

شوک‌های اضطرابی گذراست

دکتر امیرمقدم
مشاور ارشد و فوق تخصص

● شهروند: دخترم چهار سال دارد و خیلی وقت‌ها ناخن دستش را می‌خورد. الان دوماه است که ناخن‌هایش را نمی‌گیرم و هر چه تذکر می‌دهم بی‌فایده است. دخترم بچه‌سوم و مورد توجه همه است. به نظر تان چرا این کار را می‌کند؟

این مشکل هم می‌تواند به علت استرس باشد که گاهی پنهان است و شما متوجه آن نمی‌شوید، هم می‌تواند جنبه عادت داشته باشد که جایگزین عادت شیرخوردن کودکی شده است. نگران نباشید و به رویش نیاورید. جواسش را پرت کنید. مدتی از دستکش نخی هم استفاده کنید و به او آرامش دهید.

● شهروند: پسر خواهرم ۱۵ سال به پیش دبستانی ۲ می‌رود و بسیار باهوش است. ولی رغبتی برای رفتن به مهد ندارد و از کارهایی مانند حفظ کردن شعر و نقاشی بیزار است، با اینکه بیشتر کلمات را به خاطر حافظه تصویری که دارد می‌تواند بخواند. البته برخوردش با مربی اش بسیار خوب است. خواهرم باردار است و پسرش به خاطر این موضوع خیلی غصه می‌خورد. حرف خودش است و کوتاه نمی‌آید. متأسفانه بعضی وقت‌ها خواهرم او را تنبیه بدنی می‌کند و سرش داد می‌زند، بعد که از او دل جویی می‌کند، مامانش را نصیحت می‌کند که نباید با من دعوا می‌کردی و سرم داد می‌زدی! این بچه فقط دوست دارد با بزرگ‌ترها معاشرت و در بحث آن‌ها شرکت کند. با توجه به بارداری مادر، خواهرزاده‌تان و خانواده‌اش نیازمند مشاوره هستند. این امکان هست که با وجود طبیعی بودن وضعیت شناختی، کودک با احساس طردشدگی عملکرد آموزشی ضعیفی داشته باشد.

● شهروند: برای برگشت دخترم از مدرسه سرویس گرفته‌ام، اما متأسفانه در دو هفته اول مهر دو سرویس عوض کرده‌است که هر دو هم تصادف کرده‌اند، همین مسئله سبب شده‌است تا دخترم به شدت از سرویس پتر سدواز صبح که مدرسه می‌رود استرس برگشت با سرویس را داشته باشد و گریه کند. خودم شاغل هستم و ممکن نیست که دنبالش بروم. امکان دارد که راهنمایی‌ام کنید. حوادث این چنینی حتی برای کودکانی که اضطراب جدایی ندارند هم می‌تواند شوک‌های اضطرابی و مقاومت‌دور شدن از والدین را ایجاد کند. ولی گذراست و کافی است برای مدتی یکی از نزدیکانتان او را تا مدرسه همراهی کند.

با تشخیص بموقع راحت‌تر درمان شویم



امیرمقدم

هیپاتیت، یک بیماری التهابی کبدی است که معمولاً بر اثر عفونت و ویروسی ایجاد می‌شود. البته علت‌های دیگری مانند بیماری خودایمنی، مصرف دارو، مواد سمی و الکل نیز در ابتلا به آن نقش دارند که سبب بروز التهاب‌های پیش‌رونده خفیف تا شدید می‌شوند و در نهایت با ایجاد مانع در عملکرد در ست و مناسب کبد، مرگ بیمار را رقم می‌زند. هیپاتیت از آن بیماری‌هایی است که هرچه اطلاع‌انمان را در باره آن بیشتر کنیم، شانس مقابله و پیشگیری از آن را بیشتر خواهیم داشت. مسئله‌ای که سبب شده‌است تا ما یک بار دیگر در هفته ملی اطلاع‌رسانی هیپاتیت به این بیماری مهم‌پیرزایم.

انواع هیپاتیت

هیپاتیت انواع مختلفی دارد. برخی از انواع آن، بدون پدید آوردن مشکلی جدی بهبود می‌یابند و برخی هم ممکن است مزمن باشند و سبب آسیب‌رساندن به بافت کبد، اختلال در عملکرد آن و در مواردی بروز سرطان کبد و در نهایت مرگ فرد شوند.

- هیپاتیت A، E، D، C، B
- هیپاتیت الکلی
- هیپاتیت خودایمنی
- هیپاتیت B < هیپاتیت C

هیپاتیت C و B بیشترین فراگیری را دارند. اما میزان شیوع هیپاتیت C یک درصد و هیپاتیت B حدود ۰.۳ درصد در جهان است.

۹۶٪

حدود ۲۰۰ هزار نفر در کشورمان مبتلایه هیپاتیت C و حدود ۱.۵ میلیون نفر مبتلایه هیپاتیت B هستند.

۵ تا ۱۰ هزار فوتی

میزان مرگ و میر ایرانی‌ها از هیپاتیت‌های ویروسی بین ۵ تا ۱۰ هزار نفر در سال است. مهم‌ترین علت آن هم نارسایی مزمن کبد، از کار افتادن آن و سرطان کبد است.

شناسایی بیماران

تاکنون فقط ۳۵ درصد از بیماران مبتلایه هیپاتیت C و حدود ۸ درصد از مبتلایان به هیپاتیت B در ایران شناسایی شده‌اند.

۲ تا ۵٪

در صورت درمان نشدن و پیگیری هر سال ۲ تا ۵ درصد از مبتلایان به هیپاتیت به سمت بیماری‌های پیش‌رونده کبدی می‌روند.

۹۵٪

۹۵ درصد از مبتلایان به هیپاتیت‌های حاد ویروسی با مراجعه به پزشک، ظرف دو تا هشت هفته به تدریج بهبود می‌یابند و زردی‌شان کامل برطرف می‌شود.

چند توصیه مهم پیشگیرانه

● هیپاتیت A بیشتر از راه غذا و آب آلوده منتقل می‌شود، بنابراین پس از استفاده از سرویس بهداشتی دست‌ها را با صابون بشویید. مواد غذایی را فقط تازه مصرف کنید. اگر از بهداشتی بودن آب اطمینان ندارید، از آب‌های معدنی شرکتی یا آب‌جوش استفاده کنید. در صورتی که از تمیزی و ضد عفونی بودن سبزیجات مطمئن نیستید، آن‌ها را به صورت خام مصرف نکنید. پیش از سفر به مناطقی که هیپاتیت نوع A در آنجا شایع است، واکسن HAV دریافت کنید.

● در صورتی که ناقل بیماری هیپاتیت B هستید، شریک جنسی خود را آگاه کنید و از اونیز در باره مبتلای بودن به این بیماری پرهیزید، رابطه جنسی حفاظت شده با استفاده از کاندوم را تمرین کنید، از سرنگ فقط یک بار استفاده کنید. از مسواک، تیغ و لوازم مانیکور (ناخن‌گیر) به صورت مشترک استفاده نکنید، در صورت تمایل برای انجام کارهایی مانند خالکوبی، پیرسینگ یا طب سوزنی، از استریل بودن دستگاه و لوازم آن اطمینان پیدا کنید و اگر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستید، واکسن HBV دریافت کنید.

● از مصرف الکل یا هر ماده مخدر تزریقی پرهیزید.

خانه‌داری بدون تلفات

درباره استفاده اصولی از مواد شوینده بیشتر بدانید

ملیحه ابراهیمی | خیلی زمان زیادی از خبر فوت ناگهانی یکی از بستگانمان بر اثر مسمومیت نمی‌گذرد. پسر چهارده ساله‌اش می‌گفت: «صبح که از خواب بلند شد، حالش خوب بود. سبذ نظافت را که حاوی چند ماده شوینده، فرچه و... بود را برداشت و به طرف سرویس بهداشتی رفت. کارش که تمام شد برای تمیزکاری بیشتر به سراغ حمام رفت. برخلاف چند دقیقه قبل که سروصدایش نمی‌گذاشت روی درس خواندن متمرکز شوم و مدام وسیله‌ای را در خواست می‌کرد، متوجه شدم زمان زیادی است که هیچ صدایی از حمام نمی‌آید. در ایاز کردم. روی زمین افتاده بود. به اورژانس زنگ زدم. اما انگار گاز مواد شوینده در آن فضای بسته کار خودش را کرده بود.» نمونه این اتفاق ناگوار بارها به ویژه در ایامی که سرگرم خانه‌تکانی هستیم رخ داده‌است. در حالی که اگر چند نکته کلیدی را به خاطر بسپاریم کار یا ایمنی بیشتری پیش می‌رود.

اول ایمنی، بعد کار!

قبل از آنکه دست به مواد شوینده بپیرید، رعایت چند نکته واجب و حیاتی است. برچسب روی بسته‌بندی محصول را با دقت مطالعه کنید. در این قسمت به شما هشدارهای لازم را می‌دهد. به عنوان نمونه طریقه مصرف، زمان ماندن روی سطوح، خطرات حاصل از مصرف غیر اصولی و... از ترکیب چند ماده شوینده با هم خودداری کنید.

از نگهداری این مواد شیمیایی در ظرف دیگر مثل شیشه‌های نوشابه خودداری کنید. در هنگام استفاده از تهویه مناسب محل، اطمینان حاصل کنید. از پوشاندن دهان و بینی با ماسک یا دستمال و حوله خیس فراموش نکنید. حواستان به برخی از مواد شوینده‌ای که قبلاً به آن‌ها آلرژی داشته‌اید، باشد. مواد شوینده بهداشتی را به هیچ عنوان در کنار مواد آتش‌زا و در دسترس کودکان قرار ندهید.

برای استفاده از مواد شوینده حتماً از دستکش استفاده کنید.

چه کسانی نباید با مواد شوینده کار کنند؟

- بیماران مبتلا به آلرژی
- بیماران کلیوی
- سالمندان
- زنان باردار
- بیماران پوستی
- بیماران مبتلا به آرتروز و روماتیسم
- مبتلایان به بیماری ام‌اس
- بیماران مبتلا به پوکی استخوان

۱۴ دقیقه

گاز گرفتگی ناشی از استفاده غیر اصولی از مواد شوینده باعث کاهش رسیدن اکسیژن به فرد می‌شود. سطح اکسیژن در کمتر از چهارده دقیقه افت می‌کند و منجر به تخریب مغز می‌شود.

آب ولرم بهترین رقیب کننده مواد شوینده است.

مواد شوینده شیمیایی به علت ترکیبات اسیدی و قلیایی ماهیت سوزانندگی به ویژه در پوست چشم دارند. استفاده مکرر بدون رعایت ایمنی باعث سوختگی ناحیه قرنیه چشم، سیسستم تنفس و پوست می‌شود.

روی برچسب مواد شوینده را با دقت بخوانید و از خرید شوینده‌های قوی حاوی آمونیاک و مواد سفیدکننده که بیشترین خطر را برای سلامتی دارند و به شدت سمی هستند خودداری کنید.

● نشانه‌های مسمومیت‌های استنشاقی ممکن است در فضای در بسته دچار گاز گرفتگی ناشی از استفاده مواد شوینده شوید. این گاز گرفتگی علائمی دارد که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم.

- تنگی نفس
- بی‌تابی
- درد در ناحیه قفسه سینه
- سرفه‌های مکرر
- سوزش چشم و گلو
- خارش در ناحیه راه‌های هوای فوقانی
- سوزش و خارش و قرمزی پوست

به دنبال جایگزین باشید

به خاطر داشته باشید مواد شوینده‌های پاک‌کننده‌ای مثل وایتکس به سطوح رنگ شده، چوبی، گرانیتی، فلزی و وسایلی مانند عینک و ماشین ظرف شویی آسیب وارد می‌کنند. بهتر است از تمیزکننده‌های طبیعی استفاده کنید. ● برای تمیز کردن سرویس بهداشتی و حمام می‌توانید از سرکه سبب به جای مواد شیمیایی استفاده کنید. ● برای باز کردن چاه می‌توانید از آب جوش، چاه بازکن، فتر لوله و غیره استفاده کنید.

۹۰٪

بیش از ۹۰ درصد مسمومیت‌ها در منازل رخ می‌دهند که ناشی از استفاده غیر صحیح از شوینده‌ها گزارش شده‌اند.

به فرد مسموم شیر نخورانید و او را استفرغ نکنید.

القای حالت استفراغ به مسموم برای تخلیه مواد شیمیایی بعیده شده در برخی موارد می‌تواند بسیار کشنده باشد.

● ممنوعیت‌های پاکیزگی در فضای بسته

- از پوشاندن دهان و بینی غافل نشوید.
- اگر احساس کردید حالتان مساعد نیست مضطرب نشوید.
- در محیط نفس‌های عمیق نکشید.
- فوری از محل خارج شوید.
- تمامی در و پنجره‌ها را باز کنید.
- ده تا بیست دقیقه بعد از مسمومیت مایعات بنوشید (بر خلاف تصور عموم که شیر خوب است باید گفت آب بهترین گزینه است.)
- دست‌ها یا پتان را به چشم‌هایتان نمالید.
- دست‌ها، صورت و مجاری تنفسی را با آب بشویید.
- خوراکی‌های حاوی ویتامین C بخورید.
- برای تعریق به حمام یا سونا بروید.
- اگر بعد از قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی کمی احساس کسالت دارید، بهتر است آماده شوید و به نزدیک‌ترین پارک اطراف خانه بروید.
- پیاده روی در پارک و استنشاق اکسیژن تازه می‌تواند حالتان را بهتر کند و آلودگی‌ها را از ریه شما بیرون ببرد. سعی کنید برای یک تا دو ساعت در پارک بمانید و هوای تازه تنفس کنید.
- مصرف آب سبزیجات تازه موجب سم‌زدایی بدن می‌شود و به خروج مواد شیمیایی از بدن نیز کمک می‌کند. برای این کار می‌توانید سبزیجات تازه مثل کرفس یا جعفری را آب بگیرید و تا دو بار در روز مصرف کنید.

● خطرات مصرف طولانی مدت مواد شوینده

- بسیاری از مواد شوینده حاوی مواد ضد عفونی هستند که استفاده مستمر از آن‌ها مشکلات متعددی را پدید می‌آورد.
- «اتانول» موجود در برخی از محصولات منجر به انباشت اتانول در خون می‌شود که در دراز مدت مسمومیت‌های مزمن را به همراه دارد.
- استفاده مکرر از تمیزکننده‌ها و ضد عفونی کننده‌ها بر پایه الکل به افزایش عامل بیماری‌زا می‌انجامد زیرا میکروب‌ها در دراز مدت مقاوم می‌شوند.
- مواد ضد عفونی سطوح، موجب آسیب و ترک‌های پوستی و باعث نفوذ ویروس‌های مضر و آلوده می‌شود و با کتری‌های مفید پوست را از بین می‌برد.
- بخشی از این مواد به ویژه آن‌هایی که حاوی اتانول هستند وارد زمین می‌شوند و به دریاچه‌ها، رودخانه‌ها، دریاها و اقیانوس‌ها نفوذ پیدا می‌کنند و به محیط زیست و گونه‌های گیاهی و جانوری آسیب می‌رسانند.

هول نشوید

در رویارویی با فردی که دچار مسمومیت با گاز مواد شوینده شده است خون‌سردی‌تان را حفظ کنید و تا قبل از رسیدن اورژانس

ترکیب در هر شرایطی ممنوع!

مواد ترکیبی	خطر ترکیب	آسیب‌های وارده
مایع سفیدکننده (وایتکس) + الکل	تولید کلر فرم و اسید هیدروکلریک	سیستم عصبی، ریه، کلیه، کبد، چشم و پوست
مایع سفیدکننده (وایتکس) + آمونیاک	تولید گازهای سمی	دستگاه تنفسی
مایع سفیدکننده (وایتکس) + سرکه	تولید گازهای سمی	توجه: ترکیب حجم زیاد این دو ماده باعث انفجار می‌شود
مایع سفیدکننده (وایتکس) + انواع مواد تمیزکننده	تولید گازهای سمی مثل کلر	سوختگی‌های چشمی و آسیب به ریه‌ها
آب اکسیژنه + سرکه	تولید اسیدراتیک	مشکلات شدید تنفسی و بینایی
جوش شیرین + سرکه	در ظرف در بسته باعث انفجار می‌شود	تحریر کات پوستی، چشم، گلو، بینی و ریه
مخلوط کردن مارک‌های مختلف شوینده‌ها و تمیزکننده‌ها با هم	چون هر شرکتی فرمول منحصر به فرد خود را دارد موجب واکنش شیمیایی نامطمئن و خطرناک می‌شود	



برای تمیزی بیشتر به هیچ عنوان مواد شوینده و ضد عفونی کننده را با هم ترکیب نکنید