

## امیدواریم امسال آسیب‌های

# خانه‌تکانی کمتر باشد

گفت‌وگو با معاون آموزش و پژوهش سازمان اورژانس استان تهران درباره تماس‌هایی که در باره خانه‌تکانی گرفته می‌شود

سوختگی، آسیب به چشم و اعضای بدن و... در خانه‌تکانی‌های نوروزی حوادثی متفاوت را در روزهای پایانی سال رقم می‌زند؛ از آسیب‌های ریوی تا شکستگی‌های دست و پا؛ حوادثی که نخستین امدادگرانش کارشناسان اورژانس ۱۱۵ هستند و با توصیه‌های تلفنی یا اعزام به محل حادثه، حادثه‌دیدگان را از خطر نجات می‌دهند. سعید مهرسروش، معاون آموزش و پژوهش سازمان اورژانس استان تهران در گفت‌وگو با همشهری در این باره به نکات جالبی اشاره می‌کند. از توصیه‌هایی که باید جدی گرفته شود تا حوادثی که می‌تواند منجر به تشدید مشکلات قلبی شود.



### + بیشترین تماس‌های مصدومان ناشی از خانه‌تکانی شامل چه مواردی است؟

مثل سنوات گذشته و براساس فرهنگی که در ایرانی‌ها وجود دارد، خانه‌تکانی‌های قبل از عید در حال انجام است که برخی مخاطرات را هم در پی دارد. این مخاطرات شامل آداسته هستند و مردم در نخستین مرحله مواجهه با آنها با ۱۱۵ تماس می‌گیرند؛ اول، خطری که موقع تمیزکاری و سقوط از ارتفاع رخ می‌دهد و دوم، خطری که در استفاده نادرست از مواد شوینده و در پی آن آسیب‌های تنفسی ایجاد

می‌شود. مشکل اصلی اینجاست که مردم تصور می‌کنند با ترکیب چند ماده شوینده می‌توانند محلول قوی‌تر و تمیزکننده‌تری داشته باشند. زمانی هم که از این محلول‌های ترکیب شده در فضاهای سر بسته استفاده می‌کنند، گازی که متصاعد می‌شود، منجر به آسیب به مجاری و سیستم تنفسی می‌شود. در برخی موارد استفاده از این گاز و ورود آن به بدن عوارض جبران‌ناپذیری دارد.

### + توصیه جدی در این باره چیست؟

مهم‌ترین توصیه این است که در نظافت خانه و محل کار به هیچ عنوان مواد شوینده با هم مخلوط نشوند. اگر چنین اتفاقی رخ داد باید شخصی که دچار مشکل شده را به سرعت به فضای آزاد منتقل کنند. بهتر است هواکش به سرعت روشن و در و پنجره‌ها هم باز شود. در صورتی که علائم در فرد بهبود پیدا کرد، مشکلی وجود ندارد، اما اگر مشکلات تنفسی، تنگی نفس یا سرفه‌های ممتد وجود داشت، از هر نقطه کشور با ۱۱۵ تماس بگیرید. کارشناسان اورژانس توصیه‌های لازم را براساس شرح حالی که

در یافت می‌کنند، به افراد می‌دهند؛ ضمن اینکه آمبولانس هم به محل اعزام می‌شود تا در صورت نیاز اقدامات درمانی و انتقال بیمار به مراکز درمانی انجام شود. در این باره یک توصیه جدی هم وجود دارد؛ اینکه مواد شوینده به هیچ عنوان در دسترس کودکان نباشد. اگر کودکان به هر دلیلی مواد شوینده را بخورند باید به سرعت به مراکز درمانی منتقل شوند؛ چون می‌تواند باعث سوختن سیستم گوارش فوقانی شده و در ادامه زخم‌ها و خونریزی‌های دیگر را به وجود بیاورد.

### + درباره آسیب‌های جسمی خانه‌تکانی‌ها هم توضیح می‌دهید؟

در منزل هم باید توجه داشته باشند که نردبان‌ها استحکام و ایمنی لازم را داشته باشند. امیدواریم که با توجه به هشدارهای داده شده امسال کمترین آسیب در این دو حوزه را شاهد باشیم.

این آسیب‌ها هم زیاد است، اما خانواده‌ها باید جانب احتیاط را رعایت کنند. مشکل اینجاست که آنها زمانی که می‌خواهند پنجره را تمیز کنند، از وسایلی استفاده می‌کنند که نایمن است.

### + آیا آسیب‌های دیگری هم برای افراد وجود دارد؟

هم می‌تواند به وجود بیاورد. ما افرادی را داریم که به دلیل فعالیت زیاد ناشی از خانه‌تکانی و با دارا بودن سابقه بیماری قلبی، بیماری‌شان عود کرده یا حتی دچار سکته قلبی شده‌اند.

یکی از جدی‌ترین مخاطرات روزهای پایانی سال مربوط به حوادث چهارشنبه‌سوری است که البته در این مقوله نمی‌گنجد، اما به طور کلی در بحث خانه‌تکانی به جز موارد مطرح شده، آسیب‌های دیگری

### + یعنی توصیه می‌کنید که افراد بدون آمادگی جسمانی کارهای خانه‌تکانی را انجام ندهند؟

این مسائل تأثیرگذار است، اما اطلاعاتی ندارم که آیا مطالعه علمی درباره عوارض فعالیت‌های سنگین خانه‌تکانی بدون آمادگی جسمانی انجام شده یا نه؟ البته حدوداً یکی، دو سال قبل نتیجه یک مطالعه درباره پارو کردن برف منتشر شد که تا حدودی مشابه همین وضعیت است؛ اینکه در زمان برف آمدن، کسانی که با بیل

یا پارو برف‌روبی می‌کنند، ریسک بیماری‌های قلبی - عروقی در آنها بیشتر می‌شود. این مسئله حتی درباره کسانی که پیش از این علائم چنین بیماری‌ای را هم نداشته‌اند وجود دارد. در بحث خانه‌تکانی و فعالیت‌های شدید هم این مسئله می‌تواند وجود داشته باشد.

### + گفته می‌شود که زنان بیشتر از مردان به دلیل خانه‌تکانی با آسیب مواجه می‌شوند. این مسئله را تأیید می‌کنید؟

آمار دقیقی در این باره نداریم، اما نکته مهم اینجاست که با وجود اطلاع‌رسانی در این باره همچنان افراد دچار آسیب می‌شوند؛ به همین دلیل برای پیشگیری از وقوع بیماری‌های مفاصل

و عضلات، به خصوص دیسک کمر چه در زنان و چه در مردان رعایت برخی نکات در خانه‌تکانی لازم است. نکاتی که هر سال از سوی کارشناسان آموزشی هم اعلام می‌شود



### + به طور کلی تماس‌های آسیب‌دیدگان این حوادث با توصیه‌های کارشناسان منجر به رفع مشکل می‌شود یا مصدومان به مراکز درمانی منتقل می‌شوند؟

این مسئله وابسته به شرایط و شدت حادثه‌ای است که رخ داده است. برای عمده این تماس‌ها آمبولانس اعزام می‌شود؛ به ویژه در بخش‌های سقوط؛ چون ضرورت دارد که با انجام معاینات لازم میزان عمق و شدت جراحات بررسی شود. در بحث آسیب‌های تنفسی هم اعزام آمبولانس بستگی به آسیب‌های وارده دارد. اگر تنگی نفس شدید یا آسیب جدی برای سیستم تنفسی رخ داده باشد، آمبولانس اعزام می‌شود و می‌تواند منجر به انتقال بیمار به مراکز درمانی شود.

### + آسیب‌های ناشی از خانه‌تکانی می‌تواند مرگبار شود؟

آمار آسیب‌های ناشی از خانه‌تکانی بسیار بالا نیست و به طور کلی مرگبار هم نیستند، اما می‌توانند باعث تنگی نفس یا مشکلات تنفسی پایدار در افراد شوند؛ چون باعث آسیب به ریه می‌شوند و فرد مجبور است که تا مدت زمان مشخصی اسپری تنفسی یا دارو مصرف کند.

### + سازمان اورژانس برای آشنایی و رعایت نکات مهم در خانه‌تکانی پروتکل یا دستورالعمل خاصی دارد؟

دقیقاً از طریق بسته کمک‌های اولیه، این نکات به مردم آموزش داده می‌شود. در روزهای نزدیک به عید و پایان سال هم نکات ایمنی مرتبط با خانه‌تکانی مطرح می‌شود. البته بیشترین اولویت ما آموزش پیشگیری از آسیب در روزهای منتهی به چهارشنبه‌سوری است، اما حوادث خانه‌تکانی هم مدنظر هستند. علاوه بر این در ایام سال در مدارس، فرهنگسراها، خانه‌های بهداشت و... این آموزش‌ها را به گروه‌های سنی هدف ارائه می‌کنیم.

### توصیه آخر



شب عید است و مردم آماده استقبال از سال نو می‌شوند. بهترین کار رعایت احتیاط است؛ اینکه هر اقدام برای خانه‌تکانی با مراقبت‌ها و توصیه‌های لازم انجام شود. نباید اجازه دهیم که شادی آغاز یک سال نو با آسیب جسمی یا مشکلات تنفسی که می‌تواند ادامه‌دار باشد، به تلخی و ناراحتی بدل شود.