

رسیدگی به فرد دچار سوختگی



شادفر

سوختگی از جنبه‌های مختلف جزو آسیب‌های بسیار ناگوارى است که قربانیان تجربه می‌کنند. سوختگی‌های گسترده افزون بر صدمه‌های جسمی و روانی، هزینه زیادی را بر جامعه و خانواده تحمیل می‌کنند. معمولاً کودکان کمتر از پنج سال از گروه‌های مستعد برای سوختگی‌های غیر عمد هستند و بیشتر حادثه‌ها در خانه برای آن‌ها اتفاق می‌افتد. از طرفی، تعداد مصدومان سوختگی در مردان بیشتر از زنان است. بعضی توصیه‌های عمومی برای رسیدگی به فرد دچار سوختگی به شرح زیر است:

- در صورت رویایی یا فردی که دچار سوختگی شده است، خون سردی مان را حفظ کنیم. زیرا در غیر این صورت کار مفیدی از ما ساخته نیست.
- از به کار بردن مواد غیر بهداشتی مانند خمیر دندان، سیب زمینی، روغن و یخ روی محل سوختگی خودداری کنیم.
- فرد دچار سوختگی را فوری به مرکز درمانی برسانیم.
- کمربند و زیورآلات و وسایل تنگ و فشارنده را از بدن فرد مصدوم خارج کنیم.
- اگر لباس مصدوم روی عضو سوخته را پوشانده است، آن را از بدنش خارج کنیم و اگر لباسش به پوست ناحیه سوخته چسبیده است، دور تا دور آن را تا محل چسبیده به بدن قیچی کنیم.
- در صورتی که چشم در اثر اصابت ترکش‌های ناشی از انفجار مواد محترقه آسیب دیده است، از قراردادن دستمال، پنبه یا گاز روی چشم خودداری کنیم.
- محل سوختگی فرد مصدوم را با آب سرد و تمیز، دست کم ۱۰ دقیقه بشوییم.
- فردی را که لباسش آتش گرفته است، دور پتو بپیچانیم و هرگز از کپسول آتش‌نشانی برای خاموش کردن چنین مصدومی استفاده نکنیم.
- اگر فردی دچار سوختگی شدید شد، توصیه کنیم از دیدن خودداری کند و فوری روی زمین بغلند.

روغن زرد مناسب پخت و پز است؟



روغن‌های حیوانی (گوسفندی و گاوی) به اصطلاح نقطله دود بالایی دارند. از این رو این فرآورده‌های حیوانی می‌توانند تا دمای ۲۵۰ درجه سانتی‌گراد را تحمل کنند و به همین دلیل برای بیشتر مصارف پخت و پز مفید هستند. چربی‌های حیوانی طعم و تردی مطلوب را در محصول ایجاد می‌کنند. بهتر است از روغن حیوانی برای روش‌های پخت با حرارت زیاد مانند سرخ کردن، تفت دادن و برشته کردن استفاده کرد. از طرفی بیشتر اسیدهای چرب موجود در روغن‌های حیوانی از نوع اشباع است که این ویژگی، آن‌ها را در برابر حرارت مقاوم می‌کند.

دردهای لگنی گذرا هستند

● **شهروند:** آیا مصرف قرص ویتامین D با شیر اشکال دارد؟ ویتامین D در روز به میزان ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم جذب بدن می‌شود و ما زاد بر آن دفع خواهد شد. بنابراین اگر برای شما قرص تجویز شده است آن را با فاصله از شیر یا دیگر لبنیات مصرف کنید تا امکان جذب بالاتر برود.

● **شهروند:** پزشک نگفته بود که قبل از شیردهی باید پماد را از روی سینه ام بشویم، بدون تمیز کردن به بچه شیر دادم. من واقعاً نگران نوزادم هستم. حالا باید چه کار کنم؟ در پرستش‌ان نگفتید که اسم پماد و علت مصرف آن چیست. گاهی پزشک برای ترک‌هایی که نوک سینه بر اثر شیر خوردن نوزاد به وجود می‌آید از پمادهایی که مخصوص این نوع از ترک‌ها هستند، برای بیمار تجویز می‌کند. بخشی از این پماد جذب می‌شود و بخشی از آن هم باقی می‌ماند که شیردهی با آن مشکلی ایجاد نمی‌کند اما برخی از پمادهای دیگر مانند هیدروکورتیزول و ویتامین A را باید قبل از شیردهی تمیز و سپس شیردهی را شروع کرد. نگران نباشید در صورتی که از گروه دوم هم استفاده کرده باشید، مصرف یک بارشان برای نوزاد مشکل ایجاد نمی‌کند.

● **شهروند:** دختری سی و یک ساله و مجرد هستم. در این اواخر دردی در لگن سمت چپ داشتم. روز بعد درد از بالای تخمدان و پنج انگشت بالاتر شروع شد و حالا دست چپم هم درد می‌کند. اوایل دستم به چیزهای سرد بسیار حساس بود و حالا با فعالیت، درد شدت می‌گیرد. لطفاً بگوید مشکل چیست؟ دردهای لگنی می‌تواند به دلایل مختلفی در فرد بروز کند. با توجه به اینکه مجرد هستید، اولین و شایع‌ترین احتمال برای شما کیست‌های تخمدان است یا عفونت‌های لگنی. دردهای کمر، دردهای استخوان لگن، تنگی مثانه و حتی تخمک‌گذاری می‌توانند این درد را به وجود بیاورند اما این دردها گذرا هستند و نمی‌توانند ادامه داشته باشند. اگر باز هم ادامه پیدا کرد به پزشک مراجعه کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵۱۰ داخلی ۲۲۸
پاک: ۰۲۱-۷۲۸۹۰۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶

درد جگر سوز

درباره بیماری پیش‌رونده‌ای که ارتباط مستقیمی با سبک زندگی امروزی دارد

معصومه متین‌نژاد: کبد چرب را باید جزو آخرین دسته از بیماری‌های شایع زندگی ماشینی دانست که در یک دهه گذشته بسیار نام‌آشنا شده است. یک بیماری که در آن چربی به مرور در کبد رسوب می‌کند و در نهایت آن را از کار می‌اندازد. براساس آخرین آمارهای رسمی سازمان بهداشت جهانی، میزان شیوع این بیماری در بین جمعیت بالاتر از هجده سال در کشورهای غربی حدود ۲۵ درصد و در کشورهای ایران بسیار بیشتر از این مقدار است که اگر قرار باشد با همین فرمان پیش برویم در مدت زمان کوتاهی باید نام بیش از ۵۰ درصد از جمعیت کشورمان را در فهرست انتظار پیوند قرار دهیم. در حالی که با قدری اصلاح در سبک زندگی می‌توان از این بیماری و عوارض زیاد آن پیشگیری کرد.

علت ابتلا به بیماری

اضافه وزن و چاقی

مصرف مشروبات الکلی

کم‌تحرکی

مصرف مواد غذایی چرب و شیرین

سوء تغذیه

فشار خون بالا

برخی بیماری‌ها مانند کم‌کاری تیروئید و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

بارداری

دیابت نوع دو

مصرف برخی داروها مانند آسپرین و تتراسایکلین

نشانه‌های کبد چرب

خستگی و بی‌حالی

حالت تهوع

ضعف و کاهش وزن

بی‌اشتهایی

وجود درد در مرکز یا سمت راست بخش بالای شکم

خارش پوست

قرمزی چشم

بزرگ شدن کبد در حالت حاد

انواع کبد چرب

کبد چرب الکلی

مصرف زیاد الکل سبب می‌شود که کبد نتواند چربی‌ها را بشکند و به مرور میزان چربی در این عضو بالا می‌رود.

کبد چرب غیر الکلی

در این نوع از کبد چرب عوامل دیگری غیر از مصرف الکل مانند چاقی و اضافه وزن، مصرف زیاد غذاهای آماده، برخی بیماری‌ها و کم‌تحرکی سبب چرب شدن کبد می‌شوند.

کبد چرب بارداری

بارداری گاهی سبب جمع شدن چربی در کبد و خطراتی برای مادر و نوزاد می‌شود که به آن کبد چرب بارداری می‌گویند.

دومین

عضو بزرگ بدن

کبد دومین عضو بزرگ بدن است که وظیفه مهم پاک‌سازی، پروتئین‌سازی، سم‌زدایی و فیلتراسیون مواد را بر عهده دارد.

۲۰٪

کبد قابلیت بازسازی دوباره را دارد. یعنی اگر فقط ۲۰ درصد از کبد سالم باشد، می‌تواند دوباره خودش را بازسازی کند. به همین علت می‌توان این عضو را به فرد دیگری اهدا کرد.

۴۰٪

آمار ابتلا به کبد چرب در کشورمان از متوسط جهانی بیشتر است و حدود ۴۰ درصد جمعیت بالای هجده سال را شامل می‌شود.

۱۵ تا ۵ درصد

وجود چربی در کبد غیر طبیعی نیست ولی اگر این چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد را شامل شود، کبد چرب است.

۱۵ تا ۲۰ درصد

۱۰ تا ۲۰ درصد افرادی که اضافه وزن و چاقی دارند به کبد چرب مبتلا می‌شوند.

۱۵,۰۰۰ نفر

سالانه ۱۵ هزار نفر بر اثر نارسایی پیشرفته کبدی در کشورمان فوت می‌کنند.

مردان و زنان

شیوع بیماری کبد چرب در بین مردان بیش از زنان است.

۴۰ تا ۶۰ سالگی

شایع‌ترین سن بروز کبد چرب دهه چهارم و پنجم زندگی است ولی این روزها سن این بیماری بسیار کمتر شده و به کودکی هم رسیده است.

عوامل پیشگیری کننده

مصرف کمتر غذاهای آماده و فست‌فودی، فریز شده و زودپز شده

مصرف کمتر نوشیدنی‌های قندی، سس‌ها، نمک زیاد، چای پررنگ، روغن‌های سرخ‌کردنی و چربی زیاد

مصرف بیشتر میوه و سبزی‌ها

ورزش و تحرک کافی و منظم

دوری از استرس

درمان بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و اختلالات مادرزادی

تشخیص بیماری

کبد چرب یک بیماری خاموش و پیش‌رونده است و بیشتر افرادی که به آن مبتلا می‌شوند خود از وجود بیماری آگاهی ندارند. از این رو تنها با انجام آزمایش یا سونوگرافی است که تشخیص داده می‌شود.

انواع گریدهای بیماری

۱

گرید ۱ (کبد چرب ساده): چربی اضافی در کبد تجمع پیدا می‌کند. اگر بیماری از این گرید پیشرفت نکند، بی‌خطر است.

۲

گرید ۲ (استئوهپاتیت): افزون‌بر چربی اضافی، التهاب نیز در کبد به وجود می‌آید.

۳

گرید ۳ (فیبروز کبدی): التهاب در کبد سبب ایجاد زخم می‌شود ولی کبد هنوز می‌تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد.

۴

گرید ۴ (سیروز کبدی): زخم کبد گسترش می‌یابد و بافت کبد سخت و سبب نارسایی کبدی می‌شود که معمولاً برگشت‌پذیر نیست.

مؤثرترین درمان

درمان قطعی برای کبد چرب نداریم، ولی تغییر سبک زندگی تا پیش از نیاز به پیوند کبد می‌تواند بسیار کارآمد و مؤثر باشد. مانند کاهش ۷ تا ۱۰ درصدی وزن بدن، تغذیه مناسب و اصولی و تحرک و فعالیت بدنی کافی.

عوارض کبد چرب

افزایش خطر ابتلا به دیابت

افزایش خطر ابتلا به فشارخون و بیماری‌های قلبی عروقی

افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی

بروز انواع بیماری‌های پوستی

اختلال در عملکرد آنزیم‌های کبدی

نارسایی و ازکارافتادگی و سرطان کبد