

عدد خبر

۲۲
هزار

عضو هیأت علمی، در دانشگاه ها ، دانشکده‌های پزشکی ، مراکز درمانی و... ایفای وظیفه می‌کنند. به‌گفته وزیر بهداشت، ۶۷دانشکده و دانشگاه علوم پزشکی و ۲۷۰هزار دانشجوی علوم پزشکی، از دیگر ظرفیت‌های بزرگ کشورمان است که می‌تواند نیازهای جامعه در حوزه سلامت باشد.

۸۶
میلیون

عدد انواع سرم در کشور، از ابتدای زمستان سال گذشته تا پایان تیرماه امسال تولید شده است. به‌گفته رئیس اداره پایش زنجیره تأمین دارو، در همین بازه زمانی، برای تأمین نیاز بازار در این حوزه، نزدیک به ۲۵میلیون سرم نیز وارد شده است.

۱۵
میلیون

۱۶۲هزار سرم در اسفندماه گذشته تولیدو باعث شد تا رکورد تولید سرم در کشور شکسته شود. سرم سدیم کلراید نیز بیشترین نوع سرم‌های تولید شده در این‌ماه بوده است. بیشترین واردات سرم نیز مربوط به اردیبهشت‌ماه امسال بوده است؛ نزدیک‌به شش‌و نیم‌میلیون واحد سرم.

۷
ساعت

میزانی است که هر انسانی نیاز دارد به‌طور متوسط در طول شبانه‌روز بخوابد و استراحت کند. به گزارش مهر، ریچانه حیدری، فلوشیپ اختلالات خواب گفته که این میزان به نسبت ژنتیک و شرایط هر فرد، می‌تواند متفاوت باشد؛ اما هر موجود زنده‌ای به میزان متعادلی از استراحت نیاز دارد تا خود را بازسازی کند.

خبرهای کوتاه

اولین عمل دیجیتال پیوند استخوان فک

اولین عمل دیجیتال پیوند استخوان فک با موفقیت انجام شد. این عمل شامل کاشت ایمپلنت با استفاده از روش‌های طراحی دیجیتال و با تکنولوژی چاپگر سه‌بعدی فلز تیتانیوم بوده که در دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام شده است. به‌گفته ناصر سرگلزایی، رئیس دانشکده دندانپزشکی این دانشگاه به ایرنا «این عمل پیوند روی بیماری که به‌دلیل تحلیل شدید استخوان امکان جای‌گذاری ایمپلنت‌های دنداننی برای وی وجود نداشت، انجام شده است.» به تأکید این پزشک، امروزه با معرفی تکنولوژی دیجیتال تحول قابل‌ملاحظه‌ای در حوزه‌های مختلف دندانپزشکی از جمله درمان‌های ایمپلنت صورت گرفته است.

درخواست تشدید مجازات برای توزیع‌کنندگان مشروبات الکلی

«بروز مسمومیت‌های الکلی به حدی تکرار شده که دیگر تنها آمار عددی آنها ارزشی ندارد، بلکه مهم این است که از بروز این اتفاقات جلوگیری شود.» این، نکته‌ای است که سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت به ایسنا اعلام کرده و گفته: «از قوه قضاییه درخواست می‌کنیم برخورد با کسانی که توزیع این مواد سمی را به شکل عاملانه انجام می‌دهند، تشدید و معادل جرم اقدام به قتل با آنها برخورد شود.» به‌گفته این مسئول، چنین مسمومیت‌هایی نباید رخ دهد و باید یسا عوامل آنها برخورد جدی صورت گیرد، چون قتل است اما به دلیل اینکه برخورد جدی صورت نمی‌گیرد، این اتفاق ادامه دارد. به جز وقوع مرگ به‌دنبال مصرف الکل‌های تقلبی، افراد زیادی هم دچار ناییبایی می‌شوند که این معضل تا آخر عمر ادامه دارد.

معرفی مقصران کمبودهای دارویی به قوه قضاییه

«کمیسیون بهداشت مجلس گزارش‌نظارتی در مورد بحران دارویی و ملزومات پزشکی را در صحن علنی مجلس قرائت کرده و در نشست آخر هم مشخص شد که وزارت بهداشت و اقتصاد، سازمان برنامه و بودجه و بانک مرکزی به تکالیف خود در این حوزه عمل نکرده‌اند.» به گزارش فارس، سلیمان اسحاقی، سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با اعلام این مطلب تأکید کرد: «مقرر شد براساس ماده ۲۳۴، گزارش ترک فعل دستگاه‌ها به مجلس ارائه شود و با موافقت نمایندگان، متخلفان به قوه قضاییه معرفی شوند.» او با بیان اینکه در این‌باره از لازم‌از سوی بانک مرکزی اختصاص نیافت و تولیدکنندگان داخلی در مورد قیمت‌گذاری و تخصیص ارز با مشکل مواجه شدند، عنوان کرد: «پس از بحث و گفت‌وگوهای صورت گرفته رئیس کمیسیون بهداشت تأکید کرد که رئیس‌جمهور باید به تشکیل فرماندهی واحد در دولت برای مقابله با بحران دارویی اقدام کند تا به‌دنبال بی‌توجهی به این موضوع در آینده با مرگ‌میرمیرایی در پی کمبود دارو در کشور مواجه نشویم.»



خودمراقبتی زائران اربعین

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: دستورالعمل‌های بهداشتی و خودمراقبتی برای زائران اربعین تهیه شده است. این جزوه آموزشی و بهداشتی، در اختیار کاروان‌های عاشقان اباعبدالله (ع) قرار می‌گیرد. بخش مهمی از این جزوه به گرم‌زدگی و راه‌های جلوگیری از آن می‌پردازد.

چرا گرما کشور را تعطیل کرد؟

همشهری دلایل نخستین تعطیلات سراسری کشور را به‌دلیل گرمای هوا بررسی می‌کند

گزارش - مریم سرخوش روزنامه‌نگار

سه‌شنبه هفته گذشته بود که خبر تعطیلی ۲روز پایانی هفته (۱۳و ۱۴مرداد) را سخنگوی دولت در توئیتر خود منتشر کرد؛ تعطیلی‌ای که به‌دنبال درخواست وزارت بهداشت به‌دلیل مخاطره‌آمیز بودن وضعیت جوی و گرما و موافقت هیأت دولت برای تمامی بخش‌های دولتی و خصوصی سراسر کشور در نظر گرفته شده بود؛ گرمایی که تقریباً از اواسط تیرماه آغاز شد و تب بیماری و مراجعه به مراکز درمانی هم به تدریج در حال افزایش بود. ۲۱تیرماه همشهری در گزارشی با عنوان «گرما با چاشنی بیماری» از افزایش روند مراجعات به مراکز درمانی به‌دلیل گرم‌زدگی خبر داد. در این گزارش آمده بود: «تعداد افرادی که با علائمی از جمله سردرد، تب، بی‌حالی یا استفراغ و اسهال خودشان را به بخش‌های اورژانس بیمارستانی می‌رسانند، قابل توجه است.» حالا سخنگوی وزارت بهداشت هم با تأیید این موضوع به همشهری می‌گوید: «علاوه بر این، تقریباً از اواخر تیرماه آمار مراجعه بیماران قلبی و فشارخون هم افزایش پیدا کرده بود که با افزایش دمای هوا از تباط داشت.» اما عجیب بود که با اعلام تصمیم دولت مبنی بر تعطیلی دروزه کشور، بازار شایعات هم داغ شد و بسیاری این تصمیم را ناشی از عواملی دیگر به جز گرمای هوا و وضعیت جوی (گرانی بنزین، صادرات برق به کشور همسایه و تأمین نبودن برق کشور) اعلام می‌کردند؛ این در حالی است که نه تنها بررسی وضعیت مراکز درمانی به‌دلیل افزایش مراجعات، بلکه اعداد و ارقام شرایط جوی در سایت‌های هواشناسی و ماهواره‌ای هم نشان می‌دهد که علاوه بر گرم‌زدگی‌ها، میزان اشعه فرابنفش (UV) هم در همان ۲روز با افزایش زمان ماندگاری همراه بوده است.

هشدار قبل از تعطیلی

بیشترین تأثیر گرما بر قلب، افزایش کار آن و افزایش ضربان قلب برای خون‌رسانی درست به اندام بدن است. با افزایش کار قلب، خطر احتمال سکته قلبی برای افرادی که سابقه مشکلات قلبی دارند، بسیار بیشتر می‌شود و علاوه بر آن، اگر فردی به بیماری‌های قلبی مبتلا باشد، این حالت باعث افزایش خطر برای سلامتی او خواهد شد. پدram پاک‌آیین، سخنگوی وزارت بهداشت در این‌باره به همشهری می‌گوید: «در ۲ تا ۳هفته منتهی به تعطیلی پایان هفته گذشته، با افزایش ۱۰درصدی مراجعه بیماران قلبی و فشارخون مواجه بودیم که بی‌ارتباط با افزایش دمای هوا نبود؛ به همین دلیل وزارت بهداشت با توجه به روند افزایشی این آمارها، پیشنهاد تعطیلی را به هیأت دولت داد و دولت هم این تعطیلی را تصویب کرد.» این در حالی بود که پیش از این دبیر کل سازمان ملل نسبت به گرمای بی‌سابقه تاریخی در نیمکره شمالی – جایی که ایران هم در آن قرار دارد- هشدار داده بود.

۳۰۰۰

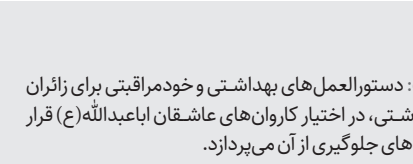
ماموریت روزانه به‌صورت میانگین در دهه اول مرداد انجام شده، اما در ۳روز انتهایی هفته گذشته این تعداد ۳۳درصد کاهش پیدا کرده و به بیش از ۲هزار ماموریت رسیده است.

تعطیلی بکه رایج نبود

وزارت بهداشت پیش از درخواست تعطیلی، مراکز درمانی را در آماده‌باش قرار داده بود. سخنگوی وزارت بهداشت در توضیح بیشتر این مسئله به همان نکته افزایش مراجعات اشاره می‌کند و می‌گوید: «با بروز گرمای کم‌سابقه در کشور مراکز درمانی به حالت آماده‌باش درآمده بودند. پس از آن پیشنهاد وزارت بهداشت مبنی بر اعلام تعطیلی با توجه به تأثیر مخاطره‌آمیز عوامل محیطی – این بار گرم‌زدگی – بر سلامت مردم ارائه شده بود. البته برخی از این عوامل مانند آلودگی هوا برای مردم شناخته شده است و تعطیلی به‌دلیل آلودگی هوا تازگی ندارد، حال آنکه درباره گرم‌زدگی شاید برای عموم مردم چنانکه باید آسیب‌ها و مخاطرات این پدیده ملموس و شفاف نباشد.» حالا هوا کمی خنک‌تر شده و گرمای جانکاه کاهش پیدا کرده است، اما کارشناسان هواشناسی اعلام می‌کنند که احتمالاً گرمای‌ها در شهرپرو هم بیشتر از حد نر مال باشد. پاک‌آیین در پاسخ به این سؤال که آیا با تکرار شرایط مشابه روزهای پایانی هفته گذشته، تعطیلی دوباره از سوی وزارت بهداشت درخواست خواهد شد، می‌گوید: «احتمال پیشنهادی مبنی بر تعطیلی بر فرض بروز شرایطی که در آن، عوامل محیطی برای سلامت مردم مخاطره‌آمیز باشند، همواره وجود دارد.»

شاخص‌های اشعه فرا بنفش از نگاه WHO

افراد با هر رنگ پوست (به‌ویژه کودکان و نوزادان) ممکن‌است بر اثر قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، دچار آسیب چشم، گرم‌زدگی و کم‌آبی شوند. این مسئله می‌تواند در تمامی افراد منجر به سرطان‌های چشم، پوست، یوست، گرم‌زدگی شدید و آسیب‌های قلبی شود. سازمان جهانی بهداشت شاخص اشعه UVا بر اساس موارد زیر دسته‌بندی و اعلام کرده است:



خودمراقبتی زائران اربعین

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: دستورالعمل‌های بهداشتی و خودمراقبتی برای زائران اربعین تهیه شده است. این جزوه آموزشی و بهداشتی، در اختیار کاروان‌های عاشقان اباعبدالله (ع) قرار می‌گیرد. بخش مهمی از این جزوه به گرم‌زدگی و راه‌های جلوگیری از آن می‌پردازد.



از متریقی‌ترین نظام‌های سلامت هستیم

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت: از مهم‌ترین دستاوردهای ایران پیشرفت در عرصه سلامت است. حوزه سلامت ایران از متریقی‌ترین نظام‌های سلامت منطقه‌و جهان است؛ طوری‌که کشورمان در تمامی نیازهای آموزش پزشکی، در تمام‌شته‌ها و تمام مقاطع خودکفاست.

سلامت - روزنامه‌نگار علی ملانکه

راهنمای کسب اطلاعات قابل اعتماد سلامت از اینترنت

بسیاری از افرادی که به‌دنبال جست‌وجوی اطلاعات مربوط به سلامتشان هستند، با وجود شمار فراوان وب‌سایت‌های بهداشتی و پزشکی این نگرانی را دارند که آیا می‌توانند به اطلاعات این وب‌سایت‌ها اعتماد کنند.

به‌عنوان قاعده، وب‌سایت‌هایی که مربوط به سازمان‌های بهداشتی دولتی مثلاً وزارت بهداشت یا دانشگاه‌های علوم‌پزشکی و بیمارستان‌ها و مؤسسه‌های وابسته به آنها هستند را باید منبع قابل‌اعتماد اطلاعات بهداشتی بدانید. از طرف دیگر پزشک شما ممکن است به شما وب‌سایت‌هایی را به‌عنوان منبع قابل‌اعتماد اطلاعات بهداشتی معرفی کند. ممکن است خود پزشک شما وب‌سایتی داشته باشد که در آن اطلاعات بهداشتی ارائه کند یا پیوندهایی به وب‌سایت‌های مورد اعتماد را معرفی کند.

هنگامی که برای یافتن اطلاعات سلامت جست‌وجو انجام می‌دهید، احتمالاً وب‌سایت‌هایی مربوط به سازمان‌های بهداشتی گوناگون را پیدا می‌کنید. برای تعیین اینکه آیا این وب‌سایت‌ها قابل‌اعتماد هستند یا نه، یک راه ساده مراجعه به بخش «درباره ما» در آن وب‌سایت است.

هدف از راه‌اندازی این وب‌سایت چیست و چه کسی مالک آن است؟

بر بررسی بخش «درباره ما» می‌توانید در بایدید که چرا این وب‌سایت ایجاد شده است. آیا هدف این وب‌سایت اطلاع‌رسانی یا توضیح دادن است یا هدف آن فروش فرآورده یا خدمات است؟ در ک‌انگیزه ایجاد این وب‌سایت به داوری بهتر درباره محتوای آن باری می‌رساند. هدف هر وب‌سایت قابل‌اعتماد اطلاعات بهداشتی فراهم آوردن اطلاعات دقیق، به‌روز و سودمند است؛ نه تلاش برای به فروش رساندن یک فرآورده.

با اینکه بسیاری از وب‌سایت‌های تجاری هم اطلاعات دقیق و سودمند بهداشتی را در اختیار افراد می‌گذارند، اما ممکن است تشخیص میان مطالب بازاریابی و تبلیغی از مطالب اصلی وب‌سایت در آنها مشکل باشد. هر مطلب تبلیغی در سایت باید به‌طور واضح مشخص شده باشد تا کاربر بتواند آن را از محتواهای آموزشی تمایز دهد. مراقب آگهی‌هایی باشید که طوری طراحی شده‌اند که شبیه اطلاعات بهداشتی بی‌طرفانه باشند.

چه‌کسی اطلاعات بهداشتی را نوشته و چه کسی آنها را بازبینی کرده است؟

صفحات وب‌سایت‌ها اغلب، نه همیشه، هویت نویسندگان مطالب و مشارکت‌کنندگان در تولید آن را مشخص می‌کنند. اگر نویسندگان فهرست شده باشند، باید ببینید نویسنده در آن حوزه تخصص دارد یا نه؟ به‌دنبال نام متخصصان مراقبت‌های بهداشتی یا پژوهشگران علمی باشید که دانش عمیقی در آن حوزه دارند. آیا نویسنده به سازمان خاصی وابسته است و اگر این‌گونه است، اهداف آن سازمان چیست؟ هر ار ارتباط با مشارکت‌کنندگان در تهیه مطلب و هر امتیاز مالی که در رابطه با اطلاعات وب‌سایت داشته باشند، باید واضح باشد.

وب‌سایت‌های قابل‌اعتماد همچنین اطلاعات تماس دارند- آدرس ای‌میل، شماره تلفن یا آدرس پستی- که شما از طریق آن بتوانید به حامی سایت دسترسی پیدا کنید. در بخش پایینی صفحه‌های وب یا در بخش جداگانه «درباره ما» یا «تماس با ما» به‌دنبال این اطلاعات باشید. درباره تجربه‌های شخصی، مطالب منتشرشده در بلاگ‌های شخصی و پست‌های ارسالی در تالارهای گفت‌وگو و بحث (فوروهم) محتاط باشید. تجربه‌های شخصی در مورد بیماری‌ها ممکن است برای خوانندگان سودمند و آرامش‌بخش باشند، اما هر فردی مشکلات بهداشتی را به شیوه مشابهی تجربه نمی‌کند. اما تفاوت بزرگی میان اطلاعات نوشته‌شده به‌وسیله یک شخص واحد درباره یک موضوع و وب‌سایت ایجادشده به‌وسيله متخصصان وجود دارد که از شواهد علمی به‌دست‌آمده از پژوهش‌های داوری همتاشده استفاده می‌کنند.

ضمناً صحیح اطلاعات آنلاینی، حتی اگر دقیق و قابل‌اعتماد باشند، نمی‌تواند جای ویزیت یک پزشک یا متخصص امور بهداشتی را بگیرد که می‌تواند وضعیت خاص را ارزیابی کند و توصیه‌های خاص را در اختیار تان بگذارد.

اطلاعات در چه زمانی نوشته و در چه زمانی روزآمد شده‌اند؟

به‌دنبال وب‌سایت‌هایی باشید که اطلاعات پزشکی و بهداشتی‌شان را به‌روز می‌کنند. شما نباید براساس مطالب قدیمی و منسوخ‌شده درباره مراقبت از بیماری‌تان تصمیم بگیرید. اغلب زمان ایجاد مطلب و بازبینی آن در انتهای صفحه درج می‌شود. توجه داشته باشید که صفحات یک وب‌سایت ممکن است در زمان‌های متفاوت روزآمد شده باشند و برخی از صفحات ممکن است بافرآوانی بیشتری روزآمد شوند. اطلاعات قدیمی‌تر ممکن است همچنان سودمند باشند، اما استفاده از آخرین اطلاعات پزشکی مبتنی بر شواهد علمی است که وضعیت مطلوب شمرده می‌شود.

در مراجعه به این وب‌سایت‌ها چه احتیاط‌هایی لازم است؟

در برابر وب‌سایت‌هایی که مدعی معرفی علاج واحدی هستند که بیماری‌های بسیار متفاوت را درمان می‌کند، محتاط باشید. همچنین درباره سایت‌هایی که در مان‌های ساده و ثابت نشده ابرای بیماری‌ها معرفی می‌کنند، احتیاط به خرج دهید. درباره نوشته‌های حاوی ادعاهای غلو شده یا وعده‌علاج‌های ساده که بعید است حقیقی باشند، محتاط باشید؛ حتی اگر مطالب وب‌سایتی حاوی پیوندهایی به وب‌سایت یک منبع یا سازمان قابل‌اعتماد باشد، به‌معنای آن نیست که مطالب این وب‌سایت موردحمایت و تأیید آن سازمان یا منبع است.



۷۰۰۰

تماس روزانه به‌صورت میانگین در دهه اول مرداد با اورژانس تهران برقرار شده، اما در ۳روز منجر به تعطیلی، این عدد ۳۰درصد کاهش پیدا کرده و به بیش از ۵هزار تماس رسیده است.

خورشید با پوست بی‌رحم است

براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، اشعه UV یا ماوراءبنفش به‌طور طبیعی از خورشید می‌آید و میزان این اشعه که به سطح زمین برخورد می‌کند به عوامل مختلفی از جمله موقعیت زمین نسبت به خورشید، عرض جغرافیایی، پوشش ابر، ارتفاع و ضخامت لایه ازن و بازتاب زمین بستگی دارد. این اشعه می‌تواند بر سلامت انسان‌ها، حیوانات، موجودات دریایی و زندگی گیاهان تأثیر بگذارد و در انسان‌ها افزایش قرار گرفتن در معرض اشعه UV می‌تواند باعث سرطان پوست، آب مروارید و آسیب به سیستم ایمنی شود. سازمان جهانی بهداشت (WHO) شاخص اشعه ماورای‌بنفش را از یک تا ۱۰تعریف کرده است که شاخص‌های ۰٫۷، ۰٫۸، ۱ و ۱۰در وضعیت خطر بسیار بالا تعریف شده‌اند که در مدت زمان کمتر از ۳۰دقیقه منجر به سوختگی پوست در فرد می‌شوند. به جز بروز سرطان پوست، اشعه UV به‌عنوان عامل پیری زودرس پوست، آسیب به چشم، آب‌مروارید و حتی سرطان‌های چشمی هم مطرح است. محمد نظری‌اشتهاردی، سوپروایزر بیمارستان امام‌خمینی(ره) تهران در این‌باره به همشهری می‌گوید: «افراد که در فضای باز مشغول به‌کار هستند، به‌ویژه یک‌های موتور ی بیشتر در معرض چنین آسیب‌هایی قرار می‌گیرند. علاوه بر آسیب به پوست و چشم این افراد اگر به‌مدت طولانی در معرض آفتاب قرار بگیرند، به مرور دچار کمبود آب و املاح بدن می‌شوند و علائم گرم‌زدگی در آنها بروز می‌کند. تعطیلی ۲روزه کشور برای جلوگیری از تردد مردم در ساعات گرم سال تصمیم درستی بود، اما باید نگاه جدی‌تری هم به این افراد وجود داشته باشد؛ چون سلامتی‌شان بیشتر در معرض خطر قرار دارد.»

۷۳

مورد روزانه ضعف و بی‌حالی به‌صورت میانگین در دهه اول مرداد، در اورژانس تهران ثبت شده که این عدد در ۳روز تعطیل پایان هفته ۱۲درصد کاهش پیدا کرده و به ۶۵مورد رسیده است.

افزایش تماس برای گرم‌زدگی
آمارهای اعلام‌شده از سوی اورژانس هم نشان می‌دهد که روند تماس‌ها به‌دلیل گرم‌زدگی در ۲هفته پیش از تعطیلات پایان هفته گذشته افزایشی بوده و به‌تدریج کاهش پیدا کرده است. محمداسماعیل توکلی، رئیس مرکز اورژانس استان تهران در این‌باره از ثبت ۸۷هزار و ۰۳۰تماس از شهروندان تهرانی با اورژانس ۱۱۵درباره گرم‌زدگی در بازه زمانی اول تا ۱۲مرداد خبر می‌دهد و می‌گوید: «این تعداد ۱۵هزار ۲۳۰تماس از سوی شهروندان تهرانی در موضوع گرم‌زدگی با اورژانس در تعطیلات آخر هفته (چهارشنبه تا جمعه) بوده است.» به‌گفته توکلی از ابتدای مرداد تا جمعه گذشته ۲۷هزار و ۳۸۰ماموریت و رسیدگی به ۹۳۳مورد ضعف و بی‌حالی و ۷۷مورد گرم‌زدگی انجام شده که از این تعداد ۶هزار و ۳۷۳ماموریت در همان روزهای پایانی هفته گذشته بوده است. ۱۹۶مورد از این افراد هم دارای ضعف و بی‌حالی و ۶۶مورد نیز دچار گرم‌زدگی بودند.

شاخص‌های اشعه فرا بنفش از نگاه WHO

افراد با هر رنگ پوست (به‌ویژه کودکان و نوزادان) ممکن‌است بر اثر قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، دچار آسیب چشم، گرم‌زدگی و کم‌آبی شوند. این مسئله می‌تواند در تمامی افراد منجر به سرطان‌های چشم، پوست، پوست، یوست، گرم‌زدگی شدید و آسیب‌های قلبی شود. سازمان جهانی بهداشت شاخص اشعه UVا بر اساس موارد زیر دسته‌بندی و اعلام کرده است:

چیزی برای نگرانی وجود ندارد و خورشید آسیب نمی‌رساند. قرمزی پوست هم پس از ۲ساعت یا بیشتر بروز می‌کند.

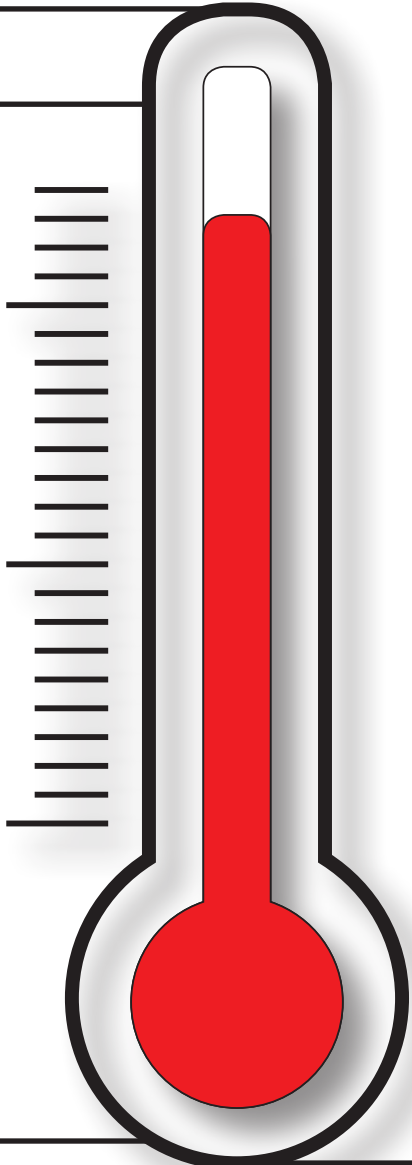
آفتاب‌خظرناک نیست، اما نباید بیش از یک تا ۲ساعت در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید.

آفتاب می‌تواند در ۳۰تا ۶۰دقیقه منجر به سوختن پوست شود و باید از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید دوری کرد.

آفتاب می‌تواند در ۲۰تا ۳۰دقیقه منجر به سوختن پوست شود و باید از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید دوری کرد.



در تماس با اورژانس یک نفر به‌صورت میانگین روزانه در دهه اول مرداد دچار گرم‌زدگی شده، اما در ۳روز تعطیل پایان هفته گذشته این عدد حدوداً ۲۰برابر شده و به ۲۲مورد گرم‌زدگی در روز رسیده است.



مورد روزانه ضعف و بی‌حالی به‌صورت میانگین در دهه اول مرداد، در اورژانس تهران ثبت شده که این عدد در ۳روز تعطیل پایان هفته ۱۲درصد کاهش پیدا کرده و به ۶۵مورد رسیده است.

افزایش تماس برای گرم‌زدگی
آمارهای اعلام‌شده از سوی اورژانس هم نشان می‌دهد که روند تماس‌ها به‌دلیل گرم‌زدگی در ۲هفته پیش از تعطیلات پایان هفته گذشته افزایشی بوده و به‌تدریج کاهش پیدا کرده است. محمداسماعیل توکلی، رئیس مرکز اورژانس استان تهران در این‌باره از ثبت ۸۷هزار و ۰۳۰تماس از شهروندان تهرانی با اورژانس ۱۱۵درباره گرم‌زدگی در بازه زمانی اول تا ۱۲مرداد خبر می‌دهد و می‌گوید: «این تعداد ۱۵هزار ۲۳۰تماس از سوی شهروندان تهرانی در موضوع گرم‌زدگی با اورژانس در تعطیلات آخر هفته (چهارشنبه تا جمعه) بوده است.» به‌گفته توکلی از ابتدای مرداد تا جمعه گذشته ۲۷هزار و ۳۸۰ماموریت و رسیدگی به ۹۳۳مورد ضعف و بی‌حالی و ۷۷مورد گرم‌زدگی انجام شده که از این تعداد ۶هزار و ۳۷۳ماموریت در همان روزهای پایانی هفته گذشته بوده است. ۱۹۶مورد از این افراد هم دارای ضعف و بی‌حالی و ۶۶مورد نیز دچار گرم‌زدگی بودند.

شاخص‌های اشعه فرا بنفش از نگاه WHO

افراد با هر رنگ پوست (به‌ویژه کودکان و نوزادان) ممکن‌است بر اثر قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، دچار آسیب چشم، گرم‌زدگی و کم‌آبی شوند. این مسئله می‌تواند در تمامی افراد منجر به سرطان‌های چشم، پوست، پوست، یوست، گرم‌زدگی شدید و آسیب‌های قلبی شود. سازمان جهانی بهداشت شاخص اشعه UVا بر اساس موارد زیر دسته‌بندی و اعلام کرده است:

چیزی برای نگرانی وجود ندارد و خورشید آسیب نمی‌رساند. قرمزی پوست هم پس از ۲ساعت یا بیشتر بروز می‌کند.

آفتاب خطرناک نیست، اما نباید بیش از یک تا ۲ساعت در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید.

آفتاب می‌تواند در ۳۰تا ۶۰دقیقه منجر به سوختن پوست شود و باید از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید دوری کرد.

آفتاب می‌تواند در ۲۰تا ۳۰دقیقه منجر به سوختن پوست شود و باید از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید دوری کرد.