



دانشگاه فرسگان
معاونت امور دانشجو معلان
مديريت امور مشاوره، بهداشت و سلامت



مجله الكترونيك سلامت

شماره ۹



فهرست

پیش گفتار.....	۳
ایمنی(ایمن سازی ساختمان های قدیمی در برابر زلزله).....	۴
تغذیه سالم و سلامتی (تغذیه در فصل پاییز، چه بخوریم تا سرما نخوریم).....	۷
بیماری (اگزما ی پوستی).....	۱۰
بهداشت (آلودگی هوای داخل خانه و راه های مقابله با آن).....	۱۲
موضوع ویژه (سندرم فومو FoMo).....	۱۶
منابع.....	۲۰

پیشگفتار

در دنیای پرشتاب امروز، سلامت جسم و روان از مهم‌ترین ارکان زندگی هر انسان به شمار می‌آید. آگاهی و آموزش در زمینه‌های مختلف بهداشتی، تغذیه‌ای و ایمنی می‌تواند ما را در مسیر داشتن جامعه‌ای سالم‌تر یاری دهد. مجله الکترونیک سلامت با هدف ارتقای دانش عمومی و ترویج سبک زندگی سالم، تلاش دارد تا با ارائه مطالبی علمی، کاربردی و به‌روز، گامی مؤثر در جهت افزایش آگاهی دانشجویان بردارد.

در این شماره، به موضوعات متنوعی پرداخته‌ایم که هر یک به نحوی با سلامت روزمره ما در ارتباط است. از ایمن‌سازی ساختمان‌های قدیمی در برابر زلزله که نقش مهمی در حفظ جان انسان‌ها دارد، تا تغذیه سالم در فصل پاییز که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. همچنین در بخش بیماری‌ها، با آگزمای پوستی و راه‌های کنترل آن آشنا می‌شویم، و در قسمت بهداشت، آلودگی هوای داخل خانه و روش‌های کاهش آن را بررسی می‌کنیم. در پایان نیز در بخش ویژه، به سراغ یکی از پدیده‌های نوظهور دنیای دیجیتال یعنی سندرم فومو (FoMO) رفته‌ایم تا تأثیر آن را بر سلامت روان انسان مدرن واکاوی کنیم. امید است این مجموعه بتواند گامی کوچک اما مؤثر در جهت ارتقای آگاهی سلامت‌محور جامعه بردارد و شما خواننده‌ی گرامی را در مسیر زندگی سالم و آگاهانه همراهی کند.

با آرزوی تندرستی و آرامش

مدیریت مشاوره، بهداشت و سلامت

ایمن‌سازی ساختمان‌های قدیمی در برابر زلزله

مقدمه

زلزله یکی از بزرگ‌ترین تهدیدهای طبیعی برای شهرها و روستاهای ایران است. کشور ما روی یکی از کمربندهای فعال زمین‌لرزه در جهان قرار دارد و تقریباً هیچ نقطه‌ای از آن از خطر زلزله کاملاً در امان نیست. در زلزله‌های گذشته، مانند بم، سرپل ذهاب و خوی، بخش بزرگی از خسارات و تلفات مربوط به ساختمان‌های قدیمی و غیرمقاوم بوده است.

بسیاری از این ساختمان‌ها در زمانی ساخته شده‌اند که آیین‌نامه‌های لرزه‌ای یا وجود نداشتند یا به‌درستی اجرا نمی‌شدند. بنابراین، یکی از مهم‌ترین اقدامات برای کاهش خطر زلزله، ایمن کردن ساختمان‌های قدیمی یا همان مقاوم‌سازی سازه‌ها است

چرا باید ساختمان‌های قدیمی مقاوم شوند؟

در هر زلزله، تجربه نشان داده است که ساختمان‌های جدید و دارای اسکلت استاندارد معمولاً عملکرد بهتری دارند، اما خانه‌ها و بناهای قدیمی بیشترین آسیب را می‌بینند. دلایل اصلی آن عبارت‌اند از:

۱. نبود اسکلت مقاوم یا سیستم باربر مناسب (مثل سازه‌های آجری یا سنگی قدیمی)
۲. فرسودگی مصالح در اثر گذر زمان، رطوبت، ترک‌ها یا نشست زمین.
۳. تغییرات غیرمهندسی در ساختمان‌ها، مثل حذف دیوار باربر یا افزودن طبقه بدون بررسی فنی.
۴. نبود پیوستگی سازه‌ای بین دیوارها، سقف و ستون‌ها.

با مقاوم‌سازی، می‌توان این ضعف‌ها را تا حد زیادی برطرف کرد و جان ساکنان را در هنگام وقوع زلزله نجات داد.

روش‌های ایمن‌سازی و مقاوم‌سازی

روش مقاوم‌سازی بسته به نوع ساختمان، مصالح و بودجه متفاوت است. اما در کل می‌توان آنها را در چند دسته‌ی اصلی خلاصه کرد:

۱. مقاوم‌سازی سازه‌های بنایی

بسیاری از خانه‌های قدیمی در ایران از آجر یا خشت ساخته شده‌اند. این نوع ساختمان‌ها در برابر زلزله بسیار آسیب‌پذیرند، چون مصالحشان ترد و شکننده است. راهکارهای معمول برای ایمن‌سازی این ساختمان‌ها عبارت‌اند از:

- اتصال بین دیوارها و سقف با میلگرد یا تسمه‌های فلزی برای جلوگیری از جدا شدن در زلزله.
- اضافه کردن قاب‌های فلزی یا بتن مسلح در گوشه‌های ساختمان.
- تزریق ملات یا رزین مقاوم‌کننده به درزها و ترک‌ها برای افزایش یکپارچگی.
- نصب کمربند بتنی یا فولادی (تیرک بام) برای اتصال اجزای ساختمان به هم.

۲. مقاوم‌سازی سازه‌های بتنی

در ساختمان‌های بتنی قدیمی، معمولاً بتن کیفیت پایینی دارد یا میلگردها دچار زنگ‌زدگی شده‌اند. راهکارهای به‌کاررفته در این نوع سازه‌ها شامل:

- ژاکت بتنی یا فولادی (اضافه کردن لایه‌ی جدید به دور ستون‌ها و تیرها برای تقویت مقاومت)
- افزودن دیوار برشی بتنی یا فولادی برای افزایش سختی ساختمان.
- استفاده از ورقه‌های FRP (الیاف پلیمری تقویت‌شده) برای تقویت تیرها و ستون‌ها بدون افزایش زیاد وزن.

۳. مقاوم‌سازی سازه‌های فولادی

در ساختمان‌های فولادی، مشکلاتی مانند زنگ‌زدگی، جوش‌های ضعیف یا تغییر شکل اعضا شایع است. برای بهبود آن‌ها:

- اتصالات جدید و پیچ‌های مقاوم جایگزین جوش‌های قدیمی می‌شوند.
- ستون‌ها و تیرها با ورق‌های فولادی تقویت می‌گردند.
- در بعضی موارد، مهاربند ضربدری (X-Bracing) برای افزایش پایداری جانبی اضافه می‌شود.

روش‌های ساده‌تر برای افزایش ایمنی

حتی اگر مقاومت‌سازی کامل امکان‌پذیر نباشد، می‌توان با چند اقدام ساده، خطرات زلزله را کاهش داد:

- بررسی وضعیت سازه توسط مهندسان محلی و اجرای تعمیرات اولیه.
- محکم کردن وسایل سنگین داخل خانه (کتابخانه، یخچال، کابینت‌ها) به دیوار.
- هیچ وقت در هنگام وقوع زلزله به سمت درب خروجی و راه پله‌ها فرار نکنید. متأسفانه این رایج‌ترین اشتباهی است که افراد انجام می‌دهند.
- عدم استفاده از آسانسور در هنگام وقوع زلزله.
- باز نکردن دیوارهای باربر یا سوراخ کردن آنها برای لوله‌کشی بدون نظر مهندس.
- آماده داشتن وسایل ضروری و کمک‌های اولیه (کیف متوسط یک سری از وسایل ضروری خود مثل لباس، چراغ قوه، داروهای روزانه و شخصیتان و وجه نقد و قرار دادن آن در زیر تخت و یا محلی که هر شب استراحت می‌کنید)
- آموزش اعضای خانواده برای پناه‌گیری و خروج ایمن در هنگام زلزله.

کیف نجات



تغذیه در فصل پاییز؛ چه بخوریم تا سرما نخوریم

سرماخوردگی یک عفونت ویروسی مسری است که راه های تنفسی فوقانی را آلوده نموده و باعث تحریک و ترشح در راه های هوایی می شود. ویروس های تنفسی (سرماخوردگی، آنفلونزا) پس از ورود به بدن در مخاط دستگاه های تنفسی ایجاد بیماری کرده و در اثر تماس با فرد آلوده یا تماس با وسایل آلوده قابل انتقال است و گاهی عواملی مانند سرما، استرس و خستگی می توانند شرایط را برای فعالیت ویروس سرماخوردگی نهفته در مجرای تنفسی مناسب کند. رطوبت و درجه حرارت در انتشار ویروس نقش دارد، این بیماری در کشورهای مناطق معتدل در فصل سرما (زمستان و پاییز) به علت بارندگی و رطوبت بیشتر است.

تغذیه یکی از فاکتورهای موثر در عملکرد سیستم ایمنی است. بنابراین سوء تغذیه در بروز بیماری های عفونی نقش مهمی را ایفا می کند. با رعایت اصول تغذیه ای و مصرف مواد غذایی مفید، می توان سیستم ایمنی بدن را در فصل پاییز تقویت کرده و احتمال ابتلا به بیماری های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلونزا را کاهش داد.

در مبارزه با سرما خوردگی، پیشگیری باید هدف اصلی باشد برای پیشگیری باید اقدامات زیر را انجام داد:

۱. دست های خود را بشوئید: بیشتر ویروس های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم منتشر می شوند. کسی که سرماخورده است بدخل دست های خود عطسه کرده و سپس اشیائی مثل تلفن ، صفحه کلید کامپیوتر یا لیوان را لمس می کند. میکروب ها می توانند برای ساعت ها و در بعضی موارد هفته ها زنده باقی مانده و سپس به فرد بعدی که آن اشیاء را لمس می کند منتقل شود. بنابراین باید دستهای خود را مکرراً بشوئید. در صورتی که امکان شستن دستتان را ندارید دستهای خود را بسیار سخت برای یک دقیقه به هم بمالید. این کار باعث جدا شدن اکثر ویروسهای سرماخوردگی از پوست می شود.
۲. سرفه و عطسه خود را با دستانتان نپوشانید: زمانی که احساس می کنید در حال سرفه یا عطسه هستید از یک دستمال دستمال استفاده کرده و آنرا بلافاصله دور بیندازید. اگر دستمال ندارید سر خود را از افرادی که نزدیک شما هستند به طرف دیگر چرخانده و به فضای آزاد سرفه کنید.
۳. صورتتان را لمس نکنید: ویروس های سرماخوردگی از طریق چشم ، دهان و بینی وارد بدن شما می شوند. لمس صورت کودکان راه اصلی ابتلای آنان به سرماخوردگی بوده و همچنین موجب انتقال سرماخوردگی از آنان به والدینشان می باشد.
۴. مقدار زیادی مایعات بنوشید: آب سیستم بدن شما را شستشو داده و باعث خروج سموم از بدن شما می شود. یک فرد بالغ سالم بطور متوسط روزانه ۸ لیوان مایعات نیاز دارد.
۵. از سونا استفاده کنید: وقتی به سونا می روید هوائی که استنشاق می کنید بالاتر از ۸۰ درجه است و این درجه حرارت باعث از بین رفتن ویروس های سرماخوردگی می شود.

۶. از هوای آزاد استفاده کنید: اکثریت افراد در زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه های بسته می مانند بنابراین میکروب های بیشتری در اتاق های خشک و شلوغ در حال گردش است.
۷. ورزشی را انتخاب کنید و آنرا مرتب ادامه دهید: یک فعالیت مرتب بدنی سیستم ایمنی را تقویت کرده و در ضمن می توانید با شرایط استرس را بهتر مقابله کنید.
۸. غذاهای گیاهی مصرف کنید: مواد طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین های بدن می شود. بنابراین میوه و سبزیجات سبز تیره ، قرمز و زرد مانند اسفناج ، کاهو ، هویج ، گوجه فرنگی ، سیر و ... مصرف کنید. آب پرتقال هرچه تازه تر باشد ویتامین C بیشتری دارد و طول مدت درمان را کوتاهتر می کند.
۹. ماست بخورید : باکتری های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی شده که با بیماری مبارزه می کند.
۱۰. سیگار نکشید: آمار نشان می دهد که سیگاری ها دچار سرماخوردگی های بیشتر و مکرر می شوند. حتی نزدیک به افراد سیگاری بودن بطور واضح سیستم ایمنی را از بین می برد. دود راه های هوایی بینی را خشک کرده و مژک های آنرا فلج می کند. مژک های موهای ظریفی هستند که مخاط بینی و ریه ها را پوشانده و با حرکات موجی شکل خود ویروس های سرماخوردگی را از مجاری بینی خارج می کنند. یک سیگار مژک ها را برای ۳۰-۴۰ دقیقه فلج می کند.
۱۱. مصرف الکل را قطع کنید : مصرف الکل کبد را که اولین سیستم تصفیه کننده بدن است را تخریب کرده و این به این معناست که تمامی انواع میکروب ها بدن شما را به سرعت ترک نخواهند کرد.
۱۲. راحت و آسوده باشید: اگر شما بتوانید آرامش داشته باشید می توانید سیستم ایمنی خود را به هنگام نیاز فعال کنید.
۱۳. غرغره کردن نمک: این کار باعث مرطوب شدن گلو و بهبودی موقت می شود. این کار را با استفاده از یک قاشق چایخوری نمک داخل یک استکان آب ولرم و روزانه حدود ۴ بار انجام دهید.
۱۴. به اندازه کافی بخوابید: برای سالم بودن باید به اندازه کافی بخوابید. در فصل سرد سال بهتر است شب ها زودتر بخوابید تا صبح ها سر حال تر باشید.
۱۵. به پوشش و لباس پوشیدن خود در این فصل دقت کنید: اغلب با وزش اولین باد سرد تا می توانیم لباس می پوشیم تا خود را گرم نگه داریم اما کارشناسان معتقدند که باید به اندازه و درست لباس پوشید. در رابطه با گرم کردن بیش از حد خانه یا اتاق کار نیز دقت کنید زیرا گرمای بیش از حد هم رخت می آورد و هم می تواند سبب بیمار شدن شما در صورت خروج از منزل شود.
۱۶. واکسیناسیون علیه بیماری آنفلوانزا می تواند به کاهش شدت بیماری در فصول سرد سال کمک نماید. واکسن های فصلی آنفلوانزا در برابر سه نوع ویروسی که احتمال شیوع آنها در فصل پیش رو بیشتر است، محافظت ایجاد می کنند.

مواد غذایی مفید در پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی فصلی

- ❖ مرکبات: پرتقال، لیمو، گریپ فروت، کیوی (ویتامین C)
- ❖ سبزیجات برگ دار تیره: کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی (ویتامین A و C)
- ❖ کدو حلوائی: سرشار از بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A)
- ❖ سیر و زنجبیل: خواص ضدویروسی و ضدالتهابی
- ❖ ماهی های چرب: سالمون، ساردین (اسیدهای چرب امگا-۳)
- ❖ ماست و پروبیوتیک ها: سلامت میکروبیوم روده
- ❖ مغزها و دانه ها: بادام، گردو، تخم کدو (ویتامین E، سلنیوم)

مواد غذایی محدود شونده در بیماری تنفسی فصلی

- ❖ قندهای افزوده: تضعیف سیستم ایمنی و افزایش التهاب
- ❖ غذاهای فرآوری شده و فست فود: حاوی چربی های ترانس، نمک زیاد
- ❖ نوشیدنی های شیرین: افزایش قند خون و کاهش عملکرد ایمنی



اگزمای پوستی در پاییز

اگزمای پوستی که با نام پزشکی آتوپیک درماتیت (Atopic dermatitis) شناخته می‌شود، نوعی بیماری پوستی است که در آن قسمت‌هایی از پوست فرد مبتلا خشک، ملتهب و دچار خارش می‌شود. این بیماری یک عارضه پوستی مزمن است که می‌تواند مدت‌ها در بدن فرد وجود داشته باشد و هر از گاهی به صورت شدید بروز پیدا کند.

نکته ای که باید به آن توجه شود، عواملی است که این بیماری را تحریک می‌کند.

با شروع فصل پاییز و همزمان با سرد شدن هوا، وزش باد و به دنبال آن پراکنده شدن گرده گل‌ها در فضا، مشکلات خشکی پوست دوچندان می‌شود. به دنبال خشکی پوست علائمی همچون زبری، خارش، قرمزی و سوزش پوست ممکن است حاصل شود و اگزما را به وجود آورد.

ادویه‌ها، گرد و غبار (حتی خاکی که روی سطوح است)، مصرف سیگار و دخانیات از جمله عواملی است که اگزمای پوستی را تحریک می‌کند.

علت اگزما در بسیاری از منابع، فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی بدن در پاسخ به عوامل ناشناخته و محرک‌های خارجی عنوان می‌شود.



اگرچه شرایط خشکی هوا در فصول پاییز و زمستان، احتمال بروز اگزماهای پوست را بیشتر می‌کند، اما با استفاده از این راهکارها ممکن است بتوان تا حدودی مانع از بروز اگزما شد.

❖ برای برطرف شدن اگزمای پوست در فصل سرد، بهتر است به جای صابون از پن مناسب با پوست خشک و حساس استفاده کرد.

" پن چیست؟ ظاهر پن شبیه صابون است اما ساختاری متفاوت با آن دارد. پن‌ها که میل ترکیبی با روغن‌ها دارند و آب را دفع می‌کنند، کثیفی یا آلودگی موجود روی پوست را با ساختارهای کوچکی احاطه کرده و سپس توسط آب پاک می‌شوند. در ساخت پن از اسانس و پارابن استفاده نمی‌شود و PH بکار رفته در آن اغلب کمتر از ۶ و نزدیک به PH طبیعی پوست انسان است. ساختار پن به شکلی است که مانع می‌شود تا رطوبت و چربی طبیعی پوست از بین برود.

- ❖ دفعات شست و شوی پوست با آب و صابون را به کمترین میزان برسانید.
- ❖ برای شست و شو از آب ولرم استفاده کنید. چرا که آب اگر خیلی داغ باشد چربی پوست را از بین می‌برد و اگر خیلی سرد باشد، خشکی را تشدید می‌کند.
- ❖ هر سه ساعت یک بار دستگاه بخور سرد را به مدت حدود یک ساعت روشن بگذارید تا محیطی که در آن به سر می‌برید، مرطوب شود.
- ❖ از کرم مرطوب کننده‌ای که معطر نیست در طول روز چندین بار استفاده کنید.
- ❖ پس از استحمام بدن خود را مرطوب کنید.
- ❖ اگر در ناحیه دست دچار اگزما شده‌اید، پس از زدن کرم مرطوب کننده یک دستکش نخی بپوشید.
- ❖ چنانچه قصد شست و شوی ظروف را دارید، دستکش شست و شوی ظرف را روی دستکش نخی پوشیده و بعد عمل شست و شو را انجام دهید.
- ❖ هرچه با مواد شوینده کمتر در تماس باشید، خشکی پوست کمتر می‌شود و در جلوگیری از اگزما موفق‌تر هستید.
- ❖ در صورت تشدید علائم و طولانی شدن مدت اگزمای پوستی، برای درمان به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید

آلودگی هوای داخل خانه و راه های مقابله با آن

آلودگی هوای داخل خانه یکی از مشکلات بهداشتی مهم در جوامع مدرن است. تحقیقات نشان داده‌اند که کیفیت هوای داخل خانه می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر سلامت انسان تأثیر بگذارد.

ضروری است بدانیم در شرایط عادی، آلودگی هوای داخل ساختمان، می‌تواند به‌طور میانگین ۲ تا ۵ برابر بیشتر از خارج از ساختمان است. وقتی در محیط آلوده، کار یا زندگی می‌کنیم، سیستم دفاعی بدن هرگز قادر به استراحت کردن نیست و در نتیجه کارایی آن تحلیل می‌رود. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند رابطه مستقیمی بین آلودگی هوا و حمله‌های قلبی وجود دارد. برخی افراد می‌اندیشند که در شهر یا منطقه‌ای با هوای پاک زندگی می‌کنند و این امر موجب جدی نگرفتن خطرهای آلودگی هوا می‌شود.

آلودگی هوا عبارت است از وجود ترکیبات گازی، مایع، جامد یا مخلوطی از آن‌ها در هوا که بسته به منشأ تولید، ماهیت، غلظت و مدت زمان حضور در اتمسفر، بتوانند به‌طور مستقیم یا غیر مستقیم سلامتی و بهداشت انسان و جانوران را به خطر بیندازند. در واقع هر چیزی که کیفیت طبیعی هوا را تغییر دهد آلودگی هوا نامیده می‌شود.

برخی از آلوده‌کننده‌ها زمانی می‌توانند مضر واقع شوند که در فضایی محدود مانند خانه‌ها محصور شده باشند. استنشاق چنین موادی در برخی از مواقع سبب بروز مشکلات تنفسی، بویژه در افرادی که به آلرژی و بیماری‌های ریوی از قبیل برونشیت و آسم مبتلا هستند، می‌شود. عدم تهویه مناسب نیز می‌تواند باعث افزایش آلودگی شود زیرا در این حالت هوای کافی برای رقیق سازی و خارج کردن آلاینده‌های داخل ساختمان تأمین نمی‌شود.

آلودگی هوای خانگی یکی از دلایل اصلی بیماری است، اما راه‌های کمی تا به امروز موثر بوده است

منابع آلودگی هوای داخل خانه

۱. **مواد شیمیایی موجود در لوازم خانگی:** مواد شیمیایی موجود در لوازم خانگی مانند رنگ‌ها، مبلمان و فرش‌ها می‌توانند به عنوان منابع آلودگی هوا عمل کنند.
۲. **سیستم‌های گرمایشی و پخت‌وپز:** استفاده از سیستم‌های گرمایشی و پخت‌وپز می‌تواند منجر به تولید گازهای مضر مانند مونوکسید کربن و نیتروژن دی‌اکسید شود. پخت و پز با ظروف نجسب ممکن است در دمای بسیار بالا بخارات و دودهای سمی آزاد کنند. از پوشش‌های نجسب مانند تفلون زمانی که بالاتر از ۲۶۰ درجه حرارت داده شوند، مواد شیمیایی متصاعد می‌گردد. ظروف خود را خیلی داغ نکنید و یا پیش از گرما دادن به این ظروف، آنها را در فر قرار دهید و همیشه موقع پخت غذا، از هود یا هواکش آشپزخانه استفاده کنید بنابراین به کار انداختن هود آشپزخانه نباید فراموش شود.
۳. **مواد شیمیایی:** برخی از محصولات مورد استفاده خانگی از قبیل مواد تمیزکننده، حشره کش‌ها، مواد بهداشتی و آرایشی، رنگ‌ها و حلال‌ها، ناراحتی‌هایی مانند سرگیجه، تهوع، حساسیت چشمی و تحریک راه‌های تنفسی ایجاد می‌کنند.
۴. **شوینده‌ها و خوشبوکننده‌های هوا:** مواد شیمیایی موجود در برخی از تمیزکننده‌های خانگی (مثلاً حاوی آمونیاک و کلر) می‌توانند سمی باشند و در صورت استنشاق یا لمس، باعث حساسیت پوستی و تحریک دستگاه تنفسی شوند. این امر به ویژه برای افراد مستعد ابتلا به مشکلات پوستی یا تنفسی بیشتر صدق می‌کند. تمیز کردن با آب گرم، جوش شیرین، پارچه‌های دارای میکروفیبر و تمیزکننده‌ها با سمیت کم تر مواردي است که برای اجتناب از خطرات مواد رایج توصیه می‌شود.

خوشبوکننده‌های هوا ممکن است باعث مشکلات تنفسی و سردرد در بعضی افراد شوند. بر اساس نتایج یک مطالعه، نزدیک به یک سوم افراد مبتلا به آسم وقتی در معرض خوشبوکننده‌های هوا قرار گرفته‌اند، مشکلات تنفسی آن‌ها تشدید شده است. موادی مانند فتالات در این محصولات روی رشد کودکان تاثیر منفی می‌گذارد در عوض، استفاده از گیاهان طبیعی مثل ریحان، نعناع و ... گزینه‌ی خوبی برای تازه شدن هوا به نظر می‌رسند.

۵. **استعمال دخانیات:** دود سیگار و قلیان حاوی مواد آلوده‌کننده‌ای مانند مونوکسید کربن، فرمالدئید، گازها و ذرات ریز است که برخی از آنها سرطان‌زا هستند. در خانه‌ای که یکی از افراد آن دخانیات مصرف می‌کنند کودکان دچار عفونت گوش، ذات‌الریه، برونشیت و سرفه می‌شوند. کودکانی که دارای آسم هستند، غالباً دارای حملات مکرر آسم می‌شوند. تنفس دود سیگار باعث می‌شود کودکانی که دارای علائم آسم نیستند، دچار علائم آسم شوند.
۶. **کامپیوترها، تلویزیون‌ها و دستگاه‌های صوتی و تصویری و روشنایی:** حین کار گرمای زیادی تولید می‌کنند. این گرما می‌تواند باعث آزاد شدن ترکیبات شیمیایی از سطوح پلاستیکی و مدارهای این وسایل شود. نمونه‌های قدیمی این وسایل گرمای بیشتری تولید می‌کند و بهتر است آنها را با نمونه‌های جدیدتر جایگزین کنید.

۷. **آلودگی قارچی:** آلودگی‌های قارچی بیشتر در آب و هوای مرطوب وجود دارد (مثل شمال کشور) و یا در محیط‌هایی که رطوبت بالاتری دارند (مثل حمام). این قارچ‌ها در اشیایی مانند فرش، دیوار و ... تولیدمثل کرده و حساسیت‌هایی را برای افراد ایجاد می‌کنند. بهترین روش برای از بین بردن آلودگی‌های قارچی، خشک نگه داشتن وسایل و محیط منزل می‌باشد و اگر وسیله‌ای خیس باقی بماند، آن را بلافاصله خشک کرده و سپس استفاده کنیم. همچنین قسمت‌هایی از منزل مانند حمام، زیرزمین، دستشویی و آشپزخانه را با باز کردن درب و پنجره و روشن گذاشتن هواکش، خشک نگه داریم.

۸. **گرد و غبار:** یکی از رایج‌ترین آلاینده‌های داخل منزل، گرد و غبار می‌باشد. این گرد و غبار هم از محیط خارج وارد منزل می‌شود و هم می‌تواند منشأ داخلی داشته باشد. راه مبارزه با این آلاینده‌ها نیز تمیز کردن گردوغبار منزل و وسایل آن می‌باشد، ولی هرگز از پره‌های گردگیری و جارودستی برای تمیز کردن خانه استفاده نکنید، زیرا با پخش کردن گردوغبار در هوا باعث بروز ناراحتی‌های تنفسی مانند آلرژی می‌شود.

۹. **توالد داخل منزل مسکونی و نداشتن تهویه مناسب**

۱۰. **پخش انواع ویروس و باکتری از طریق تنفس افراد بیمار، سرفه و...**

۱۱. **گذاشتن جا کفشی داخل منزل**



اثرات بهداشتی آلودگی هوای داخل خانه

آلودگی هوای داخل خانه می‌تواند منجر به مشکلات تنفسی، سردرد، خستگی، بیماری‌های آلرژی و حتی بیماری‌های مزمن مانند آسم و بیماری‌های قلبی شود.

راه‌های مقابله با آلودگی هوای داخل خانه

۱. تهویه مناسب: باز کردن پنجره‌ها و استفاده از سیستم‌های تهویه می‌تواند به کاهش آلودگی هوا کمک کند.
۲. استفاده از تصفیه‌کننده‌های هوا: استفاده از تصفیه‌کننده‌های هوا با فیلتر HEPA می‌تواند به کاهش ذرات معلق در هوا کمک کند.
۳. کاهش منابع آلودگی: استفاده از مواد شیمیایی کم‌ضرر و انتخاب مبلمان و لوازم خانگی با انتشار کم مواد شیمیایی، عدم قرار دادن جاکفشی در محیط داخل منزل، استفاده از هود در زمان پخت و پز، استفاده از ظروف پخت و پز استاندارد می‌تواند به کاهش آلودگی هوا کمک کند.
۴. کنترل رطوبت: استفاده از دستگاه‌های رطوبت‌گیر و تعمیر نشت‌های آب می‌تواند به جلوگیری از رشد کپک و قارچ‌ها کمک کند.

FoMO چیست؟

واژه (FoMO) «Fear of Missing Out» نخست به صورت غیررسمی در ادبیات بازاریابی مطرح شد و سپس در روان‌شناسی نیز وارد شد. FoMO "یک ترس مداوم از اینکه دیگران ممکن است تجربه‌های پاداش‌دهنده‌ای داشته باشند که ما از آن بی‌بهره‌ایم" است. این پدیده در عصر شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات دیجیتال رشد یافته و تأثیرات قابل توجهی بر جنبه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و رفتاری انسان‌ها دارد.

زمانیکه فرد احساس می‌کند یا اینگونه برداشت می‌کند که به دیگران بیشتر خوش می‌گذرد، زندگی بهتری دارند یا چیزهای بهتری نسبت به او تجربه می‌کنند، می‌گوییم ترس از دست دادن رخ داده است. فرد در این حالت عمیقاً احساس حسادت می‌کند و عزت نفسش خدشه دار می‌شود. شبکه‌های اجتماعی مجازی مثل اینستاگرام و فیسبوک سهم زیادی در بروز این احساس دارند.

این موارد هرچیز اعم از مهمانی جمعه شب تا تفریح در محل کار را شامل می‌شود اما همیشه همراه با نوعی احساس درماندگی از این است که چیز بزرگی را از دست داده‌اید.

ویژگی‌های اصلی آن عبارت‌اند از:

- انگیزه یا نیاز به «همواره در جریان بودن» فعالیت‌ها یا تجربه‌های دیگران
- مقایسه اجتماعی (social comparison) و ترس از اینکه تصمیم به عدم مشارکت، تصمیمی اشتباه یا پشیمان‌کننده باشد
- بی‌اختیار چک کردن رسانه‌های اجتماعی برای دیدن آنچه دیگران در حال انجام آن هستند
- احساسات منفی در مقایسه با زندگی دیگران که به نظر می‌رسد در رسانه‌های اجتماعی دارند
- خستگی ذهنی ناشی از استفاده از رسانه‌های اجتماعی
- افسردگی از دست دادن تجربیات
- زیاد برنامه‌ریزی (تلاش برای بودن در همه جا در همه زمان‌ها)
- انزوا از دیگران
- خستگی جسمانی
- احساس غم، اضطراب یا افسردگی
- مشکل در تمرکز
- مشکل در خوابیدن

علل و عوامل زمینه‌ای

۱. شبکه‌های اجتماعی و فناوری‌های ارتباطی

دسترسی دائمی به اطلاعات دوستان، هم‌سالان یا چهره‌های عمومی از طریق شبکه‌های اجتماعی، این احساس را تقویت می‌کند که «همه در حال تجربه‌ای بهتر هستند و من نیستم» افزون بر این، محتوایی که در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود، غالباً جنبه مثبت و برجسته زندگی افراد را نشان می‌دهد، که مقایسه نامتناسب را تشدید می‌کند.

۲. ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی فرد

مطالعات نشان داده‌اند که افراد با اعتماد به نفس پایین، احساس تنهایی، خودافشایی بالا، یا نیاز بیشتر به تعلق، بیشتر در معرض FoMO هستند.

۳. تنهایی و احساس انزوای اجتماعی:

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که احساس تنهایی با افزایش FoMO همراه است؛ یعنی افرادی که تنها هستند یا کم‌تر در جمع‌های اجتماعی قرار می‌گیرند، ممکن است بیش‌تر نسبت به آنچه از دست می‌دهند حساس باشند.

۴. عدم اعتماد به خود:

افرادی که به خودشان اعتماد ندارند و احساس می‌کنند که ارزش خود را از دست داده‌اند، ممکن است در روابط، نگران کنار گذاشته شدن باشند.

۵. ناراحتی و افسردگی:

افرادی که با مشکلات عاطفی یا افسردگی مواجه هستند، ممکن است بیشتر در معرض بروز این سندرم باشند.

۶. عدم اطمینان:

عواملی مانند عدم اطمینان درباره پایداری یا تعهد شخص دیگر، می‌توانند فومو را افزایش دهند.

۷. تاثیر رسانه‌ها و فشار اجتماعی:

استانداردهای زیبایی و اجتماعی که توسط رسانه‌ها ارائه می‌شوند می‌توانند باعث ایجاد فومو شوند؛ چرا که افراد ممکن است احساس کنند که برای جلب توجه و تایید اجتماعی، باید به اندازه دیگران موفق باشند.

راهکارها و پیشنهادهای برای مقابله

❖ بر روی نکات مثبت زندگی خود تمرکز کنید

❖ تغییر نگاه منفی در ذهن خودتان نیز می‌تواند به شما کمک کند. به جای فکر کردن به "چرا همیشه این اتفاق‌ها برای من می‌افتد؟"، بهتر است به جملاتی مانند "من مشکلات را به عنوان فرصت‌های رشد می‌بینم" فکر کنید. همچنین، از تمرینات روانشناختی مثبت مانند تمرین ارزیابی روزانه ممنوعیت و یا تمرین تمرکز بر نقاط قوت خود نیز می‌توانید استفاده کنید. در نهایت، به خودتان زمان بدهید تا این تغییرات در طول زمان رخ دهد و انتظار داشته باشید که روند پیشرفت، یکنواخت نخواهد بود. با مراقبت و توجه به خودتان، می‌توانید به تدریج طرز فکر منفی را ترک کنید و به زندگی مثبت و سالمی دست یابید.

❖ محدود کردن زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تلفن همراه: کاهش مداوم بررسی شبکه‌های اجتماعی، خاموش کردن نوتیفیکیشن‌ها، تعیین زمان‌های مشخص برای استفاده از گوشی می‌تواند به کاهش احساس «از دست دادن» کمک کند. اگر انجام کامل استراحت الکترونیکی ممکن نیست، در نظر داشته باشید استفاده خود از برخی از برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی که باعث "احساس از دست دادن چیزی" می‌شود را محدود کنید. به طور موقت برنامه‌های آن را حذف کنید، محدودیت‌های روزانه برای استفاده از آن‌ها تعیین کنید، یا افرادی را که احساس بدی درباره خود یا زندگیتان به شما می‌دهند را از فهرست خود حذف کنید.



❖ **تقویت مهارت‌های کنترل خود (self-control) و ذهن آگاهی:** از آنجایی که بعضی مطالعات نشان داده‌اند که کنترل خود می‌تواند میانجی رابطه FoMO با مشارکت در یادگیری باشد، آموزش مهارت‌های خودکنترلی می‌تواند مؤثر باشد؛ مثلاً مدیتیشن به شما کمک می‌کند با تمرکز بر لحظه حال و افزایش آگاهی از تجربیات خود، به شناخت بهتر احساسات و افکار خود بپردازید. اینکار به شما اجازه می‌دهد تا به موقعیت‌ها و رویدادها با حوصله و آگاهی نگاه کنید و به جای واکنش‌های ناآگاهانه، تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید. بنابراین، در نهایت ذهن آگاهی ممکن است به شما کمک کند تا با توانایی کنترل و مدیریت احساسات خود، از تأثیرات مخرب FOMO کمتر دچار شوید.

❖ **گسترش تعاملات واقعی و احساس تعلق:** ایجاد فرصت‌های ارتباط چهره‌به‌چهره، گروه‌های حمایتی، ترغیب به مشارکت در فعالیت‌های جمعی خارج از فضای مجازی می‌تواند حس تنهایی و انزوای ناشی از FoMO را کاهش دهد.

❖ **دفتر خاطرات داشته باشید:** پست گذاشتن در صفحات مجازی برای ثبت لحظات خوش امری طبیعی است. با اینحال، ممکن است احساس کنید که دیگران به حریم شخصی شما نفوذ کرده‌اند. در این صورت، بهتر است بعضی تصاویر و خاطرات خود را منتشر نکنید و یک دفتر خاطرات از بهترین خاطرات خود را بصورت آنلاین یا روی کاغذ برای خودتان نگه دارید. بدین ترتیب، تمرکزتان از تعریف و تمجید دیگران معطوف به قدردانی خصوصی شما از چیزهایی می‌شود که زندگیتان را لذت بخش می‌کند. گاهی این تغییر به شما کمک می‌کند از چرخه ی شبکه ی مجازی و فومو خارج شوید.

❖ **قدردان باشید:** مطالعات نشان می‌دهد که شرکت در فعالیت‌هایی که سبب افزایش سپاسگزاری می‌شوند مانند نگارش دفترچه سپاسگزاری یا بیان اینکه چه چیزی را درباره دیگران ارزش می‌دانید، می‌تواند به تولید روحيات مثبت در شما و اطرافياتتان کمک نمايد.

منابع:

۱. آیین‌نامه طراحی ساختمان‌ها در برابر زلزله (استاندارد ۲۸۰۰ ایران)، مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی.
۲. فدایی‌نژاد، م. و همکاران (۱۴۰۰). *بهسازی لرزه‌ای ساختمان‌های بنایی*. انتشارات دانشگاه تهران.
۳. پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله، گزارش‌های مقاوم‌سازی شهری (۱۴۰۲).
۴. سایت دانشگاه علوم پزشکی گلستان
۵. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز (<https://sums.ac.ir/ZJYv>)
۶. سایت بهداشت محیط ایران (<http://www.environmentalhealth.ir>)
7. Federal Emergency Management Agency (FEMA). (2017). *Techniques for the Seismic Rehabilitation of Existing Buildings (FEMA 547)*.
8. EERI (Earthquake Engineering Research Institute). (2020).
9. *Learning from Earthquakes Reports* U.S. Environmental Protection Agency (EPA). (2025). *Indoor Air Quality*. Retrieved from <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq>
10. World Economic Forum. (2024). *Indoor air pollution: What causes it and how to tackle it*. Retrieved from <https://www.weforum.org/stories/2024/11/what-causes-indoor-air-pollution-sources-how-to-reduce/>
11. U.S. Environmental Protection Agency (EPA). (2025). *Improving Indoor Air Quality*. Retrieved from <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/improving-indoor-air-quality>
12. National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS). (2025). *Indoor Air Quality*. Retrieved from <https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/indoor-air>
13. World Health Organization (WHO). (2024). *Household air pollution and health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/household-air-pollution-and-health>
14. Health.com. "Kiwi: How It Supports Immune Function."
15. EatingWell.com. "Fall Superfoods to Support Your Immune System."
16. PremiumMedicalCircle.com. "Seasonal Superfoods in Autumn: Benefits for Your Health."
17. LifeNutrition.com. "3 Quick Diet Tips to Prevent the Cold and Flu This Autumn."
18. Newsweek.com. "Healthy Foods That Prevent Sickness in Fall."
19. TimesOfIndia.com. "10 Kitchen Staples That Actually Boost Your Immunity."
20. "Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical mechanisms and consequences." PMC. PMC
21. "The effect of fear of missing out on mental health." BMC Psychology. BioMed Central
22. Deniz, M. (2021). "Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction." *Psicologia: Reflexão e Crítica*. SpringerOpen
23. Alinejad, V. et al. "Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students." *BMC Psychiatry*. BioMed Central
24. "Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media." PMC. PMC
25. "Distraction or motivation? Unraveling the role of fear of missing out on college students' learning engagement." *BMC Psychology*. BioMed Central
26. "Fear of Missing Out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students." *Frontiers in Psychology*. Frontiers
27. "Understanding the Fear of Missing Out." *Psychiatric Times*. Psychiatric Times