آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۸۴
شنبه
۱۴۰۳•۰۹•۱۰
۲۸ جمادی الاول ۱۴۴۶/ ۳۰ نوامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

شایع‌ترین علائم مسمومیت با مونوکسید کربن

معاون آموزش و پژوهش سازمان اورژانس استان تهران ضمن اشاره به اینکه مسمویت با گاز منواکسید کربن یکی از شایع‌ترین علت مرگ در مسمومیت‌ها است به بیان توصیه‌هایی برای پیشگیری و هنگام مواجهه با مسمومیت ناشی از این گاز پرداخت. سعید مهرسروش، گفت: منواکسید کربن از سوختن ناقص همه سوخت‌ها نظیر بنزین، زغالسنگ، چوب، پلاستیک، گاز طبیعی و... ایجاد می‌شود، این گاز بی‌بو و بی‌مزه است که تحریک‌کننده نیست و متاسفانه نمی‌توان این گاز را در محیط تشخیص داد. البته دستگاهی وجود دارد که می‌تواند منواکسید محیط را اندازه‌گیری کند و چنانچه به حدی رسد به افرادی که در آنجا زندگی می‌کنند، هشدار می‌دهد، توصیه می‌شود در منازلی که از گازطبیعی استفاده می‌شود این دستگاه را داشته باشند. مهرسروش، بیان کرد: از آنجایی‌که این گاز میل ترکیبی بیشتری با هموگلوبین خون دارد، وارد بدن می‌شود و شخص به‌جای اکسیژن از منواکسید کربن استفاده می‌کند و این مساله می‌تواند به بافت‌های بدن آسیب برساند و در عملکردشان اختلال ایجاد کند. مغز، نخاع و قلب قسمت‌هایی از بدن هستند که سریع‌تر دچار آسیب می‌شوند. وی توضیح داد: گاز منواکسید کربن برای همه گروه‌های سنی خطرناک است. افرادی نظیر آتش‌نشانان و جوشکاران که در محیط‌هایی قرار دارند که این گاز بیشتر در آنجا وجود دارد، بیشتر در معرض خطر هستند.

علائم

معاون آموزش و پژوهش سازمان اورژانس استان تهران عنوان کرد: شایع‌ترین علائم تظاهرکننده این نوع مسمومیت سردرد، بی‌حالی، حالت تهوع و سرگیجه است و حتی ممکن است با سرماخوردگی اشتباه گرفته شود که البته تفاوتش با سرماخوردگی نداشتن تب است. همچنین فردی که مدت زمان طولانی را در محیطی باشد که در آن گاز منواکسید کربن وجود دارد ممکن است دچار علائم عصبی نظیر تشنج، سنکوپ و کما شود و علائم قلبی نظیر درد قفسه سینه، ضربان قلب نامنظم، تنگی نفس پیشرفته نیز ممکن است برای فرد مسموم انتفاق بیفتد و در نهایت موجب کما و یا حتی فوت شود. وی ادامه داد: در درجه اول باید ایمنی خودمان را نیز حفظ کنیم. هر چه سریع‌تر در و پنجره‌های محیط را باز کنیم و با سامانه‌های ۱۱۵ و ۱۲۵ تماس بگیریم. توصیه‌های پرستاران تریاژ تلفنی که پاسخگوی تماس‌های ۱۱۵ هستند را انجام دهیم. فرد مسموم را هر چه سریع‌تر از محیط خارج کنیم. اگر دستگاه اکسیژن در خانه داریم تا زمان رسیدن ماموران اورژانس به بیمار اکسیژن وصل کنیم چراکه این اقدام می‌تواند کمک کند که زودتر منواکسید کربن از داخل خون خارج شود. وی تاکید کرد: در برخی از خانه‌ها دستگاه سنجش اکسیژن خون وجود دارد و توصیه در هنگام استفاده از این دستگاه این است که نباید به عدد نمایش داده شده توسط دتسگاه اعتماد کرد.

راه‌های پیشگیری

معاون آموزش و پژوهش سازمان اورژانس استان تهران راه‌های پیشگیری از مسمومیت با گاز منواکسید کربن توضیح داد: استفاده از دستگاه‌های اندازه‌گیری‌کننده سطح منواکسید کربن توصیه می‌شود. همیشه باید به فکر تهویه مناسب باشیم و اگر از سوخت‌های طبیعی در محیط استفاده می‌کنیم نباید تمام منافذ خروجی خانه را پر کنیم، باید اجازه دهیم در بعضی از نقاط ورود و خروج هوا اتفاق بیفتد. هر سال قبل از شروع استفاده از وسایل گرمایشی باید راه خروج بخاری گازی و یا پکیج را بررسی کنیم تا مطمئن شویم مشکلی در این مورد وجود ندارد. همچنین استفاده از دودکش و وسایل استاندارد، آبگرمکن‌های دیواری و وجود دودکش‌های مستقل برای هر وسیله نیز برای پیشگیری از مسمویت با گاز منواکسید کربن توصیه می‌شود.

نکته

چند توصیه برای سلامت مردان

کارشناس مسئول سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان نور گفت: مردان نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر محیطی و شغلی بیشتری قرار دارند و عادت‌های غلطی مانند مصرف سیگار، اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است. الهام‌السادات رضوی تصریح کرد: سوءمصرف مواد مخدر و مرگ در مردان حدود ۲ تا ۳ برابر بیشتر از زنان است. کارشناس مسئول سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان نور ادامه داد: شیوع افسردگی در مردان در سال‌های اخیر و به افزایش بوده چراکه مردان کمتر در مورد مشکلات خود حرف می‌زنند و عموما برای مشکلات قابل درمان به روانپزشکی مراجعه نمی‌کنند. به گفته رضوی، نوع متفاوتی از «افسردگی مردانه» وجود ندارد و برخی از علائم بیماری در مردان شایع‌تر از زنان است. رضوی تحریک‌پذیری، عصبانیت ناگهانی، افزایش از دست دادن کنترل، ریسک‌پذیری و پرخاشگری استفاده از روش‌های مضر مانند مواد مخدر و... برای مقابله با افسردگی بیان کرد و افزود: مردان به جای وقت گذراندن و صحبت با خانواده یا دوستان خود به سراغ کمکی می‌روند که با ترجیحات آن‌ها مطابقت دارد و دسترسی به آن آسان، معنادار و جذاب است. همچنین ممکن است از رفتارهای فراری مانند غرق‌کردن خودشان در کار نیز استفاده کنند. این کارشناس سلامت روان با اشاره به چند توصیه برای آقایان ارائه داد و اظهارکرد که توجه به سلامت جسمی، داشتن فعالیت فیزیکی منظم، تغذیه سالم، مواد و سیگار به سلامت جسمی و به‌دنبال آن سلامت روان کمک قابل توجهی می‌کند. وی با بیان اینکه مردان سعی کنند با دوستان یا گروهی که با آن‌ها علایق مشترکی دارند در ارتباط باشند، افزود: لازم است برنامه‌های منظم دیدار، ورزش، بازی یا صحبت بگذارند و در مورد مشکلات و نگرانی‌های خود با هم صحبت کنند حتی اگر به صحبت‌کردن در مورد مسائل شخصی عادت نداشته باشند، حتما در ابتدا کار سختی خواهد بود ولی شروع کنند. چراکه ایجاد تغییرات ساده مانند صحبت در مورد احساسات، فعال ماندن و خوب غذاخوردن می‌تواند به آنها کمک کند احساس بهتری داشته باشند. وی یادآور شد: صحبت کردن، حتی تماس تلفنی، تاثیر قابل‌توجهی بر سلامت روان دارد.

رژیم غذایی مناسب برای بیماران کلیوی

رژیم غذایی مناسب برای بیماری کلیوی به‌ویژه برای افرادی که در مراحل پیشرفته بیماری کلیوی قرار دارند، بسیار مهم است. احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت توصیه‌هایی را برای افرادی که به بیماری‌های کلیوی مبتلا هستند، ارائه کرد. وی گفت: رژیم غذایی مناسب برای بیماری کلیوی به‌ویژه برای افرادی که در مراحل پیشرفته بیماری کلیوی قرار دارند، بسیار مهم است. متاسفانه هیچ درمان دائمی برای نارسایی کلیه وجود ندارد و تنها راهکارها و استراتژی‌هایی برای حفظ سلامت بیماران وجود دارد که یکی از این روش‌ها، پیروی از رژیم غذایی خاص است. اسماعیل‌زاده ادامه داد: این رژیم غذایی به‌منظور کاهش ضایعات خون و تنظیم سطح مواد معدنی بدن، مصرف برخی مواد مغذی را محدود می‌کند. کلیه‌ها نقش مهمی در تعادل آب، نمک و الکترولیت‌ها در بدن دارند و اختلال در عملکرد آن‌ها می‌تواند منجر به اختلالات در این سطوح شود.

«نکات مهم تغذیه‌ای»

محدودکردن لبنیات: مصرف شیر و لبنیات (ماست، پنیر، دوغ، بستنی) را به یک سهم در روز محدود کنید.

کاهش مصرف نمک: مصرف نمک را کاهش دهید و از مصرف غذاهای شور مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و سایر غذاهای حاوی سدیم بالا پرهیز کنید.

محدودکردن پتاسیم: اسماعیل‌زاده همچنین از بیماران خواست که مصرف غذاهای پرپتاسیم مانند زردآلو، موز، خرما، انجیر، کیوی، پرتقال و برخی سبزیجات مثل اسفناج، چغندر و سیب‌زمینی را محدود کنند.

آبکشی غذاهای شور: اسماعیل‌زاده پیشنهاد کرد که غذاهای شور مانند خیارشور و پنیر را قبل از مصرف زیر آب بشویید یا برای مدت یک دقیقه در آب بخوابانید.

پرهیز از نان‌های سبوس‌دار: بیماران کلیوی باید از مصرف نان‌های سبوس‌دار، بیسکویت سبوس‌دار، ماکارونی سبوس‌دار و غذاهای کنسروی که حاوی نمک و مواد نگهدارنده هستند، اجتناب کنند.

مصرف مواد غذایی مناسب: به‌جای مصرف شیر و لبنیات، از شیرسویا یا ماست سویا استفاده کنید. همچنین، سویا را به‌عنوان جایگزین گوشت در برنامه غذایی خود قرار دهید.

توصیه

وی در پایان توصیه کرد: در صورت بروز یبوست ناشی از مصرف داروها، بیماران باید حتما با متخصص تغذیه خود مشورت کنند و مواد غذایی دیگری را برای بهبود شرایط گوارشی خود انتخاب کنند.

یادداشت

لکنت زبان در کودکان

محمد حسین روحانی
عضو هیات علمی گفتاردرمانی

والدین باید با مشاهده اولین علائم لکنت زبان برای درمان مراجعه کنند زیرا هر چه روند درمان به تعویق بیفتد به همان میزان نیز زمان و صبر بیشتری برای بهبود نیاز است. لکنت زبان از سن ۳ و نیم سالگی تا ۶ سالگی در کودکان بروز می‌کند، در سنین بزرگسالی نیز لکنت‌های اکتسابی برای افراد پیش می‌آید که با تمرین و تکرار رو به بهبودی می‌رود. اگر لکنت رشدی درمان نشود، شاید تا بزرگسالی نیز این اختلال ماندگار شود، برخی از خانواده‌ها پس از مشاهده علائم لکنت زبان به اشتباه برای درمان صبر می‌کنند که این موضوع روند درمان را با سختی همراه خواهد کرد. همکاری والدین حین درمان و انجام تمرینات در منزل می‌تواند به سرعت روند درمان کمک کند، فرآیند درمان لکنت زبان کودکان باید توأم با صبوری و تلاش والدین باشد. شروع لکنت می‌تواند به‌صورت ناگهانی و یا تدریجی رخ دهد، علامت‌های لکنت زبان نیز به‌صورت تکرار، گیر روی یک حرف، منقبض شدن عضلات صورت، کشیدگی گویی بروز کند. در برخی از اوقات کودک در حین تماشای یک فیلم و یا تنبیه از سوی والدین دچار لکنت می‌شود که این امر باعث ایجاد عذاب وجدان برای والدین می‌شود، این در حالی است که کودک مستعد لکنت زبان بوده و فقط یک عامل خارجی علت بروز آن شده است. سایر اختلالات مانند سندروم داون، اختلالات زبانی و گفتاری و طیف اوتیسم نیز مستعد لکنت زبان هستند، بهترین ابزار برای بهبود گفتار، تمرین و تکرار است.

ویژه

پیشگیری از سکته مغزی

حسن نوری ساری، معاون آموزشی سازمان اورژانس کشور، بر اهمیت تشخیص و درمان سریع سکته مغزی تأکید کرد و گفت: تشخیص به‌موقع علائم سکته مغزی و اقدام فوری می‌تواند جان بیماران را نجات دهد. وی ادامه داد: با رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و درمان به‌موقع بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و فشارخون می‌توان تا حد زیادی از وقوع سکته مغزی جلوگیری کرد. نوری ساری توضیح داد: علائم سکته مغزی شامل اختلال تعادل، انحراف چشم، کج شدن صورت، ضعف یک طرفه بدن و اختلال تکلم است. معاون آموزشی سازمان اورژانس کشور: افراد در صورت مشاهده این علائم سریعا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرند.

ارتباط کرونا و مشکلات قلبی طولانی مدت

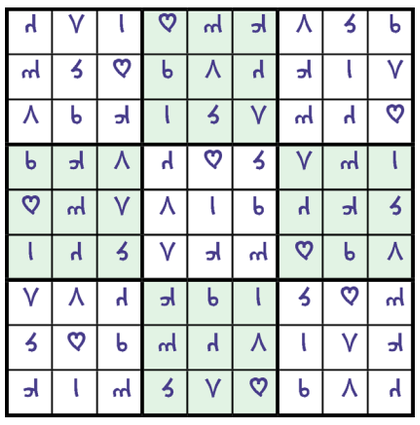
یک مطالعه نشان داد که عفونت کووید ۱۹ خطر یک رویداد قلبی عروقی بزرگ را تا سه سال پس از آن دو برابر می‌کند. علاوه بر این، عفونت‌هایی که به اندازه کافی شدید هستند که نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند، احتمال بروز حوادث قلبی را افزایش می‌دهند. «دیوید گاف»، محقق ارشد گفت: «بسیاری از مردم حتی بیشتر از قبل در معرض خطر حمله قلبی هستند، این امر نگران‌کننده است.» در این گزارش آمده است: «با توجه به حجم شواهدی که اکنون کووید ۱۹ را با التهاب قلب، نارسایی قلبی، آریتمی و سایر مشکلات قلبی عروقی مرتبط می‌کند، پزشکان باید نگاه دقیق‌تری به سابقه کووید ۱۹ بیماران داشته باشند. «استنلی هازن»، یکی از نویسندگان اظهارکرد: «افرادی که عفونت شدید داشتند باید جزو گروه در معرض خطر بالای حوادث قلبی‌وعروقی در آینده در نظر گرفته شوند.»

چند توصیه غذایی به بیماران دیابتی

فرشته فزونی، رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اهمیت زمان‌بندی مناسب برای تغذیه بیماران دیابتی تاکید کرد. وی گفت: بهترین روش پخت غذا آب‌پزکردن، بخارپزکردن و کباب‌کردن در فر است هرچه زمان پخت کمتر باشد بهتر است. فزونی افزود: میوه‌های خشک حاوی فیبر و ریزمغذی هستند. دو قاشق غذاخوری کشمش یا توت خشک تقریبا ۱۵ گرم قند یا ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد. دیابتی‌ها می‌توانند در برنامه غذایی از این مواد استفاده کنند. فزونی ادامه داد: غذاهای فرآوری شده دارای شکر افزوده، مواد مغذی کم، چربی بالا و سدیم زیاد هستند و نباید مصرف شود. وی افزود: به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای توجه کنید و محصولات غذایی که قند، نمک و روغن کمتری دارد انتخاب کنید. فزونی گفت: از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا و مواد غذایی پرچرب حاوی پرهیز کنید.

جدول سودوکو

				۸	۶		۱	۴
		۱	۷	۲	۳		۵	
۳				۹		۲		۸
		۵	۳	۴	۸			
	۴		۹					۵
۱		۸		۵		۷		
۵			۸	۶	۱		۹	۷
۸			۲	۷		۵		۳
	۶	۷		۳	۵	۱		۲



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

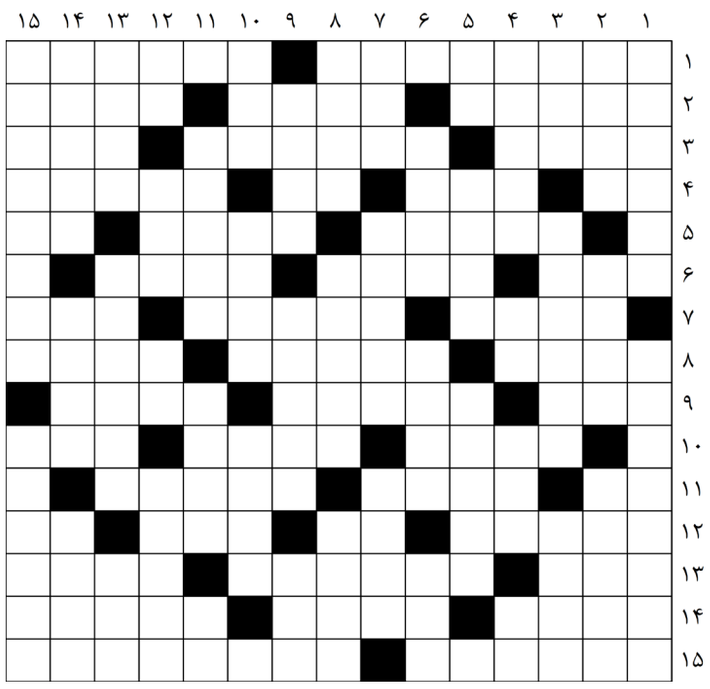
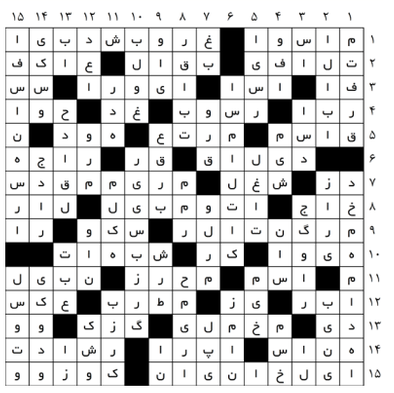
شماره ۱۹۸۴

افقی

۱- لاغرونحیف- به آرامی ۲- عیدباستانی ایرانیان- نورکم- نوعی سبک موسیقی ۳- چاق- رشته‌ای که از تارهای پیله برای دوختن و بافتن سازند- ظلم‌وجور ۴- واحدسطح- بیان‌وتفسیر- درخت زبان گنجشک- خط فرضی زمین ۵- همیشه‌ومستمر- پایتخت نروژ- فرمان اتومبیل ۶- هذیان بیمار- مسیحی- بیهوده ۷- پارسای دیرنشین- یکدل‌ویکزبان- تظاهر به نیکی ۸- حقیرتر- خوردن- نوعی اشعه ۹- طلای قالبی- شهری در ایالت ایلی‌نوی آمریکا- جاوید‌وهمیشه ۱۰- گریزان- نوعی میمون- اشاره‌به‌نزدیک ۱۱- حرف فاصله- اسب- صدای درهم ۱۲- انجام‌دهنده کاری ناروا- صدای درد- درخشیدن- کالای دست‌نخورده ۱۳- نوعی وسیله بازی قدیمی- وحشتناک- ترکیب رنگ آبی با قرمز ۱۴- از بیماری‌ها- منطقه‌ای در تهران- ذات‌ونهاد ۱۵- بیش‌ترین حد- رویین تن شاهنامه

عمودی

۱- قوه یا نفس آدمی- گریه دروغین ۲- از تمدن‌های باستانی- مهربان‌تر- از منصب‌های زمان ساسانیان ۳- خیسی- با هم مجادله‌کردن- واحدپول ساموآ ۴- فیلمی به نویسندگی و کارگردانی مسعود کیمیایی- شامل همه می‌شود- جیوه- دزدی اینترنتی ۵- نوعی مدل مو- مستمری- گاری ۶- سیاه‌چشم- چاره‌اندیشی- پسوندشباهت ۷- خویشاوندی- تنگه‌ای در ایتالیا- زودباوروساده‌لوح ۸- واحد پولی در اروپا- معبدی در ژاپن- سرودونغمه ۹- صحرای مصر- سوراخ کوچک- خوگرفتن ۱۰- زادگاه نیما شاعر نوپرداز- اندیشه- صاحب شدن ۱۱- کشوری در آسیا- پی‌درپی و پشت هم- موجود نامرئی ۱۲- اسب آذری- جدا- قومی ایرانی- موردپرستش ۱۳- باخت ورزشی- زیباروی سعادتمند- منع‌کردن ۱۴- شمارنده- کیک معروف- درخت سایه‌گستر ۱۵- از نام‌های روز قیامت- شهری در استان سیستان‌وبلوچستان



حل جدول ۱۹۸۳A