

همیشه‌ها کی تندرسی



«سور» گران!

چشم، گوش و پوست بیشترین آسیب را در چهارشنبه‌سوری می‌بینند

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

اسفندماه که به نیمه می‌رسد، صدای ناشی از انفجار ترقه و نارنجک و دیگر موادی که به چهارشنبه‌سوری مربوط می‌شوند، کم‌کم اوج می‌گیرد تا در شب آخرین چهارشنبه‌سال به اوج خودش برسد. با اینکه همه‌ساله، رسانه‌ها و تلویزیون، اخبار تلخی از مصدومان، فوتی‌ها و قطع عضوها منتشر می‌کنند، ولی باز هم بخشی از شهروندان توجهی ندارند و دست به خطرناک‌ترین کارها می‌زنند. نتیجه‌اش هم می‌شود انواع و اقسام حوادث و بیشمائی‌ها که برخی‌شان دیگر نه سودی دارند و نه راه برگشتنی. اما این مصدومیت‌ها، بار سنگینی به بدنه سلامت و بهداشت کشور وارد می‌کند که در نوع خود بسیار تلخ است. نگاهی به این جنبه از حوادث چهارشنبه‌سوری انداخته‌ایم تا شاید کمی بیشتر مراعات کنیم.

نشانه‌های آسیب استنشاقی

ناشی از گیر افتادن بین محوطه دود یا آتش که حسی‌گاه می‌تواند منجر به مرگ شود

- تنگی نفس
- خس‌خس سینه
- سوختگی موهای بینی
- سوختگی ریش و سبیل
- سوختگی اطراف دهان
- سوزش حلق و گلو
- احساس گیر کردن جسم در گلو
- وجود دوده در بینی و دهان

بیشترین آسیب‌های چهارشنبه‌سوری

- سوختگی‌های پوست در سطوح مختلف
- آسیب به شنوایی که کوتاه‌مدت است.
- آسیب‌های چشمی که کوتاه‌مدت است.

تخلیه چشم و نابینایی هم اتفاق می‌افتد؛ البته به ندرت

۴۷ درصد

مصدومان مراسم چهارشنبه‌سوری را افراد زیر ۱۸ سال تشکیل می‌دهند

نوع آسیب‌ها در سال گذشته

۱۹۵۰

مورد آسیب به چشم

۱۶۴۱

مورد انواع سوختگی‌ها

جمعیت‌شناسی مصدومان

۲۷ درصد

رهگذران

۷۳ درصد

تولیدکنندگان و استفاده‌کنندگان

۸۲ درصد

مردان

۱۸ درصد

زنان

رنج‌های بی‌پایان مصدومان

دکتر کورش اعتماد، سرپرست مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت

● مصدومان چهارشنبه‌سوری تحت پوشش بیمه، درمان‌های اولیه را رایگان دریافت می‌کنند، اما اگر دچار معلولیت و ناتوانی‌های بعدی شوند، پوشش بیمه‌ای برای آنها وجود ندارد؛ بنابراین هم به نظام سلامت هزینه وارد می‌شود و هم به خانواده مصدومان.

نکته‌ها:

۱ نزدیک‌ی وسایل حرارتی و برقی خودداری کنید.
۲ از سوزاندن وسایل یا مواد غیر متعارف مانند لاستیک، آمپول و استفاده از مواد آتش‌زا نظیر بنزین، الکل، کاربیت مشابه آن جدا خودداری کنید.
۳ از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پست‌های برق، ایستگاه‌های تقلیل فشار گاز و پارکینگ‌های عمومی خودداری کنید.
۴ مواد محترقه را هیچ‌گاه به طرف افراد دیگر پرتاب نکنید.

۵ هیچ‌گاه مواد محترقه را در ظروف شیشه‌ای یا فلزی قرار ندهید؛ زیرا در صورت انفجار، ذرات شیشه یا فلز به اطراف پرتاب و سبب صدمات و خطرات جانی خواهد شد.

۶ هرگز از ماده محترقه و منفجره‌ای که یک‌بار استفاده شده، دوباره استفاده نکند.

سوختگی‌های ریز و درشت چهارشنبه‌سوری

دکتر علیرضا رفعتی‌نوابی، متخصص طب اورژانس

■ شایع‌ترین نوع سوختگی‌ها در این ایام، سوختگی‌های حرارتی ناشی از مواد محترقه و آتش‌زا، مواد گرم مانند آب جوش و آب رادياتور (در صورت باز کردن ناگهانی)، مواد شیمیایی یا الکتریکی است.

■ کودکان با سوختگی بیش از ۵۰ درصد و بزرگسالان با سوختگی بیش از ۱۰ درصد سطح بدن و همچنین در صورت آسیب به سر، صورت، دست، پا و مفاصل بزرگ یا سوختگی‌های عمیق باید سریع‌تر به بیمارستان مراجعه کنند.

■ باید از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش‌بازی در منزل، زیرزمین، محل کار و سایر مکان‌ها خودداری کنیم- کودکان در آیین چهارشنبه‌سوری، هرگز نباید به تنهایی از مواد آتش‌بازی و محترقه استفاده کنند و باید با نظارت والدین در این مراسم حضور یابند.

■ روش درمان سوختگی در کودکان و بزرگسالان یکسان است، اما نتیجه درمان در کودکان به‌دلیل آسیب‌پذیری بیشتر و تفاوت در ذخایر بدنی، متفاوت است.

● حذف مصدومان قطع عضو از چرخه کار، یعنی حذف یک نیروی کار از جامعه و تبدیل فرد مولد به فرد سرپار که هم هزینه‌ای برای جامعه است، هم برای خانواده و هم بار روانی بر خود افراد دارد.

● علاوه بر مصدومیت و فوت، این مواد می‌توانند منجر به معلولیت‌های ماندگار شوند. بر اساس گزارش‌ها، استان‌های شمالی و شمال غربی کشور بیشترین تعداد حوادث و مصدومان را به‌خود اختصاص داده‌اند.

● افزایش این مصدومان نمی‌تواند خلیلی در

خمدت‌رسانی به دیگر بیماران ایجاد کند؛ اول اینکه نظام سلامت تساب‌آوری پذیرش این افراد را دارد و سایر ظرفیت‌ها را افزایش می‌دهیم که این آمارهای افزایشی را پوشش دهد و دوم اینکه دوره کوتاهی است و باعث تأخیر یا خلل در ارائه خدمات نمی‌شود.

۷ وجود یک کیسول آتش‌نشانی پودری در حوالی محیط‌هایی که در آن آتش روشن کرده‌اید، ضروری است.
۸ قبل از ترک محل، حتماً از خاموش بودن آتش اطمینان حاصل کنید و با استفاده از آب، باقیمانده آتش را کاملاً سرد و آن را جمع‌آوری کنید.
۹ از نگهداری ترقه‌ها و سایر مواد محترقه در منزل خودداری و از حمل آنها اجتناب کنید.
۱۰ از آتش‌بازی در مجاورت وسایل نقلیه‌ای که حامل بنزین و مواد سوختنی هستند، بپرهیزید.
۱۱ از ریختن مواد سریع‌الاشتعال مانند نفت و بنزین روی آتش نیز خودداری کنید.
۱۲ از انداختن ظروف تحت فشار (کیسول‌ها و اسپری‌های حشره‌کش) به درون آتش اکیدا اجتناب کنید.
۱۳ ترقه‌ها و قفشه‌ها، اگرچه در ابتدا بی‌خطر به‌نظر می‌رسند، اما در صورت اصابت به نقاط حساس بدن، به‌ویژه صورت، می‌توانند منجر به آسیب‌دیدگی‌هایی شوند.

استان‌های رکورددار مصدومان

۸۸ نفر آذربایجان شرقی
۸۲ نفر تهران
۳۲ نفر آذربایجان غربی

استان‌های رکورددار فوتی‌ها

۵ نفر آذربایجان غربی
۳ نفر تهران
۳ نفر اصفهان

آمار ۱۴۰۱ (اول تا ۲۳ اسفند)

۴۳۶۸

حادثه منجر به جراحت و قطع عضو و فوت

آمار ۱۴۰۲ (اول تا ۲۳ اسفند)

۶۱۶۵

حادثه منجر به جراحت و قطع عضو و فوت

■ **آمار حوادث و تلفات نسبت به باز زمانی سال گذشته (اول تا ۱۹ اسفند ۱۴۰۲)** براساس اعلام اورژانس و پزشکی قانونی امسال کم شده است.

آمار امسال تا ۱۹ اسفند

۳ فوتی و ۱۸۶ مصدوم تاکنون گزارش شده است.

نکته روز

نشستن طولانی‌مدت به‌منابه سیگار کشیدن است

خطرات سلامت مرتبط با نشستن طولانی‌مدت و سبک زندگی بی‌تحرک با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که بیش از ۸ ساعت در روز را بدون فعالیت بدنی سپری می‌کنند، مشابه یک فرد چاق یا سیگاری، در معرض خطر مرگ قرار دارند.



چاقی

نشستن طولانی‌مدت متابولیسم را کاهش می‌دهد و بر توانایی بدن در تنظیم قند و فشار خون و تجزیه چربی بدن تأثیر می‌گذارد. این می‌تواند منجر به چاقی و سندرم متابولیک شود؛ مجموعه‌ای از شرایط که خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت را افزایش می‌دهد.



اضطراب و افسردگی

رفتار کم‌تحرک با افزایش خطر اضطراب و افسردگی مرتبط است. فقدان فعالیت بدنی می‌تواند بر سلامت ذهنی و عملکرد شناختی تأثیر بگذارد. از همین روست که سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه کرده که در هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید تا بدن حداقل تحرک و فعالیت را داشته‌باشد.



شیهه‌سیگار کشیدن

طبق گفته مجله پزشکی عمومی بریتانیا، ما نمی‌توانیم اثرات یک عمر نشستن پشت میز (باروی مبل) را با حضور چند هفته‌ای در باشگاه از بین ببریم؛ بنابراین به‌نوعی نشستن همان سیگار کشیدن جدید است؛ به این معنی که می‌تواند همان عوارض سیگار کشیدن را برای سلامت داشته‌باشد.



بایستید

هر ۳۰ دقیقه یک‌بار بایستید و حرکت کنید. حتی استراحت‌های کوتاه و مکرر پیاده‌روی می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی خطرات سلامت را کاهش دهد. همچنین براساس دستورالعمل‌های حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید.

سبک زندگی

پروانه بندپی، روزنامه‌نگار

چند اشتباه رایج

روزه‌داران دیابتی

دکتر کامران نیکوسخن، متخصص غدد و متابولیسم و مدیرعامل انجمن دیابت ایران در گفت‌وگو با همشهری به این موضوع مهم اشاره می‌کند که روزه‌داری در افراد دیابتی با ۴خطر بالقوه افت قندخون، افزایش قندخون (که می‌تواند منجر به کتواسیدوز دیابتی یا کم‌آبی شود)، کم‌آبی بدن یا دهیدراتاسیون و همچنین لخته‌شدن خون یا ترومبوز همراه است. به همین دلیل توصیه‌اکید داریم که افراد دیابتی در هر سنی – به‌ویژه در سنین سالمندی – برای روزه گرفتن حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنندو نکات لازم برای روزه گرفتن امن را آموزش ببینند.او به چند اشتباه رایج روزه‌داران دیابتی نیز اشاره می‌کند.

۱ خیلی از دیابتی‌ها معتقدند که بیماری‌شان خفیف است و جدی نیست و برای همین تحت هر شرایطی روزه می‌گیرند. درحالی‌که به فرموده قرآن، بیماران جزو ۵گروهی هستند که روزه گرفتن برای آنها واجب نیست و اگر می‌خواهند روزه بگیرند، باید ۸ هفته قبل از شروع ماه مبارک رمضان با پزشک خود مشورت کنند.

۲ خیلی‌ها هم از پزشک‌شان مجوز روزه گرفتن را می‌گیرند اما نکات لازم برای روزه‌داری امن را نمی‌دانند و به این ترتیب می‌توانند با روزه‌داری ناامن به سلامت خود آسیب برسانند.

۳ مهم‌ترین توصیه ماه‌دیپتی‌ها این است که تعداد دفعات وعده‌های غذایی خود را افزایش دهند و حجم غذاهای دریافتی را کم کنند.

۴ اشتباه دیگر روزه‌داران دیابتی این است که مصرف قندهای ساده مثل قندوشکر و زولبیا و بامیه و حلوا و شله‌زرد و... را در ماه رمضان بسیار افزایش می‌دهند. درحالی‌که حتی خرما هم باید به صورت محدود مصرف شود.

۵ یکی دیگر از اشتباهات بسیاری از روزه‌داران دیابتی، حذف وعده سحری است. درحالی‌که این کار بسیار غلط و خطرناک است.

۶ بسیاری از دیابتی‌ها فکر می‌کنند کنترل قندخون در طول روز با تزریق انسولین در زمان روزه‌داری، روزه آنها را باطل می‌کند. درحالی‌که کنترل مرتب قندخون و تزریق انسولین در طول روز جزو ضروریات است و به هیچ‌عنوان روزه را باطل نمی‌کند.

۷ نداشتن فعالیت بدنی در طول روزه‌داری با بعد از افطار، بی‌توجهی به کم‌آب‌شدن بدن، تندتند غذا خوردن و باز کردن روزه با مواد غذایی شیرین از دیگر اشتباهات روزه‌داران است که می‌تواند آسیب‌ز باشد.

نکته روز

چند نکته برای زنان دیابتی

دیابت به‌دلیل نوسانات هورمونی در دوران قاعدگی، بارداری و پائستگی زنان را به‌طور منحصربه‌فردی تحت تأثیر قرار می‌دهد و تنظیم سطح قندخون را سخت‌تر می‌کند. زنان مبتلا به دیابت نیز در معرض خطر بیماری قلبی، سندرم تخمدان و تغییرات متابولیکی هستند که می‌تواند بر سلامت آنها تأثیر بگذارد. زنان به‌طور طبیعی قادرند چند وظیفه را هم‌زمان انجام دهند یا میان انجام وظایف روزانه خود تعادل برقرار کنند. آنها هر روز بین مسئولیت‌های شخصی و حرفه‌ای تعادل برقرار می‌کنند؛ اما در این میان اغلب سلامت آنها نادیده گرفته می‌شود. به‌نظر زمان آن فرارسیده که زنان روی یک جنبه حیاتی از سلامت‌شان تمرکز کنند؛ مدیریت دیابت از طریق تغذیه هوشمند. مدیریت این چالش‌ها نیازمند یک رویکرد کل‌نگر است و همه‌چیز با غذا شروع می‌شود.

هوشمندانه غذا خوردن؛ کلید قندخون متعادل
یک رژیم غذایی متعادل، پایه و اساس کنترل دیابت است. انتخاب غذاهای مناسب می‌تواند قندخون را تثبیت و متابولیسم را پشتیبانی کند و عوارض آن را کاهش دهد.

سسبز یخچات پر فیبر؛ کلم، برکلی، کدو، هویج و اسفناج به کاهش سرعت جذب گلوکز کمک می‌کنند.

پروتئین‌های بدون چربی؛ عدس، لوبیا، تخم مرغ، مرغ و ماهی‌شمارا اسیر نمک می‌دارند و از افزایش قند جلوگیری می‌کنند.

غلات کامل؛ برنج قهوه‌ای و جوی دوسر انرژی پایدار را بدون نوسانات ناگهانی قند تأمین می‌کنند.

چربی‌های سالم؛ آووکادو، آجیل و دانه‌ها از عملکرد انسولین حمایت می‌کنند و التهاب را کاهش می‌دهند.

غذاهایی که باید از خوردن آنها اجتناب کنید
از خوردن بیش از حد غذاهای بسیار فرآوری شده، قندهای تصفیه شده و کربوهیدرات‌ها، باید تا حد امکان پرهیز کرد؛ زیرا باعث افزایش سریع گلوکز خون می‌شوند.

هیدراتاسیون؛ برای مدیریت دیابت هیدراتاسیون (آبرسانی) کلید زندگی است. برای حمایت از سلامت متابولیک و سم‌زدایی، روزانه حداقل ۱ تا ۱۲ لیوان آب مصرف کنید.

فراتر از غذا؛ رویکردی برای مدیریت دیابت مدیریت دیابت فقط به آنچه می‌خورید نیست، بلکه به انتخاب سبک زندگی نیز مربوط می‌شود.

ذهن آگاهی و مدیریت استرس؛ مدیریتش و یوگا به کاهش استرس کمک می‌کند که می‌تواند مقاومت به انسولین را کاهش دهد.

خواب با کیفیت؛ ۷ تا ۸ ساعت خواب بدون وقفه باعث تعادل هورمونی و تنظیم قندخون می‌شود.