

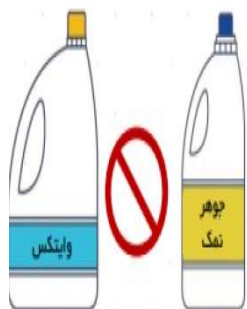
پیشگیری از مسمومیت و حریق در استفاده از محلول های گندزدا:



مقدمه:

با توجه به گسترش بیماریهای عفونی واگیردار مثل کروناویروس نیاز به استفاده از محلول های ضد عفونی بیشتر شده است. این امر موجب ایجاد مسمومیت های و حتی حریق های ناشی از این موضوع شده است. در اینجا برخی نکات و توصیه های مرتبط با این موضوع را می آوریم که در صورت رعایت آنها می توان از این مسمومیت ها و

نکات ایمنی:



✓ هیچ گاه دو ماده شیمیایی متفاوت مثل وایتکس و جوهر نمک یا مواد بر پایه الکل را با هم مخلوط نکنید چرا که میتواند باعث ایجاد موادی با اثرات سمی شدید شود.

✓ اینکه یک ماده شیمیایی یا ضدعفونی کننده بی بو یا خوشبو باشد، نشانه سمی نبودن آن نیست. بسیاری از مواد سمی در عین سمیت شدید می توانند بی بو یا بی مزه باشند.



✓ در هنگام تهیه محلول های گندزدا حتماً از دستکش و عینک محافظ استفاده شود.

✓ الکل طبی (اتانول) با الکل صنعتی (متانول) متفاوت است. الکل طبی به عنوان ضدعفونی کننده به کار می رود اما الکل صنعتی به عنوان سوخت در موتورها استفاده می شود و اثرات مخربی روی بینایی دارد. این ماده سمی است و نوشیدن آن باعث کوری یا حتی مرگ می شود.



✓ ظروف مواد شیمیایی به خصوص مواد سمی و آتش گیر را بعد از استفاده از نظر نشتی یا استحکام چک کنید و درب آنها را محکم کنید.

✓ در صورت استفاده از مواد آتش گیر مثل الکل طبی یا شوینده های بر پایه الکل حواستان باشد نزدیک شعله نباشید یا کسی در نزدیکی آن محل سیگار روشن نکند.

✓ مواد شوینده را برچسب گذاری کنید (اسم و مشخصات) و به خطرناکی آنها اشاره کنید. همچنین از قوطی نوشابه یا شیر برای نگهداری مواد گندزدا استفاده نشود چون می تواند به اشتباه توسط کودکان خورده شوند.



✓ در زمان استفاده از مواد گندزدا در محل های محبوس مثل حمام و دستشویی در محل را باز بگذارید و از تهویه مناسب آن مطمئن شوید.

ماده سمی است و نوشیدن آن باعث کوری یا حتی مرگ می شود.



✓ ظروف مواد شیمیایی به خصوص مواد سمی و آتش گیر را بعد از استفاده از نظر نشتی یا استحکام چک کنید و درب آنها را محکم کنید.

✓ در صورت استفاده از مواد آتش گیر مثل الکل طبی یا شوینده های بر پایه الکل حواستان باشد نزدیک شعله نباشید یا کسی در نزدیکی آن محل سیگار روشن نکند.

✓ مواد شوینده را برچسب گذاری کنید (اسم و مشخصات) و به خطرناکی آنها اشاره کنید. همچنین از قوطی نوشابه یا شیر برای نگهداری مواد گندزدا استفاده نشود چون می تواند به اشتباه توسط کودکان خورده شوند.



✓ در زمان استفاده از مواد گندزدا در محل های محبوس مثل حمام و دستشویی در محل را باز بگذارید و از تهویه مناسب آن مطمئن شوید.

✓ مواد شوینده و ضد عفونی کننده را در دسترس قرار ندهید و سعی کنید درب محل نگهداری آنها را قفل کنید. این امر می تواند از مسمومیت کودکان یا دیگر افراد جلوگیری کند.

✓ موادی که روی زمین ریخته یا نشت داده است را با مواد جاذب پاک و خشک کنید.

✓ در مورد ایمنی مواد شیمیایی مورد استفاده اطلاعات کامل کسب کنید.



درد قفسه سینه

تعریف:

ماهیچه های قلب شما برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارند. حمله قلبی زمانی رخ میدهد که جریان خونی که اکسیژن را به ماهیچه های قلب میرساند به شدت کاهش مییابد یا قطع میشود. در طول زندگی، عروق (رگ های) قلب که ماهیچه های قلب را تغذیه میکنند، بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر باریک میشوند که به آنها «پالک» گفته میشود. این روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به آرامی پیش میرود که به این روند، تصلب شرایین (گرفتگی عروق) گفته میشود .

هنگامی که قسمتی از پلاک های تشکیل شده در عروق میشکند و از دیواره رگها جدا میشود، در اطراف آن، لخته خون تشکیل میشود. این لخته خونی نیز میتواند موجب مسدود شدن رگها شود. هنگامیکه ماهیچه های قلب، به علت مسدود شدن

رگهای آن و عدم خونرسانی کافی، دچار کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم شود، به این حالت (ایسکمی) یا (کمبود خون موضعی) گفته میشود. وقتی بر اثر ایسکمی قلبی، قسمتی از ماهیچه های قلب آسیب ببیند یا از کار بیافتد، به این حالت (حمله قلبی) یا (سکته قلبی) گفته میشود.

اهمیت:

نکته قابل توجه اینجاست که پس از بروز علایم حمله قلبی، اقدامات کمکهای اولیه نقش بسیار مهمی در بهبود مشکل بیمار دارد.

علائم و نشانه ها :

یکی از مطمئن ترین راههای تشخیص یک مشکل قلبی گرفتن نوار قلب از بیمار است؛ اما شناخت علائم و نشانه های ظاهری، اولین گام از تشخیص یک مشکل قلبی است.

به همین منظور ممکن است هر کدام یا همه علائم زیر را در بیمار مشاهده کنید:

✚ احساس درد یا سنگینی له کننده در قفسه سینه

+ انتشار درد به گردن، فک و دندانها، کتف یا بازوی چپ

+ تنفس سریع و احساس تنگی نفس

+ نبض سریع یا نامنظم گاهی اوقات نبض، آرام تر از حد معمول است.

+ تغییر رنگ پوست به آبی و رنگ پریده

+ احساس سبکی سر یا غش کردن

+ تعریق سرد

+ تهوع

+ احساس اضطراب

توصیه های خود مراقبتی:

به محض مشاهده علائم سکته قلبی فوراً دست به کار شوید؛ بعضی از مردم برای

مدت طولانی صبر میکنند و سریع اقدام نمیکند زیرا علائم و نشانه های مهم

را تشخیص نمیدهند.

به محض مشاهده، علائم ذکر شده این مراحل را انجام دهید :

✓ خونسرد باشید

✓ اگر بیمار بیهوش به نظر میرسد، هوشیاری او را بررسی کنید (آرام روی شانه

هایش ضربه زده و با صدای بلند او را صدا بزنید)

✓ اگر بیمار بیهوش بوده و تنفس هم ندارد (قفسه سینه او بالا یا پایین

نمیرود) احیای قلبی را شروع کنید .

✓ اگر بیمار بیهوش بوده اما نفس میکشد او را به یک پهلو نگهدارید.

✓ اگر بیمار هوشیار است، او را بلافاصله بحرکت کرده و به صورت نیمه نشسته

بنشانید.

✓ با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و بیمار را آرام کنید.

✓ تا رسیدن اورژانس ۱۱۵، کنار بیمار بمانید.

✓ در صورت هرگونه تغییر در شرایط بیمار، مجدداً با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید .

✓ در صورتی که بیمار همراه خود قرص آسپیرین دارد، طبق دستور قبلی پزشک به او بدهید.

زمان مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی:

با توجه به اهمیت زیاد حمله های قلبی، هر نوع درد در قفسه سینه اهمیت دارد اما در شرایط زیر مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی ضروری است:

✓ اگر بیمار سابقه بیماری دیابت داشته و در حال حاضر هر نوع احساس ناخوشی در قفسه سینه دارد.

✓ دردی که بیش از ۵ دقیقه طول کشیده است .

✓ درد به قسمتهای دیگر مانند بازوها، پشت یا فک انتشار پیدا کرده است.

✓ همچنین با علائم دیگری مانند تنگی نفس، حالت تهوع، تعریق فراوان یا سرفه ی خونی تظاهر پیدا کرده است.

پیگیری و مراقبتهای بعدی:

عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی ناسالم، سیگار کشیدن و استعمال سایر مواد دخانی، کلسترول بالا و دیابت به طور مستقیم در بیماریهای قلبی - عروقی موثر است؛ بنابراین باید برای حذف عوامل خطر ساز تلاش کرد. به همین منظور رعایت توصیه های خودمراقبتی زیر توصیه میگردد:

✓ غذاهای دریایی، میوه ها و سبزی ها، آجیل، سیر، پیاز، روغن زیتون و غذای حاوی ویتامین (ث) و (ای) و بتاکاروتن از بیماریهای قلب و عروق جلوگیری میکنند.

✓ ماهی ها حاوی مقادیر زیادی چربی امگا ۳ است که موجب کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی میشود.

✓ فندق، روغن زیتون و بادام نمونه هایی از مواد غذایی محافظت کننده قلب هستند.

✓ مواد سرشار از منیزیم مثل لوبیا سبز، جوانه گندم اثر محافظت کننده دارند.

✓ مصرف زیاد نمک، فشارخون را در اکثر افراد بالا میبرد. فشارخون بالا خطر

ایجاد بسیاری از بیماریهای قلبی - عروقی را افزایش میدهد.

✓ چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی

دخیل است.

✓ استعمال دخانیات سبب افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه

حمله قلبی و سکته مغزی میشود. یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به

بیماریهای قلبی - عروقی مرتبط با استعمال سیگار به نصف کاهش مییابد.

✓ استرس (به ویژه در برخی افراد) سبب افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی -

عروقی میشود. پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر اندک چربی و نمک،

خطر ابتلا به فشارخون و بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش میدهد .

✓ برای پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی از انواع گوناگونی از میوه ها و سبزیها استفاده کنید.

✓ در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا و مرغ بدون پوست را بگنجانید .

✓ مصرف نوشیدنیهای قندی و شیرینی را محدود کنید.



پنج کلید برای فعالیت بدنی مناسب

۱. اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست

، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را

فراموش کنید:

✓ در جست و جوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده

باشید.

✓ به تدریج فعالیت های بدنی گروهی خود را

افزایش دهید.

✓ به همراه اعضای خانواده فعال باشید.

✓ در طول فعالیت های روزانه خود، سعی کنید برای

مدت کوتاه تر بنشینید.

۲. با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از

نظر بدنی فعال باشید:

✓ مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده

روی کنید.

✓ انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده روی

نمونه های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط

هستند.

۴. اگر شما میتوانید، برای ارتقا سلامت و تناسب

اندام از برخی فعالیت های بدنی منظم با شدت

بالا، لذت ببرید:

✓ فعالیت بدنی با شدت بالا را میتوان از ورزش هایی

مانند فوتبال، بدمینتون یا بسکتبال، دویدن و شنا

بدست آورید.

✓ عضو یک تیم یا باشگاه ورزشی که شما از آن لذت

میببرید شوید.

✓ برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو

، دوچرخه سواری کنید.

۵. نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل

۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط

✓ مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.

✓ به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

✓ از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده روی کنید.

۳. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط

در هر هفته داشته باشید:

✓ فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.

✓ برنامه ریزی کنید تا دوستان تان را ملاقات کنید و با هم فعالیت بدنی داشته باشید.

✓ بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید.

۵. نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل

۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط

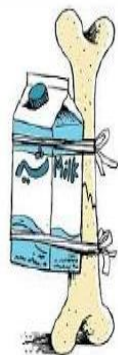
تا بالا داشته باشند:

✓ نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.

✓ برای نوجوانان و جوانان یک محیط امن و حمایتی برای فعالیت بدنی فراهم کنید.

✓ نوجوانان و جوانان را در معرض طیف گسترده ای از فعالیت های بدنی در مدرسه و خانه قرار دهید.

پوکی استخوان



- ✓ از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید.
- ✓ از مصرف الکل خودداری کنید.

برای حفظ استخوانها تجویز شود و در عین حال سبب ساز بالا رفتن بیشتر میزان تعادل شما شود. در مواقعی هم به شما کمک میشود تا یاد بگیرید که چگونه شرایط خانه تان را ایمن کنید که با خطر سقوط مواجه نشوید.

✓ درمان پوکی استخوان بسیار موثر بوده و میتواند به شما کمک کند به زندگی فعال و مستقل خود ادامه دهید.

✓ در صورتی که پزشکتان تشخیص داد که باید تحت درمان قرار بگیرید، نگران نشوید و در عین حال بدون مشورت وی درمانتان را ناتمام نگذارید.

اصول خود مراقبتی برای پیشگیری از پوکی استخوان:

✓ **تحرك بدنی کافی داشته باشید:** میزان تحرک بدنی خود را افزایش دهید. در هفته ۳۰-۴۰ دقیقه، ۳ الی ۴ بار از ورزشهای تحمل کننده وزن مثل پیادهروی یا ورزشهای مقاومتی استفاده کنید.

✓ **از دریافت کافی نور خورشید مطمئن شوید:** زمان مناسبی را در خارج از منزل سپری کنید تا از دریافت کافی ویتامین D مطمئن شوید یا از مکملهای ویتامین D طبق دستور پزشک استفاده کنید.

✓ **رژیم غذایی صحیح را رعایت کنید:** از داشتن رژیم غذایی مناسب حاوی لبنیات فراوان به منظور تامین کافی کلسیم اطمینان حاصل کنید.



- ✓ کم وزن بودن (شاخص توده بدنی زیر ۱۹)
 - ✓ سیگار کشیدن و یا نوشیدن الکل
 - ✓ یائسگی زودرس
 - ✓ سابقه شکستگی لگن یا ابتلا به پوکی استخوان در والدین
 - ✓ مصرف کم کلسیم و دوری زیاد از آفتاب
- پوکی استخوان در مانپذیر است:**
- ✓ بیمارانی که در معرض خطر بالای شکستگیهای ناشی از پوکی استخوان هستند، میتوانند با درمان دارویی مناسب، این خطر را کاهش دهند.
 - نوع درمان بسته به شرایط هر فرد و میزان بیماری وی متفاوت است.
 - ✓ پزشک ممکن است برای شما مکملهای کلسیم و یا ویتامین D تجویز کند که میزان مصرف آن بستگی به شرایط شما دارد. در کنار آن ممکن است ورزشهای خاصی با هدف تقویت عضلات

آیا شما در معرض خطر هستید؟

- ✓ افراد بالای ۶۰ سال بیشتر از بقیه در معرض پوکی استخوان قرار دارند. البته این بدان معنی نیست که افراد با سن پایینتر در خطر ابتلا به این بیماری نیستند. شروع یائسگی در خانمها، آغازگر ضعف در استخوانهاست؛ به همین دلیل بانوان باید از سنین جوانی به فکر حفظ تراکم و سلامت استخوانهای خود باشند. از آنجاکه پوکی استخوان علایم آشکاری ندارد، الزام است در ارتباط با سلامت استخوانها با پزشکتان مشورت کنید.

اصلی ترین عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان یا

شکستگیهای ناشی از آن عبارتند از:

- ✓ بیماریهای مانند روماتیسم مفصلی، دیابت، سرطان پستان یا پروستات و یا بیماریهای گوارشی از عوامل ایجاد پوکی استخوان هستند.
- ✓ استفاده طولانی مدت از داروهای گلوکوکورتیکوئید (مانند هیدروکورتیزون) خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش میدهد.
- ✓ شکستگی استخوان بعد از سن ۵۰ سالگی
- ✓ سبک زندگی کم تحرک و بدون فعالیت بدنی
- ✓ کاهش قد -حتشی تا ۴سانتیمتر

پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوانهای شما پوک و متخلخل، ضعیف و شکننده میشود.

نتیجه؛ خطر بالای شکستگیهای خود به خودی استخوان پوکی استخوان نامریی است. یعنی تا زمانی که یک استخوان نشکند، علایمی از خود بروز نمیدهد. در فرد مبتلا به این بیماری، یک سقوط ساده از ارتفاع کم، یک چرخش ناگهانی، خم و راست شدن سریع یا حتی افتادن در یک چاله کوچک میتواند باعث شکستگی استخوان شود.

بیشترین شکستگی مربوط به پوکی استخوان در ناحیه های لگن، ستون مهره ها، مچ یا قسمت بالای بازو رخ میدهد بنابراین الزام است در اسرع وقت نسبت به تشخیص و درمان این بیماری اقدام شود.

پوکی استخوان کاهش توده استخوانی استخوان طبیعی



اگرچه پوکی استخوان یک بیماری بدون درد است، اما شکستگیهای حاصل از آن میتوانند تغییرات جدی در زندگی ایجاد کند.

وقتی پوکی استخوان بر روی ستون فقرات تأثیر بگذارد، اغلب منجر به درد، کاهش وزن و ایجاد قوز در پشت میشود.

احیای قلبی - ریوی



تعریف:

احیای قلبی فقط با دست یعنی مجموعه ای از اقدامات که توسط افراد حاضر در صحنه برای بازگرداندن فعالیت قلب و رساندن خون و اکسیژن به مغز برای جلوگیری از آسیب مغزی، انجام میشود. احیای قلبی را میتوان بدون هیچ وسیله اضافه و با دستان خالی هم انجام داد. انجام صحیح و به موقع این روش، میتواند باعث نجات جان انسانهای زیادی از مرگ حتمی شود.

اهمیت:

در صورتی که شما در مورد احیای قلبی فقط با دست آموزش لازم را ببینید، میتوانید تا زمان رسیدن نیروهای امدادی عملیات احیا را انجام دهید تا شانس زنده ماندن بیمار را به طرز قابل توجهی افزایش دهید. زمانی که فعالیت عضله قلب متوقف میشود، خونرسانی به قسمتهای مختلف بدن از جمله مغز متوقف میشود. در صورتی که ۴ تا ۶ دقیقه از زمان ایست قلبی

از جمله مغز متوقف میشود. در صورتی که ۴ تا ۶ دقیقه از زمان ایست قلبی گذشته و خون به مغز نرسد و اقدامی برای احیای بیمار انجام نشود، احتمال آسیب به مغز او وجود خواهد داشت. اگر ۱۰ دقیقه از زمان ایست قلبی گذشته باشد و بعد از آن احیای قلبی آغاز شود، مغز از بین رفته و حتی در صورت موفقیت احیا، بیمار حالت مرگ مغزی خواهد داشت.



علائم و نشانه ها

علائم و نشانه های ایست قلبی بسیار واضح است:

✓ از بین رفتن ناگهانی هوشیاری (وقتی شانه های فرد را تکان می‌دهیم و

او را صدا می‌زنیم هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد)

✓ عدم وجود تنفس یا تنفس غیرطبیعی

✓ عدم وجود نبض



توصیه های خودمراقبتی

۱. خونسرد باشید.

۲. وجود هرگونه خطر را ارزیابی کنید:

✓ ابتدا صحنه را از نظر هرگونه خطر از جمله ترافیک، خطر برق

گرفتگی، خطر مواد مسمومیت زا و ... بررسی کنید و اگر فکر

میکنید صحنه برای شما امن است، به بیمار نزدیک شوید.

✓ نکته: اگر صحنه برای شما امن نیست، نباید از خود یک قربانی

دیگر بسازید، پس تا برقراری امنیت، وارد صحنه نشوید.

۳. توان پاسخدهی بیمار را ارزیابی کنید:

✓ کنار بیمار قرار گرفته، روی شانه هایش ضربه بزنید و با

صدای بلند، دستورهای ساده بدهید مثل: (اسم شما

چیست). اگر بیمار پاسخگوی شما بود، به آرامی علت مشکل

ایجاد شده را ارزیابی کنید و اگر بیمار پاسخی نداد و بیهوش

بود، نیاز به اقدام فوری دارد.



۴. بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و درخواست کمک کنید.

۵. نبض و همزمان تنفس بیمار را ارزیابی کنید (در مدت زمان حداقل ۵ و حد اکثر ۱۰ ثانیه):

✓ نبض کاروتید بیمار را چک کنید (با دو انگشت و در محل

گودی کنار سیب آدم)، بهتر است نبض کاروتید سمت خود را

چک کنید و همزمان با چک نبض، جهت چک تنفس به

قفسه سینه بیمار نگاه کنید، اگر بیمار نبض و تنفس ندارد یا

تنفسهای وی نامنظم و گاه به گاه است باید بلافاصله بیمار را

به پشت خوابانده و احیای قلبی ریوی را شروع کنید.



✓ اگر شک دارید بیمار دچار آسیب به سر، گردن و ستون فقرات است،
هنگام چرخاندن و به پشت قرار دادن بیمار، سر و گردن وی را با دست
حمایت کنید تا در یک راستا باشد و جابه جا نگردد (سر و گردن و تنه
را همزمان بچرخانید).



۶. ۲/ تحتانی جناغ بیمار را فشار دهید (ماساژ قفسه سینه):

✓ یک دست را روی دست دیگر قرار داده و دستان خود را از آرنج صاف

کنید. پاشنه دست را روی مرکز قفسه سینه بیمار قرار دهید. اکنون

قفسه سینه را حدود ۵ تا ۶ سانتیمتر به داخل و با سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰

بار در دقیقه بفشارید. دقت کنید که بعد از هر فشردن، اجازه دهید

قفسه سینه به حالت عادی برگردد تا احیای بیمار با کیفیت بهتری

انجام گردد.



✓ در حین انجام ماساژ قلبی وقفه ایجاد کنید.

✓ بعد از هر ۳۰ ماساژ قلبی، دو تنفس در مدت زمان حداکثر ۱۰ ثانیه به

بیمار بدهید.



✓ بعد از هر دو دقیقه بیمار را از نظر داشتن نبض و تنفس طبیعی

چک کنید.



✓ بعد از هر دو دقیقه بیمار را از نظر داشتن نبض و تنفس طبیعی چک کنید.

✓ احیای قلبی ریوی را تا زمان رسیدن اورژانس ۱۱۵ و یا داشتن نبض و تنفس طبیعی در زمان ارزیابی بیمار ادامه دهید.