

کمک فکری

وقتی بایک مصدوم روبه‌رو می‌شوید

■ کمک‌های اولیه برای تمام آسیب‌های اسکلتی (شکستگی، دررفتگی و پیچ خوردگی) یکسان است و شامل مراحل زیر است:

۱- با حفظ خونسردی، صحنه حادثه را از رازایی و درخواست کمک کنید.

۲- وضعیت تنفسی و هوشیاری مصدوم را کنترل کنید.

۳- تمامی زخم‌های باز را با گاز استریل بپوشانید و خونریزی را کنترل کنید.

۴- اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد، ولی مصدوم از درد شکایت دارد، همیشه مینا را بر وجود شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید.

۵- از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی یا در رفتگی به شدت پرهیز کنید. به علاوه اگر سر استخوان شکسته از زخم بیرون زده است، سعی در فرو بردن آن به درون زخم نداشته باشید، بلکه آن را با روش مناسب، پانسمان و بانداژ کنید، سپس عضو صدمه دیده را با روش صحیح آتل بندی و بی حرکت کنید.

آنچه امدادگران انجام می‌دهند:

امدادگر ابتدا باید اندام را به طور کامل مشاهده و بررسی و شکل آن را با اندام طریف مقابل مقایسه کند.
برای این کار ابتدا لباس‌های روی اندام را از محل درز لباس باز یا قچی کنید، سپس آنها را از روی اندام صدمه دیده کنار بزنید. به هیچ وجه سعی در خارج کردن یا در آوردن لباس مصدوم به روش معمول را نداشته باشید زیرا ممکن است باعث تشدید صدمه به مصدوم شود.
در مشاهده به دنبال علایم و نشانه‌های زیر بگردید:
۱- زخم باز
۲- زخم بسته یا کبودی
۳- تغییر شکل
۴- تورم
وجود هر کدام از این علایم را به عنوان آسیب قلمداد کنید و کمک‌های اولیه مناسب را انجام دهید.
برای معاینه سایر قسمت‌های مشکوک، اندام را از بالا تا پایین به صورت حلقوی یا دو دست به ملایمت فشار دهید.
احساس هرگونه درد به هنگام لمس، راهنمای مهمی جهت شک به امکان وجود آسیب است.
در مورد حس اندام از بیمار سؤال کنید.
آیا احساس مور مور شدن یا کرختی دارد؟ این علایم می تواند نشانه آسیب به عصب خونرسانی اندام باشد.
اگر در نهایت هیچ کدام از علایم یاد شده مشاهده نشد، از بیمار بخواهید تا اندام را به آرامی و با احتیاط حرکت دهد.
بروز درد به هنگام هر حرکت دادن عضو نمی‌تواند نشانه وجود صدمه و آسیب اسکلتی باشد.

توجه: در صورت وجود هر کدام از علایم یاد شده از تکان دادن عضو یا در خواست از مصدوم برای حرکت دادن عضو به شدت پرهیز کنید.

در مواردی که شک به دررفتگی یا پیچ خوردگی نیز وجود دارد باید در ست مثل موارد شکستگی عمل کنید و اقدامات لازم جهت بی حرکت کردن عضو و انجام دید، استفاده از سربس آپ سر در اتورم بیشتر و درد می‌کاهد.
به یاد داشته باشید که در این موارد نیز آتل بندی و بی حرکت کردن در عضو لازم است.

در کل بی حرکت کردن عضو آسیب دیده اصل مهم و اساسی در موارد شکستگی‌ها و دیگر آسیب‌های اسکلتی است.
برای این منظور از وسیله‌ای بنام آتل استفاده می‌شود.

شکستگی جمجمه، دنده‌ها، ستون فقرات، لگن و ران شکستگی‌های خطرناکی هستند که به مراقبت‌های ویژه نیاز دارند.
شکستگی جمجمه می‌تواند با خونریزی داخل جمجمه‌ای یا ضربه مغزی همراه باشد، بنابراین باید سطوح هوشیاری مصدوم، وضعیت تنفس و گردش خون، و اکشن تقرار در کمک‌ها و حس و حرکت اندام‌ها را بررسی کرد و در صورت لزوم و کمک‌های اولیه مناسب را برای مصدوم انجام داد.
در این موارد ثابت کردن سر و گردن را فراموش نکنید.
شکستگی دنده‌ها گاهی با آسیب به ریه، قلب، کبد یا طحال همراه است.
به تنفس، نبض و فشار خون مصدوم توجه کنید و به دنبال علایم خونریزی داخلی باشید.

شکستگی لگن و ران به علت مجاورت با رگ‌های خونی بزرگ همیشه به خطر خونریزی شدید داخلی و حتی مرگ مصدوم همراه هستند.
همچنین خطر دی‌ریس دیگر هر حرکت چربی در خون (آمبولی چربی) به دنبال این شکستگی‌ها را به‌ویژه شکستگی استخوان ران و اسناد اگر گ‌های ریه است که معمولاً در عرض ۲ تا ۲۴ ساعت بعد از شکستگی روی می‌دهد و با سرفه، تنگی نفس، احساس بی‌قراری و اضطراب، تند شدن تنفس و نبض مصدوم و علایم شوک همراه است.
آتل بندی و ثابت کردن سریع شکستگی ران با فاصله پس از وقوع حادثه، احتمال بروز این عارضه خطرناک را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

شکستگی مهره‌های ستون فقرات (به‌ویژه مهره‌های گردنی) از اهمیت بالایی برخوردار است و نیاز به مراقبت‌های خاص دارد.
بنابراین به علایم و نشانه‌های آسیب به ستون فقرات (مثل زخم، کبودی یا سایر علایم ضربه به سر، گردن و ستون فقرات، دردناک بودن ستون فقرات هنگام لمس، ضعف، فلج یا عدم توانایی در حرکت دادن اندام‌ها و از دست دادن حس یا مور مور شدن قسمتی از بدن در زیر ناحیه صدمه دیده) توجه کنید و در صورت لزوم کمک‌های اولیه زیر را برای مصدوم انجام دهید:

۱- مصدوم را در وضعیت ثابت نگه دارید و از هر گونه جابه جایی مصدوم به شدت پرهیز کنید.

۲- به سطح هوشیاری، راه هوایی، تنفس و گردش خون مصدوم توجه کنید.

۳- نبض، حس و حرکت اندام‌ها را بررسی کنید.

۴- کمک‌های اولیه را برای سایر عوارض و صدمات جدی مصدوم را انجام دهید.

۵- جز برای انجام احیای قلبی -ریوی یا دور کردن مصدوم از محل تا امن و خطرناک، اقدام به جابجایی مصدوم نکنید.

۶- با کمک تخته کمری کوتاه یا بلند، ستون مهره‌های مصدوم را تثابت کنید.

مصاحبه با دکتر ملک زاد، متخصص پوست و مو

این کوچولوهای مزاحم

نگین درخشان

جوش نمی‌شود، گرچه غذاهای چرب و شیرین در بعضی افراد جوش‌ها را بدتر می‌کنند ولی این عمومی نیست و بقیه افراد نیاز به رژیم غذایی ندارند. ترشح زیادی انسولین در خون و رسیدن آن به پوست در برخی افراد باعث ایجاد جوش می‌شود.
بسا خوردن غذاهای شیرین و چرب ترشح انسولین افزایش می‌یابد. پس فقط افرادی که با خوردن چربی و شیرینی دچار جوش می‌شوند نیاز است که از خوردن این غذاها پرهیز کنند. البته باید توجه داشت که عوامل دیگری نیز در ایجاد و تشدید جوش سهیم هستند.
پس باید موقعی قضاوت کرد که این غذاها باعث تشدید جوش می‌شوند که با هر بار مصرف آنها جوش بدتر شود. از جمله غذا و خوراکی‌هایی که باعث این علت می‌شوند شامل: غذاهای چرب، تنقلات، خرما، کشمش، محصولات دریایی (ماهی و میگو)، بعضی از میوه‌جات (موز، کیوی، خرمالو) و غیره.
بهترین راهکار پرهیز از مواد غذایی و خوراکی‌هایی است که فرد اظهار می‌کند با خوردن آنها جوش صورتش بدتر می‌شود. خوردن قهوه، شکلات و ادویه‌جات هم روی بعضی افراد اثر منفی دارد. خوردن میوه‌جات و سبزیجات هم معمولاً در بهبود جوش موثرند.

چند نکته دیگر

جوش‌های سر سیاه، منغذهای مسدودی است که با سلول‌های پوست مرده و چربی پر شده است. این نوع جوش‌ها با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا بدتر می‌شود. جوش‌های سر سیاه تحت عنوان کومدون‌های باز اولین گام برای ایجاد جوش هستند. بعد از آن ممکن است جوش قرمز و جوش چرکی ایجاد شده حتی به شکل کیست نمایان شود. افزایش بیش از حد چربی به مسدود شدن روزنه‌های پوستی منجر شده و به ایجاد توده‌ای از چربی منجر می‌شود که وقتی در معرض هوا قرار می‌گیرد به رنگ سیاه تبدیل می‌شود. استفاده از برخی کرم‌ها و لوازم آرایشی حتی سبب بدتر شدن این جوش‌ها می‌شود. در اثر افزایش هورمون‌ها و عدم پاکسازی مناسب پوست، سلول‌های مرده در روزنه‌های پوست تجمع می‌یابند و باعث مسدود شدن روزنه و عدم خروج چربی می‌شوند. آرایش کردن زیاد و استفاده بیش از اندازه از کرم‌ها و ضدآفتاب‌ها هم تاثیر زیادی در بروز انسداد منافذ و جوش‌های سر سیاه دارند.
بنابراین برای از بین بردن جوش سر سیاه رعایت بهداشت بسیار ضروری است. علاوه بر اینکه در مان لیزر دراز بین بردن جوش‌ها موثر است.

چه چیزهایی باعث جوش می‌شود

به طور کلی موارد زیر باعث افزایش آکنه در افرادی می‌شوند که زمینه آن در بدن شان وجود دارد:

افزایش چربی زیر سطح پوست. استفاده از کرم‌های آرایشی که چربی زیادی دارند.
فرد را داشتن در محیط‌هایی که هوای آن محیط گرم و مرطوب باشد.
مصرف بعضی از داروهای قلبی، مولتی‌ویتامین‌ها و آمپول‌های ب ۱۲.
استفاده ناپه‌جا و نادرست از داروهای کورتونی.
استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ان داروهای

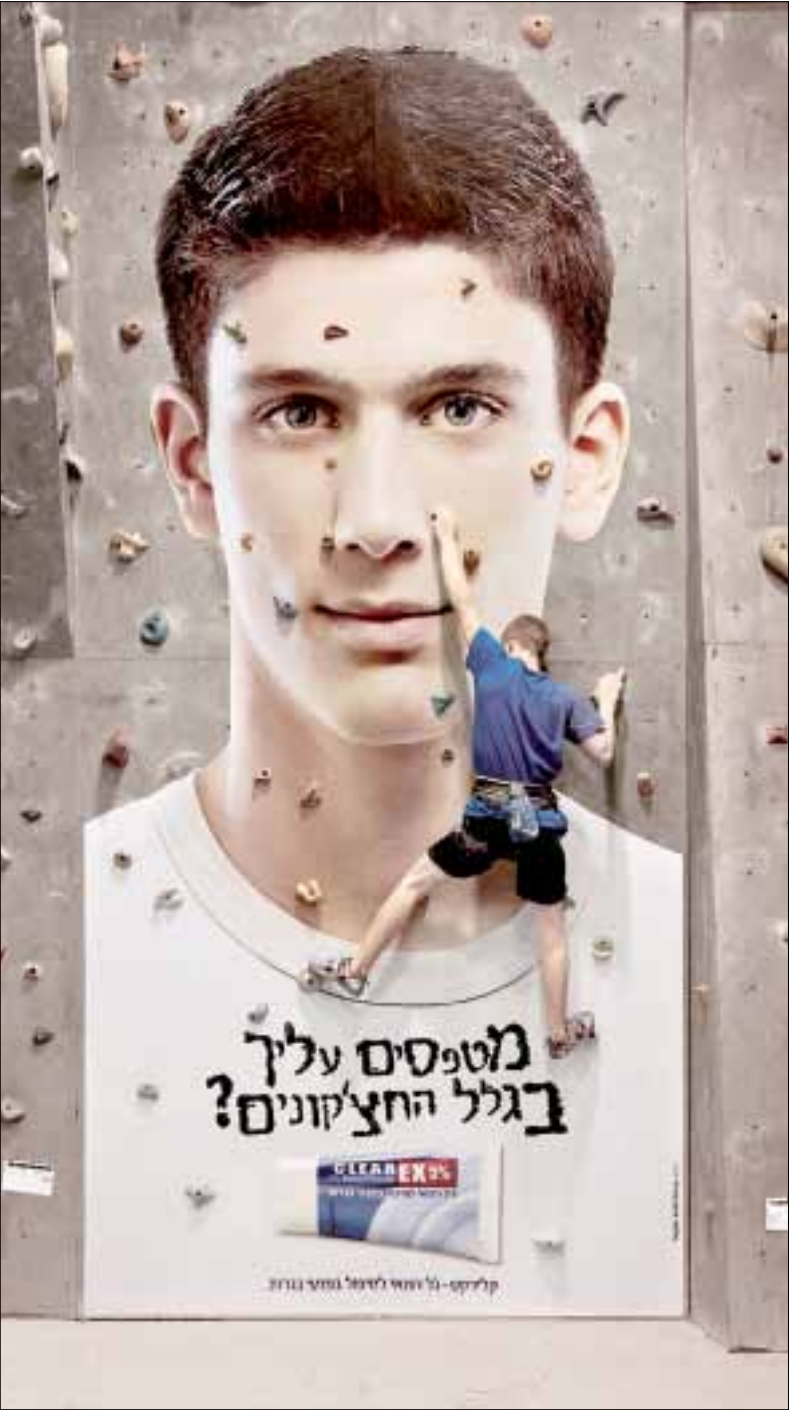
افزایش دهنده حجم عضلات در آقایان ورزشکاران.

تغذیه و چه

اکثر متخصصان معتقدند که غذا باعث ایجاد



مثل راکوتان به خاطر کم کردن فعالیت غدد چربی بدن جنبه درمانی هم دارد. اگر با درمان جوش شما بهبود یافت در مان را قطع نکنید بلکه با مشاوره با پزشک خود داروهای مصرفی را تعدیل دهید. گاهی نیاز است تا کنترل کامل جوش صورت به‌مدت شش ماه دارو مصرف کرد. در صورتی که بعد از مصرف دو ماه از دارو جوش صورت شما بهبودی نیافت شما به داروهای مصرفی مقاوم هستید و باید در مان تغییر یابد. بسته به نوع جوش و وضعیت جسمانی و هورمونی بدن دارو انتخاب می‌شود. پس بدون مشاوره با پزشک خود اقدام به مصرف یا تغییر دارو نکنید. در صورتی که با مصرف دارو تغییری در وضعیت جسمانی یا پوست شما ایجاد شد پزشک خود را در جریان گذارید.
آنتی بیوتیک‌ها در مان مفیدی برای جوش‌های قوی، شدید و ملتهب هستند و استفاده از آنها زیر نظر پزشک توصیه می‌شود. متخصصان بر اساس تجربه‌شان در مرحله اول از در مان‌هایی مثل صابون‌ها، کرم‌ها و



لوسیون‌ها، در مرحله دوم آنتی بیوتیک‌ها و در مرحله آخر قرص‌هایی مثل راکوتان استفاده می‌کنند.

لیزر درمانی

درمان آکنه اغلب توسط متخصصان پوست صورت می‌گیرد. این پزشکان همه انواع آکنه به‌ویژه موارد شدید را درمان می‌کنند. هدف در مان رفع جوش‌های موجود، توقف تشکیل لژیون‌های جدید، جلوگیری از به جای ماندن جای جوش یا اسکار و به حداقل رسانیدن استرس روانی ناشی از این بیماری است. در بررسی‌هایی که در علل موثر در شدت آکنه انجام شده مشاهده شده که بیشتر بیماران مبتلا به آکنه در فصل تابستان بهبود می‌یابند، ولی این بهبود بعد از فصل تابستان ادامه نمی‌یابد. علت بهبود آکنه در تابستان افزایش نور فرابنفش است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اگر ما از این اشعه یا اشعه‌های مشابه استفاده کنیم می‌توانیم به بهبود آکنه دست بیابیم.
بنابراین استفاده از لیزر می‌تواند در بهبود آکنه مفید باشد.

مشاور

خطرات اطراف خود را کاهش دهید

■ محیط نیز همچون عادات شخصی قادر است بر سلامت تاثیر بگذارد اما می‌توان تا حدی این مساله را تعدیل کرد. حوادث از علل عمده مرگ و آسیب دیدگی‌های وخیم هستند به‌ویژه در افراد مسن و خردسالان عواملی چون شرایط آب و هوایی خاص و ویژگی‌های محیطی منزل یا محل کار از جمله خطرات بالقوه‌ای هستند که برای تهدید سلامت وجود دارند. با شناسایی خطرات بالقوه و اجرای اقداماتی برای پیشگیری از آنها می‌توانید به آسانی از خطراتی که در خانه یا محل کار یا حین مسافرت وجود دارند، اجتناب کنید.

حوادث از مخاطرات عمده‌ای هستند که برای سلامت وجود دارند. تقریباً نیمی از حوادث وخیم در خانه روی می‌دهند و بیش از همه افراد مسن و خردسالان آسیب می‌بینند. افراد مسن بیشتر مستعد افتادن هستند، در حالی که خردسالان در معرض خطر مسمومیت با مواد سمی خانگی هستند.

برای آنکه به زمین نیفتید، کاری کنید که نور خانه زیاد باشد، بالچه‌ها و یا دری‌ها بر روی زمین حرکت نکنند و کف خانه مر تب باشد.

برای آنکه مانع از افتادن کودک شوید، هم در پایین و هم در بالای پلکان درب حفاظ بگذارید. دقت کنید ا رفاع درب حفاظ بیشتر از آن باشد تا کودکان نتوانند از آن بالا بروند. تنظیم‌کننده‌های پهنای، امکان می‌دهند تا درب حفاظ برای هر راه پله‌ای اندازه باشد. عمود بودن میله‌ها، مانع از آن می‌شود که کودک نتواند از درب حفاظ بالا رود.

آتش از دیگر مخاطرات موجود در خانه است. خطر قابل توجه دیگر بهداشت ضعیف آشپزخانه‌هاست که در نتیجه آن ممکن است مسمومیت غذایی روی دهد. برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، آشپزخانه را تمیز نگاه دارید، غذا را کاملاً بپزید و غذاهای فاسدشدنی را در یخچال نگاه دارید. غذا را در ظرف درز گرفته و بی‌منفذ قرار دهید و قبل از انقضای تاریخ مجاز، آن را مصرف کنید.



از آتش یا اجسام داغ با احتیاط استفاده کنید؛ برای مثال اگر سیگاری هستید حتماً پس از اتمام سیگار کشیدن، سیگار و کبریت خود را خاموش کنید. برای پیشگیری از آتش‌سوزی‌های الکتریکی، زیاده از حد از یک پریز، سیم برق نکشید.

مواد آتش‌زایی مثل رنگ را در انبار یا گاراژ خانه نگاه دارید. علاوه بر آن همیشه در آشپزخانه پتوی ضدحریق یا کیسول آتش‌نشانی داشته باشید و روی سقف هم دودباز نصب کنید تا در صورت بروز حریق آن را شناسایی کند.
شیرخواران و کودکان چون پوست ظریف‌تری دارند، بیشتر در خطر آفتاب‌سوختگی قرار دارند. شیرخواران را به دور از نور آفتاب نگاه دارید و به کودکان هم حتماً لباس مناسب بپوشانید و برایشان کرم ضدآفتاب استعمال کنید.

اگر غرق‌ی دیدید

■ حوادثی که در آب رخ می‌دهند ممکن است افرادی از هر گروه سنی را گرفتار کنند. کودکان کم‌سن حتی در آب‌های بسیار کم‌عمق هم در معرض خطر هستند.
باین حال، اکثر موارد غرق‌شدگی شامل افرادی است که مشغول شنا در دریا یا آب‌های بسیار سرد بوده‌اند.

از هر به غرق‌شدستری دارید و او هوشیار است، او را نجات دهید. اگر برای نجات غریق خودداری کنید، در عوض، یک شیءء دراز مثل یک قطعه چوب را نگه دارید تا غریق بتواند آن را بگیرد، سپس وی را به سوی خشکی بکشید. احتیاط کنید اگر غریق بی‌هوش است، وی را کاملاً از آب بیرون آورید و طوری جا به جا کنید که سرش پایین‌تر از قفسه سینه‌اش قرار گیرد تا در صورتی که استنراق کرد، از راه‌های تنفسی محافظت کرده باشد.

آنچه شما می‌توانید انجام دهید:

اولین اولویت شما آن است که با کمترین خطر، غریق را به سطحی خشک منتقل کنید. بی‌خطرترین راه برای نجات یک غریق، آن است که خود روی خشکی بمانید یا دست خود یا یک تکه چوب، شاخه یا طناب، او را از آب بیرون بکشید؛ راه دیگر آن است که یک تیوب به سوی غریق پرتاب کنید. اگر یک منجی غریق کارآموده هستید و یا غریق بی‌هوش است، ممکن است مجبور باشید به آب بزنید یا به سمت شیب غریق شنا کنید و وی را به سمت خشکی بکشید. به آب زدن بی‌خطرتر از شنا کردن است. وقتی غریق را از آب خارج کردید، در صورت امکان وی را در برابر وزش باد محافظت کنید تا بدن او بیش از پیش دراز قرار نلشود. سپس اقدامات درمانی مربوط به غرق‌شدگی (برگرداندن آرام برای بیرون آوردن آب در صورت لزوم تنفس دهان به دهان) را اجرا کنید و عوارض مربوط به سرمای شدید را مداوا کنید.حتی در صورتی که به‌نظر می‌رسد غریق کاملاً بهبود یافته است، شرایط انتقال یا بردن وی به بیمارستان را مهیا کنید.

