش صحیح حمل کودک :
- کودک خود را با کمر صاف حمل کنید ،



صحیح



- اگر مجبور به حمل کودک در مسافتهای طولانی هستید. از کالسکه استفاده کنید .



- استفاده از "آغوش مخصوص کودک" نیز توصیه می شود.

X



نادرست

✓



درست

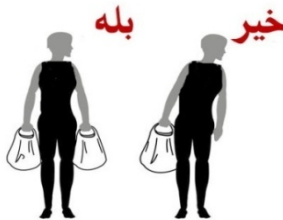
- هنگام شیردادن یا تعویض کودک، کمر خود را خم نکنید .

روش صحیح حمل بار :



* برای حمل وسایل خریداری شده ، از چرخ خرید دستی استفاده کنید .

* اگر هنگام خرید از چرخ دستی استفاده نمی کنید بارها را به دو قسمت مساوی تقسیم و با دو دست حمل کنید تا تعادل بدن حفظ شود.

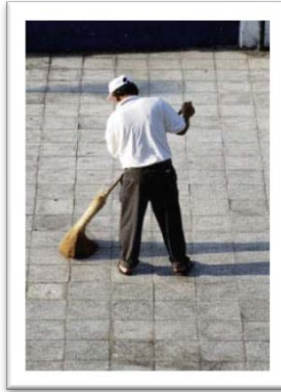
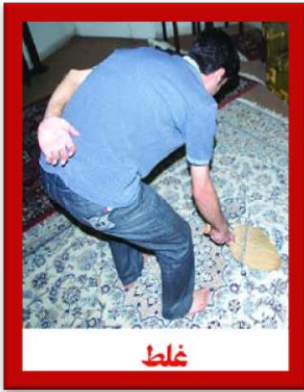


- موقع استفاده از کالسکه یا چرخ دستی خرید، کالسکه یا چرخ خرید در جلوی بدن قرار گیرد نه در پشت سر

نادرست

روش صحیح استفاده از تی یا جارو:

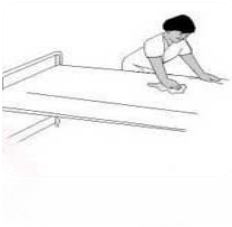
- زمان هل دادن یا کشیدن اشیایی مثل جاروبرقی یا استفاده از جارودستی یا تی ، از جاروی دسته بلند استفاده نموده دسته را هر چه بیشتر به بدن نزدیک کنید و تا حد امکان از خم کردن کمر جلوگیری نمایید.



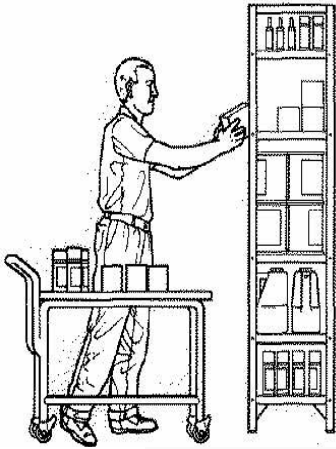
درست

- جارو کردن منزل را به یکباره و پشت سرهم انجام نداده ، بلکه پس از چند دقیقه استراحت کرده و سپس به کار خود ادامه دهید .

- از پاکسازی سرامیک و کف زمین به حالت زانوزده و در طرفین بدن خودداری کنید .



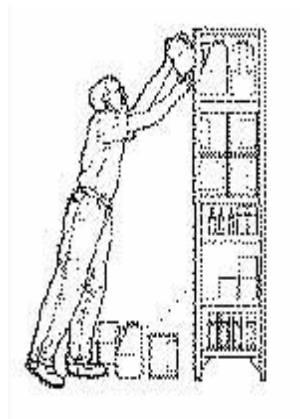
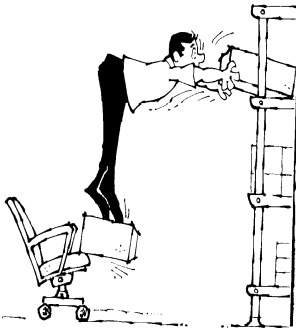
نادرست



سایر حرکت‌های نامناسب :

انجام کار در ارتفاع پایین تر از لگن ، یا بالاتر از شانه ها ، چمباتمه زدن ، خم شدن ، زانو زدن ، گذاشتن و برداشتن اشیاء در نقاط دور از دسترس ، بالای سر ، و به فاصله زیاد از کمروتنه نیز باعث کمردرد می شود.

درست



نادرست



چند توصیه بهداشتی:

* از هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین، به تنهایی خودداری کنید ولی اگر مجبور شدید، بهتر است پشت خود را به جسم سنگین تکیه دهید و با فشار عضلات پا و ران جسم را هل دهید.

* جهت کاهش آسیب شانه و گردن هنگام پاکسازی شیشه ها یا سطوح از زیرپایی یا نردبان استاندارد استفاده کنید، تا دستها به مدت طولانی بالاتر از شانه ها قرار نگیرند.

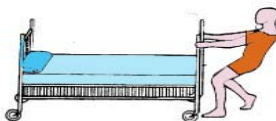
* وسایل خود را در کابینت یا کمد طوری بچینید که کمتر مجبور به خم شدن یا کشیدن دستها شوید، به عبارتی اشیایی که زیاد با آنها کار دارید در ارتفاع لگن تا شانه شما قرار گیرد.

* برای پاکسازی سطوح فوقانی درو پنجره، دیوار یا سقف به ازای هر ۲ تا ۳ دقیقه کار، مدت کوتاهی سر را پایین انداخته و به حالت استراحت قرار دهید.

* از جابجایی وسایل منزل در حالتی که کمر خمیده است جلوگیری کنید.



نادرست



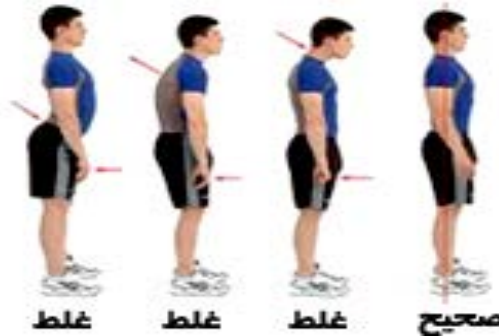
درست

پرهیز از ایستادن طولانی

درست ایستادن و درست راه رفتن در پیشگیری از کمردرد موثر است از ایستادن طولانی مدت، زمان انجام کارهای منزل نظیر اتوکشیدن ، ظرف شستن یا آشپزی طولانی بپرهیزید.

چگونه بایستیم؟

- سعی کنید همیشه صاف بایستید . عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر کمتر شود . شانه ها را صاف نگه دارید. تا جایی که ممکن است از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.
- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به زیر انگشت شست پا اعمال کنید نه پاشنه پا.
- بهتر است پاها به اندازه عرض شانه از هم باز شود.



- کفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید.
- اگر برای انجام کارهای روزانه ، مثل اتو کردن لباس یا شستن ظرف ها مجبور به ایستادن در یک جا هستید از زیرپایی استفاده کرده و یک پا بالاتر از پای دیگر قرار گیرد و هرچند وقت یکبار جای پاها عوض شود



- تا حد ممکن در انجام کارهای منزل تنوع ایجاد نمایید و از انجام کارهای یکنواخت در مدت زمان طولانی پرهیز کنید . سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نباشید. خطر واریس را در کارهای ایستاده در نظر داشته باشید.

گردن درد :



خمش و چرخش گردن جهت
دقت در کار یا کنترل کار سبب
ایجاد گردن درد می شود .

برای کاهش گردن درد خود
نکات ذیل را رعایت کنید .

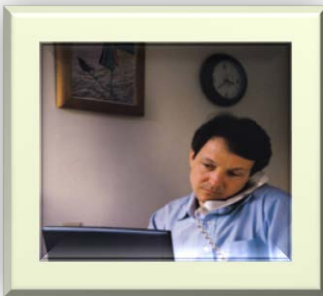
- زمان پاکسازی سقف هرچند
دقیقه یکبار استراحت کنید .

- زمان پاک کردن سبزی یا کارهای نوشتاری سطح کار را بالا آورده و گردن
خود را زیاد خم نکنید، در حین کار نیز به خود استراحت دهید.

- از خم کردن طولانی مدت سر، پیچش گردن به چپ و راست و پشت سر یا
بالا بردن سر به مدت طولانی

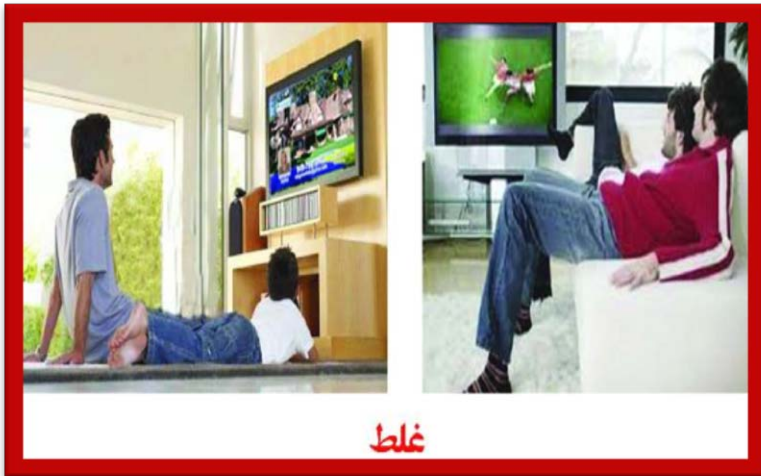
پرهیزید

- تلفن را با سروگردن خود نگیرید.



نادرست

– از تماشای تلویزیون با گردن خمیده بپرهیزید و درست روبروی تلویزیون بنشینید.





شانه درد:

کار کشیدن بیش از حد از عضلات کتف و عضله موجب شانه درد میشود .

دلایل شانه درد:

فعالیت‌هایی که منجر به شانه درد میگردد شامل وارد آوردن نیرو و انجام کار زمانی که بازو و دست‌ها کاملاً از بدن دور شده و فاصله گرفته و بلند کردن بار به مدت زمان طولانی است. شانه درد در اثر انجام کارهایی نظیر سبزی پاک کردن، کار با کامپیوتر، تایپ کردن، گرفتن گوشی تلفن به مدت طولانی، آرایشگری، بافندگی، خیاطی، حمل بار سبک به مدت طولانی، مانند خرید میوه و یا وسایل روزمره زندگی و در اثر رانندگی طولانی در اثر تعویض دنده اتومبیل یا چرخش فرمان اتومبیل ممکن است اتفاق بیفتد .

چند توصیه بهداشتی

- اصلاح نحوه انجام کار و پرهیز از فعالیت‌هایی که درد را تشدید می‌کند .
- توصیه جهت استفاده از میز و صندلی مناسب
- اجتناب از حمل اشیا به مدت طولانی
- انجام ورزش‌های کششی
- اصلاح وضعیت خواب، نشستن، راه رفتن و سایر حرکات و استراحت
حین کار توصیه میشود.

مچ درد



نشانگان مچ دست "درد مچ دست" شایع ترین بیماری زنان خانه دار است که مهم ترین علت آن استفاده زیاد از دست‌ها برای شستشو در طول شبانه روز است.

این علائم معمولاً در زمان پیش از عید که زنان می‌خواهند تمامی کارهای منزل را برای انجام خانه‌تکانی عید، در کمترین زمان به پایان برسانند، شایع ترمی شود. در اثر ابتلا به این بیماری و از بین رفتن قدرت انعطاف انگشتان، غذا خوردن، مسواک زدن و حتی لباس پوشیدن به سختی انجام میشود.

علائم بیماری :



این بیماری با علایم گزگز کردن در نیمه های شب آغاز شده و با درد و بی‌حس شدن انگشتان دست، موجب بی‌خوابی افراد مبتلا به این بیماری می‌شود افرادی که دچار نشانگان مچ دست می‌شوند، باید به پزشک مراجعه کرده و با تجویز پزشک از درمان‌های دارویی یا فیزیوتراپی استفاده کنند.

برای پیشگیری از بروز این نشانگان باید سعی کرد ضمن کاهش فعالیت‌هایی که از طریق دست صورت می‌گیرد، کارهای روزانه به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که زمانی را هم به استراحت و نرمش دادن دست‌ها اختصاص داد.



چند نکته ضروری جهت کاهش

درد مچ دست:

- هنگام انجام کارهای خانه مانند گردگیری، شستن ظروف و جارو کردن ممکن است دست در حالت بد و نامناسبی قرار

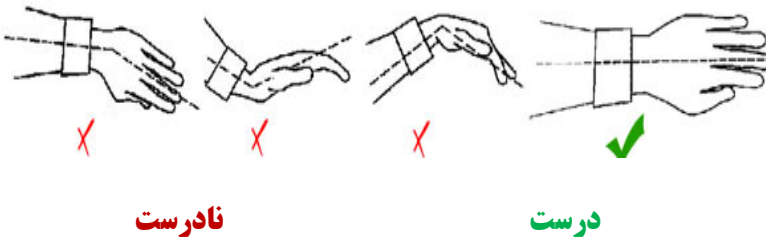
گیرد و باعث ایجاد آسیب‌های اسکلتی عضلانی شود. به همین دلیل توصیه می‌شود هنگام انجام کارهای خانه به وضعیت و نحوه قرار گرفتن مچ دست توجه کنید.

- از انجام حرکات تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی زیاد دارند، تا حد امکان خودداری کنید.

- از وسایل و تجهیزاتی که برای کاهش آسیب‌ها و جراحات مچ دست طراحی شده‌اند، استفاده کنید.

- دست‌ها را در معرض ارتعاش قرار ندهید برخی وسایل برقی مانند آبمیوه‌گیری و چرخ‌گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند.

- از قرار دادن دستها روی بدنه دستگاههای مرتعش خودداری کنید .
- به مدت طولانی و در یک حالت کار نکنید.
- پرهیز از حرکتهای تکراری طولانی مدت نظیر خرد کردن سبزی یا خرد کردن گوشت یا رنده کردن به مدت طولانی و....
- جهت کاهش درد دستها و مچ از ابزار کار، چاقو و وسایل مناسب و استاندارد استفاده کنید .
- از ظروف دارای دستگیره و یا ظرف دسته دار استفاده کنید .
- پرهیز از خم کردن ، پیچاندن ، چلانیدن یا حرکتهای غیرعادی مچ دست

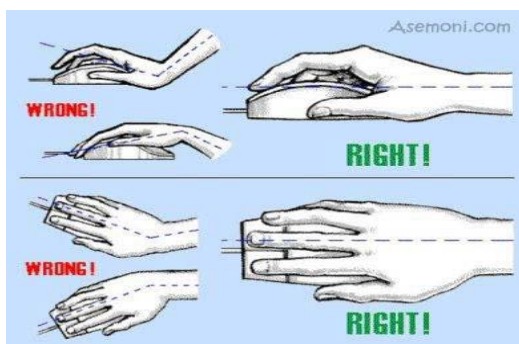


- توصیه جهت بستن مچ بند و تغییر در حالت انجام دادن کار
- توجه به درد یا قرمزی دستها و استراحت دادن به آنها



- اگر مجبور به حمل دستی کالای خریداری شده هستید پس از مدتی در کف دست و انگشتان احساس درد و ناراحتی می کنید استفاده از برخی از ابزارهای ساده به نحو موثری از این امر جلوگیری میکند .

- بهترین حالت قراگرفتن دست در هنگام کار با موس در راستای ساعد است و انحراف دست ها به چپ یا راست بالا یا پایین موجب درد میشود.



نامناسب

مناسب

زانودرد :



نشستن طولانی مدت روی صندلی یاروی زمین منجر به زانودرد می شود . توصیه میشود برای پیشگیری یا کاهش زانو درد ، ساعتی یک بار از جای خود برخیزید و چند دقیقه راه بروید. همچنین هنگام نشستن می توانید پاشنه های پا را از روی زمین بلند کنید یا زانوها را صاف نگه دارید.



- افرادی که ناچارند مدتی طولانی بایستند، بهتر است ساعتی چند بار زانوهای خود را خم کنند. و چند قدم راه بروند .

نادرست

- هنگام خوابیدن به صورت طاق باز، بالشی را زیر زانوهای خود قرار دهید
- از انجام ورزش هایی که موجب درد، ناراحتی و تورم زانو می شود ، خودداری کنید ،
- اگر افزایش وزن دارید، با برنامه های مناسب ورزشی و غذایی، وزن خود را کاهش دهید. به خاطر داشته باشید که کاهش وزن موجب کاهش فشار وارده بر مفصل می شود.
- از انجام اعمالی نظیر بلند کردن اجسام سنگین و حمل بار به مدت



نامناسب

طولانی اجتناب کنید، زیرا این کار فشار زیادی بر زانو‌ها وارد می‌سازد. اگر ناگزیر به حمل اجسام سنگین هستید، عضلات زانو را با ورزش تقویت کنید و بین فعالیتهای خود، زمانی را به استراحت بپردازید به خاطر داشته باشید حمل اجسام سنگین موجب آسیب گردن، کمروزانو میشود پس تاجاییکه امکان دارد از جابجایی اجسام سنگین خود داری کنید، فشاری که موقع حمل اجسام به زانو‌ها وارد می‌شود، چندین برابر وزن آن جسم است.



- اجسام سنگین را جابجا نکنید .
 - در وضعیت مناسب بنشینید .
 - نشستن در وضعیت دو زانو یا چهار زانو فشار زیادی به زانو وارد می‌کند
 - نشستن بر روی صندلی، بشرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسبتر از نشستن بر روی زمین است .
 - بالا و پایین رفتن زیاد از پله موجب تشدید زانودرد میشود .



- در صورت وجود پله در منزل از نرده های حفاظتی استفاده کنید .
 - از چیدن گلدان و لوازم اضافی در پله ها پرهیز کنید .
 - نظم و ترتیب را سرلوحه کار خود قرار دهید .

سایرنکات ارگونومی در خانه :



- برای کاهش کمردرد خود ، هنگام پوشیدن شلوار از صندلی استفاده کنید و کمر خود را خم نکنید.

- برای پوشیدن کفش و جوراب پای خود را روی چهارپایه بگذارید و کمتر خم شوید .

- با استفاده از میز تلفن در کنار تلفن ، از خم کردن بدن و ایستادن طولانی مدت بپرهیزید .

برای پوشیدن کفش و جوراب حتماً از چهار پایه استفاده کنید تا مجبور نباشید کمر خود را زیاد خم کنید:



درست



نادرست

- استفاده از میز و صندلی غذاخوری به جای نشستن روی زمین توصیه می شود. زیرا مجبور به خم و راست شدن مکرر جهت چیدن و جمع کردن وسایل نیستید.

- ارتفاع میز کار - اجاق خوراک پزی - ظرفشور - دسته جاروبرقی و حتی مسواک زدن خود را طوری تنظیم کنید که مجبور به خم شدن نباشید .

- از لیوان دسته دار، قاشق های سبک و خوش دست، بشقاب های سبک و چاقوی تیز و خوش دست که دسته آنها سالم، راحت و ایمن طراحی شده ، استفاده کنید .

- از نشستن روی زمین به حالت زانو زده و چمباتمه زده خودداری کنید.



- کفش پاشنه بلند سبب تشدید کمردرد شما میشود ، استفاده از کفش با پاشنه حدود ۳سانتیمتر توصیه میشود. توجه کنید کفشهای بدون پاشنه و پاشنه بلند هر دو مضر هستند.

واقعا" استراحت کنید !



*عدم رعایت زمان استراحت - کار موجب آسیب اسکلتی عضلانی میشود زمانی را که برای استراحت خود در نظر گرفته اید ، واقعا" استراحت کنید و از لپ تاپ یا کامپیوتر استفاده نکنید که خود تشدید کننده عوارض اسکلتی عضلانی است .

انتخاب مبل مناسب :

-از مبلی استفاده کنید که دارای تکیه گاه مناسب برای کمر و گردن باشد ، محل نشستن نرم و انعطاف پذیر باشد، هنگام نشستن در اثر سنگینی بدن (۱۰-۶)سانتیمتر فرو رود .



صحیح

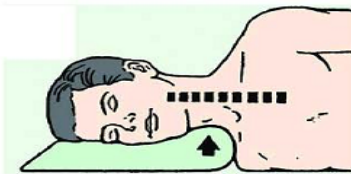


غلط

-زمان نشستن روی مبل حالت انحنای گردن و کمر حفظ شود.
-پاها آویزان نباشد . "کف پا روی زمین قرار گیرد "
-ترجیحاً "مبل روکش چرمی نداشته باشد . رویه آن از جنسی باشد که اصطلاحاً بتواند تنفس کند، هوا را از خود عبور دهد و موجب تعریق نشود.
-وجود تکیه گاه برای دست با ارتفاع حدود آرنج توصیه میشود .

خواب

هر یک از ما بین ۶ تا ۱۰ ساعت از شبانه روز را می خوابیم. خواب فرصتی مناسب برای بدن است تا خود را مجدداً بازیابی نموده و خستگی و فشارهای وارده را ترمیم کند. ولی بعضی از عادت های غلط در خوابیدن باعث می شود که صبح با خستگی و کوفتگی از خواب بیدار شویم و در طول روز چه از نظر روحی (بعلت نداشتن خواب مناسب) و چه از نظر جسمی (به علت استرس های وارد به بدن) دچار مشکل شویم.



صحیح



غلط

انتخاب تختخواب :

تشکهای خیلی نرم باعث فرورفتن بدن در تشک و به هم خوردن حالت انحناى طبيعى ستون فقرات ميشود. بهتر است از تشک های نسبتاً سفت با اندازه مناسب استفاده کنید.

- استفاده از تختخواب جهت خوابیدن توصیه می شود . هنگام خوابیدن از تشک نسبتاً سفت یا پتوی دو لایه استفاده کنید .

- به پشت یا پهلو بخوابید. ، اگر به پهلو می خوابید پاها را به طرف شکم جمع کنید و اگر به پشت می خوابید بالشى زیر زانوى خود قرار دهید که

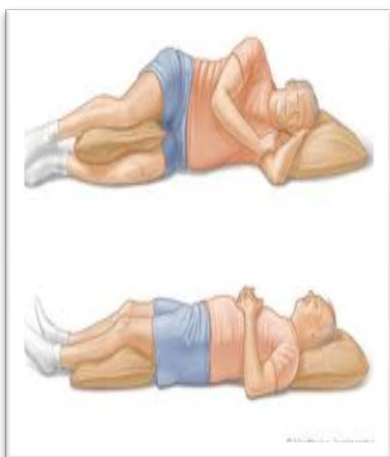
هر دو این حالات باعث برطرف شدن گودی کمر شده ، به کمر استراحت داده و از فشار روی دیسک مهره ای می کاهد .

- بدترین وضعیت خوابیدن ، خوابیدن به حالت دمر یا خوابیدن روی شکم است از خوابیدن روی شکم بپرهیزید زیرا باعث افزایش قوس کمر و فشار به قلب و سیستم تنفسی می شود ،

- موقع خوابیدن از بالشی کوچک بین پاها استفاده کنید .

انتخاب بالش

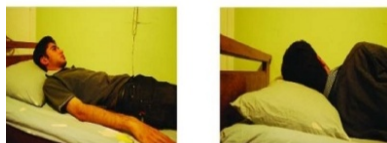
- استفاده از بالش قطور باعث خمیدگی گردن و استفاده از بالش نازک باعث کشیدگی گردن می شود.



مناسب



وضعیت های نامناسب



وضعیت های مناسب

چرخ خیاطی و آسیبهای اسکلتی عضلانی ناشی از آن :



دوختن ، بریدن و اطو کردن لباس در وضعیتی که به فرد فشار وارد می آورد، می تواند موجب بی حسی ، خستگی، درد عضلانی و بیماری های ستون فقرات گردد. خیاطان پس از استفاده طولانی مدت از چرخ خیاطی دچار دردهایی در گردن، شانه، کمر و

سایر مفاصل می شوند که گاهی منجر به آسیب جدی در آنها میشود. برای اینکه بتوانید بدون مشکل و ایجاد درد، خیاطی کنید بهتر است به میز خیاطی ، میز برش ، میز اطو، صندلی ، فضای کار و روشنایی خیاطی توجه کنید همچنین لازم است وضعیت نشستن خود را پشت میز خیاطی تصحیح کنید تا بتوانید به خیاطی خود همچنان ادامه دهید .

راهنمای انتخاب میز مناسب :

- از میز مناسب استفاده کنید و از قرار دادن چرخ خیاطی روی زمین پرهیز کنید تا کمر، سر و گردن شما زیاد خم نشود .
- ارتفاع میز کار بایستی بتواند فضای مناسبی را برای حرکت پاهادر زیر میز ایجاد کند .



- لبه های میز کار بهتر است گرد باشند
- قرار گرفتن ساعد یا مچ دست بر روی لبه های

تیز اطراف میز کار میتواند باعث اختلال در گردش خون و آسیب به این نواحی شود.

- یک میز کار خوب باید فضای کافی برای انجام کار و قراردادن وسایل داشته باشد.

- میز باید از جنسی باشد که به راحتی قابل تمیز کردن باشد و سطح آن صیقلی نباشد که باعث انعکاس نور و چشم زدگی شود. فضای کافی برای پاها داشته باشد تا ارتفاع و زاویه مناسب زانو حفظ شود.

- سطح میز کار نباید سفید یا خیلی تیره باشد، چون به نامساعد شدن شرایط روشنایی کمک می کند.

- ارتفاع میز باید طوری تنظیم شود که آرنج و شانه های شما بتواند آزاد و شل قرار گیرند و مچ دستهای شما خم نشوند (در امتداد ساعد باشد). در این حالت معمولاً یک زاویه ۱۱۰ درجه بین ساعد و بازو ایجاد می شود.

- ارتفاع میز کار باید طوری تنظیم شود که فرد در حالت نشسته زاویه زانو و لگن ۹۰ درجه داشته باشد

- ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنیم که سطح بالای میز در سطح آرنج قرار گیرد. اگر صندلی خیلی پایین باشد، شانه ها بالا قرار گرفته و فشار به گردن و عضلات شانه وارد می شود و در صورتی که صندلی خیلی بلند باشد موجب خم شدن گردن روی سطح کار و آسیب در این ناحیه می شود.

- وسعت سطح روی میز باید به اندازه کافی باشد تا کلیه قطعات و وسایلی که برای انجام کار لازم است جا بگیرد.

- نوع موادی که برای ساخت میز استفاده می گردد باید از لغزیدن قطعات بر روی میز در هنگام کار جلوگیری کند.

- عمق میز و فضای داخل میز اهمیت زیادی در راحت بودن پا برای انجام یکسری حرکات دارد. در زیر میز باید به اندازه کافی فضای آزاد برای پا وجود داشته باشد

- اگر ارتفاع میز بالاتر از ارتفاع آرنج باشد باعث بالا بردن شانه و دست میشود و این سبب خستگی و درد در ناحیه شانه می گردد.

- بهتر است که میز دارای قابلیت تنظیم ارتفاع باشد تا با توجه به نوع فعالیت و مشخصات قد و وزن استفاده کننده تنظیم گردد و اگر این نوع میز در دسترس نباشد، میتوان از صندلی قابل تنظیم استفاده کرد.

- ارتفاع سطح کار معمولی برای وظایف نشسته حدود ۵ سانتیمتر زیر ارتفاع آرنج است. اگر هنگام انجام کاری نیاز به اعمال نیروی زیاد است، سطح کار پایین تر بهتر است، تا از وزن بدن برای انجام آن کمک گرفته شود.

برای افرادی که کار ایستاده دارند، ارتفاع دست باید کمی پایین تر از ارتفاع آرنج باشد.

- برای کارهای دقیق در حالت نشسته سطح کار باید کمی بالاتر از ارتفاع آرنج باشد تا فرد نقطه کار را درست ببیند. در این حالت وجود تکیه گاه برای دست لازم است.

- ضخامت سطح کار نباید بیشتر از ۵ سانتیمتر باشد. این ضخامت برای وجود جای زانو در زیر میز مهم است، بنابراین از نصب کتو در زیر میز در جایی که پا قرار میگیرد خودداری کنید. ارتفاع قطعه کار هم در هنگام تعیین ارتفاع میز کار باید در نظر گرفته شود.



راهنمای انتخاب صندلی مناسب :

- از صندلی قابل تنظیم دارای دسته و پشتی استفاده کنید به طوری که پشتی آن به جلو و عقب کج شود. تکیه گاه کمری مناسب یکی از ضروریات صندلی خوب است.

- از صندلی مفصل دار برای خیاطی استفاده کنید که بتواند بچرخد .

- لبه جلویی صندلی (در پشت زانوها) باید مانند آبخار به سمت پائین انحنا داشته باشد تا فشار در پشت یا کاهش یافته ، مانع گردش خون در پاها نشود.

- ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد تا بر اساس قد و طول بدن فرد و نسبت آن با طول دستها به گونه ای تنظیم گردد که فرد به راحتی به سطح کار دسترسی داشته باشد و بتواند پاهایش را روی زمین گذاشته و بدون فشار بر پشت پا روی صندلی بنشیند. ارتفاع صندلی ۴۱ تا ۵۲ سانتیمتر توصیه می شود.

- ترجیحاً صندلی باید بصورت پنوماتیکی قابل تنظیم باشد بطوریکه شما بتوانید ارتفاع نشیمنگاه را در حالیکه روی صندلی نشسته اید تنظیم کنید برخی صندلیها نیز مکانیزم تنظیم ارتفاع مکانیکی (چرخشی) دارند.
- برای سطح نشیمنگاه صندلی عرض ۴۰ تا ۴۵ سانتیمتر و از جلو به عقب ۳۸ طول تا ۴۲ سانتیمتر توصیه می -شود. برای افراد چاق صندلیهای پهن تر توصیه میشود.

- نشیمنگاه صندلی باید دارای شیب مناسب ۱۵ - ۱۰ درجه شیب رو به جلو و ۵ درجه شیب رو به عقب و ترجیحاً قابل تنظیم باشد.

- یک تورفتگی جزئی در نشیمنگاه به همراه لبه رو به بالا وجود داشته باشد تا از لیز خوردن باسن جلوگیری شود.
- گوشه ها و لبه جلوی صندلی گرد و لبه بیرونی آن نرم باشد. لبه صندلی باید حالت افتاده داشته باشد.
- نشیمنگاه صندلی از جنسی باشد که قابل سر خوردن نباشد.
- نشیمنگاه صندلی بهتر است قابل تنظیم به جلو و عقب باشد.
- ضخامت بالشتک نشیمنگاه در حدود ۴ تا ۵ سانتیمتر باشد و روبه آن از جنسی باشد که اصطلاحاً بتواند تنفس کند، هوا را از خود عبور دهد و موجب تعریق نشود.
- زمانی که یک فرد بر روی صندلی مینشیند، نشیمنگاه صندلی نباید بیش از ۲/۵۴ سانتیمتر فشرده شود.
- ارتفاع نشیمنگاه صندلی باید ۲۵ الی ۳۵ سانتیمتر پایین تر از سطح میز کار در نظر گرفته شود.



- پشتی صندلی باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا علاوه بر حمایت خوب کمر، حمایت قسمت میانی و بالایی پشت را فراهم کند.
- عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۲ تا ۳۶ سانتیمتر باشد. ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتیمتر توصیه می کنند. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر از پایین) دارای یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.

- در صورت عدم وجود قوسهای محدب و مقعر، باید از بالشتک مناسب کمری روی پشتی صندلی استفاده گردد، بطوریکه مهره کمری سوم تا خاجی پوشانده شود، مثلاً ارتفاع ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر بالای پایینترین سطح نشیمنگاه مناسب میباشد.
- پشتی صندلی باید قابلیت تنظیم در وضعیتهای مختلف را داشته باشد.
- زاویه پشتی با نشیمنگاه صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.
- دو دسته در کنار صندلی برای استراحت دستها لازم است که باید قابل تنظیم باشند و با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشند. دسته های صندلی باید به صورتی طراحی شده باشند که دستها در وضعیت راحت قرار گیرند. برای کارهایی که نیازمند حرکات زیاد دست هستند، از صندلی بدون دسته استفاده شود.
- اگر سهولت حرکت صندلی در کار مورد نظر مهم است، صندلی باید حداقل ۵ پایه با کفشکهایی که آزادانه روی سطح کف حرکت کنند، داشته باشد. همچنین بسته به کار مورد نظر صندلی باید به آسانی حول محور بچرخد.
- به جای چرخاندن کمر حین کار، از چرخش صندلی استفاده کنید .
- وسایل مورد استفاده خود را در دسترس و طوری روی میز بچینید تا برای استفاده از آنها مجبور به خم کردن کمر یا به جلو کشیدن دستها نشوید.
- اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به بهانه های مختلف از جا برخاسته و راه رفته یا به بدن خود حرکات کششی بدهید.
- ورزش ، نرمش و استراحت حین کار دارای اهمیت است .

زیرپایی :



- موقع نشستن روی صندلی ، از زیرپایی یا چهارپایه استفاده کنید تا از آویزان ماندن پاها جلوگیری شود .

سایر نکات بهداشتی خیاطی :



- هنگام خیاطی کردن به نوروتپویه محیط کار خود توجه کنید . کار خیاطی בעلت ظرافت نیاز به نور کافی دارد که براحتی بتوان با چشم سالم سوزن را نخ کرد.

-ازکشیدن نخ به دهان بعلت ایجادپارگی و زخم عمیق در زبان و لبها و آلودگی احتمالی آن خودداری کنید نگه داشتن نخ یا سوزن با لب خطر بلع و آلودگی به همراه دارد.

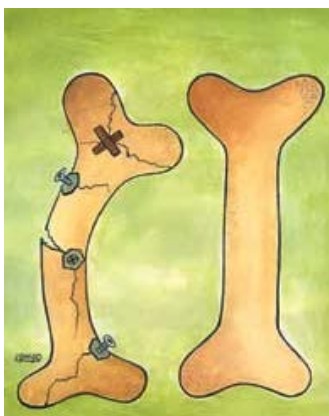
- با دندانهای خود نخ را پاره نکنید که باعث صدمه و خرابی دندانها میشود.

-برای کاهش خطر سوراخ شدگی دست از انگشتانه استفاده کنید.
-از قیچی تیز و با اهرم دستگیره بزرگ استفاده کنید کار با قیچی کوچک موجب فشار روی انگشتان دست و نهایتاً " درد شانه و بازو میشود .
-از ریخت و پاش سوزن ، سوزن ته گرد روی زمین جدا" بیرهیزید .

- زمان کار با چرخ خیاطی، کار با قیچی یا سوزن از کودکان خود مراقبت کنید.

زنان و پوکی استخوان

از دیگر علتهای شایع ناراحتی اسکلتی عضلانی در زنان پوکی استخوان است. این بیماری با کاهش عمومی و شدید



در توده استخوانی و پوک شدن استخوان به وجود می آید. در این بیماری، عناصر تشکیل دهنده استخوان از نظر کیفیت تغییر نمی کند، اما از نظر کمیت کاهش می یابد. عواملی زیادی در ایجاد پوکی استخوان تأثیر دارند که مهمترین آنها ژنتیک، تغذیه، هورمون های داخلی، ورزش و فعالیت بدنی است

تعداد زیادی از جمعیت زنان در سراسر جهان به بیماری پوکی استخوان مبتلا هستند. پوکی استخوان بیماری همه گیر دنیای امروز است. این بیماری با کاهش توده استخوانی و افزایش شکستگی استخوان همراه است. روند این بیماری خزنده، آنچنان آهسته و تدریجی است که شخص هیچ گونه علائم هشدار دهنده ای را احساس نمی کند تا زمانی که

نخستین شکستگی اتفـاق بیفتـد .
از عواقب این شکستگی ها که به طور شایع در ناحیه مچ دست، مهره های کمری و استخوان لگن رخ می دهد، درد، ناتوانی حرکتی، قادر نبودن به انجام امور روزمره، زمین گیر شدن، پشت درد و خمیده شدن پشت، کوتاه شدن قد به دلیل فشار مهره های ستون فقرات بر روی هم در اثر نازکی و پوک شدن استخوانهای مهره اشاره کرد.

پوکی استخوان به راحتی قابل پیشگیری است و می تواند به وسیله آزمایش های ساده خون و تراکم سنجی استخوان، ردیابی شده و با تشخیص به موقع به طرز مؤثری درمان شود. علائم پوکی استخوان، زمانی ظاهر می شود که فرد به مقدار زیادی کلسیم از دست داده باشد علائمی که فرد را متوجه پوکی استخوان می کند، شامل رخ دادن شکستگی در استخوانها، بویژه در استخوان های کوچک که با کوچکترین ضربه و یا حتی زمانی که بیمار به یاد ندارد که ضربه ای به استخوان او وارد شده باشد، بوجود می آید

چه افرادی بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند؟

به طور کلی، احتمال مبتلا شدن به پوکی استخوان در گروه های زیر، بیشتر از سایرین است:

- زنانی که لاغر و کم وزن و دارای استخوان بندی ظریفی هستند.
- افرادی که زایمانهای متوالی با فاصله کمتر از ۳ سال دارند.
- زنان یائسه، به ویژه اگر یائسگی قبل از ۴۰ سالگی باشد.

- افرادی که از داروهای خاص (کورتون دار) استفاده می کنند.
- افراد بالای ۳۰ سال که دچار شکستگی استخوان شده اند. وجود ترک و شکستگی استخوان در گذشته و سابق پوکی استخوان در خانواده دارای اهمیت است.

- بیماران دیابتی و کسانی که به بیماری های آسم و تیروئید دچار هستند
- کسانی که به طور مداوم در حال کم و زیاد کردن وزن خود هستند و رژیم های لاغری غلط دارند.

- مصرف کنندگان الکل و سیگار
- افرادی که تحرک ندارند و ورزش نمی کنند.
- اشخاصی که در غذای روزانه ی آنها، لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار کم مصرف می شود.

- کسانی که مقدار زیادی قهوه و نوشیدنی های گازدار مصرف می کنند.
- کمبود آفتاب و یا وجود مقدار ناچیز ویتامین D در غذا فرد را در معرض پوکی استخوان قرار می دهد.

راههای پیشگیری از پوکی استخوان



* به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانهاست. پیاده روی ورزش مناسبی است. اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

* هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، بویژه لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید. در گروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک و زیره از منابع

خوب کلسیم هستند.

* شیر منبع خوبی برای کلسیم است، اما باید دقت کرد که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم جلوگیری می کند.

* دو عامل تغذیه مناسب و فعالیت بدنی کافی می تواند روند این بیماری را تا حد قابل قبولی به تعویق بیندازد.

* از مصرف خودسرانه و غیرضروری شربت های کاهش دهنده اسید معده که مانع از جذب کلسیم غذا می شود، خودداری کنید و این گونه شربت ها را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.

* استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و شرایط مضر است.

* ویتامین **D** با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تأمین ویتامین **D** هر روز چند دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تأثیری ندارد. * در دختران استخوانها در سنین یازده تا سیزده سالگی از ماده معدنی انباشته می شود و این محتوی استخوانی در طول ۳۰ سال و بعد از یائسگی تحلیل می رود. بدیهی است هر قدر میزان این ذخیره بیشتر باشد سرعت از دست رفتن آن نیز کمتر خواهد بود. * زنانی که بیشتر از ۹ ساعت در روز می نشینند بیشتر مبتلا به شکستگی لگن خواهند شد.

مشکلات تنفسی ناشی از کار با مواد شوینده :



مسمومیت‌های شدیدی در هنگام استفاده از مواد شوینده و بهداشتی گزارش شده است. زنان به عنوان مدیر امور داخلی منزل بیشترین مسئولیت را در نظافت خانه دارند، شاید به همین دلیل بیشترین موارد مسمومیت خانگی مربوط به زنان است. آسیب‌های بهداشتی هنگام استفاده از مواد شوینده، ممکن است در کوتاه مدت اثر چندانی نداشته باشد اما در بلندمدت مشکلات ریوی و پوستی - عوارض چشمی و آلرژی‌های مختلف تا خطر بروز سرطان را به همراه دارد.

خطر تنفسی در کمین است مراقب باشیم ...



ترکیب مواد شوینده یا پاک‌کننده‌ها با مواد سفیدکننده در فضای کوچکی مانند حمام یا دستشویی خطرناک است زیرا از فعل و انفعالات شیمیایی ترکیب این مواد گاز کلر آزاد شده که با رطوبت مخاط دهان اسید کلریدریک ایجاد کرده که بسیار قوی و سوزاننده است و استنشاق آن در فضاهای کوچک علائم شدید تنفسی ایجاد میکند.



بدترین شکل استفاده از پاک کننده ها :

بدترین فرم استفاده از مواد پاک کننده و شوینده آن است که آنها را با آب گرم مخلوط کنند و یا از آنها در محیط‌های بسته‌ای که بخار آب وجود دارد، استفاده کنند.

نکات ضروری جهت کاهش عوارض تنفسی و مسمومیتها :

— پیشنهاد می شود از مواد شوینده و پاک کننده‌ای استفاده شود که آسیب کمتری می رساند، بطور مثال استفاده از پودرهای شوینده ای که

آنزیم هم دارند، بسیار ایمن تر از

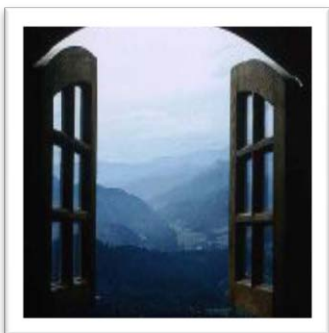
استفاده از مواد سفیدکننده‌ای است که بخار دارد.

— از پاک کننده استاندارد استفاده کنید .



— از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضاهای بسته خودداری کنید .

— بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و وایتکس بسیار برای چشم، پوست و ریه خطرناک است و خانم‌ها باید از ترکیب این دو ماده جدا" بپرهیزند.



- بهتر است از مواد کم خطر نظیر جوش شیرین بجای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرفشویی استفاده کنید.

- هنگام شست و شوی حمام و دستشویی پنجره ها را باز و تهویه را روشن کنید تا جریان هوا برقرار شود.

- توجه کنید بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب ریه شوند. بنابراین تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش ، باز کردن پنجره ها ، استفاده نکردن از محلول های غلیظ مواد پاک کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان، بینی می تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی ها و پیشگیری از این مشکلات کمک کند.

- استفاده از مواد شوینده شیمیایی ممکن است باعث تشدید بیماریهای قلبی عروقی و ریوی شود.

- تاثیر مواد شیمیایی روی زنان باردار، افراد مسن و کودکان بیشتر از سایر افراد است .

- در هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد.

- مواد خطرناک باید در مکانی دور از دسترس بچه ها نگهداری شوند.

- به توصیه های ایمنی روی برچسب محصولات توجه کنید. مثل پوشیدن دستکش و ماسک هنگام استفاده از محصولات سوزاننده.

- در ب محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید .
- در صورت جابجا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه ماده را در ظرف اصلی بازگردانید.
- فرآورده های حاوی موادشیمیایی پرخطر را در ظروف مخصوص نگهداری کنید.
- هرگز برچسب روی ظروف موادشیمیایی را بردارید، اگر بر چسب روی ظروف دچار پوسیدگی شده مجدداً "روی آن بر چسب بزنید .

اقدام ضروری در مسمومیت های ریوی :



- اولین و بهترین اقدام جهت مسمومین ریوی، خروج سریع فرد از محل سربسته و استفاده از هوای آزاد و قرار گرفتن در معرض جریان هواست، چرا که استنشاق هوای تازه، تنفس را تسهیل می کند و باعث ایجاد آرامش می شود.
- استفاده از بخور سرد و خودداری از صحبت کردن هم می تواند مفید باشد.
- ارجاع هر چه سریع تر فرد به پزشک یا تماس با اورژانس دارای اهمیت است .

خطر مسمومیت کودکان با مواد شوینده:



کودکان به علت کنجکاوی ممکن است در تماس با این مواد سمی قرار گیرند ، بی دقتی و سهل انگاری در استفاده ، نگهداری یا جابجا کردن مواد پاک کننده و سفید کننده کودکان را در معرض خطر

قرار می دهد. مصرف اتفاقی این مواد منجر به التهاب و سوختگی دستگاه گوارش می شود و عمل بلع را با مشکل مواجه می کند. دقت کنید محصولات شیمیایی و مواد شوینده همیشه در ظرف اصلی آن و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند ، هیچگاه این مواد را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگه داری نکنید، این عمل سبب خورده شدن اشتباهی مواد توسط کودکان می شود .

اقدام ضروری جهت مسمومیت کودکان با مواد شوینده :

والدین در صورت مسمومیت خوراکی فرزندان با مواد شوینده ، نفت یا اسید و باز آنها را وادار به استفراغ نکنند، زیرا این کار موجب آسیب دیدگی و سوختگی بیشتر دستگاه گوارش می شود. بلافاصله دهان کودک را شستشو داده کودک آب نخورد چون وقتی ماده شوینده با آب ترکیب می شود ، جذب آن سریعتر و وضعیت بدتر می شود . مصدوم را به بیمارستان برسانید .

آسیب های ناشی از مواد شوینده بر چشم :



انواع مواد شیمیایی به چشم آسیب می رساند، مواد شوینده و رنگ بر، از جمله خطرناک ترین مواد برای چشم به شمار می روند و در صورت تماس با چشم به سرعت قرنیه را زخم کرده و حتی در موارد شدیدتر می تواند به سوراخ شدن کره چشم منجر شود. مواد شوینده می تواند موجب ایجاد زخم های شدید در پلک شده و چسبندگی های کره چشم و پلک را به همراه داشته باشد..



آسیب ناشی از این مواد ممکن است آن قدر جدی باشد که بینایی به طور کامل از بین برود. استفاده از عینک حفاظتی جهت کاهش آسیب توصیه می شود .

اقدام فوری سوختگی چشم :

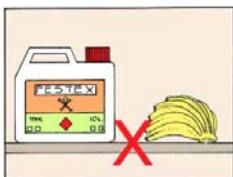


سوختگی چشم، یک فوریت پزشکی است و باید بدون درنگ درمان شود ضروری است مصدوم چشمان خود را با آب پرفشار و تمیز به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بشوید. برای ایجاد فشار مطلوب، سرخود را زیر شیر آب گرفته یا با یک ظرف تمیز، آب را به داخل چشم بریزد. حین شستشو، چشم ها را تا حد امکان به طور کامل باز نگه داشته. به نزدیک ترین درمانگاه یا بیمارستان محل زندگی خود یا به چشم پزشک مراجعه کند.



روش استفاده از اسپری حشره کش در منزل:

- ۱- همه افراد از اتاق خارج شوند .
- ۲- در و پنجره ها بسته شود .
- ۳- روی ظرف غذاخوری و وسایل بچه بانایلون پوشانیده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شود.
- ۴- موقع اسپری حشره کش قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از خودتان فاصله داشته باشد.
- ۵- بعد از اسپری کردن حشره کش فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دستهایتان را بشویید.
- ۶- بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت درها را باز کنید و هوای اتاق را تهویه و استفاده نمایید .



- ۷- نگهداری هرگونه سم در آشپزخانه و یا اتاقی که در آن زندگی می کنید خطرناک است .سموم در قوطی و ظروف مخصوص خود و دور از مواد غذایی و کودکان نگهداری شود .

- ۸- هرگز از قرص برنج "فسفید آلومینیوم" در کیسه برنج یا حبوبات خود در خانه استفاده نکنید . قرص برنج علاوه بر خطر مرگ در اثر خوردن شدن، خطر مسمومیت و کشندگی ریوی از طریق گازها و بخارات متصاعد شده نیز دارد . در صورت مسمومیت با قرص برنج فرد را به محیط آزاد برده و در صورت هوشیاری و در صورت مصرف خوراکی ، با ایجاد تهوع سعی در خارج کردن ماده سمی از معده نمایید، بدون درنگ فرد را به بیمارستان منتقل کنید .

۹- توصیه میشود برای دور کردن حشرات خانگی به جای استفاده از مواد شیمیایی پرعارضه از روش های فیزیکی و بهسازی استفاده کنید.



عارضه پوستی و ناجی افسانه ای!

دستکش نقش ناجی افسانه ای را دارد، هیچ خانمی دوست ندارد پوستی ترک خورده داشته باشد یا از حساسیت پوستی در رنج باشد. سعی کنید تا آنجا که ممکن است از تماس مستقیم دستها با خاک، انواع مواد شوینده و پاک کننده خودداری کنید. اکثر مواد شوینده از PH مناسب و استاندارد برخوردار نیستند و میتوانند چربی پوست را از بین برده، سبب تحریک پوست دست شوند. بعد از هر تماس پوست دست با شوینده ها حداقل ۳ ساعت وقت لازم است تا PH پوست به حالت طبیعی اسیدی برگردد.

در کسانی که به دلیل شغلشان یا وسواس در شستن دستها با شوینده ها، در فواصل کمتر از ۳ ساعت تماس پیدا میکند. باعث خشکی، قرمزی و ترک خورده شدن پوست دست و درنهایت خارش و پروزاگزما یا درماتیت تماسی می شود .

نگه داشتن دستها در آب و رطوبت میتواند شرایط رشد قارچهای پوستی را فراهم کند توصیه میشود بعد از هر بار شستشوی دستها و آبکشی کردن، دستها را بادقت و کامل خشک کنید.

استفاده از دستکش سوراخ موجب تجمع مواد پاک کننده در دستکش و تماس طولانی مدت پاک کننده ها با پوست ومنجر به عوارض پوستی میشود.

چند توصیه جهت کاهش مشکلات پوستی :



- سعی کنید تا آنجا که ممکن است از تماس مستقیم دستها با انواع شوینده ها و پاک کننده ها خودداری کنید و از دستکش استفاده نمایید - جهت گرد گیری و تماس با گرد و خاک از دستکش نخی، و هنگام کار با مواد شوینده و آب از دستکش

نخی در زیر و دستکش پلاستیکی به عنوان پوشش دهنده استفاده شود عدم رعایت این نکته کوچک میتواند موجب بروز حساسیت پوستی ایجاد پوست خشک و زبر شود.

- برای جلوگیری از خشکی پوست و عود ضایعات ، استفاده از کرم های مرطوب کننده یا گلیسیرین، وازلین، روغن بادام و روغن زیتون نیز مفید است .



نکات ضروری که هنگام خانه تکانی باید رعایت شود :

- بهتر است خانه تکانی در زمان غیبت کودکان در منزل صورت گیرد تا ضریب حوادث کاهش یابد.

خطر برق گرفتگی :

- یکی از خطرات مهم خانه تکانی برق گرفتگی است. شست و شوی لوازم برقی مانند لوستر، لامپ و منابع روشنایی ، کلید پریز و غیره موجب موارد زیاد برق گرفتگی و خودکشی با برق در روزهای پایانی سال می شود، جهت پاکسازی وسایل برقی اول برق را قطع کنید بعد لوازم برقی را تمیز کنید. از ریختن آب بر روی کلید، پریز و سیم برق پرهیز شود.

- کلید و پریزها را بررسی کنید که دارای روکش سالم و بدون شکستگی باشند.
- در پوش مخصوص پلاستیکی برای جلوگیری از فروردن اشیایی چون میخ ،سیم یا مفتول آهنی توسط کودکان در داخل پریز توصیه میشود.

- هنگام کوبیدن میخ به دیوار مواظب مسیرهای سیم کشی داخل دیوار باشید.

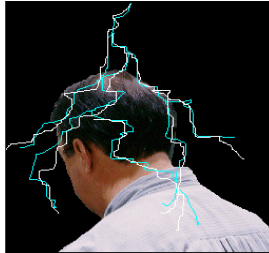
- سیم کشی برق حمام باید توکار بوده از گذاشتن کلید و پریز در داخل حمام خودداری شود.

- لامپ روشنایی حمام دارای حباب باشد، از آویزان کردن لامپ معمولی در حمام خودداری کنید .

- هرگز داخل حمام اقدام به استفاده از سشوار و وسایل برقی مشابه نفرمایید.

- قبل از استفاده از وسایل برقی خانگی نظیر یخچال ، ماشین لباسشویی ، پلوپز و چرخ گوشت و آب میوه گیری ، اطو از سالم بودن سیم و عدم اتصال آنها اطمینان حاصل کنید . در صورت بروز هرگونه اشکال فنی در اولین فرصت جهت رفع عیب آن اقدام گردد.

- همیشه سیم تلفن و سیمهای رابط وسایل برقی را دورازمسیر رفت و آمد خود قرار دهید .



- استفاده از سربند یا روسری برای پیشگیری از آلودگی موتوصیه می شود .

- افراد مبتلا به دیابت در این ایام بیشتر مراقب قند خون خود باشند .



- هنگام خانه تکانی کفش مناسب

پوشید و کفش ابری را از منزل

خود دور کنید .

- بچه‌ها را دور تراز فردی که در حال تمیز کردن پنجره‌ها است نگه دارید.
- هنگام شستن پنجره‌ها، طناب‌ها را کاملاً چک کنید که بالا باشند و دست کودکان به آن نرسد.

- باطری ساعت یا سایر باطری‌ها را دور از دسترس کودکان قرار دهید بلع باطری یکی از مواردی است که عوارض جبران ناپذیری را برای کودک به همراه دارد.

- استفاده از لباس‌های راحت نخ‌ی برای تبادل حرارت و استفاده از سیستم تهویه مناسب جهت کاهش استرس حرارت توصیه می‌شود.
- از مایعات به میزان زیاد استفاده کنید تا آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران شود.

- از شستن پرده، کف آشپزخانه، حمام و... که به مواد روغنی آلوده هستند با بنزین و دیگر موادی که به سرعت شعله‌ور میشوند، خودداری کنید.
- مواد قابل اشتعال را در دستشویی، سرویس بهداشتی و چاه فاضلاب منزل نریزید زیرا احتمال بروز آتش‌سوزی و دیگر حوادث احتمالی افزایش خواهد یافت.

- لوله‌های بخاری و وسایل گازسوز خود را از لحاظ خطر آتش‌سوزی یا تولید آلاینده‌های سمی بررسی کنید.



- هنگام تمیز کردن دیوار و سقف، از فرصت استفاده کنید و لامپ های سوخته را تعویض کنید.

مخاطرات لامپهای جیوه ای :



- اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست ، برای پاکسازی خرده های لامپهایی که دارای گاز سمی جیوه هستند به توصیه های زیر عمل کنید :

- برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید.

- پنجره ها را باز کنید .

- سیستم تهویه مرکزی را خاموش کرده و از پخش گاز سمی خودداری کنید.

- گازها و بخارات سمی جیوه میتواند منجر به عوارض شدید در زنان باردار کودکان و سالمندان شود.

- هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید.

- با دستکش یک بار مصرف و کاغذ ، خرده ها را جمع کنید زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.

- به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها و درون کیسه پلاستیکی لامپ سوخته شکسته دفع شود.

- گاز و بخارات جیوه میتواند منجر به عوارض عصبی ، عقب ماندگی ، کاهش هوش در انسانها و باعث خشک شدن گیاهان و درختان و شود.

استفاده ایمن از نردبان



استفاده از زیرپایی غیر ایمن ، جعبه و نردبان نامناسب در هنگام پاکسازی منزل ، خطر سقوط را افزایش می دهد

- برای فراهم آوردن شرایط ایمن پله ها، نردبان و مسیر رفت و آمد خود را از وسایل اضافه پاک کنید و محیط را از شلوغی و به هم ریختگی تمیز کنید.

- هنگام استفاده از نردبان یا چهارپایه از سطح اتکای آن با زمین مطمئن شوید و در حد امکان از نردبان دوطرفه و استاندارد استفاده کنید .

- هنگام استفاده از نردبان آن را در یک سطح بسیار ایمن قرار دهید .

- برای نردبان های متحرک، سطح ایمن برای ایستادن دومین پله نردبان از بالا است و برای نردبان های دیگر چهارمین پله از بالا بهترین و ایمن ترین پله است.

- هنگام پاک کردن شیشه پنجره از قرار گرفتن روی لبه پنجره، نرده یا قرنیز خودداری کنید .

- قبل از استفاده از نردبان، مطمئن شوید که پله‌ها خشک هستند و نردبان در وضعیت ایمن روی سطح صاف قرار گرفته است.

- قبل از استفاده از نردبان پایه نردبان را چک کنید.

- نردبان را قبل از استفاده محکم کنید.

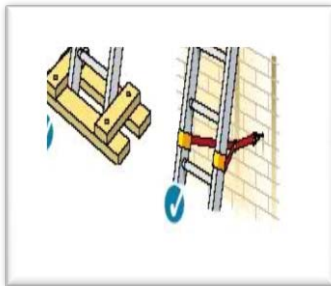
- زمینی که نردبان روی آن قرار گرفته است سفت، هموار و صاف باشد.

- کف پایه های نردبان تمیز باشد کف نرده های نردبان لیز نباشد.

- همیشه نردبان را موقع بالا رفتن محکم بگیرید.

- اشیاء را طوری جا به جا و حمل کنید که بتوانید جلوی خود را ببینید و

همیشه یک دست را برای نگه داشتن نرده پلکان آزاد بگذارید .



درست



نادرست

منابع:

- کتاب راهنمای جامع حمل دستی بار -مرکز سلامت محیط و کار
- کتاب انسان، آنتروپومتری، ارگونومی و طراحی استن فن فیزنت -
مهندس علیرضا چوبینه -مهندس محمد امین موعودی
- کتاب کاربرد اصول ایمنی و ارگونومی در طراحی دست
افزارها ترجمه مهندس حسینعلی یوسفی
- دستورات العمل، راهنما و پاورپوینت ارگونومی در محل کار مرکز سلامت
محیط و کار
- کتابچه ارگونومی در منزل مهندس کتایون باقری و مهندس کریم
ابراهیم نجف آبادی
- کتاب بیماریهای چشمی ناشی از کار دکتر اشرف السادات بطحایی -
دکتر محمد ریاضی اصفهانی
- مقاله سوختگی شیمیایی چشم در یک نگاه -دکتر مجید سلطانی -
هفته نامه سلامت
- مقاله آموزشی ایمنی شیمیایی مهندس محمدعلی بخشی
کارشناس بهداشت حرفه ای معاونت بهداشتی شاهرود
- مقاله اگر از اصول ایمنی و توصیه های پزشکی بهره مند شویم،
میتوانیم مخاطرات خانه تکانی را به حداقل برسانیم. دکتر علی اخوان
بهبهانی
- چگونه بدون حادثه خانه تکانی کنیم؟ مجله پزشکی مادر

- بهداشت و سلامت خانه تکانی. توصیه های دکتر سید علی شریف
نیا، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی
- بهداشت حرفه ای در خانه تکانی شب عید - بهداشت حرفه ای
شهرستان مبارکه
- خطرات و حوادث ناشی از استفاده نادرست مواد شوینده و پاک
کننده در ایام خانه تکانی. وپاور پوینت ارگونومی در خانه مهندس
انوشیروان صفری، کارشناس بهداشت حرفه ای
- خانه داری، نکات خانه داری، سیزده فرمان برای خانه تکانی،
روزنامه سلامت
- پیشگیری از صدمات هنگام تمیز کردن خانه در بهار. پایگاه اطلاع
رسانی سلامت ایران
- - راهنمای سبک زندگی سالم - دکتر شهرام رفیعی فر و همکاران
- دفتر آموزش و ارتقاء سلامت - وزارت بهداشت - ۱۳۹۲
- جیوه و خطرات آن، بهداشت حرفه ای گناباد و با استفاده از منابع
متعدد دیگر

پایان