

النظافة سر الوقاية من الامراض: لكن معظمنا يجهل أصولها!

2017-11-08 مروة الاسدي

المبالغة في النظافة، ليست أمرا جيدا في جميع الأحوال، فالإفراط في التنظيف قد يضعف جهاز المناعة، ويسبب الأمراض، فيما ذكر موقع ألماني مختص بأن الإصابة بهذه الحالة قد تستدعي العلاج النفسي.

من المؤكد أن النظافة تعد سمة وعادة إيجابية، غير أنه ليست ثمة حاجة لتعقيم كل ما تلامسه من أشياء، حتى داخل الجدران الأربع التي تطلق عليها منزلك. فبعض الجراثيم المنتشرة داخل المنزل لن تلحق بك الضرر، بل هي في الحقيقة يمكن أن تساعدك على بناء الجهاز المناعي لجسمك.

فيما يبدو أن القيام ببعض الأمور الروتينية على غرار غسل لحوم الدواجن قبل طهيها يحتاج إعادة التفكير. فقد توصلت دراسة حديثة إلى العواقب الوخيمة لهذا "الفعل" على صحة الإنسان وقدمت تفسيرات مبنية على تجربة علمية.

حيث يعتقد الكثيرون أن تغيير منشفة الحمام والمناشف اليدوية في المنزل مرة في الأسبوع كاف لاجتناب البكتيريا، إلا أن دراسة خلصت إلى نتيجة مغايرة. وكشفت أن مناشف اليدين تحمل البكتيريا أكثر مما نتوقع.

أما إذا رصدنا عدد مستحضرات النظافة والتجميل التي نستخدمها يوميا، سنجد أن القائمة الطويلة وتشمل الشامبو والبلسم ومنظف الجسم وكريمات الترطيب. فما الذي يتبقى في جسمنا من آثار كيميائية لهذه المواد وما تأثيرها على صحتنا؟

في إطار البحث عن أسباب ارتفاع حالات الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا واضطرابات الدورة الشهرية لدى النساء، ظهرت المبالغة في العناية بالجسم والبشرة على قائمة الأسباب التي تسبب هذه الأمراض المرتبطة بتغيرات هرمونية.

على صعيد ذي صلة، كشف باحثون أن مادة تريكلوسان، التي يتم الترويج لها بأنها فعالة في وقاية الإنسان، لها تأثيرات خطيرة على الصحة العامة ويمكن أن تسهم في تكون أنواع من البكتيريا المستعصية على المضادات الحيوية.

فمنذ ستينيات القرن الماضي تم الترويج لمادة كيميائية تدعى تريكلوسان بأنها الحامي لصحة الإنسان، إذ كان وجودها مهماً في الدعايات التجارية للمنظفات، لاسيما معجون الأسنان، حيث وصفت الإعلانات هذه المادة بأنها فعالة ضد الالتهابات، وخاصة التهاب الفم، وتعمل على قتل البكتيريا، وبأن وجود هذه المادة في المنتجات التجارية يضيف الحماية على الأسنان من التسوس لساعات طويلة.

إلا أن هذه المادة أثارت الجدل مؤخراً بعد أن كشفت بحوث طبية حديثة عن وجود روابط سلبية مباشرة بين هذه المادة والصحة العامة، ما أدى إلى المطالبة بمنعها من الأسواق وعدم التصريح بشرائها دون وصفة طبية تدعو لذلك.

إضافة للموضوع، يعد غسل اليدين قبل الأكل من القواعد التي يتعلمها الأطفال. لكن مع التقدم في العمر يهمل البعض هذه العادة التي يؤكد الخبراء أنها أهم قواعد النظافة. فما هي الطريقة والمدة المثالية لغسل اليدين وهل نكتفي بسوائل التنظيف الحديثة؟

تزيد فرص الإصابة بالفيروسات مع تغير الفصول، وهو أمر يمكن الوقاية منه بالاهتمام بمعايير النظافة المعروفة وفي مقدمتها غسل اليدين بشكل منتظم. ورغم بساطة الأمر، إلا أن الدراسات تشير إلى عدم التزام معظم الناس بالقواعد السليمة لغسل اليدين والتي تساعد في قتل البكتيريا والفيروسات الناقلة للأمراض.

الى ذلك، تكثر البكتيريا في أماكن ندخلها يوميا كالمرحاض والمطبخ، وربما يدفع المرحاض المتسخ البعض للاشمئزاز أكثر من المطبخ الملوث، لكن خبراء النظافة لديهم رأي آخر، ويشددون على مراعاة قواعد النظافة بعيدا عن المبالغة في التنظيف.

حيث يظن البعض أن نظافة المرحاض أهم من المطبخ، وهو ما يراه خبراء النظافة خاطئاً. فتلوث الطعام بالجراثيم أسوأ من وصول الجراثيم إلى بشرتنا. صحيح أن الجراثيم تكثر في الأماكن غير النظيفة، لكن 99.9 بالمئة من هذه الجراثيم المحيطة بنا غير مسببة للأمراض. ما يعني أن التنظيف ضروري ولكن بدون مبالغة على حد تعبير خبير النظافة فرانس داشنر.

لهذه الأسباب لا يجب غسل الدواجن النيئة!

يُعتبر غسل الدواجن بالماء قبل طهيها أمراً روتينياً بالنسبة للكثيرين، وذلك بسبب الاعتقاد السائد بأن الماء يقضي على البكتيريا والجراثيم ويحمي بالتالي الصحة من الإصابة بالأمراض، بيد أن كل فعل يقوم به المرء بشكل اعتيادي لا يكون دائماً صائباً، خصوصاً عندما يصبح تحت مجهر العلماء الدقيق ويأتي بنتائج عكسية وغير متوقعة. وفي هذا الصدد، خلصت دراسة حديثة إلى أن غسل الدواجن بالماء قبل تناولها لن يجرف الأوساخ والبكتيريا، بل قد يرفع من خطر الإصابة بالعدوى العطيفة (عدوى ميكروبية قد تسبب الإسهال والتهابات الأمعاء)، وفق ما أشار إليه موقع "تأونلاين" الألماني، نقلاً عن دراسة صادرة عن معهد "روبرت كوخ".

وأشار نفس الموقع إلى أن لحوم الدواجن غالباً ما تحتوي على بكتيريا عطيفة، يمكن أن تؤدي إلى القي والإسهال. حيث تنتشر عبر المياه الرشاشة للصبور، وتلوث بالتالي باقي الأطعمة الأخرى.

وأوضح موقع "أرتس بلات" الألماني أن النتائج استندت على دراسة شملت أكثر من 2000 مريض بالعدوى العطيفة، وقدموا معلومات عن استهلاكهم للأغذية ولا سيما منتجات اللحوم وغيرها من الأغذية، ذات الأصل الحيواني والمشتبه في نقلها للعدوى العطيفة. وقارن العلماء بين نتائج 2000 مريض بالعدوى العطيفة ونتائج أشخاص غير مصابين بهذا المرض، حيث لاحظوا أن تناول الدواجن والأكل خارج المنزل وتحضير اللحوم النيئة مع غيرها من الأطعمة، التي لا تستهلك ساخنة من بين الأسباب التي تؤدي للإصابة بالعدوى العطيفة.

وبحسب نفس المصدر، يُمكن أن تنشر المياه المتدفقة البكتيريا الموجودة في الدواجن ويتلوث سطح المطبخ وأوانيهِ وكذلك أقمشة التجفيف، وفي معظم الحالات تنتقل الجراثيم العطيفة عبر

الدواجن لتسبب بعد ذلك الأمراض.

في المقابل، لا تنتقل البكتيريا العطيفة فقط عبر لحوم الدواجن. ويمكن الإصابة بهذه الجرثومة المعوية أيضا من خلال تناول لحم البقر النيء والحليب الخام. بالإضافة إلى الاتصال مع الحيوانات أو شرب المياه من البرك والبحيرات.

وفي سياق ذي صلة، أكد الموقع الألماني أن أحسن الطرق للحماية من العدوى العطيفة تتمثل بالإسّاس في تحضير اللحوم النيئة بشكل منفصل عن أي طعام آخر. وكذلك طهي اللحم في حرارة تبلغ 70 درجة ولا تقل عن 10 دقائق حتى لا يُصاب الشخص بهذا المرض.

تغيير مناشف الاستحمام كل أسبوع غير كاف

كشفت دراسة حديثة لجامعة أريزونا عن أهمية غسل المناشف وفوط التنشيف الشخصية بشكل دوري، واعتبارها جزءا أساسيا من روتين نظافة حياتنا، ووفقا لمجلة فوكوس الألمانية، فإن الدراسة الأمريكية أكدت على أن الاعتقاد الخاص بأنه يمكن استخدام منشفة الاستحمام لمدة أسبوع قبل تغييرها هو أمر خاطئ. إذ أنه حتى لو بدت المنشفة نظيفة وغير متسخة إلا أنها يمكن أن تكون مكانا كبير لتجمع البكتيريا.

ووفقا للعلماء، فإن الجسم يتعامل مع معظم أنواع هذه البكتيريا الخاصة بمنشفة الحمام إلا أن هناك مشكلة أكثر خطورة وهي المناشف اليدوية الصغيرة، وكشفت الدراسة أن مناخ الهواء الرطب في الحمام يساعد على انتشار البكتيريا بسرعة أكبر. ووفقا لما وجدته العلماء عبر فحص العينات فإن المناشف اليدوية كانت قذرة جدا، ويرجع ذلك أساسا إلى حقيقة أن اليدين لم يتم غسلها جيدا، أو بمدة أقصر من 20 ثانية وهي المدة التي يحتاجها الجسم للتخلص من البكتيريا الضارة من اليدين. ونصح الخبراء بغسل وتبديل المناشف ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل، وذلك من أجل تجنب انتقال الأمراض والمحافظة على صحة سليمة.

من جهة أخرى حذرت صحيفة برلينرتسايتونج في تقرير لها من أن المناشف المنزلية قد تعتبر

مصدرا كبيرا للجراثيم والبكتيريا في المنزل، لأنها تستخدم لمسح اليدين والتي تكون قد تعرضت لتواصل مباشر مع اللحوم النيئة ومنتجاتها.

ويحذر الباحثون ان وضع هذه المناشف في الغسالة قد لا يكون كافيا، حيث قد تستطيع بعض البكتيريا البقاء على قيد الحياة أثناء الغسل والتنشيف، مع بعض مناشف المطبخ المتسخة. وأوضح الباحثون أن وضع الملابس في مسحوق غسيل لمدة دقيقتين، كان أكثر فاعلية وقلل من عدد البكتيريا أكثر من غسلها بالغسالة، خاصة أن غسل المناشف على درجة حرارة منخفضة لا يقتل جميع أنواع البكتيريا.

هكذا تصيبنا مستحضرات التجميل والنظافة الشخصية بالأمراض

تحت عنوان "السم الكامن في الشامبو والكريمات"، أعدت محطة "إس دبليو آر" التلفزيونية الألمانية وثائقاً يرصد العلاقة بين مستحضرات العناية بالجسم وبين ارتفاع نسب الإصابة بالسرطان، ويرصد العمل الوثائقي تعليقات علماء خلصت أبحاثهم إلى أن مركبات الحماية من الأشعة فوق البنفسجية في ضوء الشمس في الكريمات ومستحضرات التجميل تتسبب في اضطراب النظام الهرموني، وبالتالي فهي مسؤولة أيضاً عن حدوث سرطان الثدي واضطراب الدورة الشهرية لدى النساء وسرطان البروستاتا وعدم القدرة على الإنجاب لدى الرجال، ويوضح أندرياس كورتينكامب، الباحث بجامعة برونييل البريطانية، في الوثائقي تأثير مستحضرات التجميل والعبوات المصنوعة من البلاستيك على النظام الهرموني للجسم. يذكر أن كورتينكامب شارك في إعداد تقرير للاتحاد الأوروبي ومنظمة الصحة العالمية عن مخاطر منتجات الحياة اليومية على الصحة العامة، تحت عنوان "تهديد عالمي".

وتستخدم شركات مستحضرات التجميل العديد من المركبات الكيميائية، من بينها مركبات مشتقة من الإيثيل والميثيل والبوليتيل الكيميائية، وذلك لحماية المنتجات وإطالة فترة صلاحيتها لأطول مدة ممكنة، وفقاً لتقرير نشرته مجلة "فوكوس" الألمانية. ويضع الخبراء هذه المواد ضمن أكبر المجموعات التي تؤثر على هرمونات الجسم. أما المجموعة الثانية فهي موجودة في مركبات تستخدم لحماية البشرة من أشعة الشمس الضارة ولا تدخل في منتجات الحماية من الشمس فقط

ولكن أيضاً في كريمات الترطيب وأحمر الشفاه، واقتصرت التجارب التي أجريت على الآثار السلبية للمركبات الكيميائية داخل مستحضرات التجميل والنظافة الشخصية على الحيوانات حتى الآن.

من جهتها، تستند شركات مستحضرات التجميل إلى أن هذه المركبات الكيميائية مصرح بها من قبل الجهات المختصة وتقول إنها موجودة بكميات قليلة للغاية في المنتجات وبالتالي فإن الجسم قادر على التخلص منها بسرعة. لكن البعض يرفض هذه التبريرات، لاسيما وأن بعض المنتجات تحتوي على أكثر من مركب كيميائي. كما أن معظم الناس يستخدمون أكثر من منتج في نفس الوقت.

"المنازل المعقمة" تضعف الجهاز المناعي

وضحت دراسة لمركز ألماني مختص بتقديم المشورة للمستهلكين، أنه يمكنك أن تستخدم المواد المطهرة فقط لتنظيف منزلك عندما تتطلب الضرورة ذلك. وإحدى الحالات التي تستدعي التنظيف المكثف هي وجود شخص يقيم بالمنزل ومصاب بمرض معد. ولكن على الرغم من أنه من الشائع وجود مواد تنظيف كثيرة ومتعددة داخل المنزل، فإن كثيرا من الأماكن فيه يتم تجاهلها في الغالب عند القيام بعملية التنظيف.

وهذه الأماكن بالذات هي التي يمكن للمواد المنظفة والمطهرة أن تساعد على مقاومة انتشار البكتيريا الضارة فيها. فالمبردات على سبيل المثال يجب أن يتم تنظيفها بشكل منتظم بمادة منظفة لكل الأغراض، كما يجب تنظيف مقابض الأبواب بالمسح من حين لآخر.

موقع أوريبيا المختص بشؤون العائلة قال بأن الإفراط في النظافة من قبل البعض قد يكون مؤشرا لحاجة هؤلاء إلى علاج نفسي، ووفقا للموقع فإن الإفراط في النظافة، قد يؤدي إلى نتائج عكسية، وقد يضعف المناعة، خاصة للأطفال، الذي يكون جهازهم المناعي لا زال في طور النمو.

وينظر الخبراء إلى أن حالة الإفراط في النظافة تنقسم عادة إلى قسمين مختلفين، بحيث يركز بعض

الأشخاص على تنظيف مستمر ومتواصل لأجزاء من المنزل على سبيل المثال، بينما يلزم البعض الآخر الشعور بالحاجة الدائمة لغسل اليدين، الأمر الذي قد يستدعي الخضوع لعلاج نفسي.

إحذر ..مادة تريكلوسان في معجون الأسنان قد تكون مضرّة

تريكلوسان (تختصر أحياناً باسم TCS) مماثل في استخدامه وآلية العمل لمادة كيميائية أخرى تدعى تريكلوكاربان، وفقاً للموقع الأمريكي WebMD الطبي المختص، وهو مضاد للجراثيم ومضاد للفطريات وموجود في بعض المنتجات الاستهلاكية، بما في ذلك معجون الأسنان والصابون والمنظفات والألعاب، بالإضافة إلى علاجات التنظيف الجراحية. فعالية هذه المادة تكمن في كونها عاملاً مضاداً للميكروبات.

إلا أن الأبحاث الحديثة بدأت بإثارة الجدل حول الآثار السلبية لهذه المادة، ما قد يدفع إلى منع تسويق التريكلوسان في الولايات المتحدة الأمريكية ابتداءً من أيلول/ سبتمبر من العام الجاري، ما يعني إزالة هذه المادة من عشرات إن لم يكن مئات المنتجات والعقاقير، مثل مساحيق التنظيف والمواد المطهرة والمعقمات ومعاجين الأسنان وغسول الفم، وإلا سيتم منع هذه المنتجات من السوق. ووفقاً للموقع المختص، فإن الحكومة الأمريكية ليست أول من يحظر استخدام التريكلوسان في الصابون دون وصفة طبية.

وبحسب ما يكتب موقع مجلة "فوكوس" الألمانية، فإن التريكلوسان سيتم منعه عالمياً بعد أن أظهرت الاختبارات تأثيره المحتمل على الكبد والعضلات، وكذلك على الحيوانات المنوية. كما أكدت الاختبارات والفحوص الطبية أنه يمكن أن يتسبب أيضاً في مرض السرطان. يأتي ذلك بعد دراسة أشرف عليها البروفيسور مارك ويبر من جامعة برمنغهام وفريقه، وبحث الدراسة تأثيرات هذه المادة على الأحياء والبيئة.

نظافة المطبخ والحمام ضرورية .. لكن من دون مبالغة!

ربما يعتقد البعض أن مضادات الجراثيم هي أفضل وسيلة للتعقيم، لكن داشنر يرى أن هذه

المضادات غير مجدية باستثناء مواد التعقيم الخاصة بالجراثيم التي تسبب أمراض معدية مثل جرثومة السالمونيلا. ويدعو داشنر إلى استخدام الماء الساخن للتعقيم مضيفا بالقول "يعد الماء الساخن أفضل وسيلة للتعقيم، إضافة إلى بعض المنظفات الخالية من الملونات والعطور، فهذه المنظفات صديقة للبيئة وغير مسببة للحساسية".

قواعد تضمن الوقاية من البكتيريا في الحمام:

ولا تقتصر الوقاية من البكتيريا في الحمام على استخدام المنظفات ومواد التعقيم، بل هناك قواعد ضرورية لا بد من إتباعها وتتمثل بـ:

1. تغيير المناشف: ينصح خبراء النظافة بتبديل مناشف اليدين والاستحمام كل ثلاثة أيام، ووفقا لخبير النظافة داشنر فإنه من الأفضل غسل المناشف بدرجة حرارة لا تزيد عن 60 درجة مئوية فمسحوق الغسيل كفيلا بالقضاء على البكتيريا حتى ولو تكن درجة حرارة الماء مرتفعة جدا.

2. الاهتمام بنظافة فرشاة الأسنان: بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة ينصح خبراء النظافة بضرورة غسل الفرشاة بالماء الساخن وحفظها بطريقة تسمح لشعيراتها بأن تجف، علما أن أطباء الأسنان يوصون باستبدال الفرشاة كل ثلاثة أشهر.

3. فرشاة الشعر: وفقا لموقع "فوكوس" الألماني ينصح خبراء النظافة بضرورة غسل فرشاة الشعر بالماء الساخن والصابون مرة في الأسبوع.

4. تنظيف مقبض الدش: في حال عدم استخدامه لفترة طويلة يوصي خبير النظافة داشنر بترك الماء الساخن يتدفق منه، مشيرا إلى أن أفضل وسيلة لإزالة التكلس من مقبض الدش يكون بغسله بالماء والخل.

غسل الأيدي: ضرورة صحية لكن معظمنا يجهل أصولها!

وبالرغم من أن جملة "اغسل يديك قبل الأكل" كانت ملازمة لطفولة معظم الناس، إلا أن البعض، لاسيما الرجال - بحسب الخبراء - ينسى هذا الأمر مع التقدم في العمر. ولرصد الاختلافات بين الرجال والنساء فيما يتعلق بالالتزام بغسل اليدين، أظهرت دراسة قامت بها كلية لندن للصحة والطب الاستوائي شملت 250 ألف شخص من مستخدمي المراحيض العامة أن أقل من ثلث الرجال فقط يهتمون بغسل اليدين بالماء والصابون بعد دخول المرحاض، في حين بلغت النسبة بين النساء حوالي 64 في المائة.

ووفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية، فإن ما يصل إلى 80 في المائة من جميع الأمراض التي يمكن أن يصاب بها الإنسان تنتقل عن طريق الأيدي. ويمكن تقليل نسبة الإصابة بالإسهال والنزلات المعوية والإنفلونزا بشكل كبير عن طريق الحرص على غسل اليدين بشكل مستمر وسليم، وفقاً لتقرير نشره موقع "هايل براكسيس" الألماني.

ويقول الخبراء إن مدة غسل اليدين ينبغي أن تتراوح بين 20 و30 ثانية، وهي الفترة اللازمة للتخلص من الجراثيم. وأظهرت دراسات عديدة أن القليل فقط من الناس هم من يلتزمون بهذه المدة. وكانت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف) قد نصحت الأطفال بغناء مطلع أغنية أعياد الميلاد مرتين متتاليتين أثناء غسل اليدين. ويمكن أن تكون هذه النصيحة مفيدة للبالغين أيضاً للوصول إلى التوقيت المثالي لغسل اليدين، والذي يكفي وحده للتخلص من البكتيريا والفيروسات الضارة.

ولا يلعب عدد مرات غسل اليدين الدور الأهم في الحماية من الأمراض، ولكن وقت غسلهما. فالعودة إلى البيت والخروج من المرحاض وقبل وبعد تناول الطعام وبعد لمس الحيوانات كلها أوقات تستدعي غسل اليدين بعدها.

ويؤكد الخبراء أن كل سنتيمتر مربع من بشرتنا يحتوي على مائة فيروس. لكن نوع هذه الفيروسات وليس عددها هو الذي يحدد خطورة إصابتنا بمرض أو بعدوى ما، وفقاً لموقع "هايل براكسيس".

من أجل صحتك.. تجنب هذه الأخطاء الخمسة

هل من الصءف تنظفف الأسنان بعد كل وءفة طعام؟ وماذا عن تصفء الموبائل قبل النوم؟ هنالك العفءف من الأمور الءف نعتقء أنها صءفة ونفعلها بدون تفكفر؁ إلا أنها من الأءفاء الشائعة الءف نفع بها. نصائء للءلص من هءه العاءاء الءاطئة.

كشفت ءراساء علمفة مءلفة أننا نرءكب بعض الأءفاء الءف ءءرك آءاراً سلبة على صءءنا وءفاءنا؁ على الرغم من أننا نقوم بها بءسن نفة؁ فما هف هءه الأءفاء الشائعة؟

تنظفف الأسنان بالفرشاء

تنظفف الأسنان مهم؁ إلا أن ءراسفة لءامعة نففورء أكءء أنه عند ءناول الطعام الءف فءءو ف على مواد ءمضفة أو شرب العصائر؁ ففضل ءءنب تنظفف الأسنان المباشر بالفرشاء؁ بل فءب الاءءظار مءة 40 ءقفة على الأقل؁ إذ أن الفرشاء سءساهم فف ءوزفع الءامض على الأسنان وسفؤءف ذلك طبقة المفنا الءف ءءمف أسناننا.

اسءءءام ماءة البلاسءك فف ءاءل المفكروففف

وبءسب ءقرفر لموقع فاهو؁ فأن اسءءءام الأطباق البلاسءفكة أو ءءطفة الطعام قبل ءسءفنه بالمفكروففف لفسء عاءة ءمفءة كما هو شائع؁ إذ فطلق البلاسءك عند ءسءفنه ماءة ءسمى ءنائف الففنول؁ وهف ضارة ءءاً بءسم الإنسان؁ كما أنها مسبب رففس للعمق عند الرجال؁ ففنصح باسءءءال ماءة البلاسءك بالءءاء.

ءصفء الموبائل قبل النوم

اعءاء الكءفر من الأشءاص ءصفء هاءفهم الءكف فف المساء وقبل النوم؁ ففءءبرونه ءلفلاً على الرفاهفة؁ إلا أن ءراسفة ءءفءة لءامعة فلورفءا؁ أءرفء على مءراء شباب؁ كشفت أن ءصفء الهاءف الءكف بعد ءاسعة مساء؁ آءر على ءفوفءهم بالعمل فف الفوم ءالف؁ وباءوا فشءرون بالفرهاق والءعب

غير المبرر، لذلك ينصح الخبراء بعدم تصفح الهواتف الذكية ليلاً، بل وبإغلاقها تماماً وعدم تركها في غرفة النوم.

شرب الكحول والقيادة

في ألمانيا من غير المسموح للمبتدئين أو من تقل أعمارهم عن 21 عاماً بتناول الكحول قبل قيادة السيارة ويسمح للبقية بوجود ما نسبته 0.5 ملم من الكحول في الدم فقط، وهي نسبة بسيطة، جدوى هذا القانون أثبتته دراسة حديثة لجامعة كاليفورنيا، والذي اثبت وجود علاقة وثيقة بين معدل ارتفاع نسبة الكحول في الدم والحوادث المرورية. ووجدت الدراسة أن عدداً كبيراً من مسببي الحوادث المرورية، كانت نسبة الكحول في دمهم تخطت حاجز 0.8 ملم، وهي النسبة المسموح بها في الولايات المتحدة الأمريكية

فتح نوافذ السيارة على الطريق السريع

يعتقد الكثيرون أن فتح نوافذ السيارة هو صحي ومفيد للبيئة، فمن ناحية يتمتعون بالهواء المنعش المفيد للجسم، وفي الوقت نفسه يحمون البيئة باستغنائهم عن تشغيل مكيف السيارة، إلا أن هذا الأمر ليس صحيحاً في مناطق إزدحام السير وعلى الطرق السريعة، إذ تشير النتائج إلى أن معدل تلوث الهواء في هذه المناطق أعلى بعشر مرات عن المعدل العام، مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض عديدة، منها السكتة القلبية وألم الرأس وفقدان التركيز، بالإضافة إلى أن التلوث الناتج عن الوقود يعتبر من أكبر مسببات أنواع السرطان المختلفة.