

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.



### هنگام سوختگی چشم چه باید کرد؟

۱- در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. ۲- ریخته شدن ناگهانی مواد شیمیایی به داخل چشم باعث سوزش شدید، اشک و تورم می‌شود. ۳- چشم‌های بیمار را باز کنید و مواد شیمیایی را از چشم‌های او بشویید. ۴- حداقل ۱۰ دقیقه چشم را زیر جریان آب قابل نوشیدن و خنک قرار دهید. مراقب باشید آب‌های آلوده روی قسمت‌های دیگر صورت نریزد. ۵- تا زمانی که بیمار درد دارد، ریختن آب روی چشم را ادامه دهید. ۶- بیمار را به بیمارستان انتقال دهید. ۷- پس از تسکین درد، بیمار بخواهد شیلد چشمی را به آرامی روی چشم قرار دهد.

### سوختگی با آب جوش و روش‌های درمان آن در خانه

هنگام سوختگی با آب جوش یا هر ماده گرمایی دیگر، باید محل سوختگی را حداقل ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که سوزش آن برطرف شود، زیر جریان آب قرار دهید. بهتر است در صورت امکان برای کاهش درد، اندام را به سمت بالا بگیرید تا خون‌رسانی به عضو کمتر شده و احتمال ایجاد تاول کاهش پیدا کند. در صورتی که سوختگی سطحی یا اندک است و نیازی به انتقال فرد آسیب‌دیده به بیمارستان نیست، می‌توانید از پمادهای سوختگی استفاده کنید، اما چنانچه میزان سوختگی زیاد است، برای انتقال فرد به بیمارستان، با استفاده از پلاستیک نرم و تمیز مانند سلفون‌های غذا، روی محل سوختگی را پوشانده و سپس فرد را به بیمارستان منتقل کنید. در این موارد به هیچ‌عنوان نباید پمادهای سوختگی استفاده کرد.



در سوختگی‌های سطحی بهترین پماد که می‌توان استفاده کرد، پماد آلوه‌ورا است، زیرا ترکیبی از طب سنتی و مدرن است، اما در سوختگی‌های عمیق تر نباید از هیچ نوع پمادی استفاده کرد؛ تنها کار، پوشاندن محل آسیب‌دیده با سلفون و انتقال مصدوم به بیمارستان است تا در آنجا پس از بررسی، درمان‌های لازم انجام شود.

**نکته:** در صورت وجود تاول روی پوست از ترکاندن آن خودداری کنید، زیرا باعث ایجاد عفونت می‌شود.

آب قرار داد. چون به دلیل تحریک پایانه‌های عصبی، فرد حس ناخوشایند و دردناکی مانند سوزن سوزن شدن می‌کند. بهترین کار این است که پارچه یا حوله‌ای لطیف را در آب خیس کنیم و آن را بر روی پوست فرد قرار دهیم تا گرمای بدن او را بگیرد. همچنین بهتر است برای پیشگیری از دهیدراته شدن (کم آبی) بدن، به فرد نوشیدنی‌های خنک به خصوص محلول ORS بدهیم. در انتها می‌توانید از پمادهای سطحی سوختگی مانند پماد آلوه‌ورا استفاده کنید. اما اگر سطح سوختگی زیاد است برای درمان به پزشک مراجعه کنید.



### هنگام سوختگی با فردی که آتش گرفته و می‌دود چه باید کرد؟

هنگام سوختگی با فرد آتش گرفته، یک فرمول داریم Stop Drop Cover Role. به این معنا که در مرحله اول فرد را باید از حرکت باز دارید. زیرا هر چقدر فرد حرکت کند یا بدود با رسیدن اکسیژن بیشتر، میزان حریق بیشتر می‌شود (مانند زغالی که آن را باد می‌زنیم). در مرحله بعد باید فرد را به روی زمین بیندازید تا نتواند حرکت کند. سپس روی او را با پتو یا پارچه ضخیم بپوشانید. سپس به آرامی فرد را روی زمین بچرخانید. به این نکته توجه داشته باشید چرخاندن فرد به آرامی باشد، زیرا اگر به سرعت این کار را انجام دهید ممکن است قسمت‌هایی از بدنش دچار آسیب شود. فردی که تمام بدنش دچار سوختگی شده است، حتماً باید به بیمارستان منتقل شود. برای این افراد نباید خنک‌سازی (استفاده از آب) انجام شود. برای انتقال به بیمارستان باید از پتوهای نجات (پتوهای مانند آلومینیوم فویل بسیار نازک) از جنس کامپوزیت و کوالیت) برای پوشاندن فرد استفاده کرد. همچنین به هیچ‌عنوان نباید لباس‌های سوخته شده و چسبیده به بدن فرد جدا کنید. به علاوه هر چیزی که حالت حلقوی دارد مانند انگشتر، ساعت و دستبند تا قبل از ایجاد تورم، را باید از بدن فرد مصدوم خارج کرد.



سوختگی‌های ساده و سطحی استفاده کرد. ذکر این نکته ضروری است که نمی‌توان فرد آفتاب سوخته را به دلیل در بر گرفتن سطح وسیعی از بدن و التهاب شدید، زیر جریان

### آفتاب سوختگی و روش برخورد با آن

آفتاب سوختگی صرفاً مختص به فصل تابستان نیست. در دو فصل تابستان و زمستان بیشترین میزان آفتاب سوختگی را شاهد هستیم. آفتاب سوختگی در زمستان به دلیل بازتاب نور خورشید از سطح برف است و در اسکای‌ازان و کوهنوردان زیاد دیده می‌شود. در فصل تابستان هم بر اثر قرار گرفتن در نور شدید خورشید یا بازتاب آن از روی آب ایجاد می‌شود. از آنجایی که آفتاب سوختگی‌ها اغلب از نوع سوختگی‌های سطحی هستند می‌توان از روش‌های درمان

### هنگام مواجهه با سوختگی ناشی از برق چه باید کرد؟

نوع دیگر از سوختگی، سوختگی ناشی از جریان برق است. اگر فرد هنگام تعمیر وسیله الکترونیکی دچار برق‌گرفتگی شود، به راحتی می‌توان سیم‌دستگاه را از جریان برق جدا کرد. در صورت تماس با منبع، ابتدا باید جریان اصلی برق را قطع کنید؛ یعنی جریان را از کنتر برق قطع کنید. در صورتی که فاصله ما تا کنتر اصلی زیاد باشد، می‌توانید برق را از جعبه مینیاتوری داخل ساختمان قطع کنید. دقت کنید کلیدی که از نظر رنگ، سباز یا محل قرارگیری با بقیه متفاوت است را باید قطع کرد. چنانچه این کار هم برای ما امکان‌پذیر نبود، فرد کمک‌کننده باید کفش خود را بپوشد، چند کتاب ضخیم زیر پای خود قرار دهد و سپس با یک وسیله چوبی فرد را از جریان برق جدا کند. سپس محل سوختگی را با آب، خنک کرده و روی آن را بپوشانید و در سوختگی‌های الکتریکی حتی اگر تاولی کوچک روی پوست ایجاد شود، باید فرد را به بیمارستان منتقل کنید. به یاد داشته باشید که جریان برق از یک محل وارد بدن می‌شود و از سمت دیگر خارج می‌شود. در واقع دو محل ورودی و خروجی دارد و از آنجایی که طول این مسیر در داخل بدن قابل دیدن نیست، می‌تواند موجب آسیب‌های داخلی مانند انقباض عضله، شکستگی، ایست قلبی - تنفسی، میوگلوبین‌وری، اختلال در سیستم‌های عصبی، فلج اندام‌ها و... شود. بنابراین باید فرد را برای انجام آزمایش و بررسی بیشتر به بیمارستان منتقل کرد.



### هنگام مواجهه با سوختگی ناشی از مواد شیمیایی چه باید کرد؟

مواد شیمیایی که موجب سوختگی می‌شوند شامل دو دسته خشک و ترند. زمانی که ماده شیمیایی خشک است، ابتدا باید با وسیله‌ای مانند لوله کاغذ یا کاردک، مواد را از روی پوست برداریم، سپس با یک حوله یا پارچه لطیف باقی‌مانده ماده شیمیایی را از روی پوست تمیز کنیم. در انتها محل سوختگی را زیر جریان آب قرار دهید. فرد ام‌درسان حتماً باید از دستکش استفاده کند. زمانی که عضو را زیر جریان آب قرار می‌دهید مراقب باشید که آب آلوده از مواد شیمیایی روی قسمت‌های دیگر بدن نریزد. در سوختگی‌های عادی مدت زمانی که باید محل سوختگی را در زیر جریان آب قرار دهیم حداقل ۱۰ دقیقه است، اما در سوختگی‌های شیمیایی باید حداقل ۲۰ دقیقه محل سوختگی را زیر جریان آب قرار دهید و سپس روی آن را بپوشانید.



یک اشتباه: برخی از افراد تصور می‌کنند که چون ماده اسیدی و قلیایی همدیگر را خنثی می‌کنند، پس در صورتی که با یک ماده اسیدی برخورد کردیم باید یک ماده قلیایی بر روی آن قرار دهیم، مانند:

$$\text{NaOH} + \text{HCl} \rightarrow \text{H}_2\text{O} + \text{NaCl}$$

در صورتی که این باور کاملاً غلط است. نتیجه ترکیب اسید با قلیا به وجود آمدن آب، نمک و گرما است و این گرما باعث افزایش سوختگی در فرد می‌شود.



دارد. معمولاً تصور می‌شود که با توجه به خاصیت‌های سفیده تخم‌مرغ مانند ضدالتهاب‌بودن و داشتن پروتئین برای کلاژن‌سازی، می‌توان از آن در سوختگی‌ها استفاده کرد، اما واقعیت این است که با استفاده از سفیده تخم‌مرغ به جهت فراهم شدن محیط کشت مناسب برای میکروارگانیسم‌ها، شرایط را برای رشد باکتری و عفونت فراهم می‌کنیم. در صورتی که دو نکته ضروری در روش برخورد با سوختگی، پیشگیری از عفونت و شوک است. در موارد خاص اگر تخم‌مرغ به باکتری سالمونلا آلوده باشد، این روش حتی می‌تواند مرگبار نیز باشد. بنابراین هیچگاه نباید از موارد فوق برای درمان سوختگی استفاده کرد.

رودخانه زمان زیادی می‌برد. بنابراین فرد محل سوختگی را در آرد قرار می‌داد، ولی در حال حاضر آب با توجه به دردسترس بودن و این که می‌تواند گرمای بدن را گرفته و به سرعت رد کند، بهترین گزینه است. سفیده تخم‌مرغ نیز خاصیت بسیار منفی برای درمان سوختگی

### روش‌های اشتباه درمان سوختگی

هیچگاه هنگام سوختگی اجازه استفاده از موادی مانند سیب‌زمینی، خمیر دندان، زردچوبه، نمک، سفیده تخم‌مرغ، رب گوجه‌فرنگی، انشوع روغن‌ها، بیخ و آرد را نداریم؛ زیرا استفاده از این مواد برای درمان سوختگی هیچ پشتوانه علمی ندارند و دلیل آن را می‌توان با مثال‌هایی توضیح داد.

در زمان‌های قدیم، آرد یکی از تمیزترین موادی بود که در اختیار مردم قرار داشت. اگر فردی به هنگام پختن نان دچار سوختگی می‌شد، اولین ماده تمیزی که در اختیار فرد بود و می‌توانست درد ناشی از سوختگی را کم کند، آرد بود، چون آوردن آب از چشمه و

### در صورت سوختگی چه کارهایی باید انجام داد؟

## درمان خانگی سوختگی و ترمیم آثار آن

شهروند| یکی از تلخ‌ترین تجربه‌هایی که ممکن است در طول زندگی داشته باشید، سوختگی است. ممکن است با تمام دقتی که در انجام کارهای خود دارید، باز هم به صورت ناگهانی و ناخواسته دچار سوختگی شوید. سوختگی یکی از شایع‌ترین مصدومیت‌هاست که بر اثر عوامل مختلف ایجاد می‌شود. این عوامل می‌تواند شامل تماس بدن با شعله، وسایل و مایعات داغ، مواد شیمیایی، جریان الکتریسیته، تابش مستقیم خورشید و... باشد، ولی بیشتر سوختگی در خانه، هنگام آشپزی اتفاق می‌افتد. شعله اجاق گاز، حرارت زیاد قابلمه، پریدن روغن داغ و ریختن آب جوش روی بدن از جمله سوختگی‌های رایج و دردناکی است که ممکن است بارها تجربه کرده باشیم. این نوع سوختگی‌ها در صورتی که تاول و سطح وسیعی نداشته باشد، به راحتی در منزل درمان می‌شود. باید بدانید اگر در خانه دچار سوختگی شدید چه کارهایی را به سرعت انجام دهید و در سوختگی شدید چگونه فرد را به مراکز درمان سوختگی و بیمارستان منتقل کنید. در اینجا قصد داریم شما را با انواع سوختگی و آن چه باید انجام دهید، آشنا کنیم.

آن چه باید در مواجهه با همه سوختگی‌ها انجام داد، یک‌سری وجوه مشترک دارد: در مرحله نخست باید عامل سوختگی رفع شود؛ برای مثال در سوختگی ناشی از برق، قطع جریان برق؛ در سوختگی با مواد شیمیایی، حذف یا برداشتن ماده شیمیایی و در سوختگی‌های عادی برداشتن جسم سوزاننده از روی پوست باید انجام شود. مرحله بعد خنک کردن است. در مرحله خنک کردن بهترین ماده آب است. محل سوختگی را با توجه به نوع سوختگی حداقل به مدت ۱۰ دقیقه زیر جریان آب قرار دهید. تأکید بر این است که حتماً باید زیر جریان آب قرار دهید تا جریان آب گرما را به خود بگیرد و رد شود، نه آن که محل سوختگی را در ظرف آب فرو ببرید.

