نشریه: هماهنگ
سردبیر: مهندس کامران ایزدی
مدیرمسئول: فرهاد نیک‌پی
نشانی دبیرخانه: خیابان ۱۷ شهریور، کوچهٔ ۴، پلاک ۱۲
تلفن: ۳۳۶۶۰۱۲۸ و ۳۳۶۶۰۱۲۹
چاپخانه: چاپخانهٔ سپیدار نقره
شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه
دوره: سال سوم، شماره ۲۷، ۲۸ آبان ۱۴۰۴

۱۲ ساعت بعد از مسمومیت چه نباید کرد؟

نوشتهٔ دکتر سیمین رهنورد، متخصص سم‌شناسی بالینی

بسیاری از مسمومیت‌هایی که روز جمعه در اورژانس‌ها ثبت می‌شوند، ساعت‌ها پیش از آن رخ داده‌اند. خانواده‌ها ترجیح می‌دهند صبر کنند تا صبح، یا با همسایه مشورت کنند، یا اول خودشان چیزی را امتحان کنند. در این فاصله، سم وارد خون می‌شود و کار از دست ما خارج می‌شود. این یادداشت برای همین نوشته شده است.

۱. اگر علامت دارید، همین الان تماس بگیرید. منتظر نمانید تا علائم بدتر شود. حتی اگر فکر می‌کنید فقط کمی حال‌تان بد است، تماس بگیرید. ما ترجیح می‌دهیم ده بار برای هیچ تماس بگیرید تا یک بار خیلی دیر.

۲. شماره ۱۱۲۳ را ذخیره کنید. این شماره مستقیم به اتاق مشاوره سم‌شناسی بالینی وصل است. نیازی نیست ابتدا با اورژانس عمومی صحبت کنید.

۳. اطلاعات زیر را آماده نگه دارید: نام ماده، مقدار تقریبی، زمان مصرف، و هر چیزی که بالا آورده است. عکس ظرف خالی هم بسیار کمک‌کننده است.

۴. از دادن شیر، آب زیاد، یا غذا خودداری کنید. این کار معمولاً وضع را بدتر می‌کند، نه بهتر.

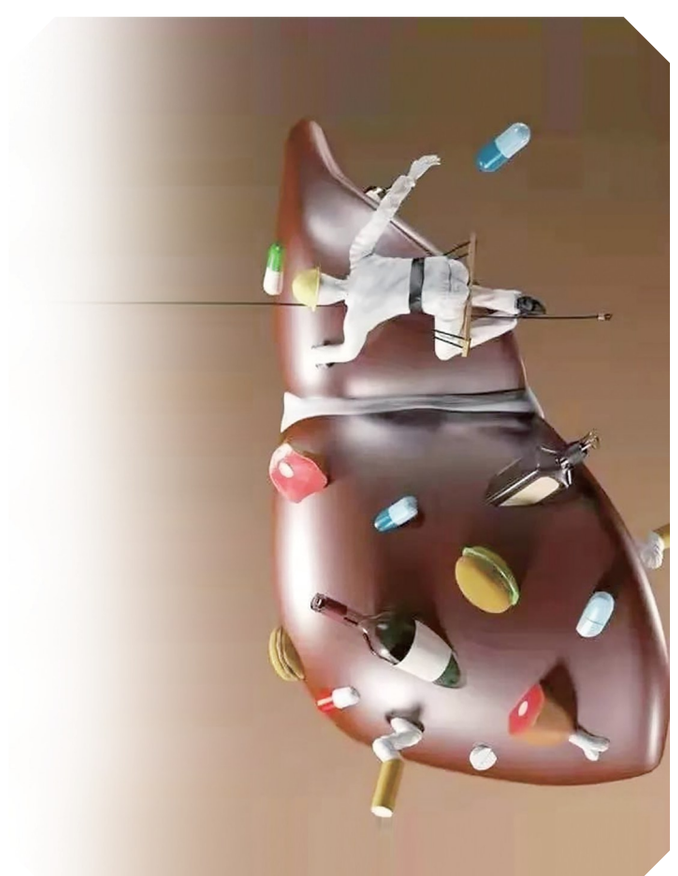
۵. اگر بیمار بیهوش است یا تشنج کرده، فقط به پهلو بخوابانید و منتظر تیم امدادی بمانید. هیچ کار دیگری لازم نیست.

۶. ما در مرکز هماهنگ، ۲۴ ساعته پاسخگو هستیم. حتی اگر فکر می‌کنید مورد ما «جدی» نیست، تماس بگیرید. قضاوت را ما انجام می‌دهیم.

مسمومیت‌های شهری؛ آمار تازه

خبرنگار ما گزارش می‌دهد که در شش ماه نخست امسال، ۴۱۲ مورد مسمومیت در شهرهای استان ثبت شده است. بیشترین موارد مربوط به مصرف داروهای خودسرانه و مواد شوینده خانگی است. مسئولان می‌گویند بسیاری از این موارد با آگاهی‌رسانی ساده قابل پیشگیری بوده‌اند.

بیماری پنهان در دهان میلیون‌ها نفر



دندان‌پزشکان هشدار می‌دهند که بسیاری از بیماران از وجود زخم‌های دهانی خود بی‌خبرند و تنها زمانی به مطب مراجعه می‌کنند که درد شدید شروع شده است. این زخم‌ها، که به آفت معروف‌اند، در ابتدا کوچک و بی‌آزار به نظر می‌رسند و اغلب ظرف یک هفته خود به خود بهبود می‌یابند. اما تکرار مداوم آن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین، استرس مزمن یا حتی بیماری‌های جدی‌تر باشد.

۱. آفت‌های معمولی معمولاً بیضی‌شکل‌اند، لبه‌ای قرمز و مرکزی سفید یا زرد دارند و در قسمت نرم داخل لب یا گونه ظاهر می‌شوند. این نوع در بیشتر موارد ظرف ۷ تا ۱۰ روز بدون درمان خاص از بین می‌رود.

۲. آفت‌های بزرگ‌تر، که قطر آن‌ها گاهی از ۱ سانتی‌متر فراتر می‌رود، معمولاً عمیق‌ترند و ممکن است هفته‌ها طول بکشند. این نوع اغلب جای زخم باقی می‌گذارد و نیاز به بررسی پزشکی دارد.

۳. زخم‌های تبخالی که ویروسی‌اند، به صورت دسته‌ای از تاول‌های ریز شروع می‌شوند و سپس ترکیده و به هم می‌پیوندند. این زخم‌ها مسری‌اند و نباید با آفت اشتباه گرفته شوند.

۴. زخم‌هایی که بیش از سه هفته ادامه دارند، حتماً باید توسط پزشک بررسی شوند. در برخی موارد، بیوپسی کوچکی از بافت لازم است تا از بدخیمی مطمئن شویم.

۱۲ ساعت بعد از مسمومیت چه نباید کرد؟

نوشتهٔ دکتر سیمین رهنورد، متخصص سم‌شناسی بالینی

بسیاری از مسمومیت‌هایی که روز جمعه در اورژانس‌ها ثبت می‌شوند، ساعت‌ها پیش از آن رخ داده‌اند. خانواده‌ها ترجیح می‌دهند صبر کنند تا صبح، یا با همسایه مشورت کنند، یا اول خودشان چیزی را امتحان کنند. در این فاصله، سم وارد خون می‌شود و کار از دست ما خارج می‌شود. این یادداشت برای همین نوشته شده است.

۱. اگر علامت دارید، همین الان تماس بگیرید. منتظر نمانید تا علائم بدتر شود. حتی اگر فکر می‌کنید فقط کمی حال‌تان بد است، تماس بگیرید. ما ترجیح می‌دهیم ده بار برای هیچ تماس بگیرید تا یک بار خیلی دیر.

۲. شماره ۱۱۲۳ را ذخیره کنید. این شماره مستقیم به اتاق مشاوره سم‌شناسی بالینی وصل است. نیازی نیست ابتدا با اورژانس عمومی صحبت کنید.

۳. اطلاعات زیر را آماده نگه دارید: نام ماده، مقدار تقریبی، زمان مصرف، و هر چیزی که بالا آورده است. عکس ظرف خالی هم بسیار کمک‌کننده است.

۴. از دادن شیر، آب زیاد، یا غذا خودداری کنید. این کار معمولاً وضع را بدتر می‌کند، نه بهتر.

۵. اگر بیمار بیهوش است یا تشنج کرده، فقط به پهلو بخوابانید و منتظر تیم امدادی بمانید. هیچ کار دیگری لازم نیست.

۶. ما در مرکز هماهنگ، ۲۴ ساعته پاسخگو هستیم. حتی اگر فکر می‌کنید مورد ما «جدی» نیست، تماس بگیرید. قضاوت را ما انجام می‌دهیم.

بیماری پنهان در دهان میلیون‌ها نفر

دندان‌پزشکان هشدار می‌دهند که بسیاری از بیماران از وجود زخم‌های دهانی خود بی‌خبرند و تنها زمانی به مطب مراجعه می‌کنند که درد شدید شروع شده است. این زخم‌ها، که به آفت معروف‌اند، در ابتدا کوچک و بی‌آزار به نظر می‌رسند و اغلب ظرف یک هفته خود به خود بهبود می‌یابند. اما تکرار مداوم آن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین، استرس مزمن یا حتی بیماری‌های جدی‌تر باشد.

۱. آفت‌های معمولی معمولاً بیضی‌شکل‌اند، لبه‌ای قرمز و مرکزی سفید یا زرد دارند و در قسمت نرم داخل لب یا گونه ظاهر می‌شوند. این نوع در بیشتر موارد ظرف ۷ تا ۱۰ روز بدون درمان خاص از بین می‌رود.

۲. آفت‌های بزرگ‌تر، که قطر آن‌ها گاهی از ۱ سانتی‌متر فراتر می‌رود، معمولاً عمیق‌ترند و ممکن است هفته‌ها طول بکشند. این نوع اغلب جای زخم باقی می‌گذارد و نیاز به بررسی پزشکی دارد.

۳. زخم‌های تبخالی که ویروسی‌اند، به صورت دسته‌ای از تاول‌های ریز شروع می‌شوند و سپس ترکیده و به هم می‌پیوندند. این زخم‌ها مسری‌اند و نباید با آفت اشتباه گرفته شوند.

۴. زخم‌هایی که بیش از سه هفته ادامه دارند، حتماً باید توسط پزشک بررسی شوند. در برخی موارد، بیوپسی کوچکی از بافت لازم است تا از بدخیمی مطمئن شویم.

ماه‌ها بی‌خوابی کشنده؛ چرا ۱۲ ساعت اول مهم‌ترین است

ادامهٔ مطلب در صفحهٔ ۲