



بر اساس سنت کهن و دیرینه ایرانیان، همه ساله از روزهای میانی و گاه ابتدایی اسفندماه، خانواده ها و به ویژه زنان ایرانی به خانه تکانی می پردازند. این استقبال از نو شدن و تازگی، باعث ایجاد روحیه ای شاداب و با طراوات در همه ی شهروندان می شود، اما آنچه نباید از نظر دور داشت این است که گاهی در اثر عدم رعایت نکات ایمنی و سلامت، خانه تکانی منجر به بروز حوادثی می شود که سلامت افراد را مورد مخاطره قرار می دهد. زنانی که تا روزها بعد از آغاز سال نو از بیماری های ریه، حنجره و تنفسی، گردن درد، مسمومیت های داخلی ناشی از استفاده ی مواد اسیدی و کمر درد گلایه های بی امان دارند.

به گزارش وب دا، بر اساس اعلام مرکز حوادث و فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با رعایت و در نظر داشتن نکات بسیار ساده و ابتدایی می توان ایمنی و سلامت بدن را حفظ نمود تا بدون آن که به سلامتی فرد خدشه ای وارد آید، بتواند به امور مورد نظر خود رسیدگی کند.

شایع ترین مشکل موجود در این زمینه : آسیب های تنفسی و به ویژه آسیب به حنجره، به دلیل استفاده بی رویه و عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از مواد سفیدکننده و پاک کننده های شیمیایی است که در اسفند ماه شایع تر از همیشه است و بدترین شیوه استفاده از مواد پاک کننده و شوینده این است که با آب گرم مخلوط شوند و یا از آنها در محیط های بسته ای که بخار آب در آن موجود است، استفاده شود.

بهتر است از مواد شوینده و پاک کننده ای که آسیب کمتری در قیاس با انواع دیگر آن به سلامتی فرد وارد می کنند استفاده شود به طور مثال استفاده از پودرهای شوینده که آنزیم دارد، بسیار امن تر از استفاده از موادی است که دارای بخار هستند و تنها در مواردی می توان از مواد شوینده ی شیمیایی که بخار می کنند استفاده کرد که جریان سریع هوا، به پراکندگی بخارات کمک می کنند. در صورتی که اختلالی در چین مصرف این مواد به وجود آمد، بهترین اقدام حضور در معرض جریان هوا خواهد بود، زیرا استنشاق هوای تازه به تنفس بهتر انسان کمک شایان ذکری می کند. خوردن شیر نیز، یکی دیگر از توصیه های متخصصان است، زیرا مواد شوینده و سفید کننده ها، در کنار آسیب رسانی به ریه، مسمومیت های داخلی در بدن انسان را نیز در پی خواهند داشت و شیر به عنوان حفاظی برای مخاط ظریف و آسیب پذیر دستگاه گوارش خواهد بود. البته استفاده از ماسک و دستکش در هنگام استفاده از مواد اسیدی، ضروری می باشد. اگر ماسک در اختیار ندارید می توانید از دستمال یا روسری ظریفی که کمی با آب مرطوب شده باشد استفاده کنید.

حملات بیماری آسم از دیگر معضلاتی که در اسفندماه در بیمارستان ها و اورژانس های سطح شهر به کرات مشاهده می شود. این امر از آن جا پدید می آید که در اغلب موارد، زنان برای شست و شوی سرویس های بهداشتی و سطوح آشپزخانه و کف خانه ها، از مایع های شیمیایی نظیر انواع سفید کننده ها و جوهر نمک استفاده می کنند و از آنجا که سرویس های بهداشتی در فضای بسته و کوچک قرار دارد، ماندن طولانی مدت در فضاهای فوق الذکر می تواند آسیب زیادی را به ریه و حنجره ی افراد وارد کند . همچنین استفاده از این شوینده ها باعث تشدید بیماری در افراد مبتلا به بیماری آسم می شود. در هنگام استفاده از شوینده های شیمیایی و اسیدی پاک کننده، جرم گیر و سفیدکننده، استفاده از ماسک امری ضروری به شمار می آید، اما وجود هواکش و بازکردن پنجره ها و قرار داشتن مداوم در معرض جریان هوای آزاد، در این خصوص، می تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی ها و عوارض تنفسی در افراد جلوگیری کند .

اغلب مواد شوینده حاوی اسید است که در لکه بری، تمیزکنندگی و از بین بردن چربی‌ها نقش دارد و این مواد می‌توانند تأثیر سوپی بر پوست داشته باشند و چربی آن را از بین ببرند. تماس مکرر با این مواد در ابتدا به خشکی، ترک و خارش پوست و در صورت ادامه یافتن این روند باعث بروز آگزما یا درماتیت تماسی در فرد می‌شود. خارش شدید و قرمزی پوست نخستین علامت درماتیت است و تماس غیرمستقیم با مواد شوینده بهترین راه جلوگیری از بروز تحریک و آلرژی پوست است. پوشیدن دستکش‌های مناسب و شستن دست‌ها پس از اتمام کار ضروری است.

از دیگر عواملی که باعث حساسیت و آلرژی می‌شود زدودن گرد و غبار منزل و وسایل به روش سنتی می‌باشد که توجه به چند نکته ضروری می‌باشد. در گرد و غبار داخل فرش، میلمان، پرده‌ها، قفسه‌های کتاب و انبارهای خانگی حشره ریز میکروسکوپی به نام هییره یا مایت به وفور یافت می‌شود که عمده عامل حساسیت‌زا در گرد و غبار خانگی به شمار می‌رود. ذرات مربوط به این حشره در هوا معلق شده وارد چشم، دهان، بینی و راه تنفسی شده و منجر به بروز علائم عطسه، آب ریزش بینی، سرفه یا گاهی تنگی نفس و حمله آسم در فرد حساس به هییره می‌شود. دیگر ذرات موجود در گرد و غبار منازل، ذرات مربوط به پوسته حشرات خانگی مانند انواع سوسک‌ها، پشه و مگس بوده که آنها نیز در بروز علائم آلرژیک نقش بسزایی دارند. ذرات مربوط به حیوانات خانگی مانند سگ، گربه و پرندگان مختلف می‌توانند از دیگر مواد آلرژیک باشند که نظافت مکان مربوط به آنها می‌تواند منجر به تشدید علائم حساسیت در فرد مبتلا شود. نظافت انباری، زیرزمین، گلخانه، حمام و سرویس‌ها فرد را با انواع دیگر از آلرژیک‌های داخل منازل مانند انواع کپک‌های خانگی مواجه می‌کند. در خانه تکانی استفاده از ماسک فیلتردار یا ماسک همراه با دستمال مرطوب برای نظافت گرد و غبار لازم است. همچنین استفاده از دستگاه‌های مکنده مانند جاروبرقی در پیشگیری از مشکلات احتمالی می‌تواند موثر باشد. شستشوی روکش‌ها و پرده‌ها توسط ماشین لباسشویی بویژه با آب دمای ۵۵ درجه سانتیگراد، در کاهش پراکنده‌سازی عوامل حساسیت‌زا و محرک موثر است. همچنین خانه‌تکانی به شکل سنتی یعنی زدودن گرد و غبار با وسایلی که منجر به پراکنده شدن ذرات در هوا می‌شود، ممنوع است.

یکی دیگر از خطرات نظافت نوروزی، که شاهد آن هستیم، برق گرفتگی در اثر شست و شوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی، کلید برق و دیگر لوازمی است که زنان بی توجه به خطر آن جدی آن بدون اینکه وسیله برقی را از برق جدا کنند، مشغول تمیز کردن آن می‌شوند. لطفاً قبل از پاک کردن اینگونه وسایل از قطع بودن برق آن مطمئن شوید.

خطر دیگر مربوط به آسیب‌های اسکلتی عضلانی می‌باشد که اغلب به علت سقوط و یا بلند کردن و جابجایی اشیای سنگین ایجاد می‌شود. بعضی مواقع در خانه و یا محل کار، مجبور می‌شویم که به تنهایی اجسام سنگین را بلند کنیم، متأسفانه افراد از مشکلات ناشی از بلند کردن اجسام سنگین غافلند و نمی‌دانند که درست بلند نکردن اجسام سنگین چه پیامدهایی به همراه دارد. آسیب‌های کمر اغلب به دلیل بلند کردن یا جابه‌جا کردن اشیای سنگین بروز می‌کند و کشیدگی ماهیچه‌ها یا پیچ خوردگی ممکن است در اثر بلند کردن جسمی که بسیار سنگین است، یا بلند کردن اشیای به شکل نادرست رخ دهد. پس بهتر است به تنهایی خانه‌تکانی نکنید، چون افرادی که به تنهایی این کار را انجام می‌دهند در صورت بروز سانحه ممکن است به صدمات ثانویه نیز دچار شوند.

خانه‌تکانی بدون کمک دیگران موجب می‌شود که فرد اجسام سنگین را به تنهایی بلند کند یا از بلندی‌های ناپایدار مانند چهارپایه‌های لقی سقوط کند. مصدوم در این شرایط تلاش می‌کند به دیگران آسیب دیدگی خود را اطلاع دهد اما این کار امکان دارد موجب آسیب مجدد وی شود.

برای بلند کردن اجسام سنگین باید زانوها خم شود و ابتدا نشسته و دست‌ها را زیر جسم قرار داده و در حالی که کمر صاف است با کمک پاها بلند شویم. همچنین توصیه می‌شود تا حد امکان اجسام سنگین چند نفری و با کمک گرفتن از دیگران بلند شود؛ زیرا بلند کردن جسم سنگین به تنهایی و به صورت غیراصولی موجب جابه‌جایی مهره‌های کمر و آسیب به دیسک می‌شود که جبران این صدمات بسیار مشکل است. یادمان باشد ایستاده کار کردن بهتر از نشسته کار کردن است و برخلاف تصور، آسیبی که در حالت نشسته به

کمر وارد می‌شود بیشتر از حالت ایستاده است. همچنین در هنگام ایستاده کار کردن، توصیه می‌شود یک چهار پایه به ارتفاع حدود ۱۰ سانتی‌متر در نزدیکی خود قرار داده و پاها را به تناوب بر روی چهار پایه قرار دهید، با این روش فشار کمتری به کمر وارد می‌شود. اگر دست‌ها بیش از حد به سمت بالا نگه داشته شوند و سطح کار بالاتر از گردن باشد موجب درد کتف می‌شود. در چنین حالتی توصیه می‌شود یک چهار پایه و یا صندلی زیر پاها قرار گیرد تا اختلاف سطح کار با گردن کاهش یابد. توصیه می‌شود پیش از انجام خانه تکانی، بدن را گرم کرده و حرکات نرمشی انجام شود تا بدن آمادگی انجام کارهای سنگین را داشته باشد. لازم است کارهای خانه به مرور انجام شود تا به بدن فشار وارد نشود. انجام کارهای سنگین در یک روز کار درستی نیست و آسیب‌رسان خواهد بود. استراحت کردن در فواصل میان انجام کارها نیز بسیار مفید است. اگر قرار است در ارتفاع کار کنیم از محکم و ثابت بودن وسیله زیر پای خود مطمئن شوید و سپس اقدام به بالا رفتن بکنید. در آسیب‌های اسکلتی عضلانی در ۲۴ ساعت اول استفاده از کمپرس سرد به کاهش درد کمک می‌کند. در هر صورت اگر آسیبی در شما ایجاد شد که توام با درد بسیار شدید و عدم توانایی استفاده از عضو بودید با اورژانس ۱۱۵ تماس داشته باشید.

در پایان یادمان باشد این توصیه‌ها در افراد معمولی می‌باشد و اگر فردی سابقه مشکلات طبی مانند مشکلات قلبی، دیابت و غیره دارد باید از انجام کار سنگین پرهیز نماید و چه بسا در برخی موارد اقدام به خانه تکانی نکند و از کمک دیگران بهره‌جوید. امیدوارم که سال خوب و توام با سلامتی در پیش داشته باشید.

{jcomments on}