

به استقبال حوادث نرویم

گام به گام برای داشتن یک زندگی ایمن

دومین گام، آموزش

اعضای یک خانواده، دانش آموزان یک مدرسه، کارمندان یک اداره، شرکت باسازمان، کارگران مشاغل صنعتی و... همه و همه بهتر است آموزش های لازم برای رویارویی با حوادث و سوانح را ببینند. در این بین آموزش به کودکان از مهم ترین موضوعاتی است که باید به آن توجه شود. چرا که این گروه افراد به علت کنجکاوی به دنبال وسایل بازی آتش زامی گردند. آشنایی با درک خطر، مدیریت درست مسئله در زمان بحران در قالب بازی و تمرین های کودکانه، به این گروه سنی کمک می کند تا آموزش های لازم برای زندگی ایمن تر را ببینند.

اولین گام، مجهز بودن

فرقی نمی کند خانه باشد، محیط کار یا خودرو، در هر شرایطی تجهیز کردن محیطی که با آن سرو کار دارید به کپسول های اطفای حریق واجب است. کپسول های آتش نشانی ابتدایی ترین تجهیزاتی هستند که باید در هر محیطی تدارک دیده شوند. البته آموزش استفاده درست و به موقع از آن ها بسیار مهم است.

با اسکن این کد از کاربرد انواع کپسول های خاموش کننده در شرایط اضطراری مطلع می شوید.



سومین گام، آگاهی قبل از حادثه

آتش سوزی با برق و لوازم گرمایشی، غیر افتادن در آسانسور، گیر کردن حلقه انگشتری و... از رایج ترین حوادثی است که پای آتش نشانیان را به محل حادثه باز می کند. با این حال به خاطر سپردن نکاتی باعث می شود تا شاهد کاهش آمار سوانح باشیم. در ادامه به چند نمونه از حوادث مر سومی که با توجه به هشدارها بارها تکرار شده اند اشاره خواهیم کرد.
● یک پریز برق نباید بار چند وسیله برقی پرمصرف را به دوش بکشد.
● از عبور سیم ها و کابل های برق از مکان هایی که باعث ساییدگی روکش سیم می شود مثل زیر فرش باید پرهیز شود.
● آب خاموش کننده مناسبی برای انواع حریق هانیست. به عنوان نمونه در آتش سوزی لوازم برقی اگر آب روی آن ریخته شود باعث شوک الکتریکی به فرد می شود.
● مواد اشتعال زا، وسایل آتش زایا اقلام خطرناک مثل لوازم برقی باید دور از دسترس کودکان قرار بگیرند.
● نکاتی مثل آشنایی با صدای آژیر و شماره های امدادی مثل ۱۲۵ و ۱۱۵ حتما به اعضای خانواده آموزش داده شوند.
● کارکرد هشدار دهنده های دود به صورت مرتب چکاپ شوند.
● در چیدمان لوازم در محیط به این نکته توجه شود که مواد اشتعال زا مثل پرده در نزدیکی وسایل گرمایشی از جمله بخاری، شوومینه و... نباشند.
● از راه های خروج اضطراری اطلاع کسب کنید.
● مانوری نمایشی را برای زمان های بحرانی مثل عبور از اتاقی که دود گرفته برای اعضای خانواده یا همکاران برگزار کنید.

چهارمین گام، هوشیاری در زمان حوادث

به صادر آوردن زنگ خطر
● اطلاع رسانی سریع به آتش نشانی (۱۲۵)
● اطلاع رسانی به اورژانس در صورت وجود مصدوم (۱۱۵)
● ترک محلی که آتش گرفته است
● دوری حداقل سی متری از ساختمانی که در آن حریق رخ داده است
● خروج از راه پله
● استفاده نکردن از آسانسور
● خفه کردن شعله های ابتدایی با شن و نمک، پتوی نمناک و کپسول های اطفای حریق
● بستن دستمال خیس دور دهان و بینی برای استنشاق نکردن دودهای سمی
● غلت زدن روی زمین برای آن هایی که لباسشان آتش گرفته است



پنجمین گام، توان یابان را در یابید

اگر فرزندی دارید که ناتوان جسمی است حتما قبل از بروز حوادث برخی نکات را به او آموزش دهید. و به موارد زیر در زمانه حادثه دقت کنید.

- افرادی که اختلال بینایی دارند:
● از قبل دولا شدن و راه رفتن هم زمان را به او آموزش دهید.
● آن ها را با مفهوم صدای آژیر آشنا کنید.

- افرادی که اختلال بیماری دارند:
● در سال دوبار راه فرار را با آن ها تمرین کنید.
● اگر خارج از محیط هستید نبروهای امدادی را در جریان بگذارید.
● یک محل قرار برای دیدن همدیگر بعد از حادثه تعیین کنید.
● نقشه راه فرار را در محیط خانه بچسبانید.

- افرادی که ناشنوا و کم شنوا هستند:
● برای آژیر خطر یک چراغ تعریف کنید که نور را انعکاس دهد یا لرزشی به پایه تخت او بدهد. آژیر را در جای قابل دید نصب کنید.

- افرادی که ناتوانی جسمی دارند:
● یک مسب برای خروج در محیط تعبیه کنید.
● از ردد شدن وا کرو ویلچر از درها اطمینان حاصل کنید.
● طبقات پایین را برای سکونت انتخاب کنید.
● خروج از راه فرار را از قبل با او تمرین کنید.
● موانع را از سر راه بردارید.
● ایستادن، افتادن و چرخیدن را با او تمرین کنید.

تپش های ناکوک

مهم ترین عوامل بیماری های قلبی و روش های مراقبتی ما از این ماهیچه تپنده کدام اند؟

مهم ترین عامل بیماری های قلبی

فشارخون بالا در کنار قند و چربی خون و سیگار کشیدن یکی از ریزفاکتورهای مهم ابتلای افراد به بیماری های قلبی مانند سکنه های قلبی، گرفتگی عروق قلب و دیگر اندام ها و سکنه های مغزی است که بدون علائم مشخصی ایجاد می شود.

۴ مرد و ۳ زن

آمارها نشان می دهد از هر ۱۰ مرد، ۴ نفر و از هر ۱۰ زن، ۳ نفر فشارخون بالا دارند که در سن بیش از ۶۰ سال، این رقم به ۲ نفر از هر ۳ نفر می رسد. نکته تأمل برانگیز ما چرام اینجاست که حدود یک سوم از این افراد تحت درمان نیستند.

۵۰%

با درمان به موقع و مؤثر فشارخون بالا می توان ۵۰ تا ۷۵ درصد از بروز سکنه های مغزی و ۲۰ تا ۲۵ درصد از بروز حمله های قلبی و ۵۰ درصد از بروز نارسایی های قلبی کم کرد.

۹۰%

حدود ۹۰ درصد افراد با علتی ناشناخته به فشارخون بالا مبتلا می شوند و معمولاً افرادی که در سنین بیست و پنج تا پنجاه و پنج سالگی گرفتار این مشکل می شوند، در همین گروه قرار دارند.

استرس و اضطراب

کاهش قند خون

کم خونی

چرا قلبتان به تپش می افتد؟

ورزش سنگین

بارداری

مصرف دارو و کافئین

کمبود خواب

با این کارها مراقب قلبتان باشید



سیگار نکشید



وزن کم کنید



ورزش کنید



سالم بخورید

اگر سیگار می کشید، آن را کنار بگذارید. مصرف سیگار به هر میزان که باشد، زیان بار است. تنها کوی جویدنی و سیگارهای کم جرم و کم نیکوتین هم مضر هستند. کسانی هم که در معرض دود سیگار قرار می گیرند، زیان خواهند دید. دود تنباکوحاوی بیش از ۴ هزار و ۸۰۰ ماده شیمیایی است که بیشتر آن ها برای قلب و عروق خونی ضرر دارند و آن ها را مستعد تنگی شریان ها می کنند که در نهایت می تواند به حمله قلبی منجر شود. افزون بر این، نیکوتین دود سیگار موجب انقباض رگ ها، افزایش ضربان قلب و فشارخون و تشدید فعالیت قلب می شود. منوکسید کربن در دود سیگار هم، جای اکسیژن را در خون شما می گیرد و باعث افزایش فشارخون و فشار به قلب برای کار بیشتر و ذخیره اکسیژن کافی می شود. پس، سیگار را ترک کنید.

هر چه در بزرگ سالی وزن شما افزایش یابد، یافت چربی شما هم بیشتر خواهد شد. این اضافه وزن می تواند به وضعی منجر شود که خطر بیماری های قلبی را در شما زیاد کند؛ مثل افزایش فشارخون، افزایش کلسترول و دیابت. حتما می پرسید اگر کجا بدانیم که وزن مناسب ما چقدر است. یک راه این است که شاخص توده بدن یا BMI را اندازه بگیرد که به تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) بر مجذور قد (بر حسب متر) به دست می آید. اگر شاخص توده بدنی شما از ۲۵ بیشتر باشد، یعنی اضافه وزن دارید و به احتمال زیاد چربی و فشارخون شما هم بالاست. در نتیجه، احتمال بیماری قلبی و سکنه هم در شما بیشتر خواهد بود. یادتان باشد حتی مقدار کمی کاهش وزن هم می تواند مفید باشد و فشارخون شما را کم کند، سطح کلسترول خون و احتمال دیابت را هم در شما بکاهد.

شرکت منظم در ورزش های متعادل می تواند خطر بیماری های سکنه قلب را تا یک چهارم بکاهد. وقتی شما ورزش را با دیگر برنامه های سلامت مانند حفظ وزن مناسب همراه می کنید، این منفعت دوچندان می شود. ورزش منظم با افزایش جریان خون قلب، تقویت انقباض عضلانی و افزایش میزان برون ده قلب با صرف نیروی کمتر می تواند به پیشگیری از بیماری های قلبی کمک کند. افزون بر این، فعالیت جسمی به کنترل وزن کمک می کند و احتمال پیشرفت سایر بیماری های فشار آورنده به قلب مانند افزایش فشارخون، کلسترول بالا و دیابت را می کاهد. متخصصان پیشنهاد می کنند دست کم در بیشتر روزهای هفته روزانه سی دقیقه ورزش کنید.

خوردن غذاهای سرشار از میوه، سبزی، حبوبات کامل و لبنیات کم چرب می تواند به حفاظت از قلب شما کمک کند. لوبیا و منابع کم چرب پروتئین به ویژه انواع ماهی می تواند خطر بیماری های قلب را کم کند. محدود کردن مصرف چربی ها هم اهمیت زیادی دارد. اسید چرب امگا ۳، نوعی چربی غیر اشباع چند زنجیره ای است که خطر حمله قلبی را کم و از ضربان نامنظم قلب و افزایش فشارخون جلوگیری می کند. بعضی ماهی ها منابع طبیعی خوبی از امگا ۳ هستند. امگا ۳ در روغن سویا، گردو و کانولا هم مقادیر کمتری وجود دارد. بنابراین، یک رژیم غذایی مناسب و دوستدار قلب را انتخاب کنید.