

توصیه‌های ایمنی برای پیشگیری از سوختگی

- دستگیره‌های قابلمه، ماهیتابه و شیر سماور در حال جوش که روی اجاق قرار دارد را به سمت بیرون قرار ندهید تا چیزی با کسی به آن گیر نکند.
- مایعات داغ را روی میزهایی که رومیزی بلند و آویزان دارند، قرار ندهید. ممکن است کودکان رومیزی را بکشند و مایع داغ روی بدنشان بریزد.
- سوختگی با چای و قهوه در کودکان شایع است؛ مراقب باشید فرزندتان فنجان چای و قهوه را برنگرداند.
- هنگام نوشیدن چای یا قهوه داغ کودکان را بغل نکنید.
- مسئولیت جابه‌جا کردن ظرف مایعات داغ را به کودکان ندهید.
- وسایل گرم‌ماز مثل بخاری، چراغ نفتی و خوراکی‌های را در یک محل امن و ثابت قرار دهید که دور از دسترس کودکان باشد یا محافظ داشته باشد.
- وسایل گرم‌ماز را هرگز در معرض جریان باد، جلوی در یا جایی که احتمال ضربه خوردن و افتادنشان زیاد است، قرار ندهید. در صورت امکان این وسایل را به دیوار محکم کنید تا در جای خودشان ثابت بمانند.

تفکیک سنی و محلی سوختگان

- بیشتر آسیب‌ها و معلولیت‌هایی که در اثر حوادث سوختگی به وجود می‌آید - با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در جراحی پلاستیک - تا آخر عمر باقی می‌ماند و عضو سوخته هرگز به حالت اولیه و طبیعی‌اش برنمی‌گردد.
- بیشتر آتش‌سوزی‌ها و انواع دیگر سوختگی در خانه‌ها اتفاق می‌افتد و بیشترین قربانیان این حوادث کودکان (معمولاً با مایعات داغ) و سپس افراد مسن (در اثر آتش‌سوزی‌ها) هستند.
- شایع‌ترین انواع سوختگی (۸۹ درصد) با آب جوش و در اثر آتش گرفتن وسایل خانگی اتفاق می‌افتد.
- در کودکان یک تا ۴ سال، سوختگی نخستین علت مرگ‌ومیر و در ۵ تا ۱۴ ساله‌ها سومین علت است. سوختگی کودکان بیشتر به دلیل بی‌احتیاطی و غفلت والدین اتفاق می‌افتد، بنابراین قابل پیشگیری است.
- ۹۰ درصد سوختگی‌ها در اثر غفلت، بی‌احتیاطی و رعایت نکردن اصول پیشگیری است، بنابراین می‌توانیم با افزایش آگاهی و رعایت نکات ایمنی از آنها پیشگیری کنیم.
- در کودکان زیر ۳ سال شایع‌ترین علت سوختگی، آب جوش است.
- از ۳ تا ۱۴ سالگی آتش گرفتن لباس بیشترین علت سوختگی‌هاست.
- از ۱۵ تا ۶۰ سالگی بیشتر سوختگی‌ها از حوادث صنعتی ناشی می‌شود.
- از ۶۰ سال به بالا هم سیگار یا آتش‌سوزی در خانه بیشترین علت سوختگی‌هاست.



انواع سوختگی و راه‌های پیشگیری و درمان اولیه آنها

آتش همیشه در کمین

فرقی ندارد کجای دنیا و در چه کشوری زندگی کنید یا خانه‌تان در محله‌های خوب شهرهای بزرگ باشد یا یک روستای کوچک. سوختگی خطری است که تقریباً همیشه و همه‌جا آدم را تهدید می‌کند و فقط با رعایت نکات ایمنی می‌شود از آن در امان ماند. خیلی از وسایل و اشیایی که هر روز با آنها سروکار داریم ممکن است دست و بدنمان را بسوزانند؛ از شعله اجاق و آب داغ گرفته تا وسایل الکتریکی و حتی مواد شوینده و گاهی وقت‌ها چند لحظه حواس‌پرتی، آسیب‌های غیرقابل‌جبرانی به وجود می‌آورد. البته ممکن است با رعایت همه توصیه‌های ایمنی باز هم بی‌احتیاطی دیگران دامن‌گیرمان بشود. برای این روزهای مبادا بد نیست کمک‌های اولیه مربوط به سوختگی را بدانیم و تمرین کنیم.

وقتی یک نفر با شعله آتش دچار سوختگی شده است، بدون هدر دادن وقت و با آرامش و خونسردی این اقدامات را به سرعت انجام دهید:

۱. مصدوم را از منبع حادثه دور کنید.
۲. سوختگی را با این روش‌ها متوقف کنید: الف) بالحف با پتو یا کت
- ب) با آب معمولی و تمیز ج) اگر این امکانات را در اختیار نداشتید، مصدوم را بی‌حرکت کنید و بخوابانید و او را روی زمین بغلتانید (بهتر است روی خاک این کار را انجام ندهید). از دوبدن بیمار جلوگیری کنید، چون با این کار آتش شعله‌ورتر می‌شود.
۳. در صورتی که لباس‌های مصدوم به پوست او نچسبیده است، آنها را در بیاورید.
۴. همه‌زور آلات (انگشتر، ساعت و جواهرات) و کمربند را از بدن مصدوم خارج کنید.
۵. اگر مصدوم دچار سوختگی شده، محل سوختگی را بلافاصله به مدت چند دقیقه زیر آب سرد و تمیز بگیرید تا دمای پوست و دردم آن کاهش یابد.
۶. تاول‌هایی که در اثر سوختگی ایجاد شده است، پاره

از درمان سنتی خودداری کنید

کمک‌های اولیه برای سوختگی با شعله آتش

تخلیف‌کنند.

۷. از به کار بردن هر گونه درمان سنتی (مثل مالیدن سبب‌زمینی، خمیر دندان و مواد ناشناخته توسط اطرافیان) و مالیدن پمادهای مختلف بر روی زخم خودداری کنید.
۸. پس از شست‌وشوی محل سوختگی با آب تمیز و صابون، آن را با پارچه یا ملحفه تمیز بپوشانید و مصدوم را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برسانید.
۹. بهتر است تا رساندن بیمار به مراکز درمانی هیچ نوع غذا یا مایعاتی به او نخورانید.
۱۰. اگر لایه‌لای انگشتان مصدوم سوخته است، بین آنها را گاز خیس یا پارچه تمیز و مرطوب قرار دهید تا انگشتان به هم نچسبند.
۱۱. بدن بیمار را با پتو گرم نگه دارید.



اقدامات اساسی در سوختگی با مواد شیمیایی

اسید و قلیا را خنثی نکنید

۱. همه لباس‌های مصدوم را در آورید.
۲. اگر ماده شیمیایی به صورت پودر است، آن را با برس کشیدن از روی بدن بیمار پاک کنید.
۳. محل ضایعه را با مقدار زیادی آب (دست‌کم به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه) شست‌شو دهید.
۴. از خنثی کردن مواد شیمیایی (مواد اسیدی با مواد قلیایی و برعکس) خودداری کنید، چون در اثر فعل و انفعالات شیمیایی این دو ماده، حرارت زیادی تولید می‌شود که سوختگی را تشدید می‌کند.
۵. اگر چشم‌ها آسیب دیده‌اند، بلافاصله آنها را با آب فراوان و تمیز (ترجیحاً سرم فیزیولوژی) به مدت نیم تا یک ساعت شست‌شو دهید.

اقدامات اولیه در سوختگی با قیر

قیر را از پوست جدا نکنید

۱. فوراً روی محل سوختگی آب سرد بریزید؛ ولی از جدا کردن قیر از روی پوست خودداری کنید.
۲. برای جدا کردن قیر از روی پوست پارافین، کره، وازلین یا روغن بچه به کار ببرید. مالیدن این مواد روی قیر به تدریج باعث انحلال و پاک شدن آن می‌شود؛ بدون اینکه به بافت‌های سالم پوست آسیبی برساند.



کمک‌های اولیه برای سوختگی‌های الکتریکی

برق را قطع کنید

۱. جریان برق را قطع و با یک وسیله عایق مصدوم را از منبع الکتریکی جدا کنید.
۲. هرگز قبل از این اقدامات به مصدوم دست نزنید، چون ممکن است خودتان هم دچار برق‌گرفتگی شوید.
۳. در سوختگی‌های الکتریکی به وضعیت قلبی تنفسی بیمار توجه ویژه‌ای داشته باشید.
۴. در صورت وقفه قلبی تنفسی، بلافاصله تنفس دهان‌به‌دهان و ماساژ قلبی را شروع کنید و در حین عملیات، مصدوم را به یک مرکز درمانی برسانید.

مهمترین مواد و حوادثی که باعث سوختگی می‌شوند

هفت عامل سوختگی در انسان

مایعات داغ: چای، قهوه، آب جوش و محتویات غذایی که روی اجاق در حال پخت است، روغن داغ، قیصر و همه مواد مذاب. شایع‌ترین علت سوختگی در ایران ریختن مایعات داغ از روی میز، اجاق گاز یا بخاری است. آب ۶۰ درجه سانتیگراد در ۳ ثانیه سوختگی عمیق ایجاد می‌کند یا حتی ممکن است تمام ضخامت پوست را بسوزاند. در دمای ۶۹ درجه هم این اتفاق در عرض یک ثانیه می‌افتد.

شعله آتش: شعله هیزم، تنور، کوره، منقل، آتش سیگار و شعله‌های آتش در جریان آتش‌سوزی‌ها (آتش‌سوزی ممکن است در اثر انفجار گاز خانگی، آتش گرفتن مواد قابل اشتعال مثل بنزین، تینر و نفت، هنگام ریختن نفت در چراغ نفتی و آب‌گرمکن روشن و... اتفاق بیفتد).

برق‌گرفتگی و صاعقه: انواع وسایل برقی غیر استاندارد یا وسایلی که نقص فنی دارند، اتصال مستقیم به وسیله‌اشیای فلزی به سیم برق (یعنی سیم‌های آسیب‌دیده وسایل برقی، پرزهای برق، سیم‌های فشار قوی تیر چراغ برق که بدون پوشش هستند).

جامدات داغ: اتسوی داغ، بخاری، چراغ نفتی، چراغ خوراکی‌پزی، ظرف‌های پخت‌وپز که روی شعله قرار دارند.

مواد منفجره: گازهای قابل اشتعال، انواع اسپری‌ها، مواد محترقه مانند ترقه‌ها.

مواد شیمیایی: انواع اسیدها و مواد قلیایی، مواد سفیدکننده و شوینده و تمیزکننده مثل وایتکس، آب‌زایل، موادی که برای باز کردن لوله‌های فاضلاب به کار می‌روند، نفت و مشتقات آن مثل تینر و بنزین.

بخارات سوزاننده: بخار آب، بخار مواد شیمیایی، استنشاق دود و گازهای تولیدشده از سوخت‌اشیای مختلف.

یک نکته: سوختگی با مایع داغ اگر با غوطه‌ور شدن در آن همراه باشد، عمقی و شدیدتر است. مایعات غلیظ مثل سوپ و آش و غذاهای دیگر، روغن داغ (با حرارت حدود ۲۰۰ درجه)، قیصر مذاب (با حرارت حدود ۲۶۰ درجه) هم به علت دمای بالاتر و تماس بیشتر با پوست سوختگی‌های عمیق‌تر و شدیدتری ایجاد می‌کند.