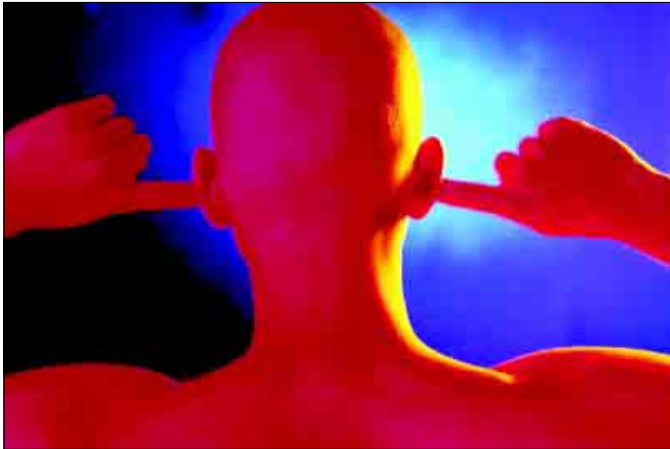


### «ایران» در گفت و گو با کارشناسان بررسی کرد

# صدا های آلوده

گزارش: الهام آریان



حتی پرند ه ها هم این روزها داد می زنند. کلاغ ها در هر صدای قارقار خود فریاد می زنند: آهای آدم ها تو را به خدا بس است. یک کم ساکت باشید!

اما بلند تر شدن صدای پرند ه ها هم حریف بوق زدن های مکرر نمی شود. باور نمی کنید که پرند ه ها با فریاد از انسان ها تقاضا دارند تا کمتر سر و صدا کنند؟ اگر نتایج آخرین تحقیقات دانشمندان دانشگاه «لیدن» هلند را بخوانید باور تان می شود. آنها می گویند پرندگان در هیاهوی ترافیک شهرهای بزرگ بلند تر آواز می خوانند تا صدایشان را به گوش دیگران برسانند.

اما انگار فایده ای ندارد. کاش می شد یک جوری به پرند ه های بیچاره ه همانند آدم ها به فکر خودشان هم نیستند چه برسد به شما. خیلی از آدم ها موقع رانندگی یک دست به فرمان دارند و دست دیگر به بوق. انگار بوق زبان دوم راننده هاست. یکی از شهروندان «تورنتو» می گفت: آن قدر بوق زدم ام که یک روز به گوشه خلوتی رفتم و بسادست لرزان بوق زدم تا مطمئن شوم بوق خودم بیلم هنوز کار می کند! در حالی که همین رانندگان خود مان ماهی چند بار برای تعمیر بوق خودرو هاشان به تعمیر گاه می روند.

آلودگی های دبداری از یک سو و آلودگی های شنیداری از سوی دیگر روح، روان و سلامت انسان ها را به شکل جدی تهدید می کند.

اما بوق زدن، تنها یکی از هزاران عامل تولید صداهای ناهنجار و آلودگی روز افزون صوتی شهرها به شمار می رود. بررسی آمار سامانه ۱۳۷ شهرداری تهران نشان می دهد در برخی روزها در ۲۴ ساعت دهها پیام تلفن شکایت صرفاً از آلودگی های صوتی ساختمان سازی به این مرکز اطلاع داده می شود. از طرف دیگر آلودگی ناشی از صدای ۲۴ درصد ساکنان نزدیک فرودگاه ها به دلیل آلودگی های صوتی ناشی از پرواز هواپیماها حداقل با ۵۰ درصد انواع اطلاع های خواب روبه رو هستند.

صداهای ناهنجار کارخانه ها، جابه جایی بار و ساخت و سازهای درون شهری و دستگاه های تهویه ساختمانی ادامه این حکایت اند.

وقتی از درگیری از ذهنی خیابان ها راه شدی و به خانه رسیدی تازه صدای بیجه همسایه، جابرویی، تلویزیون، تلفن، موبوسیکلت ها با آن صداهای وحشتناک، نمکی ها و نان خشکی ها و دوره گردها آرامش را از زندگی ات می گیرد.

بنابراین پس از یک هفته در روز تعطیل هم نمی توانی درست و حسابی استراحت کنی.

**صداهای غیر استاندارد**

در مجموع آلودگی های صوتی مطرح شده عوارض فراوانی به دنبال دارند. شهردار تهران چندین پیش اعلام کرد: «دکتر صوتی پاینتک دوپور استانداردهای جهانی است، دکتر «گامبیز کامکاری» روانپزشک، آلودگی صوتی را بخشی از روانشناسی محیط می داند و به خبرنگار «ایران» می گوید: بخشی از این آلودگی ها استرس های شغلی را افزایش می دهد. شنیداری اطراف و بالابودن میزان آلودگی های صوتی در محیط های شغلی عوارض خاصی به دنبال دارند. سروصدای استرس می آفریند. آدم هایی هم که استرس را تجربه کنند به احتمال زیاد دچار مشکلات جسمانی و روانی خواهند شد.

وی می افزاید: صداهای بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ دسی بل علاوه بر آسیب های شنیداری، روح و روان انسان ها را نیز به شدت به خطر می اندازد.

**بیماری های روانی - متنی نتیجه صداهای ناهنجار**

دکتر کامکاری میگوید: «اختلال های گوارشی، بیماری های روده، مدهه، التهاب روده گام، و سوزش های درونی از دیگر نتایج استرس های محیطی به شمار می روند. در بسیاری از بیماری های گوارشی، سامانه عصبی افراد آسیب می بیند. وقتی صداهای اطراف بیش از حد معمول باشد بخش تأمین کننده ایمنی افراد به خطر می افتد. پیری

زودرس، کاهش عمر، برهم خوردن تمرکز هواس و تحریک پذیری اندام های حسی و میگرن از دیگر عوارض آلودگی های خطرناک صوتی اند.

در کشورهای اروپایی شهرداری ها تأمین کننده امنیت اجتماعی شهروندان هستند. معمولاً خانه ها از سترو، فرودگاه ها، کارخانه ها و دیگر مراکز تولید صدا فاصله دارند. اما در شهرهای بزرگ، ماشین ها آزادانه بوق می زنند. هیچ نامی برای ساخت و سازهای بی رویه و ایجاد خانه های مجاور این مراکز تولید صوت وجود ندارد.

این در حالی است که آلودگی های صوتی میزان مرگ و میر انسان ها را نیز افزایش می دهد.

رنگ پردگی، افزایش فشار خون و افتابش رنگ با پایین آمدن درجه حرارت، تغییر ضربان قلب و حالات مایجه های بدن از دیگر عوارض زندگی شلوغ و پر صدای شهری است.

صاحبان مشاغل سخت نیز به نحوی از عوارض این آلودگی های رنج می برند. کارگران کارخانه های چوب بری مجبورند در تمام مدت فعالیت صدای ۱۲۵ دسی بلی! آره های سنگین را بشنوند. این صداهای آراهمده علاوه بر عوارض پالی شده منجر به کاهش حس لامسه انگشتان و بیماری «ارترا» می شود.

این میان شدت صدا از یک طرف و میزان نزدیکی افراد به منابع اصلی تولید صدا، مداومت و تکرار صداها آثار بترتبی به جا می گذارند.

ساکنان شهرهای بزرگ همواره از عبور وسایل نقلیه سنگین شکایت دارند.



نگرانی های مستمر، خستگی های رفع نشدنی و دگرگونی های دائمی یا موقتی رفتار شهروندان در بهمان صوتی اطراف آنان ریشه دوانده است.

بایین آمدن آستانه تحمل و رفتارهای پر خاشاگرانه انسان ها نیز به دلیل تحمل صداهای آلوده اطرافشان است. آدمی که شب تا صبح از آسایش و خواب شبانه محروم باشد به طور طبیعی نمی تواند صبح خوب و زیبایی داشته باشد.

**ساختمان های غیر استاندارد و آلودگی صوتی**

چندی پیش رئیس شورای اسلامی شهر تهران اعلام کرد: بیش از ۸۰ درصد آبرزی ساختمان های شیبه ای به هدر می رود ضمن آن که آلودگی صوتی در این ساختمان ها بیشتر دیده می شود. بنابراین استانداردها کردن شیبه ها می تواند در کاهش ورود صداهای مزاحم

به درون ساختمان ها تأثیر بگذارد.

**تعبیر در سامانه حمل و نقل شهری**

وی از توسعه حمل و نقل عمومی نیز به عنوان مهم ترین عامل کاهش آلودگی صوتی نام برده و گفته بود: یک اتوبوس مناسب، ۲۰ اتومبیل اضافه شخصی را از سطح شهر جمع می کند.

از طرف دیگر آشکار نبودن عوارض آلودگی های صوتی موجب شده اند تا ناهنجاری صمر جدید جدی گرفته نشود. اما سبب، مشکلات گوارشی، ناراحتی های شنوایی و هزار و یک بیماری دیگر که ناشی از آلودگی های محیطی و صوتی است شوخی بردار نیستند.

کثیفی اصوات غوغات های جزئی به وجود می آوند و موجب کاهش ایمنی بدن در مقابله با ابتلا به سرماخوردگی می شود. شنیدن صدای آواز و وزوز و چیزی شبیه به صوت کشیدن گوش از ستاوردهای دیگر صنعتی شدن شهرهاست.

**گوش و صداهای آلوده**

دکتر «علی قفاجی» متخصص گوش و حلق و بینی نیز معتقد است: «صداهای شدید مانند انفجارها باعث پارگی و آرمش ناشی از صدای زنگ تلفن، تلویزیون و رادیو پیش آرامش نسبتی را به ساکنان خانه بازمی گرداند. بلیس راهتسانی و رانندگی، شهرداری و دیگر ارگان های مسئول نیز می توانند این عوامل را بیرون از خانه کنترل حلق و حلق و بینی نیز استفاده از محافظ گوش برای افراد در معرض این آلودگی ها توصیه می کند.

در هر حال قلب شهروندان در هر ضربه خود خواست ساختمان ها و واحدهای مسکونی، دو چاره کردن شیبه پنجره ها به اضافه موارد یاد شده می توانند به کاهش صدای کثیف کمک کند.

در هر حال قلب شهروندان در هر ضربه خود خواست آرامش دارند. حاد صدای برونه ها هم درآمده. آنها بار سفر بسته اند و خیلی عاشان سال ها قبل از شهرمان رفته اند.

گوشه گشت درخت و ایجاد فضای سبز به مقدار ۱۰ دسی بل از شدت صوت می کاهش می آسانساز به مقدار زیاد می هم در شهرهای بزرگ باقی نمانده است. روی این تعداد انگشت شمار هم گشتک ها نمی خوانند. اما شاید پرند ه ها با صدای بوق ماشین ها می آفرند و دیگر هیچ وقت برامیان نخوانند. آن وقت حسرت و پچه چه، بلبل ها در شاخ و برگ های بهاری بر دل تک تک شهروندان می ماند!

اولیه قابل تشخیص نیست. این بیماری ها، نخست هیچ علامتی از خود نشان نمی دهند. روزوز، گوش نخستین علامت افت شنوایی به شمار می رود.

قفاجی عنوان می کند: شدت صوت قابل قبول برای انسان ها نیز ۴۰ دسی بل است. این در حالی است که گذشته از کارخانه ها، راه آهن، مترو، فرودگاه و موارد مشابه حتی خیابان ها هم شهری مانند تهران هم دارای آلودگی شدید صوتی است. این امر سلول های حساس داخلی گوش را دچار آسیب می کند.

بلند شدن صدای زنگ تلفن های همراه هم قصه جدیدی است. آهنگ های ناهنجار و گوش آزار از یک طرف و بلند بلند حرف زدن صاحبان تلفن همراه در فضاها بسته از سوی دیگر بر اعصاب انسان ها اثر می گذارد.

**صوت های کثیف و ناپارواری**

اما این فقط یک روی سکه است. چرا که دکتر کیوان رادخواه، متخصص اورولوژی علاوه بر موارد یاد شده نسبت به رابطه مستقیم استفاده از تلفن همراه و افزایش ناپارواری مردان هشدار می دهد: آلودگی های صوتی و امواج صادر شده از گوشی های تلفن همراه و بستن این تلفن ها به کمربند، اختلال های نطفه ای را در مردان افزایش می دهد. آلودگی های صوتی علاوه بر ایجاد استرس بر تمام سلول های بدن انسان تأثیر می گذارند. کاهش میزان نطفه در مردان نیز از عوارض آلودگی های صوتی است!

**راه حل چیست؟**

امیدرضا واعظ آشتیانی، رئیس کمیته نوسازی خودروهای فرسوده نیز می گوید: «شهرداری ها می توانند در کاهش این نوع آلودگی ها نقش پررنگ تری داشته باشند. آلودگی صوتی موبوسیکلت ها بسیار بیشتر از خودروهاست. این صداهای موبوسیکلت ها و خودروهای با استفاده از بوق های نامناسب، روی موبوسیکلت ها و خودروها نیز منع قانونی جدی ندارد. بنابراین ایجاد محدودیت در نوع بوق موبوسیکلت ها و خودروها یکی از راه های کاهش آلودگی صوتی به شمار می رود. تعداد زیادی از رانندگان برای صدا زدن دوستان ویا احوالپرسی با افراد دیگر بوق می زنند.

آشتیانی معتقد است، برای امکان های استفاده از بوق نیازمند قوانین معین هستیم.

سنگینی و فرسودگی وسایل باربر هنگام حرکت و توقف، آلودگی های صوتی را افزایش می دهند، گرچه داخل تعداد زیادی از خودروها، نوه پرسروصدای از خودروهای کهنه اند اما با این حال نوسازی وسایل حمل و نقل شهری می تواند در کاهش این ناهنجاری ها بسیار مؤثر باشد.

کامکاری - روانپزشک - نیز می گوید: «کاستن آلودگی های صوتی ناشی از صدای زنگ تلفن، تلویزیون و رادیو پیش آرامش نسبتی را به ساکنان خانه بازمی گرداند. بلیس راهتسانی و رانندگی، شهرداری و دیگر ارگان های مسئول نیز می توانند این عوامل را بیرون از خانه کنترل حلق و حلق و بینی نیز استفاده از محافظ گوش برای افراد در معرض این آلودگی ها توصیه می کند.

در هر حال قلب شهروندان در هر ضربه خود خواست ساختمان ها و واحدهای مسکونی، دو چاره کردن شیبه پنجره ها به اضافه موارد یاد شده می توانند به کاهش صدای کثیف کمک کند.

در هر حال قلب شهروندان در هر ضربه خود خواست آرامش دارند. حاد صدای برونه ها هم درآمده. آنها بار سفر بسته اند و خیلی عاشان سال ها قبل از شهرمان رفته اند.

گوشه گشت درخت و ایجاد فضای سبز به مقدار ۱۰ دسی بل از شدت صوت می کاهش می آسانساز به مقدار زیاد می هم در شهرهای بزرگ باقی نمانده است. روی این تعداد انگشت شمار هم گشتک ها نمی خوانند. اما شاید پرند ه ها با صدای بوق ماشین ها می آفرند و دیگر هیچ وقت برامیان نخوانند. آن وقت حسرت و پچه چه، بلبل ها در شاخ و برگ های بهاری بر دل تک تک شهروندان می ماند!

# آلرژی غذایی را بشناسیم



آلرژی غذایی به واکنش بیش از اندازه دستگاه ایمنی به برخی غذاها یا مواد که معمولاً بی خطرند اطلاق می شود. این واکنش های نامطلوب ممکن است از بی تا ناشی از یک نوع آنتیبادی هیپوشیمیایی است. علایم ممکن است در چند دقیقه یا تا ۲ ساعت پس از خوردن آن غذای به خصوص بروز کنند. در بعضی موارد، امکان دارد علائم یک تا دو روز بعد نیز ظاهر شوند.

**علایم شایع**

اسهال، دردم شکمی، تورم پوستی، و نفخ و باد شکم، کهیر، صورت بخصوص لب ها، خارش، تورم دست ها یا پاها، اسهال، استفراغ، سرفه، سوزش در چشم، غش یا حالت نزدیک به غش از مهم ترین علل بروز آلرژی غذایی است.

**علل**

هر گونه غذا یا ماده ای که بلعیده می شود می تواند باعث بروز واکنش آلرژیک شود. غذاهایی که بیشتر باعث این حالت می شوند عبارتند از: شیر، گاو، زرده تخم مرغ، گندم، سویا، بادام کوهی یا همان پسته شامی، ماهی، آجیل های درختی (مثل گردو معمولی)، صدف دریایی، خربزه، کچند، تخم آبله گردان و شکلات.

**عوامل افزایش دهنده خطر**

معمولاً خطر برای کسانی که مشکلات آلرژیک دیگری نیز دارند یا در خانواده بیمار مشابه ای دارند بیشتر است.

**پیشگیری**

برای پیشگیری از آلرژی بیماری را باید غذاهای ایجادکننده آلرژی را از خود شناسایی نمود و از مصرف آنها پرهیز کرد.

**عوارض مورد انتظار**

آلرژی غذایی در شیرخواران معمولاً بعد از دو تا چهار سالگی برطرف می شود.

بزرگسالانی که به بعضی از غذاها (بخصوص

# آشنایی با آنفلوآنزا



آنفلوآنزا یک عفونت تنفسی مسری و شایع است که در اثر یک ویروس ایجاد می شود. مدت بدن ۲ تا ۴ تا ۸ ساعت است. نوع اصلی ویروس آنفلوآنزا وجود دارد (A, B, C). اما این ویروس ها توانایی جهش به انواع گوناگونی را دارند. شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفلوآنزا تقریباً هر زمستان رخ می دهد و شدت آنها متفاوت است. آنفلوآنزا در مردها و زن در تمام سنین به غیر از دوران شیرخواری دیده می شود.

**علایم شایع**

لرز و تب متوسط تا بالا، دردهای عضلانی، از جمله کمر درد، سرفه که معمولاً با خلط بسیار کم همراه است یا اصولاً خلطی همراه آن وجود ندارد به همراه گلودرد، صداهای تنگی، آبریزش از بینی، سردرد و خستگی از مهمترین علائم بروز این بیماری است.

**علل**

عفونت با ویروس های دسته میکسوپوروس ها که معمولاً در این تماس مستقیم یا غیرمستقیم (مثلاً استفاده از لیوان آلوده) گسترش می یابند.

**عوامل افزایش دهنده خطر**

استرس، خستگی شدید، قنیده نامناسب، بیماری مزمن، خصوصاً بیماری مزمن قلبی یا ریوی، حاملگی (سه ماه مهوم)، زندگی محیط نیمه بسته، مسرتوری ایمنی ناشی از دارو یا بیماری از همسر در مکان های شلوغ به هنگام بروز همه گیری از مهمترین علل شیوع این بیماری است.

**تشخیص**

تشخیص آلودگی از خطرناک و موارد ذکر شده در بالا با استفاده از آزمون های ساده میسر است. این آزمون ها شامل تست سریع است. این آزمون ها در ۱۰ تا ۱۵ دقیقه جواب می دهد. اگر عارضه ای رخ دهد، درمان با آنتی بیوتیک معمولاً ضروری است و بهبود ممکن است ۳ تا ۵ هفته به دراز انجامد.

**عفونت های باکتریایی** از جمله برونشیت یا ذات الریه ممکن است بخصوص در افرادی که بیماری مزمن دارند یا در افراد بالای ۶۵ سال خطرناک باشد.

**درمان**

بررسی های آزمایشگاهی، مثل آزمایش خون و تست خلط، عکسبرداری اشعه ایکس از قفسه سینه (تنها در صورت بروز عوارض) از تشخیص گام های درمانی است که به توصیه پزشک معالج صورت می گیرد.

برای تخفیف گرفتگی بینی یا غشایی با آب گرم یا

برای تخفیف گرفتگی بینی یا غشایی با آب گرم یا