

بلایای طبیعی، پیش بینی نشده و خطرناک هستند، ولی با این همه تا اتفاق نیفتند و شرایط بحرانی نکنند، جدی گرفته نمی شوند. بعضی از این رخداد های طبیعی را در شهرمان کمتر تجربه کرده ایم یا اصلاً تجربه نکرده ایم و بعضی دیگر را بارها و بارها تجربه کرده ایم. به طور کلی داشتن جعبه کمک های اولیه در خانه یا محلی که بیشتر در آنجا حضور داریم یکی از ضروری ترین کارها و حفظ خون سردی و آرامش نسبی در زمان بحران مهم ترین اقدام است. امروز می خواهیم به مناسبیت روز ملی کاهش اثرات بلایای طبیعی، مروری دوباره به اقدامات پیش و پس از وقوع تعدادی از رخداد های طبیعی داشته باشیم.

زلزله



پیش از وقوع زلزله

- همیشه در خانه یک کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه، رادیو، چراغ قوه و باتری های اضافی داشته باشید.
- سعی کنید کمک های اولیه را بیاموزید.
- شیوه قطع کردن جریان گاز آب و برق را یاد بگیرید.
- در روز های عادی با خانواده برای زمان زلزله صحبت و مکان های امن خانه را پیدا کنید.

- ظرف ها و اجسام سنگین را در قفسه های بلند نگذارید. زیرا در زمان وقوع زلزله سقوط می کنند و خطرناک اند.
- اثاثیه سنگین مانند کمد ها و وسایل را به دیوارها یا زمین متصل کنید.
- در مانور های زلزله در مدرسه یا محل کار خود شرکت کنید تا شیوه رویارویی با این اتفاق طبیعی را یاد بگیرید.

زمان وقوع زلزله

- اگر داخل ساختمان هستید زیر صندلی های سنگین یا میز های محکم بروید و از پنجره ها و درهای خروجی دور شوید.
- اگر خارج از ساختمان هستید در فضای باز و دور از تیرهای برق یا هر شیئی که امکان سقوط دارد، بمانید.
- نزدیک ساختمان ها نروید، زیرا احتمال سقوط اشیاء داخل ساختمان یا ریزش خود ساختمان وجود دارد.
- اگر در خودرو هستید آن را متوقف کنید و تا زمانی که زلزله پایان نیافته، داخل خودرو بمانید.
- داخل آسانسور نروید، زیرا احتمال گیر کردن یا سقوط آن وجود دارد.
- اگر داخل کابین آسانسور هستید با اولین توقف از آن خارج شوید.

سیل



پیش از وقوع سیل

- ساخت و ساز در بستر و حریم رودخانه ها و مناطق سیل خیز خطرناک است از این کار بپرهیزید.
- برای استحکام بخشیدن به دیوارهای زیر زمین، آن ها را با عایق های ضد آب بپوشانید.
- سیم های اتصال برق را در بخش های بالای ساختمان جاسازی کنید.
- وسایل ضروری، اشیاء قیمتی، اوراق بهادار و اسناد مهم را در بخش های بالایی خانه بگذارید.

- هشدار سیل در رسانه ها به معنای جاری شدن سیل است پس آن را جدی بگیرید و آماده شوید.
- کمی ذخیره غذایی، آب معدنی و یکی دو عدد پتو و چند تکه ظرف برای زمان سیل تدارک ببینید و کنار بگذارید.
- هرگز در مسیر رودخانه اتراق نکنید و از توقف خودرو در این مکان ها خودداری کنید.
- چند کیسه ریگ در انبار یا زیرزمین داشته باشید تا در زمان سیل آن ها را روی هم بچینید و از ورود آب به خانه جلوگیری کنید.

زمان وقوع سیل

- در صورتی که احتمال وقوع سیل اعلام شده است و در نواحی رودخانه یا روی پل هستید فوری آنجا را ترک کنید.
- حتی اگر هوا بارانی نبود در مناطق آب گرفته توقف نکنید و اگر در نقاطی سطح آب از زانو بالاتر بود هرگز از آن منطقه عبور نکنید.
- پس از خارج شدن از خانه به نقاط مرتفع و دور از رودخانه ها یا دیگر مسیرهای آب گرفته پناه ببرید.
- از پل های سستی که احتمال فروریختن آن ها زیاد است فاصله بگیرید.
- حتی از جوی ها و کانال های فاضلاب که به ظاهر آرام هستند دوری کنید، زیرا سیل در چنین نقاطی بدون هشدار ناگهانی رخ می دهد.
- وارد آب سیل نشوید، زیرا ممکن است سیلاب در برخورد با خطوط نیروی برق دارای این جریان خطرناک باشد.
- اگر ناچار به گذشتن از سیل هستید برای حفظ تعادل با چوب دستی یا هر وسیله مناسب در آب حرکت کنید.

خشک سالی



پیش از بحران خشک سالی

- واقعیتم کم آبی را باور کنید.
- ضروری است پیش از خشک سالی، طرح مدیریت جامع تهیه شود تا در زمان وقوع بحران به اجرا گذاشته شود.
- باید دولت مردان با حمایت از ایجاد صنایع کم آب و کشت های مناسب با وضعیت کم آبی از خشک سالی پیشگیری کنند.

- باید از پایه های مقاوم به خشکی درختان میوه در مکان های مناسب استفاده کرد که یکی از روش های کم کردن اثرات خشک سالی است.

زمان بحران خشک سالی

- ضروری است با اطلاع رسانی، مردم در طرح های صرفه جویی آب، حذف فعالیت های پرمصرف آب برای موفقیت در مهار خشک سالی مشارکت داده شوند.
- باید با تهیه بطری های آب یا تانکرهای آب رسانی به تأمین اضطراری آب اقدام کرد.
- استفاده از منابع آب غیر متعارف مانند بازچرخانی فاضلاب های شهری برای آبیاری فضای سبز باید اجرائی شود.
- برنامه ریزی برای استفاده از روش های آبیاری تحت فشار مانند قطره ای و بارانی باید دنبال شود.
- ظرفیت ها و امکانات منطقه ای که در آن خشک سالی اتفاق افتاده است برای کم کردن خسارت های خشک سالی باید شناسایی شود.
- فراهم کردن تأسیسات نگهداری میوه، سبزیجات، گوشت و علوفه از مهم ترین کارهایی است که باید به آن توجه شود.

دردی بی امان و بی پایان

آرتروز درمان قطعی ندارد، ولی می توان با اصلاح سبک زندگی از آن پیشگیری کرد

معصومه متین نژاد: «بر اساس آمار مرکز روماتیسم ایران سن ابتلا به آرتروز در کشورمان پایین تر از میانگین جهانی است؛ به گونه ای که ۲۰ درصد مبتلایان به آرتروز زانو کمتر از ۵۰ سال دارند.» اگرچه آرتروز شایع ترین بیماری اسکلتی در دنیا محسوب می شود، اینکه تا این اندازه سن ابتلا به آن در کشورمان پایین است، زنگ خطر جدی برای همه است. بیماری که شاید شما را خیلی زود زمین گیر نکند، ولی به طور حتم از کیفیت زندگی تان می کاهد و بار بیماری زیادی را برایتان به همراه می آورد. نکته تأمل برانگیز ماجرا هم اینجاست که این بیماری ارتباط مستقیمی با سبک زندگی ما دارد. به عبارت دیگر، به راحتی می توانسته ایم از این بیماری پیشگیری کنیم، ولی این کار را نکرده ایم. موضوعی که اگر تاپیش از دیر شدن، قدری بر میزان آگاهی هایمان در باره آن بیفزاییم، عزم جدی تری برای پیشگیری از آن هم پیدا می کنیم.

آرتروز

در مفصل های سالم، ماده ای شبیه به لاستیک به نام غضروف وجود دارد که انتهای هر استخوان را می پوشاند. این ماده مانند بالشتکی بین استخوان ها قرار می گیرد. آرتروز سبب از بین رفتن غضروف ها و ایجاد اختلال در حرکت مفصل ها و درد و تورم شدید می شود.

نشانه های بیماری

- درد و خشکی مفصل ها، به ویژه صبح ها یا پس از استراحت
- محدود شدن دامنه حرکت مفصل ها
- ایجاد صدا در هنگام خم کردن مفصل ها
- تورم خفیف در اطراف مفصل و دردی که پس از فعالیت یا در پایان روز بدتر می شود
- گاهی هم هیچ نشانه ای ندارد و فقط با عکس برداری از مفصل ها مشخص می شود

عوامل خطر ساز

- ژنتیک
- افزایش سن
- چاقی
- تغذیه نامناسب
- بیماری های استخوانی و مفصلی مانند روماتیسم
- زنان مبتلا به اضافه وزن نسبت به زنانی که وزن طبیعی دارند، حدود ۴ برابر بیشتر در معرض خطر آرتروز هستند.

پیامدهای بیماری

- درد های مزمن
- ناتوانی در انجام فعالیت های روزانه
- دشواری در راه رفتن یا بالا رفتن از پله ها
- تغییر شکل دائمی در مفصل ها
- درگیر کردن قلب، چشم، ریه ها، کلیه ها و پوست

روند شدت گرفتن آرتروز

- باید تر شدن آرتروز استخوان ها می شکند و ساختارهایی به نام خار استخوانی ایجاد می شود.
- قطعاتی از استخوان ها با غضروف ها جدا و در اطراف مفصل شناور می مانند و سبب التهاب می شوند.
- پروتئین هایی به نام سینتوکین و نیز آنزیم های تولید شده آسیب بیشتری به غضروف وارد می کنند.
- در مرحله نهایی آرتروز، غضروف از بین می رود و استخوان ها روی هم کشیده می شوند و سبب بروز آسیب و درد بیشتری می شوند.

مسیر های پیشگیری

- تغذیه تان را درست کنید**
- تغذیه درست هم از بیماری پیشگیری و هم به درمان آن کمک می کند. برای این منظور مصرف این مواد را در برنامه غذایی تان بگنجانید.
- ماهی ها سرشار از اسید های چرب امگا ۳ مانند سالمون، قزل آلا، خال مخالی و ساردین
- دانه های سویا و روغن هایی مانند روغن آووکادو، زیتون، گردو و گلرنگ
- میوه های قرمز و بنفش مانند گیلاس، توت فرنگی، زغال اخته و بلوبری
- محصولات لبنی کم چرب مانند شیر، ماست و پنیر
- مربکاتی مانند پرتقال، گریپ فروت و لیمو
- آجیل ها، غلات کامل و چای سبز
- کلم بروکلی، سیر، پیاز و پیازچه

از آسیب دیدگی بپرهیزید

وقتی به مفصل آسیب می رسانید، غضروف نیز صدمه می بیند. در نتیجه تحلیل رفتن مفصل سرعت بیشتری می گیرد. پس در هنگام ورزش یا کار حتماً از لوازم حفاظت فردی استفاده کنید و کارها را بر اساس اصول درست آن انجام بدهید.

بازرنگستان صحبت کنید

اگر در ابتدای راه بیماری هستید، حتماً با مراجعه به پزشک یا روماتولوژیست در مسیر درست مقابله با بیماری قرار بگیرید و از پیشرفته شدن آن بپرهیزید. پزشک به شما کمک می کند تا سبک زندگی تان را اصلاح کنید.

درمان

آرتروز درمان قطعی ندارد و درمان های معمول نقش نگهدارنده دارند، یعنی فقط سبب کاهش درد و برگشت نسبی کارایی مفصل می شوند. برای این منظور از جراحی، درمان های دارویی و غیر دارویی مانند فیزیوتراپی و خودمراقبتی استفاده می شود.

مفصل های درگیر

آرتروز روی هر مفصلی تأثیر می گذارد. از این رو مابیش از ۱۰۰ نوع از این بیماری داریم. با این همه برخی مفصل های بیشتر درگیر می شوند:

- زانوها
- ران ها
- بخش پایین کمر
- اتصالات کوچک انگشتان
- انگشت شست و انگشت بزرگ پا

۴ کیلو

هر یک کیلو کاهش وزن ۴ کیلو بار از روی زانو بر می دارد.

۳۰ درصد

میزان زمین خوردن در افراد مبتلا به آرتروز ۳۰ درصد بیشتر است.

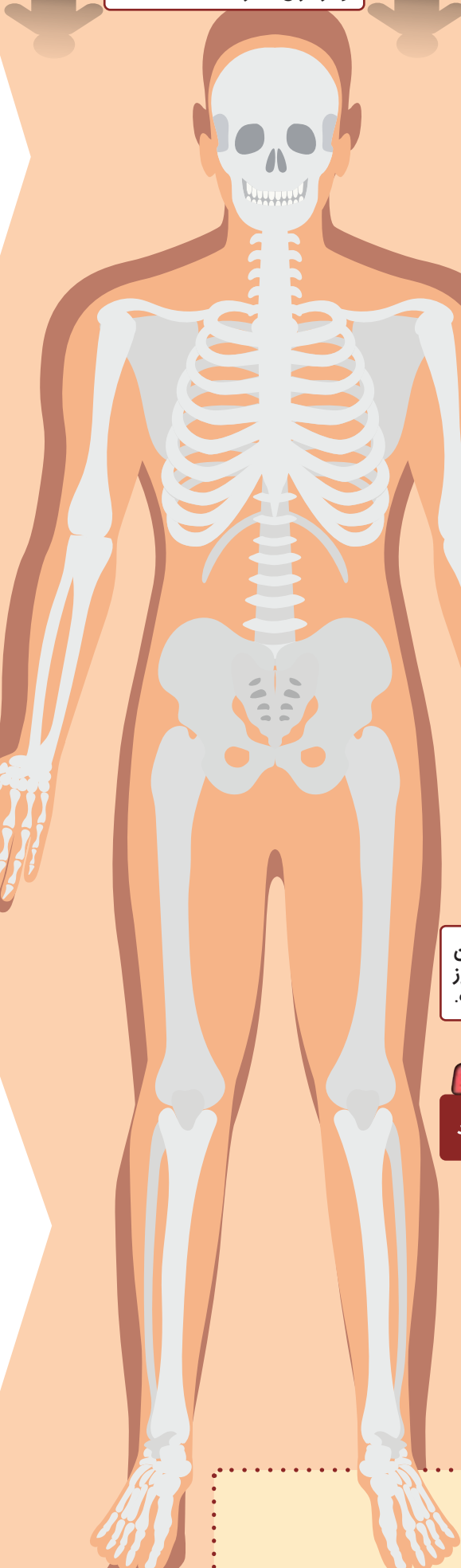
۲۰ درصد

خطر شکستگی استخوان در افراد مبتلا به آرتروز ۲۰ درصد بیشتر است.

۲۰٪

آرتروز زانو شایع ترین آرتروز است. میزان شیوع آن در دنیا ۱۳ درصد و در ایران ۲۰ درصد است.

۱۳ تا ۲۰ درصد



۶۵ سال

آرتروز ممکن است در هر سنی بروز کند، ولی میزان شیوع آن در میان افراد بالای ۶۵ سال بیشتر است.

ورزش کنید

ورزش نه تنها وزن اضافی را که روی مفاصل وارد می شود، از بین می برد، بلکه عضلات اطراف مفصل را نیز قوی می کند. فعالیت های هوازی متنوع مانند پیاده روی یا شنا به همراه ورزش های قدرتی و حرکات کششی برای این منظور عالی هستند.

از مفصل خود محافظت کنید

استفاده از اصول درست هنگام نشستن، کار کردن و بلند کردن اجسام سنگین می تواند مفصل ها را از فشارهای روزانه حفظ کند. مانند اینکه اگر می خواهید یک وسیله سنگین را حمل کنید آن را نزدیک بدن نگه دارید تا فشار زیادی به کمرتان نیاید یا هنگام ایستادن های طولانی مطمئن شوید کمر یا پاها و دستانتان در یک راستا هستند و حمایت می شوند.

در مصرف روی زیاده روی نکنید

غذاهای سرشار از روی مانند غذاهای دریایی، کاکائو و مرغ را کمتر مصرف کنید. این غذاها می توانند سبب بروز آرتروز شوند، چون غضروف ها با تغییرات مولکولی ناشی از روند جایگزینی عنصر روی در بدن از بین می روند.

برای مشاهده تمرین های ایزومتریک که کمکی به پیشگیری و درمان آرتروز است این کد را اسکن کنید

