

گام به گام در گرما

توصیه ای برای پیشگیری از گرمزدگی و مقابله با آن



ابراهیمی در این روزهای گرم تابستان برای آنکه دچار گرمزدگی نشود، بهتر است حواستان به نکات زیر باشد:

اول: تشخیص علائم

- تعریق
- عطش
- ضربان قلب سریع
- دمای بیش از ۳۸ درجه بدن
- (دمای ایده آل بدن تقریباً ۳۶ درجه سانتی‌گراد است. وقتی فردی گرمزده می‌شود، دمای بدن او از ۴۰ درجه بیشتر و علائمی مانند سردرگمی، بی‌حوصلگی، خشکی پوست، ناهشیاری و تشنج در او پدیدار می‌شود).
- بی‌اشتهایی
- سردرد
- سرگیجه
- دل‌پیچه
- حالت تهوع

دوم: پیشگیری

- نوشیدن آب و مایعات خنک (تجویز روزانه مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب برای همه، کار اشتباهی است، زیرا نیاز هر فرد به آب متفاوت است. همچنین نباید از آب بسیار سرد استفاده کنیم).
- استحمام کردن (توصیه می‌شود در زمان گرمزدگی، دوش آب سرد یا ولرم رو به سرد بگیریم).
- پوشیدن لباس‌های مناسب (بهترین انتخاب، پوشیدن لباس‌های آزاد، سبک، الیاف طبیعی و رنگی است).
- دور ماندن از نور مستقیم آفتاب (استفاده از کلاه لبه دار، عینک دودی و ضد آفتاب، ضروری است).
- در خانه ماندن (بهتر است کار کردن یا مراجعه برای رتق و فتق امور را به ساعت‌های خنک تر موکول کنیم).

سوم: ممنوعه‌ها

- اجتناب از فعالیت‌های شدید
- کاهش فعالیت‌های بدنی مثل ورزش‌های سنگین
- پرهیز از مصرف غذاهای آماده
- خودداری از مصرف دخانیات و الکل

چهارم: امداد رسانی

- بد نیست بدانید در افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، اگر گرمزدگی شان فوری درمان نشود، می‌تواند به سکنه قلبی در آن‌ها منجر شود. توصیه می‌شود در صورت مشاهده علائم گرمزدگی قبل از مراجعه به پزشک، دستورالعمل‌های زیر را مرحله به مرحله اجرا کنید:
- خنک کردن بدن با استفاده از یک دستمال مرطوب یا اسپری آب.
- بررسی مداوم نبض و سطح هشیاری و واکنش فرد.
- تماس با اورژانس در صورت ماندگاری وضعیت، بعد از ۳۰ دقیقه.
- بررسی تنفس و بازبودن راه تنفسی.

پنجم: خوراکی درمانی

- غذاهایی با طبع ترو سرد مانند آب دوغ خیار میل کنید.
- خوردن آش با دوغ، رب انار، گشنیز و الو بخاراکه طبع سردی دارند، در این روزها بسیار مناسب است.
- از چاشنی‌هایی مانند لیمو عمانی، آبلیمو، سرکه، عناب و سماق در غذاها استفاده کنید.
- مصرف سبزیجاتی مانند کاهو و صیفی جاتی مانند خیار و میوه‌هایی مانند هندوانه و طالبی هم بسیار مفید است.
- ترکیب دو قسمت عسل، دو قسمت عرق نعنا، یک قسمت سرکه انگوری و پنج قسمت آب، یک شربت عالی برای این روزهای گرم سال است. همچنین شربت‌های خانگی خاکشیر، موهیتو، تخم شربتی، گلاب و بیدمشک و... گزینه خوبی برای روزهای داغ و مقابله با گرمزدگی است.
- مصرف شوری‌ها، تندی‌ها و شیرینی جات که مزاج گرمی دارند، حتی از نوع طبیعی راکم کنید.
- از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و تفت‌دانی که سبب خشکی بیشتر بدن می‌شود، پرهیزید.
- مصرف گوشت قرمز و گوشت پرندگان کوچک جنه راکه طبع گرمی دارند، محدود کنید.

رژیم غذایی کم چرب از خطر سرطان می‌کاهد



سرطان تخمدان هنگامی رخ می‌دهد که سلول‌های این ناحیه به طور غیرطبیعی شروع به رشد و تکثیر کنند. در این شرایط، فرد ممکن است از روی نشانه‌هایی مانند ایجاد تورم در شکم و نفخ آن، تهوع، تکرر ادرار و بی‌اشتهایی، متوجه بیماری‌اش شود. پژوهشگران و متخصصان حوزه سرطان بر این باورند که خوردن غذای کم چرب و پر فیبر، کاهش مصرف گوشت قرمز و پرهیز از مصرف الکل، مطمئن‌ترین راه برای پیشگیری از این سرطان است. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد رژیم غذایی کم چربی که دست‌کم برای چهار سال ادامه داشته باشد، می‌تواند خطر این سرطان را کاهش دهد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰



این شماره ۱۳۹۹
شماره ۱۳۹۹

۱۲



همیشه

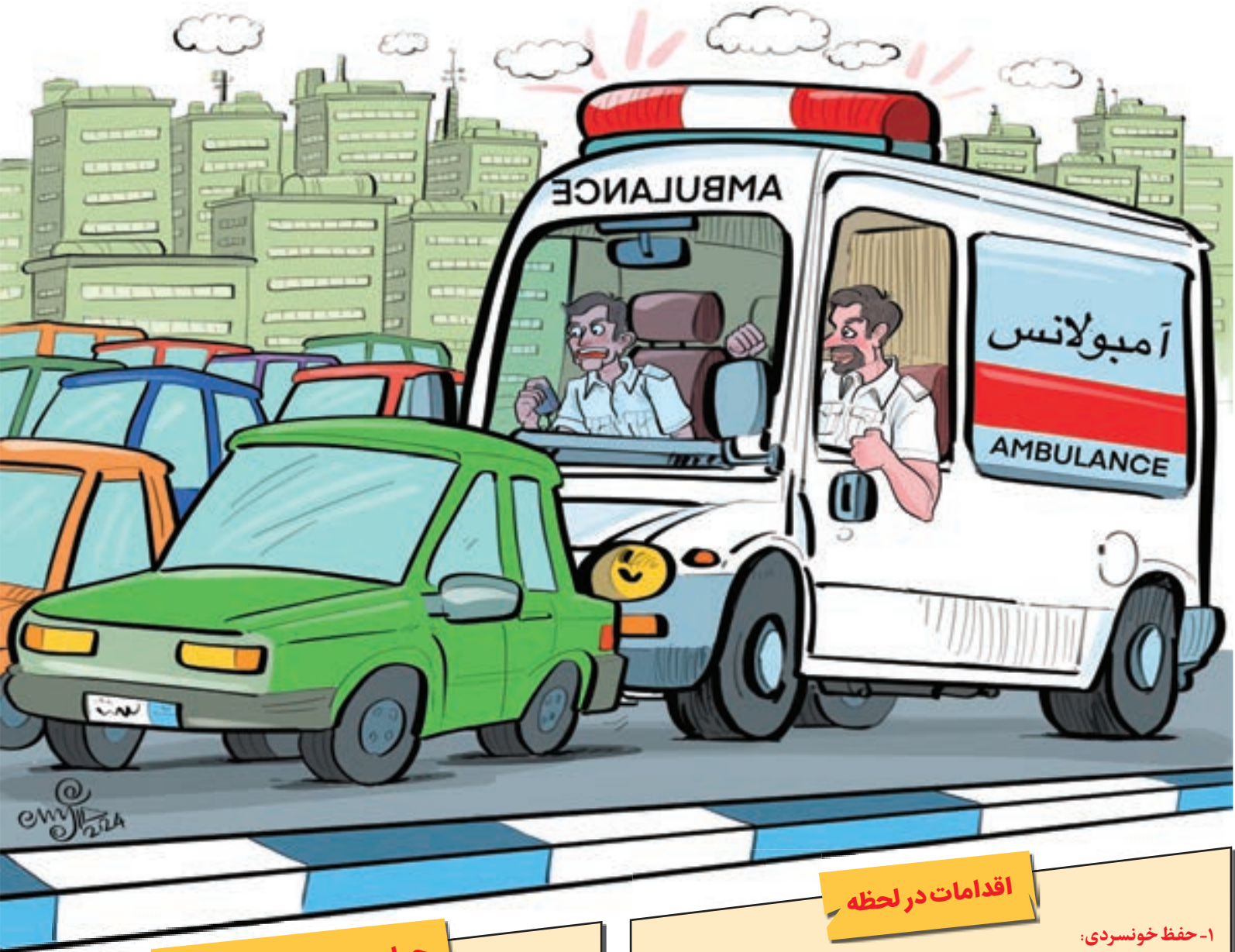
رانندگی در شرایط حساس!

باتوجه به وضعیت کنونی با آگاهی بیشتری پشت فرمان بنشینید

منبعه ابراهیمی با توجه به شرایط موجود، بهترین کار این است که به محض آنکه پشت فرمان وسیله نقلیه تان می‌نشینید، رادپورا روشن کنید تا از اخبار لحظه‌ای مطلع شوید. همچنین در کنار اخبار، پیام‌های رادیویی نکاتی را گوشزد می‌کنند که در شرایط بحرانی به کارتان می‌آید. در این شماره، نکات ایمنی هنگام رانندگی در معابری را که ممکن است هدف حمله و انفجار قرار بگیرند، درگفت‌وگو با سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان، به شما یادآوری خواهیم کرد.

علاج قبل از واقعه

- باتوجه به وضع موجود، به محض دیدن وسایل امدادی و انتظامی یا شنیدن صدای آژیر آن‌ها، راه را برایشان باز کنید.
- جعبه کمک‌های اولیه را در خودرو تان بگذارید و از محتویات آن آگاهی داشته باشید.
- حواستان به شارژ و تاریخ مصرف کپسول آتش‌نشانی خودرو تان باشد.
- در اولین فرصت، برای چکاپ دوره‌ای وسیله نقلیه تان اقدام کنید.
- بهترین گزینه برای سفرهای طولانی به جای وسیله نقلیه شخصی، خطوط ریلی درون شهری مثل قطار شهری یا وسایل حمل و نقل انبوه بر مثل اتوبوس و مینی‌بوس است.
- به کودکان کمتر از ۱۲ سال از قبل آموزش بدهید که نباید در صندلی جلو بنشینند و هیچ‌گاه آن‌ها را در آغوش نگیرید.
- روی عادت‌های بد رانندگی خود کار کنید و با کمی مطالعه درباره قوانین راهنمایی و رانندگی، آن‌ها را اصلاح کنید.



اقدامات در لحظه

۱- حفظ خونسردی:

این مهم‌ترین اقدام در لحظه بحران است.

۲- پناه گرفتن:

از خودرو پناه نگیرید و به دنبال نزدیک‌ترین ساختمان یا پناهگاه امن بروید. (بهترین جا، پایین‌ترین طبقه ساختمان یا زیرزمین است).

۳- رعایت فاصله از در و پنجره‌ها:

در نزدیکی در و پنجره‌ها توقف و پارک نکنید، زیرا احتمال آسیب دیدن در اثر ترکش‌های ناشی از انفجار وجود دارد.

۴- دور شدن:

پس از انفجار، از محل دور شوید و باعث تجمع در محل حادثه نشوید.

۵- تجمع و تجسس ممنوع:

برای تجسس و اظهار نظر، در محل حادثه تجمع نکنید. از خودرو برای فیلم برداری و عکاسی پناه نگیرید.

۶- گوش دادن به اخبار:

به اخبار و دستورالعمل‌های مقامات ذیصلاح گوش دهید و از طریق رسانه‌ها، اطلاعات به روز را دنبال کنید.

۷- امداد رسانی:

اگر در معبری که انفجار رخ داده است پشت فرمان هستید، خودرو را در محلی امن، پارک و در صورت امکان به افراد آسیب دیده کمک کنید؛ به عنوان نمونه اگر لباس کسی آتش گرفت، او را به زمین بخوابانید و با پتو یا لباس ضخیم، آتش را خاموش کنید. از دیدن خودروی کسی که آتش گرفت، خودداری کنید. خودروهای آتش گرفته را با کپسولی که به همراه دارید، خاموش کنید.

۸- پرهیز از رفتارهای هیجانی:

به محض انفجار در خیابان، سعی نکنید هیجانی رانندگی کنید؛ زیرا باعث بروز یک حادثه بدتر مثل تصادف سنگین می‌شوید. همچنین ممکن است موجب تشویش اذهان عمومی شوید.

۹- مسیریابی درست:

در صورت امکان با توجه به نرم‌افزارهای مسیریاب، خلوت‌ترین مسیر را برای رفت و آمد انتخاب کنید.

۱۰- ممنوعیت‌های پارک:

زیر پل یا ساختمان‌های بلند توقف نکنید؛ زیرا ممکن است با یک انفجار، زیر آوار بمانید.

۱۱- همکاری لازم:

گاهی ممکن است به علت انفجار، برق منطقه ای قطع شود. در این شرایط به جای ایجاد هرج و مرج، حق تقدم دیگر کاربران ترافیکی را رعایت کنید و تا آمدن پلیس برای بازگشایی معبر، از هرگونه بی‌نظمی در محل پرهیز کنید و به محض آمدن نیروی فیزیکی راهور به فرمان او گوش بدهید.

۱۲- دریافتن افراد حساس:

ممکن است سرنشینان خودروی شما یا خودروهایی که هدف حمله قرار گرفته‌اند، کودکان، سالمندان، بیماران یا زنان باردار باشند. در زمان حمله، بهترین کار این است که خونسردی خود را حفظ کنید و افراد را به امن‌ترین محل ببرید.

حواس جمع رانندگی کنید

ممکن است همان طوره که در معابر شهر در حال رانندگی هستید، رفتار یا ظاهر برخی خودروها مشکوک به نظر برسد. در چنین شرایطی اقدامات زیر را انجام دهید:



اول: تماس

در صورت مشاهده هر نوع وسیله نقلیه مشکوک، با این شماره‌ها تماس بگیرید:

دوم: شناسایی

با دیدن هرگونه از نشانه‌های زیر مطمئن شوید که وسیله نقلیه مشکوک، حامل پهلپادهای انتحاری است. در اولین فرصت با شماره‌های مذکور تماس بگیرید.

شکل ظاهری پلاک: اگر غیرمتعارف، جعلی، کثیف، مخدوش، پوشیده یا پارچه و برجسب و مربوط به منطقه دیگر بود.

بدنه خودرو: شیشه‌های دودی ۱۰۰ درصد، حفره‌های خنک‌کننده اضافه روی بدنه، سقف برآمده یا آنتن یا تجهیزات اضافی، خودروی شخصی با ظاهر نظامی، دوربین یا دکل نصب شده روی بدنه.

رفتارهای غیرعادی: حرکات نمایشی مثل رانندگی هیجانی، سرعت غیرمجاز، لایبی، دستی کشیدن، رفت و آمد مکرر در یک مسیر خاص و توقف‌های طولانی در مراکز حساس و پرجمعیت.

توجه به سرنشینان: استفاده طولانی مدت از تلفن همراه، پوشاندن سر و صورت، نشانه‌های ظاهری مثل اضطراب و استرس داشتن.

فوری فوتی!

برای حفاظت شخصی در زمانی که در معابر شهر در حال رفت و آمد هستید، بد نیست بدانید که باید فاصله ایمن سبصدمتری را از محل وقوع حادثه حفظ کنید.

نکته!

- در مورد پهلپادها بیشتر بدانید:
- پهلپاد در حال پرواز، صدای وزوز بلندتر از حد معمول دارد.
- پرواز در ارتفاع بسیار پایین انجام می‌شود.
- حرکت، مستقیم و به سمت هدف است.

توجه!

- خودروهایی که روی آن‌ها پهلپاد نصب شده است، دارای این نشانه‌ها هستند:
- بال‌ها یا پروانه‌ها قابل مشاهده هستند.
- چراغ‌های چشمک‌زن غیر معمول دارند.