

نشانه های نگرانی برای بین



شادفر

شکستگی بینی از حادثه های رایجی است که به دلیل ضربه یا تصادف در ناحیه صورت اتفاق می افتد. شکستگی ها با شدت های مختلف درمان های متفاوتی دارند. برای نمونه آسیب هایی که منجر به جابه جایی استخوان بینی نشده اند با درمان های خانگی از جمله گذاشتن کمپرس یخ در محل درد و داروهای مسکن بهبود می یابند. در حالی که ضربه های شدید نیاز به درمان پزشکی و جراحی دارند. اگر پس از ضربه به بینی با نشانه هایی مانند خون ریزی طولانی مدت روبه رو شدید به اورژانس مراجعه کنید.

نشانه های شکستگی بینی

از آنجاکه بینی برجسته ترین بخش صورت است ضربه و صدمه به آن در بسیاری از موقعیت ها مانند مصدومیت های ورزشی، حمله سارقان، تصادف های رانندگی و سقوط از ارتفاع محتمل است. در صورتی که پس از وارد شدن ضربه به بینی نشانه های زیر وجود داشته باشد احتمال شکستگی بینی وجود دارد. به طور معمول درد یا تورم بینی ناشی از شکستگی پس از سه روز هم از بین نمی رود. در برخی افراد حتی باکم شدن تورم، تنفس از بینی دشوار است و احساس سرگیجه، تب و خون ریزی مشاهده می شود.

- ایجاد جراحت در صورت
- درد شدید بینی
- خون ریزی و تورم بینی
- درد شدید هنگام دست زدن به بینی
- کبودی بینی و زیر چشم
- صدای خرد شدن یا سستی هنگام لمس کردن بینی
- مشکل در تنفس
- احساس سرگیجه
- تب
- سردرد شدید
- استفراغ بی در پی
- کم شدن بینایی
- درگردن
- ایجاد ضعف در بدن

پیامدهای شکستگی بینی

در آسیب های شدیدی که به بینی وارد می شود به طور معمول پل بینی به یک طرف منتقل و گاهی هم غضروف تیغه بینی منحرف می شود. در بیشتر شکستگی های بینی درمان نشده، افزون بر بدشکلی و کجی بینی، انحراف بینی دیده می شود. در برخی افراد خون در زیر غشایی که غضروف تیغه بینی را می پوشاند جمع می شود و هماتوم تیغه بینی روی می دهد. توصیه می شود در صورت وارد شدن آسیب یا ضربه به بینی، فوری به پزشک مراجعه کنید، زیرا گاهی در زمان شکستگی بینی، استخوان هایی که بینی را به مجموعه متصل می کنند آسیب می بینند. این موضوع سبب می شود مایعی که مغز و نخاع را احاطه کرده است (مایع مغزی نخاعی) نشت کند. این آسیب همچنین به باکتری های بینی اجازه می دهد وارد جمجمه شوند. در نتیجه فضای اطراف بینی، مغز و نخاع دچار عفونت جدی (مننژیت) می شود.

سه توصیه عمومی

روش های درمانی برای زمانی که بینی آسیب دیده، ولی نشکسته است.

کمپرس یخ برای کم شدن تورم

برای پیشگیری از تورم و کبودی زیاد لازم است که تاد و روزی چشم ها کیسه یخ بگذارید. این کیسه یخ را می توانید با کوبیدن چند قطعه یخ و ریختن آن در کیسه نایلون فریزر آماده کنید. کیسه یخ را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی چشم ها بگذارید و سپس همان مدت در داخل فریزر قرار دهید. این کار را به دفعات تا ۴۸ ساعت تکرار کنید.

داروهای ضد درد

برای کم شدن درد از قرص های مسکنی که بدون تجویز پزشک می توان تهیه کرد استفاده کنید.

بالانگه داشتن سر

هنگام خواب، دو بالش زیر سر بگذارید و سر را بالانگه دارید تا از تورم بیشتر بینی جلوگیری شود.

صبحانه را با چه چیزی شروع کنیم؟

حتما توصیه های خوراکی زیادی درباره زمان ناشتا شنیده اید. توصیه هایی که کمک می کند هضم راحت تر و مشکلات جسمی کمتری داشته باشید. به شما توصیه می کنیم اگر می خواهید سلامت عمومی بدنتان را تقویت کنید، حتما مصرف این چند خوراکی ساده را مدنظر داشته باشید. با دام خیس خورده و پوست کنده یک گزینه عالی برای شروع صبحانه است. این خوراکی سرشار از مواد مغذی و ویتامین E است که برای سلامت پوست و مو مفید است. کشمش هایی که از شب پیش آن ها را در آب خیسانده اید، گزینه بعدی است. این خوراکی برای روده بسیار مفید است و به هضم بهتر غذا و کاهش ریزش مو کمک زیادی می کند. کشمش حاوی آهن و ویتامین B3 راوانی است. گزینه آخر هم زردچوبه ای است که آن را در آب گرم حل کرده اید. این ترکیب دارای خواص ضد التهابی است و می تواند ایمنی بدن را تقویت کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.



پیامک: ۰۳۰۰۰۷۲۸۹ | پیام رسان: ۰۹۰۵۴۴۵۸۰۶۰

خانه ای مثل دسته گل

فوت و فن هایی برای اینکه در چشم بر هم زدنی خانه مان را برق بیندازیم

سمیرا شاهیان اشاعر، صائب تبریزی می فرماید «... اول بروب خانه دگر میهمان طلب». شاید بسیاری از خانم های کدبانو با خواندن این مصرع، آه از نهادشان بلند شود و بگویند ماکه دائم در حال بشو و بساب این چهار دیواری هستیم، ولی مگر این بچه های بازیگوش و مرد بی ملاحظه امان می دهند که خانه برای میهمان تمیز بماند. قبول خانم خانه! خدا قوت! ما هم می دانیم که شرایط برخی از شما بسیار دشوار است و با وجود شاغل بودن یا داشتن کودک یا پرستاری از یک سالمند، این شرایط دشوار و دشوارتر هم شده است. برای همین امروز را به شما اختصاص داده ایم. فوری فوتی هایی را می خواهیم یادآوری کنیم که به کمک آن هادر یک چشم برهم زدن خانه تان را برق بیندازید.

جای مشخص وسایل



هر وسیله ای در خانه، کاربرد و جای مخصوصی دارد. یک قدم مثبت برای داشتن خانه ای مرتب این است که وسایل را در جای مشخص خود بگذارید. بخشی از بی نظمی خانه مربوط به همین وسایلی است که به طور معمول در جای خود نیستند.

کارهای تکراری



در خانه داری بعضی کارها تکراری اند، مرتب کردن روتختی یکی از همان کارهاست که با وجود تکراری بودن هیچ راه گریزی از آن نیست. پیشنهاد می کنیم هر روز صبح ۹۰ ثانیه وقت بگذارید و تخت خود را مرتب کنید. وقتی این کار را مستمر انجام می دهید به خاطر اینکه وقت گذاشته اید یک کار کوچک و مثبت انجام بد هید تا پایان روز، آرامش بیشتری احساس می کنید.



۱۰ دقیقه

پیش از ورود به موضوع، اول این نکته را یادآوری کنیم که اگر روزانه فقط ۱۰ دقیقه به نظافت خانه بپردازید دیگر کارهایتان روی هم تلنبار نمی شود و همیشه خانه ای تمیز خواهید داشت.

واگذاری مسئولیت



چه بخواهید و چه نخواهید تنها بی نمی توانید همیشه همه بار خانه را به دوش بکشید. سعی کنید به همسر و فرزندان، مسئولیت هایی هر چند کوچک بدهید و با آن ها صحبت کنید تا بپذیرند هر کسی در اندازه خودش باید به تمیز نگه داشتن خانه کمک کند.

زمان های پرت



از زمان های مرده یا زمان های انتظار خود استفاده کنید. برای نمونه فرض کنید در خانه منتظر رسیدن همسرتان هستید تا با هم جایی بروید، در این مدت می توانید ظرف های کثیف را در ماشین ظرف شویی بشویید یا لباس های خشک شده را از روی رخت آویز جمع کنید.



ظرف های کثیف

آشپزخانه، مهم ترین بخش خانه است که نامرتبی را به همه جاسرایت می دهد. در همه حال به ویژه زمان هایی که مشغول آشپزی هستید مراقب این قسمت از خانه باشید.

- ➡ در زمان آشپزی، ادویه ها و وسایلی که بیرون از کابینت گذاشته اید را سر جای خود برگردانید.
- ➡ پس از هر وعده غذایی، ظرف های کثیف را بشویید.
- ➡ پیشخوان آشپزخانه را خلوت و تمیز کنید.
- ➡ دستمال ها و سفره ها را سر جای شان قرار دهید.

کارهای فوری فوتی



- ➡ خانم هایی که فرزند خردسال دارید برای اینکه از دائم نظافت کردن خانه، کلافه نشوید اجازه بدهید وقتی بازی کودک تمام شد با کمک خودش وسایلش را جمع کنید.
- ➡ خانم هایی که بیمار دارید برای اینکه به درستی از بیمارستان پرستاری کنید و هم زمان خانه ای مرتب داشته باشید، اجازه بدهید وقتی بیمار خوابید به جمع و جور کردن خانه بپردازید.
- ➡ خانم هایی که فرزند با شرایط خاص دارید برای اینکه هم به فرزندتان آزادی عمل بدهید و هم خانه ای مرتب داشته باشید اتاق یا جای محدود و مخصوصی را به او اختصاص دهید و این بخش از خانه را هفته ای یک مرتبه نظافت کنید.

کارهای عقب مانده



یک روز در هفته را به کارهای عقب مانده و سنگین اختصاص دهید و باقی روزها را به کارهای روزمره بپردازید. برای نمونه سفید کردن قابلمه ها، شستن پرده ها، بازکردن ملحفه ها، تمیز کردن یخچال، سرو سامان دادن شیشه های ادویه و ... را در همان یک روز انجام دهید.

به گزینی



وسایل برقی و تزئینی کمتری بخرید. وقتی وسایل کمتری داشته باشید دیگر مجبور نیستید دائم نظافت و گردگیری کنید. همچنین اگر وقت کمی دارید، برای همیشه یا دست کم برای مدتی، وسایل و لباس هایتان را گلچین و دورو بترتان را خلوت کنید.

راه ورش نظافت



➡ سینک ظرف شویی

کمی جوش شیرین را روی سینک بپاشید و سپس مقداری سرکه سفید روی آن اسپری کنید. ۱۰ دقیقه صبر کنید، سپس با اسکاچ سینک را برق بیندازید.

➡ اجاق گاز

پس از اینکه بقایای درشت مواد غذایی را از روی صفحه گاز جمع کردید، مایع گاز پاک کن قوی را اسپری کنید و سپس با یک دستمال تمیز به خوبی روی همه بخش ها بکشید.

➡ مایکروفر

یک لیوان آب شامل چند قطره آبلیمورا داخل مایکروفر روشن بگذارید و اجازه بد هید بخار تولید کند، سپس

دیواره ها و سقف چرپ مایکروفر را با یک دستمال تمیز کنید.

➡ مبلمان و کاناپه ها

سُر مخصوص جاروبرقی را به لوله آن وصل کنید و همه گوشه ها و زیر نشیمن آن را جارو بکشید.

➡ فرش و قالی

در یک سطل کوچک مقداری آب ولرم و شامپو فرش ترکیب کنید و با یک اسفنج روی لکه های فرش بکشید.

➡ سرامیک

در یک سطل آب، نصف استکان سرکه سفید و یک قاشق چای خوری بیکنینگ پودر بریزید و باقی این مواد را روی

➡ پارکت

یک قاشق آبلیمو، یک قاشق سرکه و دو قاشق روغن زیتون را در سه لیتر آب بریزید، سپس یک دستمال را آغشته به محلول کنید و روی کفپوش بکشید تا تازگی خود را به دست بیاورد.

➡ سرویس بهداشتی

نصف پیمانه سرکه، یک پیمانه الکل و یک چهارم پیمانه آب را با هم ترکیب کنید. ترکیب به دست آمده را در بخش هایی که آلودگی و جرم دارد بپاشید. پانزده دقیقه صبر کنید و بخش های مورد نظر را با آب و وسیله تمیز کننده بشویید.