

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.



مارگزیده را بشناسیم

علایم‌مار گزیدگی خفیف تورم، تغییر رنگ، درد کم، احساس قلقلک، ضربان سریع، ضعف عمومی، تهوع، استفراغ و اختلال دید
علایم‌مار گزیدگی شدید تورم سریع و کمرختی بدن، درد، مردمک سنجاقی، به خود پیچیدن، هذیان، شوک، تشنج، فلج و عدم وجود نبض

چند راهکار درست و حسابی برای دوا و درمان مارگزیدگی

بعد از نیش دست بجنبانید!

شهروند | رفتن به کوه و دشت و بیابان همان قدر که لذتبخش است و هیجان دارد، خطراتی را هم به دنبال دارد که اگر حواستان نباشد ممکن است گریبانتان را بگیرد. وجود انواع جانوران در این مکان‌ها مانند مار و عقرب می‌تواند یک روز خوب را تبدیل به یک روز بد و پر از حادثه کند. بد نیست بدانید که چطور می‌توان با مار گزیدگی مقابله کرد، شاید دانستن بعضی نکات کار بردی و مرور آنها جایی به دردتان بخورد. به خصوص در این روزهای گرم تابستان که بازار سفر حسابی داغ است.



علایم، نشانه‌ها و بررسی بیمار

احساس ضعف کاهش فشار خون تب، لرز و تعریق سوزن سوزن یا کمرخت شدن نوک انگشتان و اطراف لب و دهان خونریزی از بینی، وجود خون در ادرار یا مدفوع تند شدن تنفس یا تنگی نفس افزایش نبض مشکل بینایی

علایم و نشانه‌های زهر آگین شدن بدن کسی که مورد گزش مار واقع شده به عواملی چون اندازه مار، محل، تعداد و عمق گزیدگی، مقدار زهر تزریق شده، حساسیت فرد نسبت به زهر، سن و وزن مصدوم، سلامتی عمومی فرد و نوع و تعداد میکروارگانیزم موجود در حفره دهانی مار بستگی دارد. اما برای بررسی بیمار و این که بدانید مار سمی اورانیش زده یا غیر سمی، دانستن این نکات ضروری است:

مشاهده سوراخ یا زخم در محل نیش زدیگی در در محل گزیدگی؛ درد و سوزش شدید است. تورم، با گذشت زمان، تورم به سمت قسمت مرکزی اندام و به طرف تنه فرديشرفت می‌کند. قرمزی پوست و بروز تاول قرمزی و تورم عروق لنفاوی در عضو گزیده شده و پیشرفت این قرمزی و تورم به سمت قسمت‌های مرکزی بدن. لبه‌های این ناحیه بسیار دردناک و نسبت به لمس حساس است. تهوع، استفراغ، سرگیجه و



کمک‌های اولیه

این که بدانید هنگام مار گزیدگی چه کارهایی باید انجام دهید تا سم از بدن خارج شود یا به بقیه اندام‌ها سرایت نکند، می‌تواند جان مصدوم را نجات دهد. به عنوان یک ناجی این نکات را بخوانید و به خاطر بسپارید:

اگر گزیدگی‌ها در ناحیه دست و پاها اتفاق افتاده، با استفاده از پارچه یا باندی که حدود ۴ تا ۵ سانتی متر عرض داشته باشد، بالا و پایین محل گزیدگی را ببندید. البته این کار باید با رعایت اصول انجام شود. باند یا پارچه را طوری ببندید که یک انگشت به راحتی از زیر آن عبور کند و مانع مسدود شدن خون سرخرگی نشود.

در صورتی که محل گزش در نزدیکی مفاصل است، از قرار دادن نوار در دو سمت مفصل خودداری کنید و نوار را فقط در بالای زخم یعنی سمتی که به تنه مصدوم نزدیک‌تر است ببندید.

زبورات، ساعت یا لباس‌های تنگ را از اندام گزیده شده خارج کنید. استفاده از دستگاه پمپ‌مکنده مخصوص در ۳۰ دقیقه اول مار گزیدگی توصیه می‌شود. در صورتی که پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از مار گزیدگی به بیمار رسیدید، توسط ساکنین کردن می‌توانید ۲۵ تا ۵۰ درصد زهر را خارج کنید. در صورت در اختیار داشتن محلول آنتی‌سپتیک یا صابون سطح زخم را با آن شست و شو دهید.

با استفاده از تیغه جافو که آن را روی آتش گرفته و ضد عفونی کرده‌اید یا تیغ بیستوری استریل یک شکاف خطی در محل گزش ایجاد کنید. یادتان باشد روی ناحیه گزش را برش ضربدری ندهید؛ این کار ریسک بریده شدن اعصاب و عروق خونی را افزایش می‌دهد.

زخم باید حدود ۲۰ دقیقه میکیده شود. اگر دهان شما زخم یا خراش دارد یا دچار گلودرد و سرماخوردگی هستید از میکیدن محل گزش خودداری کنید. مایع زخم که توسط ساکنین دهانی خارج می‌شود باید مرتباً دور ریخته شود، با این حال اگر احتمالاً بلعیده شد، جای نگرانی نیست؛ زیرا زهر در معده‌هی اثر می‌کند.

در صورت امکان اطلاعات صحیحی در مورد شکل مار به دست آورید. هرگز به بیمار اجازه ندهید که راه برود. مصدوم را سریعاً به مراکز درمانی منتقل کنید. استفاده از کمپرس سرد در مار گزیدگی ممنوع است.

پیش‌بینی وضع مار گزیده

عفونی شده و بهبودی طولانی‌تر شود و حتی دیده شده که زخم چند ماه ادامه داشته و سرانجام به مراقبت و عمل جراحی احتیاج پیدا کرده است.

دوران بیماری در گزش مارهای دریایی کمی طولانی‌تر است و شاید چند ماه طول بکشد تا بیمار سلامت خود را بازیابد. در گزش افعی‌ها اگر سم خاصیت خونریزی داشته باشد، معمولاً بیمار طی یک هفته بهبود پیدا می‌کند. اما در گزش افعی‌هایی که سم آنها خاصیت انعقاد خون را تغییر می‌دهند و سرم غیر اختصاصی در مورد آنها تجویز می‌شود، دوران بیماری دو سه هفته طول خواهد کشید تا بهبود حاصل شود.

در حالات سخت بیماری، ابتدا جریان خون سریع می‌شود و بعد این جریان به کند می‌گردد. در چنین وضعی خون به قلب و مغز به کندی می‌رسد و ممکن است این عمل در اثر شوک (۱۲ تا ۲۲ ساعت بعد از گزش) یا در اثر خونریزی داخلی یا زخم محل گزش باشد.

روش‌های پیشگیری از مارگزیدگی

از قدیم گفته‌اند پیشگیری بهتر از درمان است. این نکات را بخوانید و در اردوها و گردش‌هایتان آنها را رعایت کنید تا اتفاقی نیفتد:

یک مکان خنک و سایه‌دار مثل یک شکاف سنگی، یک غار یا تورفتگی سنگی، سنگ‌های کنار چشمه‌ها، شاخه‌های سایه‌دار درخت‌ها و... همان قدر که برای شما می‌تواند جذاب باشد، برای یک مار هم که در طول روز مجبور به خنک نگه داشتن خود است، جذاب است. پس، قبل از وارد شدن به این مکان‌ها خیلی دقت کنید و با سر و صدا کردن باعث فرار مار از این مکان‌ها شوید.

هنگام راه رفتن بین علف‌های بلند حتماً با دقت به زیر پای خود نگاه کنید و از یک چوب دست، عصا، باتوم و... استفاده کنید و با کشیدن آن به زمین و ضربه زدن به سنگ‌ها و شاخه‌های جلوی پایتان مار را از ورود خود آگاه کنید تا او شما را غافلگیر نکند.

۸۵ درصد مار گزیدگی‌ها در ناحیه زانو به پایین اتفاق می‌افتد، پس بهتر است از کفش مناسب استفاده کنید و با پوشیدن جوراب‌های ضخیم از پای خود محافظت کنید.

اگر هوس گل چیدن کردید، بدون دقت و بی‌محابا دستتان را زیر سنگ‌های بزرگ و توده‌های علفی فرو نبرید. معمولاً این جور جاها محل زندگی مارها است.

بعضی‌ها با دیدن مار وظیفه خود می‌دانند که یا او را بکشند یا بگیرند که این امر خود دلیل اصلی ۵۰ درصد از مار گزیدگی‌ها است. پس اگر در طبیعت با مار مواجه شدید سر به سرش نگذارید و خیلی آرام بدون تحریک او عقب‌نشینی کنید.

سر و صدا باعث می‌شود مارها از جلوراهتان کنار بروند. پس از سوت زدن و آواز خواندن دریغ نکنید! هیچ وقت کوله پشتی خود را با در باز بر روی زمین رها نکنید.

لباس‌های خود را برای مدت طولانی بر روی زمین رها نکنید.

اگر کفشتان را در آورده‌اید، هنگام دوباره پوشیدن آن دقت کنید که چیزی توی آن نرفته باشد.

اگر چادر زده‌اید، همیشه در آن رابسته نگه دارید و شب‌ها وسایل و مخصوصاً کفش‌های خود را به داخل چادر بیاورید. اگر هم به هر دلیلی ناچار به بیرون گذاشتن برخی لوازم از جمله کفش‌های خود شدید، حتماً آنها را داخل یک کیسه غیر قابل نفوذ قرار دهید. به علاوه ریختن تئیاکوی خیس شده به دور چادر سبب دور شدن مارها از آن می‌شود.

اول خوب نگاه کنید، بعداً بپرید! هیچ وقت به جایی که آن را نمی‌بینید (پشت یک سنگ، یک توده علفی و...) نپرید. از کجایی دانید، شاید کنار یک افعی فرود بیاید!

هرگز به یک مار حتی اگر مرده به نظر برسد، دست‌نزنید.

اگر در فاصله بسیار نزدیک (یکی دو قدم) با مار بودید و دیدید که حالت دفاعی به خود گرفته، خون‌سردی خود را حفظ و سعی کنید بدون این که بر گردید، با برداشتن چند قدم به عقب خیلی آرام از آن دور شوید.

اگر متوجه وجود مار در نزدیکی کسی شدید، بدون این که هول شوید و بترسانیدش، با صدای بلند او را راهنمایی کنید تا از منطقه خطر دور شود.

این فکر که مارهای کوچک خطری ندارند، کاملاً نادرست است. شاید یک بچه‌افعی رویه‌ریوتان باشد و خودتان خبر نداشته باشید. بد نیست بدانید مار جعفری که از سمی‌ترین انواع افعی‌های ایران به حساب می‌آید، ماری بسیار زیبا، کوچک، ظریف و باقتری کم است.

باتاریک شدن هوا مارها هم برای شکار از لانه‌شان بیرون می‌آیند. پس اگر در شب قصد پیاده‌روی دارید از چراغ استفاده و جلوی پای خود را به دقت نگاه کنید.

صبح زود مارها از سرمای دم صبح بی‌حال می‌شوند و برای گرم شدن خود را به مکان‌هایی که آفتابگیر است می‌کشاند. پس مراقب چنین مکان‌هایی باشید.



به این نکات توجه داشته باشید
مار گزیدگی در بچه‌ها معمولاً شدت و مرگ و میر بیشتری دارد. اگر گزش در محل یک رگ بزرگ باشد، سم به طور مستقیم وارد گردش خون شده و تشنج و مرگ در عرض چند دقیقه بروز می‌کند. اثرات سمی بعد از چند ساعت تا چند روز بر روی قلب و عروق، دستگاه تنفس، گوارش، کلیه‌ها و اعصاب ظاهر می‌شود. وجود تهوع و استفراغ در دقائق اول پس از گزش، نشان دهنده ورود مقادیر زیاد سم به درون فرد مار گزیده است. سم برخی مارها سبب فساد و آسیب قسمت وسیعی از پوست می‌شود. گاهی گزش توسط مار سمی بدون وارد شدن سم به بدن فرد مار گزیده صورت می‌گیرد. اگر پس از یک ساعت، درد و سوزش در محل گزش و علائم عمومی گفته شده، مشاهده نشد، می‌توان از وارد نشدن سم به بدن اطمینان حاصل کرد. زخم ناشی از گزش مارها مثل بقیه زخم‌ها ممکن است دچار عفونت ثانویه شود. ممکن است در اثر گزش فرد توسط یک مار غیر سمی، علائم عصبی، روانی و هیجانی ظاهر شوند که ارتباط به سم مار ندارد.