

در هر یک از اتاق‌های منزل
یا محل کار مکان‌های امن را
تعیین کنید. این مکان می‌تواند
زیر یک میز محکم، یا کنار
دیوار داخلی به دور از پنجره
باشد.

مادران باردار حتی روزی یک نخ سیگار هم نکشند

ایستادن پزشکان تاکید کردند که کشیدن روزانه فقط یک نخ سیگار در زمان بارداری خطر مرگ نوزاد را افزایش می‌دهد. پزشکان بابیان این که تنها مصرف یک نخ سیگار در روز در دوران بارداری خطر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SUID) را تا دو برابر افزایش می‌دهد، اعلام کردند که زنان بیش از باردار و هنگام بارداری، از مصرف سیگار خودداری کنند. برای زنانی که در طول روز به طور میانگین یک تا ۲۰ نخ سیگار مصرف می‌کنند، احتمال سندروم مرگ ناگهانی نوزاد به ازای مصرف هر نخ سیگار اضافه حدود ۰.۰۷ درصد افزایش پیدا می‌کند. همچنین تنها یک نوبت قرار گرفتن در معرض سیگار در طول سه ماهه سوم بارداری جریان خون به جنین و مادر را محدود می‌کند که با پیامدهای جدی برای کودک همراه است. به گزارش شبکه خبری ان دی تی وی و به استناد گزارش متخصصان علوم پزشکی در آمریکا، در زمانی که میزان مصرف سیگار در سه ماهه سوم بارداری کاهش پیدا می‌کند، خطر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد حدود ۱۲ درصد کمتر می‌شود. همچنین ترک کامل سیگار با کاهش ۲۳ درصدی این خطر همراه است.

شهروند | تنها چند روز بیشتر به پایان سال ۹۷ مانده و هشدارها تازه آغاز شده؛ هشدار اورژانس و آتش‌نشانی و متخصصان سوختگی و جراحان پلاستیک و پلیس، همه در تلاشند تا آمار مرگ‌های ناشی از شب‌چهارشنبه آخر سال، به کمترین تعداد برسد و تخت‌های سوختگی بیمارستان‌ها در آن شب، خالی بمانند. در سست در آخرین روزهای سال، نیروهای اورژانس و آتش‌نشانی، پرزحمت‌ترین روزهایشان را می‌گذرانند؛ پزشکان و پرستاران در بیمارستان‌ها و امدادگران و آتش‌نشان‌ها در خیابان‌ها و کوچه‌ها، رئیس اورژانس کشسور، باز هم مانند هر سال از آمادگی نیروهایش گفته و بالا بر دن ظرفیت امدادگران و در عین حال هم هشدار داده که صدمات ناشی از مواد آتش‌زا، جبران‌پذیر نیست و خیلی وقت‌ها منجر به قطع عضو می‌شود. او حتی به آمار تلفات شب چهارشنبه آخر سال ۹۶ هم اشاره کرده که جان ۴ نفر را گرفت و افراد زیادی را دچار سوختگی کرد؛ سوختگی‌هایی که بیشتر دست، چشم و اندام‌های فوقانی بدن را تحت تأثیر قرار داد، مثل هر سال. هشدارها اما تنها به رئیس اورژانس کشور محدود نمی‌شود. علی بیژنی که رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی هم است، حوادث شب چهارشنبه آخر سال را شدید توصیف می‌کند. به گفته او، مرگ، قطع عضو و نابینایی از حوادث این شب است. همه اینها در شرایطی است که با توجه به سوختگی‌های شدید، معمولاً قطع عضو که اغلب هم مربوط به ناحیه دست و انگشتان است، قابلیت ترمیم ندارد و فرد تا پایان زندگی باید با این ضایعه زندگی کند؛ چرا که در بیشتر حوادث که مواد محترقه در دست افراد منفجر می‌شود، چنان نسج و استخوان‌های دست و انگشتان از بین می‌رود که دیگر نمی‌توان آن را ترمیم کرد. از آن طرف، محمد جواد قاطمی، رئیس انجمن حمایت از بیماران سوخته و ندمصدومان چهارشنبه‌سوری راصعودی اعلام می‌کند. به گفته او، مصدومان این شب، سه‌گروهند که دچار سوختگی، آسیب دست و اندام فوقانی می‌شوند.

«شهروند» از روش‌های درمان سوختگی و مواجهه با مصدومان چهارشنبه‌سوری گزارش می‌دهد

شب حادثه

- با سوختگی مصدومان چهارشنبه‌سوری چه کنیم؟
- چه وقت باید به بیمارستان مراجعه کرد؟
- از کجا بفهمیم سوختگی عمیق است؟
- راهکارهای درمان فوری سوختگی کدامند؟
- باورهای نادرست برای درمان سوختگی را بشناسید

با سوختگی مصدومان چهارشنبه‌سوری چه کنیم؟

- وقتی دما به بالای ۴۵ درجه برسد، منجر به سوختگی پوست می‌شود؛ برای این که از شدت سوختگی جلوگیری شود، باید در ۱۰۰ دقیقه اول پوست را از عامل ایجاد سوختگی دور کرد.
- سوختگی درجه‌های مختلفی دارد؛ سوختگی درجه اول حداقل صدمه را وارد می‌کند؛ چرا که در این نوع سوختگی تنها لایه بیرونی پوست در معرض آتش قرار می‌گیرد و معمولاً باعث درد خفیف، قرمزی و تورم پوست می‌شود. سوختگی درجه دوم بر لایه‌های عمیق‌تر پوست تأثیر می‌گذارد و باعث ناول، سفیدشدن، مرطوب و براق‌تر شدن پوست می‌شود. سوختگی درجه سوم شامل سوخته‌شدن همه لایه‌های پوست می‌شود؛ در حالی که سوختگی درجه چهارم ممکن است حتی مفاصل و استخوان‌ها را هم در برگیرد. توجه داشته باشید که سوختگی درجه سوم و چهارم فقط باید در شرایط اورژانسی و در بیمارستان درمان شود.
- وقتی دچار سوختگی شدید، به سرعت محل سوختگی را با آب بشویید و به صورت آهسته لباس خود را بیرون بیاورید و سپس به سرعت به مرکز درمانی مراجعه کنید.
- بهترین کاری که افراد در مراحل اولیه سوختگی در خصوص سوختگی حرارتی و یا

باورهای نادرست برای درمان سوختگی

- برخی افراد اسید را با جوش شیرین مخلوط می‌کنند و به محل سوخته‌شده مورد نظر می‌زنند که این کار جزو اشتباه‌ترین کارهاست.
- برخی از کره برای درمان سوختگی‌های جزئی استفاده می‌کنند، در حالی که کره و مارگارین به دلیل این که گرما را در خود نگه می‌دارند، آسیب بیشتری را به پوست فرد می‌رسانند و هرگز نباید از کره و روغن‌های غیر علمی برای درمان سوختگی در منزل استفاده کرد.
- از روغن، سفیده تخم‌مرغ، خمیر دندان و یخ برای درمان سوختگی استفاده نکنید. هیچ شواهد علمی وجود ندارد که این مواد می‌تواند سوختگی را بهتر کند بلکه حتی ممکن است سوختگی شما را بدتر کند و باعث آلودگی و عفونت در محل سوختگی شود.

چه وقت باید به بیمارستان مراجعه کرد؟

- سوختگی یک ناحیه وسیع و بیشتر از قطر سه اینچ را در بر گرفته باشد.
- سوختگی شامل صورت، دست‌ها، باسن یا کشاله‌ران باشد.
- زخم در دناک یا بودار شود.
- احساس کردید سوختگی شما از نوع درجه سه است.

از کجا بفهمیم سوختگی عمیق است؟

- ظاهر سوختگی حکایت از عمیق بودن آن دارد.
- پوست خشک و چرمی شکل و زغالی شده باشد
- یا لکه‌های سفید، قهوه‌ای و سیاه داشته باشد.
- قطر سوختگی بیش از هفت تا هشت سانتیمتر باشد یا دست و پا، نواحی کشاله‌ران یا باسن یا مفاصل بزرگ را درگیر کرده باشد.

راهکارهای درمان فوری سوختگی

- نخستین کاری که باید هنگام سوختگی جزئی انجام داد، ریختن آب سرد بر روی سوختگی به مدت ۲۰ دقیقه است، سپس محل سوختگی را با صابون معمولی و آب بیدشت.
- بهتر است روی سوختگی کم‌بزرگ سرد یا پارچه مرطوب تمیز قرار داد، این کار منجر به کاهش درد و تورم می‌شود. این کار را در فاصله ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام دهید. دقت کنید که کم‌بزرگ‌ها خیلی سرد نباشد؛ چرا که سوختگی را بیشتر تحریک می‌کند.
- پماد آنتی‌بیوتیک و ضد سوختگی از عفونت جلوگیری می‌کند. یک پماد ضدباکتری مثل باسیتراسین یا نئوسپورین را به سوختگی بمالید و یا یک بانسمان استریل، لباس پشمی یا پارچه بیوشانید.
- آلونه‌ور برای درمان سوختگی‌های درجه یک و دوم موثر است، گفته می‌شود آلونه‌ور ا ضد التهاب و ترویج‌دهنده گردش خون و مهارکننده رشدباکتری‌هاست.
- عسل برای بهبود زخم‌ها و سوختگی‌های جزئی بسیار موثر است، عسل یک ماده ضد التهابی، ضدباکتری و ضد قارچ است.
- از قرار گرفتن در نور آفتاب خودداری کنید. پوست سوخته به نور خورشید بسیار حساس است؛ آن را با یک پارچه یا لباس بیوشانید.
- به هیچ وجه به تاول‌ها دست نزنید؛ ترکندن آنها منجر به عفونت می‌شود و روند بهبود را کند می‌کند. اگر تاول شما بزرگ و درناک است، بهتر است پیش یک پزشک متخصص بروید.
- اگر احساس درد دارید، مسکن بخورید.



چند نکته درباره نحوه مواجهه با مصدومان چهارشنبه‌سوری

- آرام باشید، به سرعت با اورژانس و آتش‌نشانی تماس بگیرید و تا زمان رسیدن آنها مصدوم را از صدمه بیشتر حفظ کنید.
- بیمارستان‌های مطهری، فارابی و سایر بیمارستان‌های تخصصی، مراکز مربوط به درمان سوختگی‌اند.
- اگر لباس فرد دچار سوختگی شده، مراقب باشید ندود تا اکسیژن بیشتری به آتش نرسد. برای این کار هم بهتر است با یک پتو یا کپسول آتش‌نشانی، آتش را خاموش کنید.
- فرد را روی زمین بغلانید تا آتش خاموش شود.
- مصدوم را با آب ۱۵ تا ۲۵ درجه به مدت ۲۰ دقیقه خنک کنید.
- گردن‌بند، کمربند و دیگر اشیای محدودکننده را از بدن خارج کنید.
- با بانداژ مرطوب یا پارچه تمیز روی زخم را بیوشانید.
- در صورت امکان عضو درگیر را بالاتر از قلب جهت کاهش ورم نگه