

اسفناج را بیشتر مصرف کنید



امیرمقدم | اسفناج با وجود کالری بسیار پایینی که دارد، سرشار از مواد مغذی مهمی مانند ویتامین K، ویتامین A، فولات و ویتامین C است. افزون بر این دارای مقداری کربوهیدرات است. فیبر زیادی دارد که سبب تنظیم و حفظ قند خون در محدوده طبیعی آن می شود. پروتئین، چربی مفید، منگنز، منیزیم، آهن، کلسیم، ریبوفلاوین، ویتامین B6 و ویتامین E از دیگر ارزش های غذایی این سبزی برگ پهن است. برای همین از این سبزی به عنوان شاه سبزی یاد می شود که خواص بی شمارش گواه آن است. برای نمونه به این موارد می توان اشاره کرد:

- بمب ویتامین A: مفید برای چشم
- معدن آهن: مناسب برای رفع کم خونی
- منبع ویتامین C: دشمن سرما خوردگی
- فیبر خالص: درمان یبوست
- غنی از کلسیم: دندان و استخوان ساز عالی
- سرشار از ویتامین B: ضد تب و تشنج

هیچ وقت اسفناج را دوبار گرم نکنید، چون اسفناج از آن مواد غذایی است که با دوبار گرم شدن هم سرطان زامی شود و هم عامل سنگ کلیه.

گوجه فرنگی به درمان کم خونی کمک می کند



گوجه فرنگی منبع بسیار خوبی از ویتامین C، بتاسیم، فولات و ویتامین K است و جذب آهن را در بدن بهتر می کند. ویتامین های گروه B آن نیز در تولید هموگلوبین و DNA نقش مهمی دارند. از این رو مصرف منظم آن می تواند به پیشگیری و درمان کم خونی کمک زیادی کند. لیکوپن موجود در آن نیز گوجه فرنگی را به یک آنتی اکسیدان قوی تبدیل کرده است که سبب کاهش التهاب و بهبود عملکرد سلول ها در بدن می شود. با همه این خواص بهتر است که آن را در وعده شام مصرف نکنید، چون طبع سردی دارد و اسیدی است و می تواند سبب رفلاکس معده در هنگام دراز کشیدن شود.

علت خشکی پوست و شوره سر

اگر پوست خشکی دارید، ممکن است علت آن کمبود ویتامین A، آهن، ویتامین B، ویتامین C، ویتامین E، کلانژن، ویتامین D و امگا ۳ باشد. در این شرایط حتی در صورت استفاده از مرطوب کننده ها باز هم پوست خشک می شود و شوره سر ادامه دارد. چون داشتن ویتامین ها و مواد معدنی کافی برای پوست سالم و هیدراته ضروری است. این افراد افزون بر مصرف مرطوب کننده ها و آبرسان ها باید بر روی رژیم غذایی خود تمرکز کنند تا پوست از درون نیز آبرسانی شود.

درد هایی که باید جدی گرفته شوند

- | | |
|----------------------|--|
| نوع درد | زمانی که خطرناک می شود |
| درد قفسه سینه | اگر به فک، گردن و بازو گسترش یابد می تواند درد حمله قلبی باشد. |
| سر درد | اگر ناگهانی و بسیار شدید باشد می تواند نشانه آنوریسم یا خونریزی در مغز باشد. |
| درد شکمی | اگر در قسمت پایین سمت راست شکم و همراه با تب، تهوع و استفراغ باشد، احتمالاً آپاندیسیت است. |
| کمردرد | اگر همراه با ضعف و بی حسی در سینه ها و پاها یا همراه با تب باشد می تواند نشانه ای از عفونت نخاعی باشد. |
| پا درد | اگر همراه با تورم و به صورت تپش یا تیر کشیدن باشد، ممکن است نشانه ای از لخته شدن خون باشد. |

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: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۹۰۵۴۴۵۸۰۶۰

خود امدادگری و دیگر امدادگری

درباره اصول اولیه امدادرسانی که این روزها آگاهی از آن اهمیت بیشتری دارد

محبوبه عظیم زاده | سازمان هلال احمر، بارها و بارها، از اهمیت آگاهی شهروندان از اصول اولیه امدادرسانی سخن گفته است. نکته ای که اکنون و در روز هایی که وطن عزیزمان با تعرض و تعدی دشمن و شرایط جنگی دست و پنجه نرم می کند، اهمیت دوچندانی پیدا کرده است. درست است که خراسان و مشهد ما از شر این حملات در امان مانده است، با این حال، نباید فراموش کرد اصل بر آگاه سازی و داشتن آمادگی است. داشتن این آمادگی به ما کمک می کند تا در صورت حضور در شرایط بحرانی، ضمن حفظ آرامش خود، بهترین تصمیم را بگیریم. تصمیمی که می تواند بسیار تعیین کننده باشد و سلامت فرد یا افرادی را تضمین کند. از همین رو، مادر مطلب امروز، تصمیم گرفته ایم مروری داشته باشیم بر این نکات حیاتی، مواردی مثل اینکه در صورت بروز خونریزی، شوک های روانی، شکستگی ها و دیگر آسیب ها، بهتر است چه اقداماتی را انجام دهیم.

اگر شکستگی وجود دارد:

- نشانه ها:
- درد
- حساسیت به لمس
- تغییر شکل اندام
- تورم
- حرکت غیرعادی
- اقدامات ضروری:
- خونریزی باید کنترل شود.
- عضو باید با آتل بی حرکت شود.
- نکته:
- آتل باید به گونه ای بسته شود که مفصل بالا و پایین محل شکستگی را بی حرکت کند. آتل می تواند یک تکه کارتن، چوب یا میله باشد.
- توانایی مصدوم در حرکت دادن اندام، دلیلی بر نبود شکستگی نیست و نباید عضو مشکوک به شکستگی را جابه جا کرد.

خونریزی های تهدید کننده باید به سرعت کنترل شود.

- معمولاً یکی از نشانه های زیر را دارد:
- نبض دار و جهنده است.
- بر اثر قطع عضو ایجاد شده است یا پیک نگاه سطحی منبع آن مشخص نیست، اما خون از بدن بیمار جاری است.
- نکته: در چنین شرایطی باید با استفاده از شریان بند جلوی خونریزی را گرفت.

دو اقدام حیاتی برای کنترل خونریزی

- حدود ۴،۳ دقیقه، با کف دست یا یک پارچه ضخیم، محکم روی محل زخم فشار مستقیم وارد شود.
- اگر خونریزی با فشار متوقف نمی شود، باید حدود ۵ تا ۷ سانتی متر بالاتر از محل زخم محکم بسته شود.

قدم بعد: پانسمان

- گاز استریل روی محل آسیب دیده قرار داده شود.
- بایاند یا پارچه تمیز ثابت شود.

فراموش نکنیم که:

- شریان بند باید قابلیت سفت و شل شدن داشته باشد و کشسان و لاستیکی نباشد.
- باند را نباید بیش از حد سفت بست چون ممکن است جریان خون را مختل کند.
- مطلقاً زمان بستن زخم فراموش نشود. آگاهی از زمان قطع جریان خون برای تیم پزشکی بسیار حیاتی است. ضمن اینکه بستن طولانی مدت و غیر تخصصی ممکن است آسیب زا باشد.

برای جلوگیری از عفونت زخم

- قرمزی شدید، تورم، ترشح چرکی و تب از علائم عفونت هستند.
- در صورت وجود آب تمیز، می توان اطراف زخم را به آرامی شست.
- مواد شیمیایی قوی یا الکل نباید به صورت مستقیم داخل زخم ریخته شود.

تأحد مقدور:

- از وسایل تمیز استفاده شود.
- دست ها قبل از تماس با زخم شسته شود.
- پانسمان به صورت منظم تمیز شود.

زخم های ناشی از ترکش، شیشه یا اجسام تیز

- اگر جسم به صورت عمیق در زخم فرو رفته است، بیرون کشیده نشود.
- فشار مستقیم روی جسم وارد نشود.
- با گاز و پارچه اطراف جسم تثبیت و از حرکت آن جلوگیری شود.
- نکته: یک اشتباه رایج، تلاش برای خارج کردن جسم است. این کار می تواند باعث تشدید خونریزی و آسیب بیشتر به بافت ها شود.

یک موضوع خیلی خیلی مهم

به هیچ عنوان نباید به بقایای تسلیحات نظامی دست زد. خطر انفجار مجدد و لمس مواد سمی و آلوده وجود دارد.

به خاطر بسپاریم:

اگر شرایط مهیا بود، بعد از انجام اقدامات ضروری اولیه، پزشک وضعیت فرد آسیب دیده را بررسی کند.

در قدم اول به خاطر بسپارید:

- صحنه حادثه را بررسی کنید. همیشه خطراتی مثل انفجار مجدد یا آتش سوزی وجود دارد.
- اولین وظیفه هر امدادگر، حفظ ایمنی و سلامتی خود است.

ارزیابی اولیه مصدوم

- سر و گردن مصدوم باید ثابت نگاه داشته شود.
- سطح هوشیاری و تنفس مصدوم باید بررسی شود.
- نکته: وجود صداهای غیر طبیعی مثل خرخر می تواند نشانه بسته شدن راه هوایی باشد.
- افتادن زبان به عقب یا تجمع خون و استفراغ در فردی که بیهوش است، ممکن است منجر به بسته شدن راه هوایی شود. در این صورت باید به صورت هم زمان سرورتنه مصدوم به پهلو چرخانده شود.
- با نگاه کردن حدود ۱۰ ثانیه به بالا و پایین رفتن قفسه سینه مصدوم می توان دریافت که او نفس می کشد یا نه.
- اگر تنفس قطع شده است و مهارت کافی وجود دارد تنفس دهان به دهان توصیه شده است.

اقدامات فوری در صورت وجود سوختگی:

- در سوختگی الکتریکی: منبع برق به سرعت قطع شود.
- در سوختگی حرارتی: حداقل ۲۰ دقیقه موضع با آب فراوان شست و شو داده شود.
- در سوختگی شیمیایی: حداقل ۱۵ دقیقه موضع با آب فراوان شست و شو داده شود.



- مهم این است که ناحیه سوخته خشک بماند.
- هرگز از زخم به طور مستقیم روی محل سوختگی استفاده نشود.
- حتی اگر سوختگی سطحی است به دلیل احتمال آسیب به سیستم هدایت الکتریکی قلب، باز هم مصدوم باید به مراکز درمانی منتقل شود.
- اگر سوختگی شدید است بلافاصله با اورژانس تماس گرفته شود.

افرادی که از سمک استفاده می کنند

به دلیل اینکه از تقویت بیش از حد صداهای مخرب و آسیب بیشتر به باقی مانده شنوایی جلوگیری شود، بلافاصله سمک از گوش خارج شود.

افرادی که عمل کاشت حلزون انجام داده اند

پردازشگر خارجی دستگاه خاموش شود.

مسئله مهم دمای بدن

- دمای بدن فرد مصدوم نباید بیش از حد کاهش پیدا کند.
- اگر لباس خیس است باید خارج شود.
- بدن باید خشک شود.
- سعی شود با پتوی معمولی یا پتوی نجات، بدن گرم نگه داشته شود.

اگر آسیب چشمی وجود دارد

- به سرعت با اورژانس تماس گرفته شود.
- از مالیدن چشم یا وارد کردن فشار بر آن به شدت خودداری شود.
- اگر مقدور است چشم با آب پاک از گوشه داخلی به سمت بیرون، شسته شود.
- چشم با یک محافظ مثل لیوان یک بار مصرف و بدون اعمال فشار پوشانده شود.
- خود سرنانه از قطره یا پماد استفاده نشود.
- تا حد امکان نباید به مصدوم ماده غذایی داده شود.



جعبه کمک های اولیه داشته باشید

- گاز استریل
- باند
- چسب زخم
- بنادین
- دستکش یک بار مصرف
- داروهای مورد نیاز