

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.



مارگزیده را بشناسیم

علامه‌ها گزیدگی خفیف تورم، تغییر رنگ، درد کم، احساس قلقلک، ضربان سریع، ضعف عمومی، تهوع، استفراغ و اختلال دید
علامه‌ها گزیدگی شدید تورم سریع و کمرختی بدن، درد، مردمک سنجاقی، به خود پیچیدن، هذیان، شوک، تشنج، فلج و عدم وجود نبض

چند راهکار درست و حسابی برای دوا و درمان مارگزیدگی

شفای بدن های زهر آگین

شهروند | رفتن به کوه و دشت و بیابان همان قدر که لذتبخش است و هیجان دارد، خطراتی را هم به دنبال دارد که اگر حواستان نباشد ممکن است گریبانتان را بگیرد. وجود انواع جانوران در این مکان‌ها مانند مار و عقرب می‌تواند یک روز خوب را تبدیل به یک روز بد و پر از حادثه کند. بد نیست بدانید که چطور می‌توان با مارگزیدگی مقابله کرد، شاید دانستن بعضی نکات کاربردی و مرور آنها جایی به دردتان بخورد.

روش‌های پیشگیری از مارگزیدگی



از قدیم گفته‌اند پیشگیری بهتر از درمان است. این نکات را بخوانید و در دوهوا و گردش‌ها هایتان آنها را رعایت کنید تا اتفاقی نیفتد:
یک مکان خنک و سایه‌دار مثل یک شکاف سنگی، یک غار یا تورفتگی سنگی، سنگ‌های کنار چشمه‌ها، شاخه‌های سایه‌دار درخت‌ها و... همان قدر که برای شما می‌تواند جذاب باشد، برای یک مار هم که در طول روز مجبور به خنک نگه داشتن خود است، جذاب است. پس، قبل از وارد شدن به این مکان‌ها خیلی دقت کنید و با سر و صدای کم با عفت فرار مار از این مکان‌ها شوید. هنگام راه رفتن بین علف‌های بلند حتماً با دقت به زیر پای خود نگاه کنید و از یک چوب دست، عصا، باتوم و... استفاده کنید و با کشیدن آن به زمین و ضربه زدن به سنگ‌ها و شاخه‌های جلوی پایتان مار را از ورود خود آگاه کنید تا او شما را اغافلگیر نکند.

۸۵ درصد مارگزیدگی‌ها در ناحیه زانو به پایین اتفاق می‌افتد، پس بهتر است از کفش مناسب استفاده کنید و با پوشیدن جوراب‌های ضخیم از پای خود محافظت کنید.

اگر هوس گل چیدن کردید، بدون دقت و بی‌محابا دستتان را زیر سنگ‌های بزرگ و توده‌های علفی فرو نبرید. معمولاً این جور جاها محل زندگی مارها است.

بعضی‌ها با دیدن مار وظیفه خود می‌دانند که یا او را بکشند یا بگیرند که این امر خود دلیل اصلی ۵۰ درصد از مارگزیدگی‌ها است. پس اگر در طبیعت با مار مواجه شدید سر به سرش نگذارید و خیلی آرام بدون تحریک او عقب‌نشینی کنید.

سر و صدا باعث می‌شود مارها از جلوی راهتان کنار بروند. پس، از سوت زدن و آواز خواندن دروغ نکتید! هیچ وقت کوله پشتی خود را یا در باز بر روی زمین رها نکنید.

لباس‌های خود را برای مدت طولانی بر روی زمین رها نکنید. اگر کفشتان را در آورده‌اید، هنگام دوباره پوشیدن آن دقت کنید که چیزی توی آن نرفته باشد.

اگر چادر زده‌اید، همیشه در آن را بسته نگه دارید و شب‌ها وسایل و مخصوصاً کفش‌های خود را به داخل چادر بیاورید. اگر هم به هر دلیل ناچار به بیرون گذاشتن برخی لوازم از جمله کفش‌های خود شدید، حتماً آنها را داخل یک کیسه غیر قابل نفوذ قرار دهید.

به علاوه ریختن تئابکوی خیس شده به دور چادر سبب دور شدن مارها از آن می‌شود.

اول خوب نگاه کنید، بعدا بپایید هیچ وقت به جایی که آن را نمی‌بینید (پشت یک سنگ، یک توده علفی و...) نپرسید. از کجایی دانید، شاید کنار یک افعی فرود بیاید! هرگز به یک حاتی اگر مرده به نظر برسد، دست نزنید.

اگر در فاصله بسیار نزدیک (یکی دو قدم) با مار بودید و دیدید که حالت دفاعی به خود گرفته، خون‌سردی خود را حفظ و سعی کنید بدون این که برگردید، با برداشتن چند قدم به عقب خیلی آرام از آن دور شوید.

اگر متوجه وجود مار در نزدیکی کسی شدید، بدون این که هول شوید و بترسید، با صدای بلند او را راهنمایی کنید تا از منطقه خطر دور شود.

این فکر که مارهای کوچک خطرناک‌ترند، کاملاً نادرست است. شاید یک بچه افعی رو به رویتان باشد و خودتان خبر نداشته باشید. بدنیست بدانید مار جعفری که از سمی‌ترین انواع افعی‌های ایران به حساب می‌آید، ماری بسیار زیبا، کوچک، ظریف و با قطنی کم است. با تارک شدن هوا مارها هم برای شکار از لانه‌شان بیرون می‌آیند. پس اگر در شب قصد پیاده‌روی دارید از چراغ استفاده و جلوی پای خود را به دقت نگاه کنید.

صبح زود مارها از سرمای دم صبح بی‌حال می‌شوند و برای گرم شدن خود را به مکان‌هایی که آفتابگیر است می‌کشاند. پس مراقب چنین مکان‌هایی باشید.

کمک‌های اولیه

ساکشن کردن می‌تواند ۲۵ تا ۵۰ درصد زهر را خارج کند. در صورت در اختیار داشتن محلول آنتی‌سپتیک یا صابون سطح زخم را با آن شست و شو دهید. با استفاده از تیغه چاقو که آن را روی آتش گرفته و ضد عفونی کرده‌اید یا تیغ بیستوری استریل یک شکاف خطی در محل گزش ایجاد کنید. یادتان باشد روی ناحیه گزش را برش‌زبری ندهید! این کار ریسک بریده شدن اعصاب و عروق خونی را افزایش می‌دهد.

زخم باید حدود ۲۰ دقیقه مکیده شود. اگر دهان شما زخم یا خراش دارد یا دچار گلودرد و سرماخوردگی هستید از مکیدن محل گزش خودداری کنید. مایع زخم که توسط ساکشن دهانی خارج می‌شود باید مرتباً دور ریخته شود، با این حال اگر احتمالاً بلعیده شده، جای نگرانی نیست، زیرا زهر در معده بی‌اثر می‌شود.

در صورت امکان اطلاعات صحیحی در مورد شکل مار به دست آورید.

هرگز به بیمار اجازه ندهید که راه برود. مصدوم را سریعاً به مرکز درمانی منتقل کنید. استفاده از کمپرس سرد در مارگزیدگی ممنوع است.

این که بدانید هنگام مارگزیدگی چه کارهایی باید انجام دهید تا سم از بدن خارج شود یا به بقیه اندام‌ها سرایت نکند، می‌تواند جان مصدوم را نجات دهد. به عنوان یک ناجی این نکات را بخوانید و به خاطر بسپارید:
اگر گزیدگی‌ها در ناحیه دست و پاها اتفاق افتاده، با استفاده از پارچه پانندی که حدود ۴ تا ۵ سانتی‌متر عرض داشته باشد، بالا و پایین محل گزیدگی را ببندید. البته این کار باید با رعایت اصول انجام شود. باند یا پارچه را طوری ببندید که یک انگشت به راحتی از زیر آن عبور کند و مانع مسدود شدن خون سرخرگی نشود.

در صورتی که محل گزش در نزدیکی مفاصل است، از قرار دادن نوار در دو سمت مفصل خودداری کنید و نوار را فقط در بالای زخم یعنی سمتی که به تهنه مصدوم نزدیک‌تر است ببندید.

زیورآلات، ساعت یا لباس‌های تنگ را از اندام گزیده شده خارج کنید.

استفاده از دستگاه پمپ‌کننده مخصوص در ۳۰ دقیقه اول مارگزیدگی توصیه می‌شود. در صورتی که پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از مارگزیدگی به بیمار رسیدید، توسط

علامه، نشانه‌ها و بررسی بیمار

کاهش فشار خون تب، لرز و تعریق سوزن سوزن یا کمرخت شدن نوک انگشتان و اطراف لب و دهان خونریزی از بینی، وجود خون در ادرار یا مدفوع تند شدن تنفس یا تنگی نفس افزایش نبض مشکل بینایی

نکته: در بررسی بیمار، ابتدا به دنبال اثرات دندان روی پوست مصدوم بگردید. البته ممکن است فقط یکی از دندان‌ها در پوست فرو رفته باشد. گاه نیز یکی از دندان‌های مار در حمله به هدف قبلی شکسته است. گاهی هم ممکن است که مار در مرحله پوست اندازی بوده و بیشتر از ۲ دندان داشته باشد.

هنگامی که کسی توسط مار سمی گزیده می‌شود، علایمی که در او ظاهر می‌شود را بسته به نوع سم و میزان ورود آن به بدن به دو گروه خفیف و شدید تقسیم می‌کنند:

علامه و نشانه‌های زهر آگین شدن بدن کسی که مورد گزش مار واقع شده به عواملی چون اندازه مار، محل، تعداد و عمق گزیدگی، مقدار زهر تزریق شده، حساسیت فرد نسبت به زهر، سن و وزن مصدوم، سلامتی عمومی فرد و نوع و تعداد میکروارگانیسم موجود در حفره دهانی مار بستگی دارد. اما برای بررسی بیمار و این که بدانید مار سمی او را نیش زده یا غیر سمی، دانستن این نکات ضروری است:

مشاهده سوراخ یا زخم در محل نیش زدگی. در در محل گزیدگی؛ در دو سوزش شدید است. تورم، با گذشت زمان، تورم به سمت قسمت مرکزی اندام و به طرف تهنه فرد پیشرفت می‌کند.

قرمزی پوست و بروز تاول قرمزی و تورم عروق لنفاوی در عضو گزیده شده و پیشرفت این قرمزی و تورم به سمت قسمت‌های مرکزی بدن. لبه‌های این ناحیه بسیار درنکاد و نسبت به لمس حساس است. تهوع، استفراغ، سرگیجه و احساس ضعف

پیش‌بینی وضع مارگزیده

تجویز می‌شود، دوران بیماری در دو سه هفته طول خواهد کشید تا بهبود حاصل شود. در حالات سخت بیماری، ابتدا جریان خون سریع می‌شود و بعد این جریان به کندی صورت می‌گیرد. در چنین وضعی خون به قلب و مغز به کندی می‌رسد و ممکن است این عمل در اثر شوک (۱۲ تا ۲۲ ساعت بعد از گزش) یا در اثر خونریزی داخلی یا از محل گزش باشد.



تازمانی که ضربان قلب وجود دارد می‌توان به بهبود بیمار امیدوار بود. گاهی مصدوم یا مار گزیده بدون درمان اصلی بهبود پیدا می‌کند و نیز ممکن است مرگ خیلی سریع بعد از گزش گروه‌های (یا کبری) فرارسد. حد متوسط زمان فرار سپیدن مرگ معمولاً ۵ ساعت بعد از گزش است ولی ممکن است مرگ تا ۷ روز پس از گزش نیز به تاخیر بیفتد. توجه به پایین آمدن فشار خون و مشاهده علامه‌های بالینی، اختلالات دستگاه تنفس و گردش خون موضوع را تا حدی روشن می‌کند.

در گروه‌های (یا کبری) اساساً مرگ در اثر فلج دستگاه تنفسی است. ضعف ماهیچه‌ها، از دیار ترشح بزاق و استفراغ بیش از حد مزید بر علت و گاهی موجب خفگی می‌شود. در حالی که در گروه افعی‌ها خونریزی و شوک بیشتر باعث مرگ می‌شود.

چنانچه زخم را ضد عفونی کنند و آزاد بگذارند در یکی دو هفته خشک خواهد شد. ولی اگر به عللی زخم بسته شود ممکن است عفونی شده و بهبودی طولانی‌تر شود و حتی دیده شده که زخم چند ماه ادامه داشته و سرانجام به مراقبت و عمل جراحی احتیاج پیدا کرده است.

دوران بیماری در گزش مارهای دریایی کمی طولانی‌تر است و شاید چند ماه طول بکشد تا بیمار سلامت خود را باز یابد. در گزش افعی‌ها اگر سم خاصیت خونریزی داشته باشد، معمولاً بیمار طی یک هفته بهبود پیدا می‌کند. اما در گزش افعی‌هایی که سم آنها خاصیت انعقاد خون را تغییر می‌دهند و سرم غیر اختصاصی در مورد آنها

تفاوت گزیدگی مار سمی با مار غیر سمی

مار گزیدگی در بچه‌ها معمولاً شدت و مرگ و میر بیشتری دارد. اگر گزش در محل یک رگ بزرگ باشد، سم به طور مستقیم وارد گردش خون شده و تشنج و مرگ در عرض چند دقیقه بروز می‌کند.

اثرات سمی بعد از چند ساعت تا چند روز بر روی قلب و عروق، دستگاه تنفس، گوارش، کلیه‌ها و اعصاب ظاهر می‌شود. وجود تهوع و استفراغ در دقایق اول پس از گزش، نشان دهنده ورود مقدار زیاد سم به درون فرد مارگزیده است.

سم برخی مارها سبب فساد و آسیب قسمت وسیعی از پوست می‌شود. گاهی گزش توسط مار سمی بدون وارد شدن سم به بدن فرد مارگزیده صورت می‌گیرد. اگر پس از یک ساعت، درد و سوزش در محل گزش و علامه عمومی گفته شده، مشاهده نشد، می‌توان از وارد نشدن سم به بدن اطمینان حاصل کرد. زخم ناشی از گزش مارها مثل بقیه زخم‌ها ممکن است دچار عفونت ثانویه شود.

ممکن است در اثر گزش فرد توسط یک مار غیر سمی، علامه عصبی، روانی و هیجانی ظاهر شوند که ارتباط به سم مار ندارد.