عوامل تشدیدکننده درد را بشناسیم!

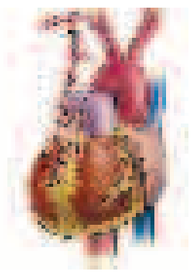
خیلی اوقات عامل ایجادکننده درد در بدن ما درونی و به علت بیمارگونه نیست. مقصر خیلی از دردهای بدن ما به کارهایی برمی‌گردد که عادت روزمره ماست. در این یادداشت با عوامل ایجاد و تشدیدکننده درد بیشتر آشنا می‌شویم! ۱.کفش پاشنه بلند و صدادار یکی از عوامل ایجادکننده درد استفاده از صندل‌ها و کفش‌هایی با پاشنه بلند و صدادار است. این کفش‌ها کمر را به خوبی محافظت کرده و به درد در پاها و زانوها و مچ پا و حتی کمر منجر می‌شود.راه‌حل: سعی کنید کفش‌هایی مناسب بپوشید و وقتی قرار است به مدت طولانی‌پیاده‌روی کنید کفش کتانی یا راحتی پایتان کنید. صندل و کفش پاشنه‌بلند برای پیاده‌روی طولانی مناسب نیست.۲- رانندگی‌خیلی از افراد صندلی ماشین خود را به گونه‌ای ناصحیح تنظیم می‌کنند. اگر زاویه صندلی مناسب نباشد شما مجبورید یا زیاد به جلو خم شوید یا از فرمان خیلی دور شوید. این کار موجب می‌شود تا سرتان هم نسبت به بدنتان در زاویه مناسبی قرار نگیرد و درد در گردن شما را آزار دهد.راه‌حل: سعی کنید هنگام تماشای تلویزیون در وضعیت بدنی مناسب قرار بگیرید و حتی‌المقدور به مدت طولانی در یک وضعیت نمانید. سعی کنید هر از چند گاه بلند شوید، کمی بدنتان را بکشید و تلویزیون خود را هم در جای مناسبی قرار دهید.۳- کودکتان، دلیل بسیاری از کمردردها مخصوصا مادران، بغل کردن کودک است. همچنین نحوه بد بلند کردن کودک از تخت هم می‌تواند سبب درد در کمر و دست‌ها شود. فشار مداوم و تکراری به کمر و بازوها سبب تورم و درد مچ‌ها می‌شود.راه‌حل: سعی کنید بدون اینکه به مچ دست‌هایتان فشار وارد کنید، کودک را در یک وضعیت مناسب بغل کنید. محافظ کنار تخت را پایین کشیده و دست‌هایتان را در قسمت پشت و باسن کودک قرار داده و با کمک عضلات بازوهایتان او را بلند کنید.

۴- بوهای شدید، هنوز محققان هم مطمئن نیستند. اما بوهای شدید یکی دیگر از دلایل شایع تشدید میگرن هستند. این بوها شامل خوشبوکننده‌ها، رنگ‌های نقاشی و دود سیگار است. برخی عطرها و ادکلن‌ها و بوی گل‌ها هم می‌تواند سبب ایجاد سردرد شود.راه‌حل: سعی کنید بوهای تندی را که سبب سردرد شما می‌شود، شناسایی کرده و از مواجهه با آنها پرهیز کنید. راه‌حل: ایمن‌ترین راه برای جلوگیری از درد بدنی خوابیدن به پشت یا یک پهلو با قرار دادن دست کنار بدن و زیر سطح شانه‌ها است. قرار دادن بالش بین پاها هم می‌توان زانو و قسمت تحتانی را محافظت کند.۶- نخوردن غذافرار از خوردن غذاها می‌تواند سبب تاثیر روی قندخون و افت قند شود. در برخی افراد، این حالت سبب ایجاد سردرد می‌شود .

منبع :سلامتیران

محقق یونانی جراحی قلب:

زنان در برابر بیماری های قلبی حساس تر هستند



یکی از محققان جراحی قلب یونان از حساس بودن بیشتر زنان در برابر بیماری های قلبی نسبت به مردان خبر داد.

دکتر تامپوس لانیس محقق یونانی جراحی قلب با بیان این که زنان نسبت به بیماری های قلبی و عروقی حساس ترهستند، به خبرنگار وبدا گفت: با توجه به این که رگ های قلبی زنان ظریف تر است، سریع تر از مردان تحت تاثیر بیماری های قلبی قرار می گیرند.

وی با تاکید بر اینکه ۸۰ الی۹۰ درصد بیماری های قلبی جراحی می شوند، افزود: دارو راه درمانی برای بیماری های قلبی نیست ولی زمان جراحی را به تاخیر می اندازد.

به گفته وی رژیم غذایی نامناسب و سیگار در زمان مصرف دارو عامل تشدید و تسریع کننده عمل جراحی است.

این محقق جراحی قلب در کشور یونان، پیشگیری را بهتر از درمان‌دانست و عنوان کرد: باید برای جلوگیری از افزایش بیماری های قلبی در بین افراد، ریز فاکتورهای تشدید کننده بیماری های قلبی به مردم آموزش داده شود.

وی که در حاشیه کنگره بین المللی قلب رضوی در مشهد با خبرنگار ما گفتگو کرد، بیان داشت: بیماری های قلبی در تمام سنین وجود دارد ولی مهم این است که جراحی در سنین پیری ریسک پذیرتر و نتیجه مطلوب کمتری دارد.

وی با تاکید بر نقش وراثت در بیماری های قلبی و عروقی، خاطرنشان کرد: سلامتی قلب افراد در خانواده هایی که سابقه بیماری های قلبی وجود دارد باید هر چند ماه یک بار بررسی شود.

وی در رابطه با بیماری های قلبی و عروقی مادرزادی گفت: باید در دوران بارداری دیابت که از ریز فاکتورهای اصلی ابتلا به بیماری های‌قلبی است کنترل شود.

۱ تا ۷ آبان ماه هفته پیشگیری از مسمومیت ها

دستورات طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی

برای پیشگیری از مسمومیت های دارویی،غذایی و شیمیایی به نکات زیر توجه فرمایید:

۱. کودکان ۱ تا ٦ ساله، پر خطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند. داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.۲. نام داروی مصرفی و میزان مصرف آن را به خاطر بسپارید و یا یادداشت کنید تا دوز تکراری مصرف ننمایید.

۳. در سفر از خوردن گیاهان و قارچ های خودرو اجتناب نمایید و گیاهان یا قارچ ها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیرسمی تلقی ننمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچ های سمی از انواع بی خطر بسیار مشکل است.

٤. مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا و کرچک می تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

٥. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده، پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده می باشند.

٦.در صورتی که کودک شما ماده ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۰۹٦٤٦ تماس بگیرید.

۷. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی

غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند.با وجود اینکه اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها می توانند کشنده باشند

این مواد توسط کودکان می شود.

۸.هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هرچند کوتاه، نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جداً" خودداری نمائید.

۹. غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودی که اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها می توانند کشنده باشند.

۱۰. از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشتی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید و کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب درحال جوشیده حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.

۱۱.هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش ازیک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا ۷٤ درجه سانتی گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.

۱۲.علایم و نشانه های برخی از مسمومیتهای غذایی با تاخیر ظاهر می شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲٤ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علایم در فرد مسموم بروز نماید. علایم و نشانه های این مسمومیت ها شامل سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می باشند.

۱۳.بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا سوسیس و کالباس خام و آلوده بروز می کند. علایم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر (بعد از ۱۲ تا ۲٤ ساعت) ظاهر می شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می باشد.

مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

۱٤. دستور طلائی پیشگیری از مسمومیت غذایی: " پختن غذا و خوردن آن در همان روز " است.

در صورت برخورد با موارد مسمومیت چه باید کرد؟

۱- در مسومیت های دارویی و شیمیایی باید بدانیم فرد مسموم چه نوع ماده ای، چه مقدار، چه موقع از روز و از چه راهی مصرف کرده است.

۲- اگر بیمار هوشیار بود با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره ۰۹٦٤٦ و یا اورژانس ۱۱۵، تماس گرفته و در خصوص اقدامات بعدی سوال می نمایید.

۳- اگر فرد مسموم هوشیار نبود و یا مواد اسیدی، قلیایی و یا نفتی را بلعیده بود، از ایجاد استفراغ در فرد مسموم خودداری کنید و سریعا" مسموم را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید.

٤- در مورد مسمومیت با گازها خصوصا" منوکسید کربن، باید سریعا" فرد مسموم را به فضای باز ببریم و سپس به مرکز درمانی برسانیم.

۵-در تماس پوست و چشم با مواد شیمیایی و یا سوزاننده ، موضع را فوری با آب فراوان بشوئید و در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.

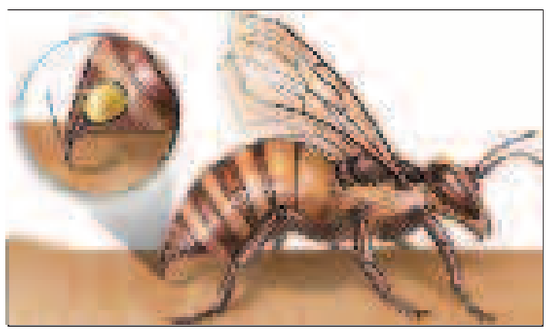
۶-در صورت تماس پوست یا چشم با مواد اسیدی یا قلیایی، به هیچ وجه از مواد شیمیایی برای خنثی سازی آنها استفاده نکنید زیرا این کار سبب بدتر شدن و تشدید عوارض می شود.

شماره تلفن ۰۹۶۴۶ را به خاطر داشته باشید

شماره تلفن ۰۹٦٤٦ را به خاطر داشته باشید و سوالات دارویی و موارد مسمومیت را با این مرکز در میان بگذارید.

مرکز ملی اطلاع رسانی داروها و سموم به صورت شبانه روزی با شماره تلفن ۰۹٦٤٦ به سوالات هموطنان و همکاران گروه پزشکی اعم از متخصصین، داروسازان و پزشکان، در زمینه های مختلف اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت شامل مقدار و نحوه مصرف دارو، عوارض ناخواسته ناشی از مصرف دارو، مصرف دارو در بارداری و شیردهی، نحوه اختلاط داروها و محلول های تزریقی با هم و سازگاری آنها، نحوه نگهداری داروها، تداخلات داروها و مواد غذایی در مصرف همزمان آنها و همچنین ارائه اطلاعات لازم به همراهان فرد مسموم و یا گروه پزشکی در خصوص نحوه برخورد با یک بیمار مسموم و انجام اقدامات اولیه پیش از رسیدن به مراکز درمانی پاسخ می دهد.

اقدامات خارج از بیمارستان در گزیدگی ها:



الف) مار گزیدگی

۱-بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری کنید.

۲-عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت.

۳-بستن یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار بویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد. بستن نوار نباید آنقدر سفت باشد که جریان خون اندام را مختل کند. اگر ورم باعث سفت شدن نوار شد، آن را باز کنید و از محلی بالاتر ببندید. هر ۱۰ تا۱۵ دقیقه، به مدت ۱ دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر ادامه یابد.

٤-در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد.

٥-هر چه سریعتر فرد مار گزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل کنید و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید.

٦- اگر طی ٥ تا ۷ سال اخیر مصدوم مارگزیده، واکسن کزاز تزریق نکرده است به پزشک اطلاع دهید.

ب) در عقرب گزیدگی

۷-گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود اما علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ به ندرت رخ می دهد.

۸-تورم ناشی از گزش عقرب ، عموماً محدود به ناحیه گزش است و احساس بی حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ٤ تا ٦ ساعت بوجود می آید و معمولاً پس از ۲٤ ساعت بهبود می یابد.

ج) در زنبور گزیدگی

۹-زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبورعسل و زنبورسرخ بروز نماید.

۱۰-نیش زنبورعسل ماده، به کیسه محتوی زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقی می ماند و محتویات کیسه زهر به زخم منتقل می شود.

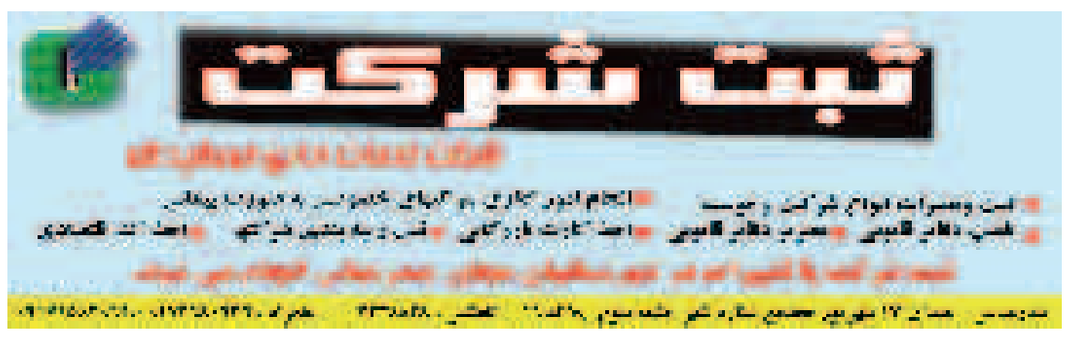
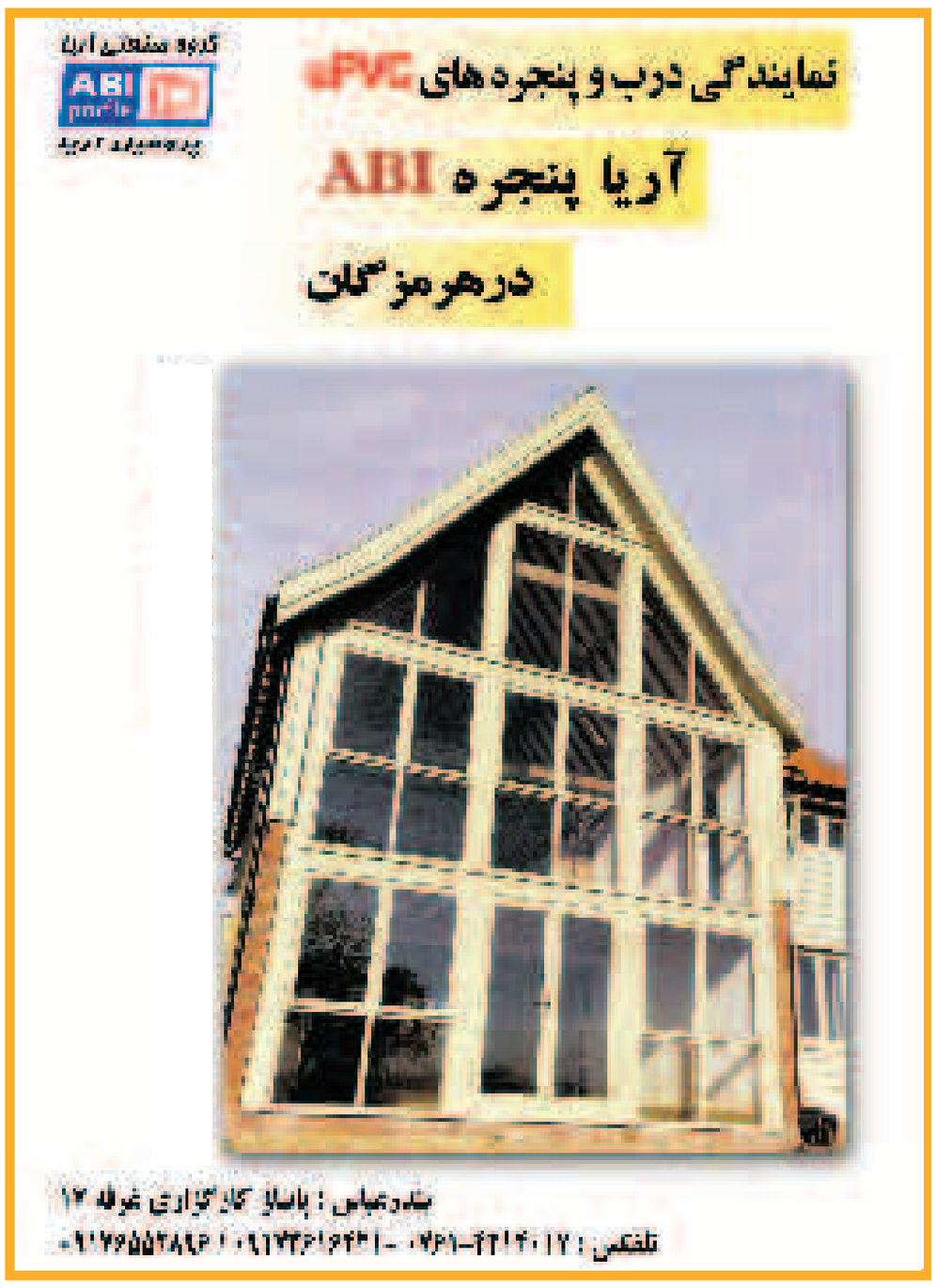
۱۱. در مورد نیش زنبور عسل، برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.

۱۲.اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید وسریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید.

۱۳. اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور عبارتند از: محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشوئید.

۱٤-روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قراردادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمائید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.

۱۵- در مناطقی که حشرات زیاد وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصا بدن کودک از کرم های دور کننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود .

۱٦-برای پیشگیری از گزیدگی در محیط های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

رانندگان محترم تاکسی
تصویب نرخ کرایه تاکسی به لحاظ آیتم های مورد نیاز علی الخصوص روشن نمودن کولر خودرو بوده است. لذا بهنگام کار روشن نمودن کولر اتومبیل لازم است
روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس