

نسخه اورژانسی برای برخورد با سوختگی

در آستانه چهارشنبه سوری و قرار داشتن

در وضعیت تجاوز به کشورمان، ممکن است آمار سوختگی‌ها بالا برود،
چطور باید سوختگی‌ها را مدیریت کرد تا اورژانس پرسد؟

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

سوخستگی از آن دسته اتفاقاتی است که می‌تواند واقعا برای بدن تران تمام شود. فرقی نمی‌کند این سوخستگی از چنوعی هم باشد. آسیب ممکن است در اثر تمام یا در حرارت، مواد انفجاری چهار شنبه سوری، مایعات و بخار داغ، برق، مواد شیمیایی یا حتی تابش شدید آفتاب ایجاد شود؛ در شرایط بحران مانند آتش سوزی یا انفجار باشد. البته اگر مانعوا برخورد با سوختگی ابدانیتر کارهایی که باید انجام دهیمو اقداماتی که نباید به سرانوش بروریم؛ در همدانیم می‌شود گفت مهمی در مدد رسانی و اوضاع داشته باشیم.

در چنین شرایطی استفاده از پتو یا پارچه ضخیم نیز می‌تواند به خاموش کردن آتش کمک کند. در مواردی که سوختگی ناشی از برق است، پیش از لمس فرد باید جریان برق قطع شود؛ زیرا تماس مستقیم با فردی که هنوز در معرض جریان برق قرار دارد می‌تواند برای او مدادگر نیز خطرناک باشد. پس از اطمینان شدن محیط، باید وضعیت عمومی فرد بررسی شود. سطح هوشیاری، وضعیت تنفس و نبض از مهم‌ترین مواردی هستند که باید ارزیابی شوند.

شود. اگر لباس فرد در حال سوختن است، بهترین روش «ایستادن، افتادن و غلتیدن روی زمین» است تا سعله‌ها خاموش شوند.

🔥 **خنک کردن** استاندارد سوختگی‌ها یکی از مهم‌ترین اقدامات اولیه در سوختگی‌ها خنک کردن محل آسیب است. توصیه می‌شود

تازه ها

شاید عجیب باشد اما متخصصان می گویند غذاهای سرشار از سدیم علاوه بر مشکلات سلامت مانند ایجاد فشار خون می تواند باعث پیر شدن پوست هم بشود. این عامل ممکن است باعث شود که پوست، خشک یا پف کرده به نظر برسد و حتی در تولید کلاژن در بدن، یعنی پروتئینی که به سفت، مرطوب و سالم ماندن پوست کمک

می کند، اختلال ایجاد کند.

درواقع رژیم غذایی پر نمک می تواند با وادار کردن بدن به ننگ داشتن آب اضافی برای مقابله با اثرات نمک، باعث شود پوست پف کرده تر به نظر برسد. پوست همچنین ممکن است خشک به نظر برسد زیرا آب از سلول های بیرون می کشد. این موضوع سپس بدن را وادار می کند آب از سلول ها و پوست بیرون

محل سوختگی به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زیر آب خنک و جاری قرار گیرد. این اقدام باعث کاهش درد، تورم و عموق سوختگی می‌شود. استفاده مستقیم از یخ یا آب بسیار سرد می‌تواند به بافت پوست آسیب بیشتری وارد کند و توصیه نمی‌شود. بهتر است پیش از ایجاد تورم، وسایل تنگ مانند انگشتر، ساعت، دستبند، از بدن فرد خارج شود. با این حال اگر لباس به محل سوختگی چسبیده باشد نباید آن را از پوست جدا کرد. زیر امکان است باعث آسیب بیشتر به بافت شود.

📍 **سوختگی های درجه دار چه کنیم؟**
سوختگی درجه یک پوست دچار قرمزی و دردی می شود اما تاولی ایجاد نمی شود. آفتاب سوختگی نمونه ای از این نوع آسیب است و معمولاً با خنک کردن بدن، استفاده از مرطوب کننده ها و مصرف مسکن قابل کنترل است.

سوختگی درجه دو یا تاول، در دشدید و تورم همراه است. در این حالت نباید تاول ها تر کشیده شوند. محل سوختگی باید خنک شده با گاز استریل پوشانده شود و در صورت گسترده بودن آسیب، مراجعه به پزشک ضروری است.

سوختگی درجه سه | لایه های عمیق پوست تخریب می شوند و پوست ممکن است سفید، قهوه ای یا حتی سیاه شود. در برخی موارد به دلیل آسیب عصبی، فرد در زبایدی احساس نمی کند. این نوع سوختگی یک اورژانس پزشکی است و فرد باید در اسرع وقت به مرکز درمانی منتقل شود.

سوختگی درجه چهار | شدیدترین نوع سوختگی است. در سوختگی درجه ۴ عضلات و حتی استخوان تخریب می شوند.

بسیاری از زوایای سوختگی که در میان مردم

رایج است می تواند به دتر شدن وضعیت سوختگی منجر شود. استفاده از موادی مانند خمیر دندان، روغن، کره، سیب زمینی یا سفیده تخم مرغ روی محل سوختگی نه تنها کمکی به بهبود زخم نمی کند بلکه خطر عفونت را افزایش می دهد. پس از خنک کردن محل آسیب، بهترین کار پوشاندن آن با گاز استریل یا پارچه تمیز است. پانسمان باید به صورت شل انجام شود تا به بافت آسیب دیده فشار وارد نشود. در صورت دسترسی به داروهای مناسب می توان از پمادهای مخصوص سوختگی نیز استفاده کرد.

و وضعیت کم آبی ایجاد شود. این وضعیت پوست خشک و پوسته پوسته، با خطوط و برجسته تر و همچنین ظاهری بی روح باشد. ذخیره می شود حتی می تواند در بروز اگرما اگرما، یک بیماری پوستی آزار دهنده است که پوست خشک، قرمز و برجسته شود.

نسخه رها

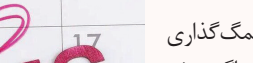
بانوان

نسخه‌هایی از تاخیر قاعدگی ناشی از استرس

در شرایط جنگی و وضعیت پر استرس و جنگ، فیز یولوژی بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد و خانم‌ها و چرخه قاعدگی آن‌ها هم از این قاعده مستثنا نیستند. در نتیجه استرس زیاد ممکن است باعث قطع چرخه قاعدگی یا چند بار قاعدگی در طول ماه شود. با این مشکل چه باید کرد؟

جدی گرفتن تاخیرهای بیشتر از ۱۵ روز

هم‌ریختن چرخه قاعدگی نشان می‌دهد که تخمک گذاری نامنظم هانت تاخیر استرس، دچار اختلال شده است. اگر چرخه قاعدگی با تاخیر طولانی مدت و بیش از ۱۵ روز همراه بود، ممکن است خونریزی‌هایی رخ دهد که کنترل آن، دشوار است و اگر چندین بار در عادت ماهانه در یک ماه رخ داده، بدن قادر از پدای خون از دست می‌دهد که در این مورد نیز حتماً نیاز به مراجعه به پزشک و دریافت راز و ضروری است.



چه باید کرد؟

فضی از استرس موجود از دسترس افراد خارج است اما تا حد زیادی می‌توان استرس را با همایی از قبیل سرگرم شدن خانم‌ها با تماشای فیلم، خواندن کتاب، پیاده‌روی، ورزش و... بگیری. نکردن لحظه‌ای اخبار و عدم توجه به شایعات، مدیریت کرد. استرس زیادی می‌تواند موجب آرام‌پهای شکمی (گرفتگی یا دردهای شکم) شود؛ استرس زیاد به ندرت می‌تواند باعث ایمان‌دادن و در ساقط جنین شود البته هنوز در مورد آن به صورت قطعی نمی‌توان سخن گفت. نتم‌های باردار باید در زمینه مدیریت استرس باید بیشتر مراقبت کنند تا تحت تأثیر استرس قرار نگیرند و از علایم‌شان نگران نشوند و حتما به پزشک خودشان مراجعه و یا مشاوره داشته باشند.

داده تصویری

«ساخت ماسک یارچه‌ای در شرایط اضطراری»

زمانی که ماسک پزشکی در دسترس نیست

- ۱  پارچه نخی تمیز را چند لا کنید
- ۲  پارچه را کمی مرطوب کنید
- ۳  روی بینی و دهان بگذارید و با کش پهن محکم کنید
- ۴  زمان خشک شدن، لایه و لایه را تعویض کنید

[illegible][illegible][illegible]