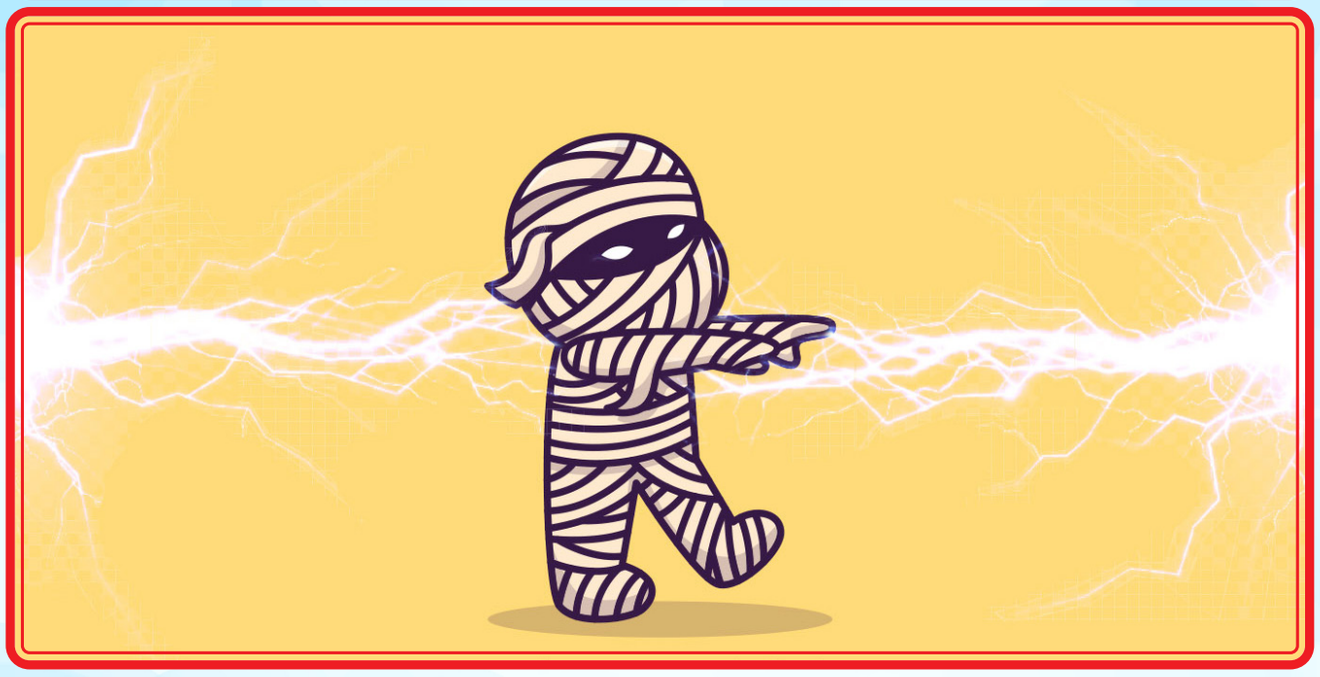
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۵۰
پنجشنبه
۱۹ • ۰۴ • ۱۴۰۴
۱۴ محرم ۱۴۴۷ / ۱۰ جولای ۲۰۲۵

گام‌های حیاتی در درمان سوختگی‌های شدید

یک فوق تخصص جراحی پلاستیک گفت: در مواردی که انفجار ناشی از مواد اشتعال‌زا یا حوادث شغلی منجر به سوختگی می‌شود، نخستین اقدام باید خروج ایمن مصدوم از محل حادثه باشد. آیدین احمدی دهج، بیان داشت: پس از ایمن‌سازی شرایط، باید راه هوایی بیمار بررسی و در صورت نیاز باز شود. کنترل خونریزی، شست‌وشوی ناحیه سوخته با آب خنک و پانسمان اولیه زخم از اقدامات ضروری محسوب می‌شود. وی تأکید کرد: در صورت بروز آسیب به گردن، از هرگونه جابه‌جایی نادرست و بدون محافظت باید پرهیز شود، ثابت نگه‌داشتن گردن تا زمان رسیدن نیروهای اورژانس می‌تواند از صدمات جبران‌ناپذیر جلوگیری کند.



مراقبت‌های اولیه

فوق تخصص جراحی پلاستیک تصریح کرد: کنترل خونریزی، شست‌وشوی ناحیه سوخته با آب خنک و پانسمان اولیه زخم از اقدامات ضروری محسوب می‌شود. احمدی دهج اذعان کرد: در سوختگی‌های سطحی، استفاده از پماد آنتی‌بیوتیکی سیلور سولفادیازین توصیه می‌شود؛ با این حال، ارزیابی تخصصی در مراکز درمانی ضروری است. وی افزود: در مواردی که شدت سوختگی زیاد است و تمام لایه‌های پوست یا حتی عضلات و اعصاب درگیر شده‌اند، مداخلات تخصصی از جمله جراحی پلاستیک و ترمیمی برای بازسازی بافت آسیب‌دیده و کاهش اسکار (جای زخم) مورد نیاز خواهد بود.

طبقه‌بندی سوختگی‌ها

این متخصص جراحی پلاستیک با بیان اینکه در سوختگی درجه یک آسیب سطحی به اپیدرم، همراه با قرمزی و درد خفیف؛ معمولا ناشی از آفتاب‌سوختگی، رخ می‌دهد، گفت: در سوختگی درجه ۲ درگیری لایه‌های عمیق‌تر پوست، همراه با تاول و درد شدید همراه بوده که نیازمند مراقبت‌های تخصصی‌تر است. احمدی دهج ابراز کرد: در سوختگی درجه ۳ آسیب گسترده به تمام لایه‌های پوست و احتمالا بافت‌های زیرین؛ درمان حتما باید تحت نظارت پزشک متخصص انجام گیرد.

پیشگیری

وی در پایان اظهارکرد: با رعایت اصول ایمنی در محیط‌های کاری و خانگی می‌توان از بروز بسیاری از موارد سوختگی پیشگیری کرد. آموزش عمومی و افزایش آگاهی افراد، نقش مؤثری در کاهش حوادث سوختگی دارد.

یادداشت

نکاتی درباره «گرمازدگی» کودکان

امین صابری نیا
متخصص طب اورژانس

از والدین می‌خواهیم هرگز کودکان را در اتومبیل تنها نگذارند؛ چون ممکن است دچار گرمازدگی شوند. به طور کلی در گرمای بیش از ۳۵ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد باید بیشتر بحث گرمازدگی را مورد توجه قرار دهیم و با راهکارهایی مؤثر از خودمان مراقبت کنیم.

پیشگیری مقدم بر درمان است؛ سعی کنید در تابستان که گرم‌ترین روزهای سال را تجربه می‌کنیم در ساعاتی که هوا خنک‌تر است مثل صبح زود و یا بعدازظهرها از منزل خارج شوید.

در تابستان و روزهای گرم لباس‌های سفید، سبک و کمی گشاد بپوشید، همچنین از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف مصنوعی اجتناب کنید.

گرمازدگی بسته به نوع خفیف یا شدید آن درمان متفاوتی دارد، گرمازدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمازدگی شد باید فورا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود.

قبل از انتقال بیمار به مراکز درمانی می‌توانید با تعویض لباس‌های فرد و سردکردن بدن بیمار به او کمک کرد، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج بدن فرد را با آب سرد خیس کنید، فرد را به مکانی خنک انتقال دهید و ملحفه‌ای خیس دور او بپیچید، بیمار را در معرض باد خنک قرار دهید، می‌توانید روی دست‌ها و پاهای بیمار آب بریزید و همزمان ماساژ دهید و از کرم‌های ضد سوختگی استفاده کنید. با توجه به اینکه هوای گرم باعث تعریق می‌شود و بدن نمک زیادی را دفع می‌کند، بهتر است برای جایگزینی از آب خالص استفاده نشود.

می‌توانید مثلا یک قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید و به مدت یکساعت کم‌کم آن را به بیمار بنوشانید، همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی به آن اضافه کنید ولی اگر فرد کودک یا سالمند است بهتر است او را به بیمارستان منتقل کنید.

هرگز کودکان‌تان را در اتومبیل تنها نگذارند، دما در اتومبیلی که ساکن در مقابل نورخورشید است به شدت بالا می‌رود و باعث آسیب‌های شدید جسمی به کودکان می‌شود.

اگر در معرض گرما قرار گرفتید خاکشیر، تخم‌شربتی و شربت آبلیمو خنک استفاده کنید، کودکان زیر پنج سال و افراد سالمند را به هیچ عنوان در گرما از منزل خارج نکنید.

دانستنی‌ها

عینک آفتابی فقط برای زیبایی نیست

عینک آفتابی یک اکسسوری مهم است که نه برای زیبایی، بلکه مهمتر از آن باید برای محافظت از چشم استفاده شود. تابستان امسال، هنگام وقت گذراندن در فضای باز، روی استفاده صحیح از عینک آفتابی تمرکز کنید. دکتر «مسیح احمد»، استادیار چشم‌پزشکی در دانشگاه بیلور گفت: وقتی بیرون هستیم، مقدار زیادی اشعه ماوراء بنفش از خورشید وجود دارد و این اشعه‌های UV می‌توانند به قسمت‌های مختلف چشم آسیب برسانند. عینک آفتابی برای سلامت چشم در درازمدت بسیار مهم است و عدم استفاده از آن می‌تواند منجر به آسیب شود. قرارگرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش در کوتاه‌مدت می‌تواند خشکی چشم را بدتر کند یا منجر به فوتوکراتیت شود که تقریبا شبیه آفتاب سوختگی در جلوی چشم است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که مدت زیادی را در معرض آفتاب می‌گذرانیم و به سمت آسمان نگاه می‌کنیم و معمولا با گذشت زمان برطرف می‌شود. اما آسیب‌های بلندمدت ناشی از اشعه ماوراء بنفش شامل پیشرفت سریع‌تر آب مروارید و دژنراسیون ماکولا و همچنین پتریژیا (رشد بافت در سطح جلویی چشم) است که می‌تواند بر بینایی تأثیر بگذارد. عینک آفتابی مسدودکننده اشعه ماوراء بنفش به کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها کمک می‌کند. هنگام خرید عینک آفتابی، مهمترین نکته این است که ۱۰۰ درصد مسدودکننده اشعه ماوراء بنفش باشند. دکتر احمد همچنین توصیه می‌کند عینکی تهیه کنید که پوشش کامل‌تری داشته باشد زیرا نور می‌تواند از کناره‌های عینک نفوذ کند. پلاریزاسیون به ویژه هنگام استفاده روی آب یا برف به دلیل تابش خیره‌کننده از هر سطح، اهمیت دارد. وقتی عینک پلاریزه نیست، نور در جهت افقی و عمودی وارد عینک می‌شود. عینک‌های پلاریزه به محدود کردن نور کمک می‌کنند که باعث کاهش تابش خیره‌کننده می‌شود. این متخصص گفت: اگر لنزهای پلاریزه داشته باشید و به صفحه کامپیوتر یا تلفن خود نگاه کنید، متوجه خواهید شد که آن صفحه‌ها طبیعی به نظر نمی‌رسند و خواندن آنها دشوارتر است. دلیلش این است که نور را در یک جهت مسدود می‌کنند و آنچه را که می‌بینید محدود می‌کنند. به علاوه فراموش نکنید وقتی آسمان ابری است، هنوز اشعه ماوراء بنفش وجود دارد، بنابراین عینک آفتابی می‌تواند برای محافظت مفید باشد. احمد افزود: وقتی افراد در فضای باز مشغول چمن‌زنی و باغبانی هستند - به خصوص در تابستان - عینک آفتابی که از جنس پلی کربنات ساخته شده است، می‌تواند مانند یک شیشه ایمنی عمل کند، بنابراین این مزیت اضافی را دارد که هنگام چمن‌زنی یا کار در حیاط از شما در برابر چیزهایی که به سمت چشمتان پرتاب می‌شوند محافظت می‌کند.

نکته

چه میزان احساس خستگی طبیعی است؟

اگر زمان‌های زیادی احساس ناراحتی می‌کنید، بدانید که تنها نیستید. بیشتر ما دائم احساس خستگی می‌کنیم، دل درد داریم یا برای سردردمان مسکن مصرف می‌کنیم و این واقعیتی است که یک مطالعه جدید آن را با عدد و رقم هم ثابت کرده است. با این حال اگر فکر می‌کنید بیش از افراد معمولی دچار سردرد، دل درد یا خستگی می‌شوید. یک نظرسنجی نشان می‌دهد: تنها ۲۸ درصد از ما احساس می‌کنیم کاملا سالمیم، در حالی که ۷۲ درصد باقی‌مانده با ناراحتی‌های مزمن زندگی می‌کنند. شرکت‌کنندگان در نظرسنجی گفتند که در ماه به طور متوسط ۱۲.۹ روز احساس خستگی دارند، ۱۰.۱ روز دچار نوسان‌های خلقی می‌شوند، ۹.۸ روز با مشکلات گوارشی (دل درد، نفخ و...) مواجه‌اند و ۷.۵ روز هم سردرد دارند. این پژوهش همچنین نشان داد که یک فرد به طور متوسط فقط ۱۹ روز از ماه واقعا احساس سالم بودن دارد و این یعنی تقریبا نیمی از ماه را با حالتی از خستگی، سردرد یا ناراحتی‌های گوارشی سپری می‌کند؛ دردها و ناراحتی‌هایی که ممکن است فقط اثر جسمی نداشته باشند بلکه بر ذهن و روان او نیز تاثیر بگذارند. تقریبا ۶۵ درصد شرکت‌کنندگان معتقد بوند مشکلات سلامتی‌شان باعث می‌شود نتوانند در محل کار عملکرد بهینه‌ای داشته باشند. ۴۰ درصد نیز گزارش داده‌اند که این مشکلات، ورزش کردن را برایشان دشوارتر می‌کند که می‌تواند به شکل‌گیری یک چرخه منفی در سلامت عمومی فرد منجر شود. ۱۵ درصد هم شکایت دارند که این مسائل توانایی لذت بردن از وقت با کیفیت در کنار خانواده را کاهش می‌دهد. در میان این ناراحتی‌ها، مشکلات گوارشی، بیشترین تاثیر را بر زندگی شخصی افراد گذاشته‌اند. به گفته «کتی لوکاس»، مدیر بازاریابی دکترز بست، وقتی سیستم گوارش بدن به هم می‌ریزد، همه چیز مختل می‌شود، وقتی حالمان خوب نیست، این موضوع بر تمام جنبه‌های زندگی ما اثر می‌گذارد.

ویژه

سریع‌ترین راه درمان بی‌اشتهایی

تغذیه کافی برای سلامتی ضروری است. مصرف کالری کمتر باعث کاهش وزن و تحلیل عضلات می‌شود. این کاهش وزن می‌تواند انرژی شما را کم کند و تعادل و قدرت بدنی را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین ممکن است ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی ضروری را دریافت نکنید. به گفته محققان بدن برای انجام کارهای پایه به مواد مغذی نیاز دارد. اگر این مواد را دریافت نکند، سیستم‌های بدن ضعیف می‌شوند و درست کار نمی‌کنند.

پروتئین را در اولویت قرار دهید: پروتئین برای عضله‌سازی، مقابله با عفونت و حفظ سلامت پوست ضروری است. تخم‌مرغ، ماست، پنیر، ماهی، مرغ، حبوبات و کره مغزها (مانند کره بادام‌زمینی) گزینه‌های خوبی هستند.

میوه و سبزیجات مصرف کنید: میوه و سبزیجات کم‌کالری و پر از مواد مغذی هستند، برای افزایش کالری، آن‌ها را با کره مغزها، ماست پرچرب، حمص بخورید.

بین وعده‌ها آب بنوشید: نه هنگام غذاخوردن. آب معده را پر می‌کند و ممکن است باعث شود غذای کمتری بخورید.

از لبنیات استفاده کنید: چربی منبعی غنی از کالری است. به خصوص برای افراد بالای ۷۵ سال، کمی اضافه‌وزن ممکن است مفید باشد. شیر پرچرب، ماست پرچرب و کره را در برنامه‌ی غذایی بگنجانید.

از ادویه‌ها استفاده کنید: عطر و طعم غذایی که با ادویه پخته شود، اشتها را تحریک می‌کند.

با دیگران غذا بخورید: تحقیقات نشان می‌دهند که افراد وقتی تنها هستند، کمتر غذا می‌خورند. با خانواده یا دوستان غذا بخورید تا اشتهایتان بیشتر شود.

تاثیر فلفل تند بر مهار سرطان روده

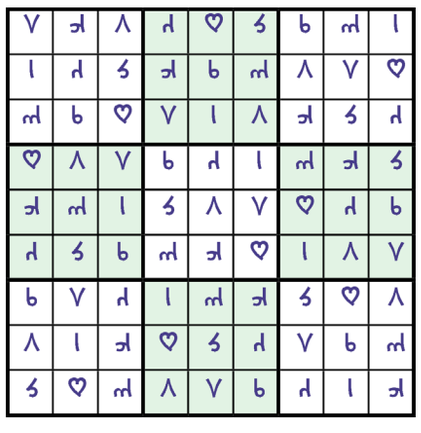
استاد و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی لرستان از تاثیر ماده موثر فلفل تند بر رده‌های سلولی سرطان روده خبر داد. مریم هرمزی بیان کرد: سرطان روده (کولورکتال) یکی از شایع‌ترین و خطرناکترین سرطان‌هاست. وی اظهارکرد: کپسایسین ترکیبی شیمیایی است که مسئول طعم تند فلفل‌های تند است، پیش‌تر مشخص شده بود که این ماده خواص ضدالتهابی، ضددرد و آنتی‌اکسیدانی دارد. هرمزی اضافه کرد: تحقیقات آزمایشگاهی نشان داد کپسایسین ممکن است بر سلول‌های سرطانی نیز تأثیر بگذارد و رشد آنها را مهار کند. این استاد و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی لرستان ادامه داد: این پژوهش گام اولیه‌ای در شناخت اثرات ضدسرطانی کپسایسین است اما تبدیل این یافته‌ها به یک روش درمانی مطمئن، نیازمند تحقیقات بیشتر است. بهترین راه پیشگیری از سرطان روده، غربالگری منظم، ورزش، پرهیز از مصرف الکل و سیگار، و رژیم غذایی سرشار از فیبر و... است.

فواید مهم نوشیدن یک فنجان قهوه در روز

متخصصان مدعی شدند: نوشیدن یک تا دو فنجان قهوه کافئین‌دار در روز با کاهش خطر مرگ براثر هر علتی، به‌ویژه مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است. «فانگ فانگ ژانگ»، محقق ارشد گفت: قهوه یکی از نوشیدنی‌های پرمصرف است و با توجه به اینکه تقریبا نیمی از بزرگسالان آمریکایی گزارش می‌دهند که دست‌کم یک فنجان در روز می‌نوشند، فواید قهوه برای سلامتی ممکن است به ترکیبات زیست‌فعال آن نسبت داده شود، اما افزودن شکر فواید آن را کاهش کاهش دهد. نویسندگان داده‌های ۴۶ هزار بزرگسال را ارزیابی کردند. آنها دریافتند: نوشیدن روزانه یک فنجان قهوه با کاهش ۱۶ درصدی خطر مرگ مرتبط است. این خطر با نوشیدن دو تا سه فنجان کمی افزایش یافت، اما افزایش بیشتر تعداد فنجان‌ها اثر فزاینده‌ای نداشت و ارتباط بین قهوه و کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی، ضعیف‌تر شد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

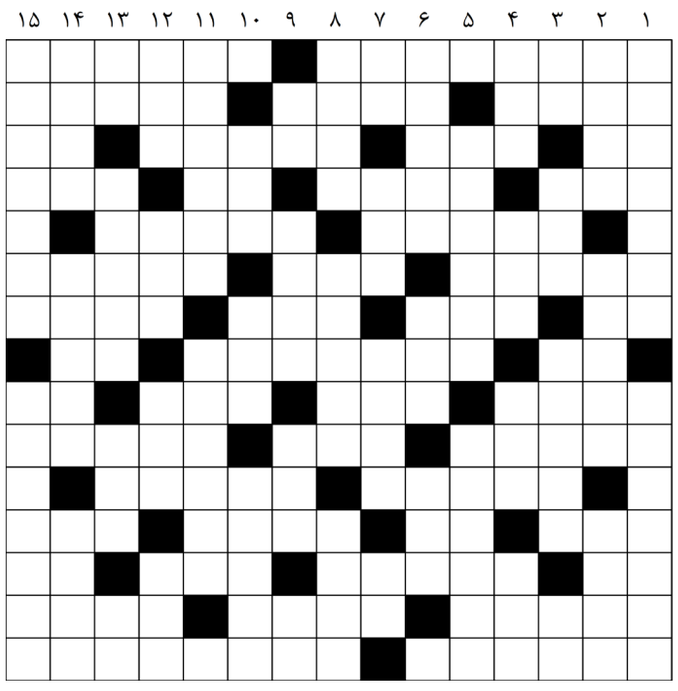
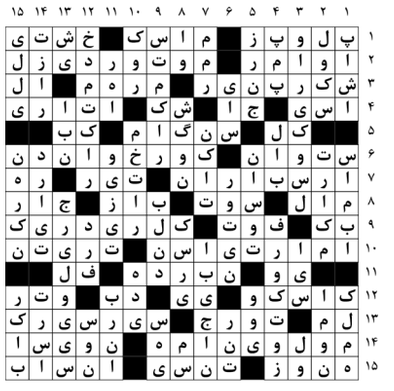
شماره ۲۱۵۰

افقی

۱- ارتوپد- شهری در اسپانیا ۲- قوم ترکمنی- تکبروخودبینی- رشته کوهی در کشورمان ۳- خاشاک- از حروف الفبای فارسی- سالی که در آنیم- هم بازی کارتونی پت ۴- از حیوانات جونده- قسمت‌کننده- برج فرانسه- پایه و اساس ۵- معادل فارسی سیگنال- عنکبوت سمی ۶- سردسیر- مکان بی خطر- شهر بندری اوکراین ۷- راندن مزاحم- زدنی به بستنی- کاخ زمستانی- شهری در استان مکه کشور عربستان سعودی ۸- مردن از غصه- روبات- فرمان اتومبیل ۹- دندانساز- بیم‌ووحشت- به تنهایی- اشاره به دور ۱۰- مربی شاهزادگان- ستایش- زیرپوش بی آستین ۱۱- درآمدومستمری- شهر مهم آلمان ۱۲- سیروسیاحت- روییدنی سر- پایتخت جمهوری چک- از حروف الفبای فارسی ۱۳- حرف دهن‌کجی- تازه کار- جانشین دکمه- گشوده ۱۴- ادامه دادن کاری- عبادتگاه مسلمانان- کندن و دورریختن گیاهان هرزه ۱۵- خلیجی در کانادا- خیابانی اعیان نشین و از معابر پاریس است

عمودی

۱- از علمای برجسته شیعه سده ۴ هجری- مارچوبه ۲- روشنایی اندک- یک شکل و یک جور- شیفته ۳- طرف‌وجهت- جامه‌ای بی‌آستین- صرفه‌جویی- بالاآمدن آب دریا ۴- نوعی خالکوبی ابرو- از پوشاک زمستانی- سوره ۷۸ قرآن‌کریم- آخرین سوره قرآن کریم ۵- نوعی درخت زینتی- لباس زنان ژاپنی ۶- نگهبان خرمن- درخت کنار- وسیله نخ‌ریسی ۷- یارسوزن- قوم کهن تاریخ- مفهوم- مادرعرب ۸- پایداری- پیروی‌کننده- سؤال ۹- موضوع و زمینه- رنج‌دیده- سوغات گجرات- مکان ۱۰- روش و سیرت- یک آنزیم حیوانی- ردکردن ۱۱- ازگل‌های زیبا- صمیمیت ۱۲- نمی‌تواند صحبت کند- ازپیامبران- به‌تنهایی- وسیله داد و ستد ۱۳- گندم- ردیاب- ویژه‌تر- نام قدیمی اصفهان ۱۴- میوه‌ای از نوع خربزه- آب ویرانگر عظیم- گوشواره ۱۵- سرپیچی‌کردن- بلغورجووگندم



حل جدول ۲۱۴۹