

مراقب قاتل خاموش زمستان باشید

با آغاز فصل سرما، خطر پنهان مونوکسید کربن در کمین خانه‌هاست؛ گازی بی‌رنگ و بی‌بو که مرگ را بی‌صدا می‌آورد



بخاری‌های نفتی و گازی گرفته‌تا اجاق‌ها، شومینه‌ها، آبگرم‌کن‌ها و ژنراتورهای کوچک، هر وسیله‌ای که با سوخت فسیلی کار کند، در صورت نقص تهویه یا احتراق ناقص می‌تواند منبع انتشار مونوکسید کربن باشد. این گاز به‌سادگی در فضاهای بسته جمع می‌شود و در نبود تهویه، مرگ را بی‌صدا نزدیک می‌کند.

گرمای خطرناک ژنراتورها

ژنراتورهای قابل حمل که در روزهای قطع برق یا سرمای شدید نجات‌بخش به‌نظر می‌رسند، خود یکی از اصلی‌ترین منابع خطرند. این دستگاه‌ها با مصرف بنزین یا گازوئیل، دود خروجی غنی از مونوکسید کربن تولید می‌کنند. استفاده از آن‌ها در پارکینگ، زیرزمین یا حتی در فاصله کم از در و پنجره خانه، می‌تواند مرگبار باشد.

کارشناسان توصیه می‌کنند ژنراتور را حداقل ۱۰ متر

با فرارسیدن زمستان و بستن درها و پنجره‌ها برای حفظ گرما، مهمان ناخوانده‌ای به خانه‌ها راه می‌یابد؛ گازی مرموز و بی‌رحم که بی‌بیاهو جان می‌گیرد. مونوکسید کربن، این «قاتل خاموش» فصل سرد، حاصل احتراق ناقص سوخت‌های فسیلی است و هر سال جان صدها انسان را می‌گیرد؛ نه از روی خشم، بلکه از غفلت ما.

گاز مونوکسید کربن نه رنگ دارد، نه بو، نه طعم. هیچ نشانه‌ای از حضورش در فضا نیست، اما همین گاز نامرئی می‌تواند ظرف چند دقیقه اکسیژن را از خون بگیرد و تنفس را به سکوتی مرگبار بدل کند. به گفته کارشناسان، اگر تنها ۱.۲۸ درصد از هوایی که تنفس می‌کنیم حاوی این گاز باشد، دو تا سه دقیقه کافی است تا هوش از سر انسان بپرد و پس از اندکی، مرگ فرارسد.

منشأ این گاز در زندگی روزمره ما کم نیست؛ از

روزشمار بهبودی پس از ترک سیگار

ترک سیگار تنها تصمیمی شخصی نیست، بلکه آغاز مسیر بازسازی کامل بدن است. طی بیست دقیقه نخست پس از ترک، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی بازمی‌گردد و دمای دست‌ها و پاها نیز افزایش می‌یابد. پس از هشت ساعت، میزان نیکوتین و مونوکسید کربن در خون به نصف کاهش یافته و انتقال اکسیژن به سلول‌ها به حالت طبیعی می‌رسد. در ۲۴ ساعت، مونوکسید کربن کاملاً از بدن دفع شده و ریه‌ها فرایند پاکسازی ذرات دود را آغاز می‌کنند. دو روز بعد، بخش عمده نیکوتین از بدن خارج می‌شود و بازسازی پایانه‌های عصبی شروع می‌شود، بویایی و چشایی بهبود می‌یابد. پس از ۷۲ ساعت، تنفس آسان‌تر شده، کارکرد ریه‌ها بهتر می‌شود و انرژی فرد افزایش می‌یابد. طی دو هفته تا سه ماه، جریان خون بهبود یافته، توانایی پیاده‌روی و عملکرد ریه‌ها باز هم افزایش می‌یابد. در بازه یک تا نه ماه، سرفه، گرفتگی بینی، خستگی و تنگی نفس کاهش می‌یابد و بدن توان مقابله با عوامل بیماری‌زا را بازمی‌یابد، صدای فرد واضح‌تر می‌شود و انرژی عمومی بدن افزایش می‌یابد. پس از یک سال، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی به نصف کاهش یافته و زنان به سطح زنان غیرسیگاری در مواجهه با سرطان دهانه رحم می‌رسند.

وقتی ساق پا فریاد می‌زند

درد جلوی ساق پا یا «شین اسپلینت» یکی از مشکلات شایع میان دوندگان و ورزشکاران است که معمولاً پس از فعالیت‌های شدید بدنی بروز می‌کند. این عارضه در پزشکی با عنوان «نشانگان استرس تیبیای داخلی» شناخته می‌شود و هنگامی رخ می‌دهد که فشار مداوم بر استخوان درشتانی و بافت‌های اطراف آن موجب التهاب و درد شود. احساس درد معمولاً در قسمت جلویی ساق پا ظاهر می‌شود و حتی لمس این ناحیه هم می‌تواند آزاردهنده باشد. اگرچه این مشکل در بیشتر موارد خفیف است و در عرض یکی دو هفته برطرف می‌شود، اما رعایت چند نکته می‌تواند روند بهبودی را تسریع کند. استفاده از کمپرس سرد هر چند ساعت یک‌بار، مصرف مسکن‌های معمول و استراحت کافی از جمله راهکارهای مؤثر برای



پس از پنج سال، خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو و مری به نصف کاهش می‌یابد و مرگ‌ومیر ناشی از سرطان ریه در فردی که روزانه یک پاکت سیگار مصرف می‌کرد، به نصف می‌رسد. بین پنج تا پانزده سال، خطر سکتة مغزی مشابه افراد غیرسیگاری می‌شود و در ده سال، سلول‌های سالم جایگزین سلول‌های پیش‌سرطانی شده و خطر ابتلا به انواع دیگر سرطان کاهش می‌یابد. پس از پانزده سال، خطر بیماری‌های قلبی مشابه افراد غیرسیگاری شده و کیفیت پوست و خواب بهبود می‌یابد، نشان‌دهنده بازسازی کامل بدن پس از ترک سیگار است.

کاهش التهاب و درد هستند. در دوره بهبودی، بهتر است فعالیت‌های سبک‌تری مانند شنا یا دوچرخه‌سواری جایگزین دویدن شود تا به عضلات و استخوان‌ها فشار وارد نشود. پس از رفع درد، لازم است هنگام بازگشت به تمرین، از دودین روی زمین نرم استفاده کنید، بدن خود را پیش از ورزش گرم کنید و پس از پایان تمرین حرکات کششی انجام دهید. کشش مناسب نیز اهمیت زیادی دارد. باید اندازه پا باشد و از قوس کف پای پشتیبانی کند. افرادی که کف پای صاف دارند، بیش از دیگران در معرض بروز این درد هستند و باید با نظر پزشک از کش‌های طبی یا کفی‌های حمایتی استفاده کنند. مراقبت و توجه به علائم بدن، ساده‌ترین راه برای پیشگیری از بازگشت دوباره این درد آزاردهنده است.

سلامت ۱۵

A T I V E N O

P O T N T نکته

وقتی بارداری ناتمام می‌ماند

سقط خودبه‌خودی یکی از تجربه‌های دشوار و گاه ویرانگر در زندگی زنان است؛ رخدادی که نه‌تنها بدن، بلکه روان و احساس مادر را نیز درگیر می‌کند. از منظر پزشکی، سقط خودبه‌خودی به معنای پایان غیرارادی بارداری پیش از هفته بیستم است و در واقع شایع‌ترین نوع پایان یافتن بارداری به شمار می‌آید. بر اساس آمارها، حدود یک‌سوم از بارداری‌ها به سقط خودبه‌خودی منجر می‌شوند؛ هرچند با گذشت زمان و تثبیت بارداری، احتمال وقوع آن کاهش می‌یابد. در بیشتر موارد، علت مشخص و واحدی برای این رویداد یافت نمی‌شود، اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در حدود نیمی از سقط‌ها، ناهنجاری‌های کروموزومی در جنین نقش اصلی را دارند. این ناهنجاری‌ها معمولاً به‌طور تصادفی در هنگام تقسیم سلولی رخ می‌دهند، اما در برخی موارد با سن بالای مادر، قرار گرفتن در معرض پرتو، ابتلا به عفونت یا مصرف برخی داروها مرتبط‌اند.

افزایش سن مادر یکی از مهم‌ترین عوامل خطر محسوب می‌شود. با بالا رفتن سن، احتمال بروز ناهنجاری‌های ژنتیکی در جنین بیشتر می‌شود و به‌تبع آن خطر سقط نیز افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، عدم تعادل در هورمون‌ها، به‌ویژه اختلال در عملکرد تیروئید یا کمبود برخی هورمون‌های ضروری بارداری، می‌تواند مانع از ادامه طبیعی رشد جنین شود. اختلالات خودایمنی نیز از دیگر عوامل مؤثرند. در این بیماری‌ها دستگاه ایمنی بدن به اشتباه بافت‌های خودی را هدف قرار می‌دهد و ممکن است به جفت یا جنین آسیب برساند. بیماری‌هایی مانند لوپوس یا سندرم شوگرن از جمله نمونه‌های شناخته‌شده در این زمینه‌اند، هرچند بسیاری از زنان مبتلا با مراقبت‌های مناسب می‌توانند بارداری‌های موفقیت‌آمیزی داشته باشند.

عفونت‌ها نیز در بروز سقط نقش دارند. برخی از ویروس‌ها و انگل‌ها مانند سرخجه، سایتومگالوویروس و توکسوپلاسموز می‌توانند محیط رحم را برای ادامه بارداری نامناسب کنند. افزون بر آن، عوارض ساختاری رحم از قبیل فیبروم‌ها، پولیپ‌ها یا بدشکلی‌های مادرزادی مانند رحم دوشاخ، احتمال سقط را بالا می‌برند. مشکلات جفت نیز از علل مهم و کمتر شناخته‌شده‌اند. جفت وظیفه تغذیه و اکسیژن‌رسانی به جنین را بر عهده دارد و هرگونه اختلال در عملکرد آن ممکن است رشد جنین را مختل کند و به سقط بینجامد. داروهای خاص، به‌ویژه داروهایی که برای درمان بیماری‌های مزمن به کار می‌روند، گاه می‌توانند بر سلامت جنین اثر منفی بگذارند. ازاین‌رو توصیه می‌شود زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن پیش از بارداری با پزشک خود درباره تغییر یا قطع داروها مشورت کنند. عوامل محیطی نیز بی‌تأثیر نیستند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، مصرف الکل یا مواد شیمیایی خاص، محیطی سمی برای رشد جنین ایجاد می‌کند. حتی مواجهه با آلودگی‌های شغلی یا صنعتی می‌تواند خطر سقط را افزایش دهد. در گذشته، تشخیص سقط تنها زمانی ممکن بود که خونریزی، دل‌درد یا سایر نشانه‌ها بروز می‌کرد، اما امروزه فناوری سونوگرافی به پزشکان این امکان را داده است که اختلالات بارداری را حتی پیش از ظهور علائم تشخیص دهند.

علی ملاتکه

روزنامه‌نگار

“

بخاری‌های

ناایمن،

دودکش‌های

مسدود و

بی‌توجهی

به تهویه،

هر سال

خانه‌های گرم

را به صحنه

خاموشی

ناگهانی بدل

می‌کنند

هوشیاری در برابر مرگ بی‌صدا

مرگ ناشی از مونوکسید کربن در سکوت می‌آید؛ نه فریادی دارد، نه نشانه‌ای. تنها راه نجات، آگاهی و پیشگیری است. هر سال با آغاز فصل سرما، هشدارها تکرار می‌شوند و باز هم خانواده‌هایی هستند که غافلگیر می‌شوند. گاهی تمام فاصله میان زندگی و مرگ، یک لوله دودکش تمیز یا یک دستگاه هشدار ساده است.

در زمستان، گرما را با ایمنی همراه کنید. پیش از روشن کردن بخاری، از سلامت دستگاه‌ها مطمئن شوید، تهویه را برقرار نگه دارید و هشدارها را جدی بگیرید. قاتل خاموش، همیشه در کمین غفلت است؛ اما با اندکی دقت، می‌توان او را برای همیشه از خانه راند.

آیا حبس کردن نفس خطری ندارد؟

حبس کردن نفس شاید در نگاه اول بازی ساده‌ای به‌نظر برسد، اما واقعیت این است که این کار، اگر بیش از چند ثانیه ادامه پیدا کند، می‌تواند برای بدن خطرناک باشد. انسان برای تنفس آفریده شده و مکانیسم حیات او بر پایه ورود و خروج مداوم هواست. هنگامی که نفس را حبس می‌کنید، جریان اکسیژن به خون کاهش می‌یابد و در عوض، میزان دی‌اکسید کربن افزایش می‌یابد. بدن معمولاً با تنفس، این گاز زائد را از خود دفع می‌کند و هنگامی که چنین امکانی ندارد، تعادل حیاتی سیستم تنفسی و گردش خون به هم می‌ریزد.

در علم پزشکی، افت اکسیژن خون را «هیپوکسی» می‌نامند. قرار گرفتن طولانی مدت در چنین حالتی باعث می‌شود سلول‌ها دچار کمبود اکسیژن شوند و اندام‌های حیاتی مانند مغز، قلب و کلیه عملکرد طبیعی خود را از دست بدهند. اگر فرد بیش از اندازه نفسش را نگه دارد، ممکن است دچار بی‌نظمی در ریتم قلب، آسیب به کبد یا کلیه و در موارد حادتر، بیهوشی یا تشنج شود. تجمع بیش از حد دی‌اکسید کربن نیز می‌تواند از سد خونی-مغزی عبور کند و موجب اختلال در کارکرد مغز شود.

حبس نفس در زیر آب خطر دوچندان دارد، زیرا اگر فرد بیهوش شود، به‌طور غریزی آب را به درون ریه می‌کشد و دچار غرق‌شدگی می‌شود؛ حتی در آب‌های کم‌عمق. این وضعیت که به آن «بیهوشی در آب کم‌عمق» گفته می‌شود، گاه در میان شناگران حرفه‌ای هم مشاهده می‌شود.

به همین دلیل همیشه تأکید می‌شود که

در آب تنها نباشید، مهارت شنا را به‌درستی

بیاموزید و در حضور نجات‌غریق شنا کنید.

نفس کشیدن ساده‌ترین کار جهان است،

اما وقتی آن را از بدن دریغ کنیم، همین

سادگی می‌تواند به مرز مرگ

بدل شود.

