

۱۴ زندگی سلامت

مدیریت آسم

خطرات چهارشنبه‌سوری برای مبتلایان به آسم

🏥 آسم یک بیماری التهابی دستگاه تنفس است که در آن راه‌های هوایی تنگ یا متورم شده و با تحریک‌پذیری مجاری هوایی همراه است. این بیماری در کودکان ممکن است به‌صورت حاد یا مزمن بروز کند. میزان شیوع بیماری آسم در تمام دنیا رو به افزایش است و این بیماری رایج‌ترین بیماری مزمن دوران کودکی به‌شمار می‌رود. به‌حدی‌که گاهی اولین علت غیبت کودکان از مدرسه و مسؤول بخش عمده‌ای از پذیرش کودکان در بخش‌های اورژانس و بیمارستان‌هاست. تظاهرات بالینی بیماری بسیار متفاوت و گوناگون بوده که ازجمله تنگی نفس، سرفه بدون خلط (یا بدون ویزینگ) و خلط‌دارشدن تدریجی، بی‌قراری، اضطراب و عرق زیاد، خستگی را شامل می‌شود. دود سیگار، دود، اسپری‌ها (افشانه‌ها)، عطرها و قرارگرفتن در معرض مواد شیمیایی از اصلی‌ترین محرک‌های محیطی بروز حملات آسم در افراد مبتلاست.

با نزدیک‌شدن به روزهای پایانی سال و چهارشنبه‌آخر سال که اصطلاحاً چهارشنبه‌سوری اطلاق می‌شود و بنا بر رسم دیرینه ایرانیان اقدام به برگزاری مراسم خاصی ازجمله آتش‌بازی می‌کنند. در سال‌های اخیر استفاده از مواد آتش‌زا، دودزا و مواد انفجاری باعث بروز حوادث و آسیب‌های جسمی و روحی زیادی بر برخی افراد در معرض این مواد گردیده است و علاوه‌بر هزینه‌های سنگین درمانی، باعث آسیب‌های جسمی جبران‌ناپذیر نیز شده‌است.

علاوه‌بر موارد فوق، استفاده از مواد منفجره و دودزا باعث آلودگی هوای محیط شده و درافراد مبتلا به آسم احتمال حملات را بسیار تشدید می‌کند و می‌تواند به شروع و تشدید حملات آسم منجر شده و احتمال بستری‌شدن و نیز تهدید جان این افراد را در پی داشته باشد. همچنین مواد شیمیایی برجای‌مانده می‌تواند باعث واکنش‌های بعدی در افراد حساس شده و مشکلات طولانی‌مدتی را در این بیماران ایجاد کند.

لذا اکیدا توصیه می‌شود که افراد مبتلا به آسم از حضور در چنین محیط‌هایی پرهیز کرده و با رعایت اصول ایمنی از به خطر انداختن جان خود اجتناب کنند. همچنین توصیه می‌شود با فرهنگ سازی این موضوع، روشنگری و بیان مشکلات این نوع اقدامات برای افراد مبتلا به آسم و آگاه‌کردن افراد جامعه از مشکلات این گونه اقدامات خطرناک برای خود و دیگران در راستای جلوگیری از به خطر افتادن سلامت جامعه قدمی بردارند. 🏡



۳ فاکتور اصلی ابتلا به زوال عقل را بشناسید

بر اساس تحقیقات جدید، نزدیک به نیمی از موارد زوال عقل ممکن است با ده‌ها عامل خطر قابل‌تعدیل مرتبط باشد که مهم‌ترین آنها فشار خون بالا، چاقی و نداشتن فعالیت بدنی است.

مارک لی، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مینه سوتا گفت: «افراد می‌توانند با

انجام اقداماتی خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش یا کاهش دهند.»
در مطالعه کنونی، محققان دریافتند سه عامل مرتبط با قلب، بیشترین خطر را با زوال عقل دارند: فشار خون بالا در ۶/۷ درصد، چاقی ۷درصد و نداشتن فعالیت بدنی تا ۶/۷درصد موارد ابتلا به زوال عقل، نقش دارند.

اگر فردی در چهارشنبه‌سوری دچار حادثه شد چطور به او کمک کنیم؟

کمک‌های اولیه برای آتش‌بازی آخر سال



🔥 در سال‌های اخیر ترقه‌بازی‌های چهارشنبه‌سوری از یک شب در سال تبدیل‌شده به رویدادی که در یک‌هفته و حتی یک‌ماه برای همراهی با آتش و دینامیت و ترقه برگزار می‌شود. با این حال در شب چهارشنبه آخرسال به آج می‌رسد. در این میان ممکن است شمار در رفت‌وآمدهای روزمره‌تان با فردی مواجه شوید که دچار سوختگی شده و درد می‌کشد. از آنجا که در چنین روزهایی تماس‌هایی که با اورژانس گرفته می‌شود افزایش پیدا می‌کند و گاهی ممکن است بعضی از سوختگی‌ها اصلا نیازی به خدمات پزشکی تخصصی نداشته باشد، بهتر است همه ما با انواع سوختگی و روش‌های تسکین آن آشنا باشیم. به این ترتیب هم تلفن‌های اورژانس برای سوختگی‌های سطحی اشغال نخواهد شد و هم اینکه اگر در نزدیکی مان فردی آسیب دید، می‌توانیم اقدامات اولیه را انجام دهیم یا دست‌کم باعث پیشترشدن رنج و دردش نشویم و یا باورهای اشتباهمان به پوست و بدن او آسیب نزنیم.

🔥 جدا یادورکردن فرد از ماده آتش‌زا

اولین اقدام در مواجهه با کسی که دچار سوختگی شده باید تلاش کنیم او را از عامل سوختگی دور کنیم. در چها رشنبه‌سوری این‌عامل ممکن است ترقه دست‌ساز، دینامیت یا آتش مستقیم باشد.

اگر در حین سوختگی بخشی از این مواد محترقه روی بدن فرد باشد بهترین کار این است که با احتیاط آن را از سطح بدن جدا کنید. پس از این کار تشخیص کلی این که سوختگی در چه سطحی است می‌تواند در انتخاب اقدامات بعدی تعیین‌کننده باشد.

مریم ملی

دانش و سلامت

بهترین واکنش

شما در برابر

کسی که در خیابان

دچار سوختگی

سطحی شده

می‌تواند این باشد

که بطری آبی تهیه

کنید و کمی آب

روی سوختگی

بریزید

🔥 تشخیص میزان سوختگی

سوختگی سه‌نوع کلی دارد که براساس شدت آسیب وارده به پوست تعیین می‌شود و آشنایی با آن می‌تواند کمک‌کند چه امدادهای برای فرد آسیب‌دیده باید انجام شود. در سوختگی درجه‌یک، پوست قرمز می‌شود و غالبا تاولی رو آن شکل نمی‌گیرد اما ممکن است پوست، شکل پوسته‌پوسته به خودش بگیرد. سوختگی درجه‌دو معمولا با تاول و ضخیم‌شدن پوست همراه است، این‌نوع سوختن معمولا از سطح پوست کمی پایین‌تر می‌رود و به لایه‌های زیرین نفوذ می‌کند که باعث درد و سوزش زیاد می‌شود. ویژگی اصلی سوختگی درجه‌سه روشن یا حتی سفیدشدن پوست و تغییر بافت آن به شکل برجسته و چرمی است.

در این‌نوع سوختگی هم سوزش و درد بسیار زیاد است. در سوختگی‌های خیلی پیشرفته تمام لایم سوختگی درجه‌سه وجود دارد با این تفاوت که عمق آن تا تاندون‌ها یا حتی استخوان‌ها هم نفوذ می‌کند. در این نوع سوختگی‌ها احتمال عفونت بسیار بالاست چون با زخم و از دست رفتن خون همراه است.

🔥 سوختگی سطحی، کمک‌رسانی سریع وساده

سوختگی‌های درجه‌یک معمولا با مراقبت‌های خانگی درمان می‌شوند. هر چه زودتر سوختگی را درمان کنید ممکن است زمان بهبودی سریع‌تر باشد اما بهترین واکنش شما در برابر کسی که در خیابان دچار سوختگی سطحی شده می‌تواند این باشد که بطری آبی تهیه کنید و کمی آب روی سوختگی بریزید. اگر قرص ایبوپروفن یا استامینوفن همراه دارید به فردی که دچار سوختگی شده بدهید تا بتواند درد و سوزش را تحمل کند. تهیه پمادهای مناسب برای سوختگی از داروخانه هم می‌تواند لطف بزرگ شما به فرد آسیب‌دیده باشد.

🔥 سوختگی متوسط، توجه به تاول‌ها

از تغییر شکل پوست یا گسترگی سوختگی روی بدن فرد افراد آسیب دیده احتمالا متوجه خواهید شد که سوختگی دیگر سطحی نیست و از قرمزی روی پوست بیشتر و عمیق‌تر است. در چنین شرایطی باز هم اولین اقدام می‌تواند استفاده از آب برای پاکسازی و تسکین باشد اما پس از آن باید زخم را تمیز نگه داشت و با اورژانس تماس گرفت. پمادها و کرم‌های آنتی‌بیوتیک به جلوگیری از عفونت کمک می‌کنند. یک پماد آنتی‌باکتریال مانند «پاسیتراسین» یا «نئوسپورین» می‌تواند در مراحل ابتدایی سوختگی مناسب باشد. اگر امکان پانسمان یا استریل‌کردن محل سوختگی با پارچه‌های غیرکریک هم وجود داشته باشد کمک بزرگی به فرد کرده‌اید. توجه کنید اگر تاولی روی پوست فرد وجود دارد به هیچ وجه ترکیده نشود زیرا می‌تواند باعث بروز بیماری‌های باکتریایی و عفونت بشود.



سید محسن کلاتهر

روان‌شناس بالینی

مرکز بهداشت

شمال تهران

🏡 روان‌شناسان، متخصصان، رسانه، صاحب‌نظران، شعرا و ادبا، والدین و... درباره جوان و دوران جوانی در طول تاریخ نظرات مختلف و گاه متضادی را مطرح کرده‌اند اما چقدر از دوران جوانی و نیازهای آن اطلاع داریم؟ جوان برای چه موضوعاتی باید ظرفیت‌های لازم را کسب کند؟ چقدر جامعه، فرهنگ و خانواده دیوارهایی همچون زندان می‌شود که جوان به خودش کوفایی نهایی خود نمی‌رسد؟ چقدر مدارس و دانشگاه‌ها در این موضوع سهم هستند؟

بیشتر ما انسان‌ها آسیب‌هایی به درجات مختلف

در دوران کودکی و نوجوانی دیده‌ایم و با همین آسیب‌ها و دلخوری‌هایی که

برایمان بوده است یا به عرصه جوانی گذاشته و تشکیل زندگی داده‌ایم. والدین

ما نیز با آسیب‌های زمان خود دست و پنجه نرم کرده و همین مسیر را طی

کرده‌اند و درواقع ما میراثی از سختی‌های و دشواری‌ها را به دوش می‌کشیم.

در اغلب اوقات این دشواری‌ها برای نسل جوان سنگینی بیشتری به همراه

دارد. متأسفانه در بعضی از خانواده‌ها بدون این‌که ظرفیت‌های لازم از دوران

به گفته محققان، حفظ یک سبک زندگی فعال شناختی، فیزیکی و کنترل فاکتورهای خطر از طریق دارو در طول زندگی برای سلامت مغز در آینده حیاتی است و احتمالا بر بسیاری از عوامل خطر‌مورد بررسی در این مطالعه تأثیر می‌گذارد. / مهر

باورهای اشتباه در برخورد با سوختگی

🔥 روی سوختگی یخ بگذار!

🔥 در مواجهه با سوختگی باورهای زیادی از کودکی تا امروز

در ذهن ما جاگرفته که بسیاری از آنها نه تنها درست نیست

بلکه می‌تواند در شدت سوختگی یا طولانی کردن زمان بهبودی

مؤثر باشد. برای مثال حتما شنیده‌اید که می‌گویند باید روی

زخم ناشی از سوختگی یخ گذاشت تا سوزش آن تسکین پیدا

کند درحالی‌که یخ در لحظات اول با بی‌حس و سردکردن تجربه

خوشایندی به همراه دارد اما پس از چند دقیقه چون پوست

تغییر دما می‌دهد و با کم‌شدن سرما، بی‌حسی از بین می‌رود

سوزش با شدت بیشتری شروع شده تا حدی که درد غیرقابل

تحمل می‌شود. یخ در صورت استفاده نادرست حتی ممکن

است باعث سوختگی سرده‌هم بشود.

🔥 نتیجه: یخ باعث افزایش درد و سوزش می‌شود

🔥 با پنجه ناحیه سوخته را بپوشان!

🔥 اشتباه رایج دیگر استفاده از پنجه برای تمیزکردن یا

بستن محل زخم ناشی از سوختگی است که می‌تواند پس از چند

ساعت بسیار دردناک شود چون ایاف پنجه به ناهمواری‌های

پوست سوخته می‌چسبد و جداکردنش دشوار خواهد شد.

🔥 نتیجه: از پنجه دوری کنید

🔥 با خمیر دندان سوزش پوست را تسکین پیدا

🔥 خمیر دندان، نمک، سیب‌زمینی از آن چیزهایی که بسیار

مرسوم است در زمان سوختگی روی زخم بگذارند در حالی‌که

هر کدام از این موارد برای هر نوع سوختگی خطر‌ساز است و

از آنجایی که برخی از آنها پایه علمی ندارند بهتر است استفاده

نشوند. مثلا خمیر دندان سوزش را بیشتر کرده و حتی ممکن

است باعث تغییر شکل پوست شود پس بهتر است در صورتی

که می‌خواهید به فرد دچار سوختگی کمک کنید از داروخانه‌ای در

نزدیکی محل حادثه، پماد سوختگی مناسب تهیه کنید.

🔥 نتیجه: پوست سوخته با خمیر دندان، تغییر شکل می‌دهد

🔥 آرد از پماد سوختگی بهتر است!

🔥 در قدیم زمانی که داروها و پمادهای مخصوصی برای

درمان وجود نداشت، آرد اولین چیزی بود که برای سوختگی

مورد استفاده قرار می‌گرفت چون هم تمیز بود و هم می‌توانست

حرارت قسمت سوخته شده را بگیرد و دما را پایین بیاورد. به

همین دلیل هنوز هم آرد از روش‌های محبوب و رایج در تسکین

درد سوختگی است اما واقعیت این است که با افزایش تنوع و

انرگداری داروها و پمادهای سوختگی دیگر نیازی به هیچ‌کدام از

این روش‌ها نیست چون هم خیلی سریع‌تر اثر می‌کنند و هم از

تغییر شکل پوست و به جاماندن آثار آن جلوگیری خواهند کرد.

🔥 نتیجه: پمادهای سوختگی کار‌ساز‌تر از آرد عمل می‌کنند

🔥 سوختگی عمیق، حفظ خون‌ردی و تماس با اورژانس

اگر با سوختگی‌های عمیق و گسترده مواجه شدید بهترین کار این است که در همان مرحله اول با اورژانس تماس بگیرید و هیچ تماسی با فردی که دچار سوختگی شده نداشته باشید زیرا در این نوع سوختگی‌ها که بافت‌های بدن یا تاندون‌ها هم آسیب دیده‌اند، جابه‌جاکردن فرد یا فشار آوردن به بدنش برای تمیزکردن زخم و شستن آن می‌تواند آسیب‌رسان باشد. سعی کنید به فرد روحیه بدهید و در کنارش باشید تا اورژانس برسد. فردی که تمام بدنش دچار سوختگی شده حتما باید به بیمارستان منتقل شود و دیگر خنک‌سازی با آب یا پارچه مرطوب هم کارساز نیست. برای انتقال به بیمارستان باید از پتوهای مخصوص نجات که کرک ندارند برای پوشاندن شخص استفاده شود. همچنین به هیچ‌عنوان نباید لباس‌های سوخته‌شده و چسبیده به بدن شخص آسیب‌دیده را جدا کرد زیرا ممکن است به پوست آسیب بیشتری وارد کند. این کار را باید پزشک و پرستار متبحر انجام دهد.

🔥 ژل آلوئه‌ورا، بهترین درمان خانگی سوختگی

آلوئه‌ورا اغلب به عنوان گیاه مخصوص سوختگی معرفی می‌شود. این گیاه در بهبود سوختگی‌های درجه‌یک تا دو مؤثر است. آلوئه‌ورا ضدالتهاب است، گردش خون را تقویت‌کرده و از رشد باکتری‌ها جلوگیری می‌کند و می‌تواند به‌عنوان نوعی روش پیشگیری از عفونت به کار برود. در درمان‌های خانگی بهترین داروی دم‌دستی برای سوختگی می‌تواند لایه‌ای از ژل آلوئه‌ورا خالص باشد که به آرامی روی ناحیه آسیب‌دیده مالیده شود.

منابع: healthline / webmd 🏡

به مناسبت هفته جوان بررسی می‌کنیم

جوان و چالش‌های روز

کودکی برای جوان فراهم شود به یک‌باره و به شکل شگفت‌آوری انتظارات یک جوان پخته، سالم و کارآمد را از او دارند و انتظاراتی را که از خود داشته و برآورده نشده است، به دوش جوانان و نوجوانان خود می‌اندازند. این موضوع در کنار تمام تغییرات جسمی و روانی و انتظاراتی که جامعه برای جوان فراهم می‌کند، اضطراب و تنش فرایند‌های را فراهم می‌کند. جوان باید در عمل و نه فقط در حرف به‌عنوان فردی دارای تفکر و قدرت تصمیم‌گیری دیده شود. اکثرا جوانان مورد پند و اندرز قرار می‌گیرند که این موضوع چالش‌ها را برای نوجوان و جوان بسیار بیشتر می‌کند. جوان نیاز به درک شدن و شنیده شدن دارد.

مولای متقیان حضرت علی (ع) در حدیثی می‌فرمایند: «هرگاه به مشورت نیازمند شدی، نخست از مشورت با جوانان آغاز کن؛ زیرا ذهن آنان تیزتر و حدس آنان سریع‌تر است. (شرح نهج البلاغه؛ ج ۲، ص ۳۲۷، ۸۶۶) معمولا نسل‌ها در گذر زمان از هوش و توانمندی‌های بیشتری برخوردار می‌شوند. به جوان باید اعتماد کرد و از توانمندی‌های این گروه سنی ابتدا برای پیشرفت خود آنها و سپس در راستای تعالی جامعه بهره‌مند شد. رسیدن به جوانانی بالغ با ظرفیت‌های بالا در جامعه، بدون توجه به مسائل عاطفی، روانی و انگیزشی آنها امری غیرممکن است. 🏡