

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.

### جسم خارجی در بینی

فرو کردن اجسام کوچک به درون بینی در کودکان بسیار شایع است. این موضوع ممکن است باعث بسته شدن بینی و پدید آمدن عفونت شود. اگر جسم تیز باشد می تواند باعث آسیب به داخل بینی شود. اهداف شما، آرامش دادن به بیمار و انتقال آن به بیمارستان است.  
**علامه و نشانه ها:** تنفس سخت و صدادر، تورم بینی، ترشحات بدبو یا خونابه ای از بینی  
**آرامش خاطر دادن به بیمار:** بیمار را آرام ساکت نگه دارید و از او بخواهید با دهان نفس بکشد، حتی اگر می توانید جسم را ببینید آن را خارج کنید.  
**انتقال مصدوم به بیمارستان:** به بیمار توصیه کنید به بیمارستان بروید یا اورا همراهی کنید.

### حمله آسمی

حمله آسمی زمانی اتفاق می افتد که راه هوایی بیمار تنگ و تنفس او سخت و خس خس دار شود. در آسم خفیف، بیمار به سختی جمله را بیان می کند؛ در متوسط، جمله بریده بریده و در حالت شدید فقط کلمه بیان می شود. حمله آسم می تواند بر اثر محرکی مانند گرد و خاک یا بدون هیچ دلیل مشخصی باشد. بیشتر افراد آسمی از اسپری استنشاقی برای درمان استفاده می کنند. آرامش خاطر دادن به بیمار می تواند اضطراب را کم کند و شدت حمله را کاهش دهد. اهداف شما کمک به تنفس راحت تر بیمار و در صورت نیاز مصرف دارو است.

### علامه و نشانه ها

- تنفس سخت هنگام بازدم
- سرفه و تنفس خس خس دار
- اضطراب و علایم زجر تنفسی
- کیبودن لب و صورت
- خستگی
- صحبت کردن به سختی

### ۱- آرامش دادن به بیمار

آرام باشد و به بیمار آرامش خاطر دهید. برای تنفس راحت تر در صورت داشتن داروی استنشاقی به او در پیدا کردن و استفاده از آن کمک کنید. از او بخواهید آرام و عمیق نفس بکشد.

### ۲- راحتی بیمار

به بیمار کمک کنید تا در وضعیت راحتی قرار گیرد؛ (معمولا متمایل به جلو نشسته و گذاشتن دست روی یک سطح محکم مانند پشت صندلی مناسب است) لباس های تنگ او را آزاد کنید. ۲ پا اسپری را با استفاده از آسم یار به او بدهید. اگر حمله بیش از ۳ دقیقه طول کشید، دوز بعدی اسپری را به او بدهید.

### ۳- تماس با اورژانس

در موارد زیر نیاز است تا با اورژانس تماس بگیرید: حمله شدید و تنفس سخت، به سختی صحبت کردن، عدم بهبود تنفس ۵ دقیقه پس از مصرف اسپری، یا نخستین حمله او باشد. در حمله آسمی به بزرگسالان ۶ و کودکان ۲ پا اسپری بدهید. پس از ۲۰ دقیقه در صورت نیاز با اورژانس تماس بگیرید. هماهنگی تلفنی با اورژانس این کار را تکرار کنید.

### مهم

در حمله آسمی بیمار را مجبور به دراز کشیدن نکنید. از بیمار سوالات غیر ضروری نپرسید، چون تنگی نفس او بیشتر می شود.

### هشدار

اگر بیمار بیهوش شد، تنفس را بررسی کنید. اگر نفس می کشد، او را در وضع بهبود قرار دهید. در غیر این صورت آماده احیا باشید. علایم حیاتی مانند هوشیاری، تنفس و نبض بیمار را تا زمان رسیدن اورژانس پیوسته ارزیابی و ثبت کنید.



### هشدار

اگر جسم خارج نشده، برای بیرون آوردن آن انگشت باوسیله دیگری را درون گوش نکنید. بیمار را به بیمارستان بفرستید یا اورا همراهی کنید.

### خارج کردن حشره

اگر حشره در گوش باشد، از بیمار بخواهید سر خود را به سمت مقابل خم کند، تا گوش مشکل دار بالا قرار گیرد. حوله روی دوش او بیندازد و دوشش را با دست خود حمایت کنید. اگر مشکوک به پارگی پرده گوش نبوده، آب ولرم را به آرامی درون گوش بریزید تا حشره روی سطح آب شناور شود. اگر حشره در سطح آب شناور نشده، بیمار را به بیمارستان انتقال دهید.

## چقدر با فوریت های پزشکی آشنایی دارید؟

# بیماری در همین نزدیکی است

روش برخورد با بیماری هایی مانند اسهال، استفراغ و تب می پردازیم. هر چند این موارد نگران کننده نیستند، اما چون ممکن است نشانه ای از بیماری های مهم مانند مننژیت باشند، باید نسبت به آنها آگاه بود. از موارد دیگری که ممکن است در طول روز برای شما اتفاق بیفتند، فرورفتن جسمی در گوش یا بینی است که معمولا اتفاقی رایج در کودکان است و باید نحوه برخورد با آنها را بدانید، بنابراین شمارا با این موارد نیز آشنا می سازیم.

شهروند | هر روز ممکن است برای ما و اطرافیانمان حوادث و اتفاقاتی روی دهد که نحوه برخورد با آنها را ندانیم. گاهی اوقات این حوادث به ظاهر ساده و کم اهمیت هستند و ما از کنار آنها عبور می کنیم، اما در حقیقت می توانند علامت و نشانه ای از مشکلی جدی تر باشند. بنابراین لزوم آشنایی با فوریت های پزشکی ضرورتی انکارناپذیر است و باید نحوه تشخیص و برخورد با فوریت ها و تهدیدهای حیات در زندگی روزمره را بدانیم. در این شماره به



### تب

خیس با دمای ۳۹ و ۳۳ درجه سانتیگراد قرار دهید. می توانید از دوش آب ولرم نیز استفاده کنید. مراقب باشید بیمار دچار لرز نشود. به مقدار زیاد نوشیدنی خنک و ملایم به او بدهید. برای کاهش تب از استامینوفن استفاده کنید

### ۲- درخواست کمک پزشکی

اگر تب بیش از ۲۴ ساعت ادامه یابد، یا به همراه علایم دیگر مانند سردرد، سفتی گردن، گلودرد، دل درد و سوزش ادرار باشد بیمار باید به پزشک مراجعه کند.

### ۱- کاهش درجه حرارت

بیمار را در جای خنک و راحت مانند رختخواب قرار دهید. به آرامی روی محل های گرم بدن مانند پیشانی، زیر بغل و کشاله ران بیمار حوله خنک و مرطوب و نوشیدنی خنک دارید.

## اسهال و استفراغ

### دادن مایعات

پس از کمتر شدن استفراغ، آب از دست رفته را جایگزین کنید. به او سرم خوراکی ORS یا مایعات فراوان مانند آب یا نوشیدنی های بدون گاز در حجم کم و به دفعات بدهید.

### ۳- درخواست کمک پزشکی

اگر اسهال و استفراغ ادامه پیدا کرد یا شما نگران بیمار هستید، پیش پزشک بروید.

### راحتی بیمار

به او آرامش خاطر دهید. برای استفراغ یک ظرف به همراه دستمال گرم و مرطوب برای پاک کردن صورت به او بدهید.

## جسم خارجی در گوش

کودکان عادت دارند اشیایی مانند مهره را داخل گوش بگذارند، در بزرگسالان باقی ماندن پنبه داخل گوش پس از پاک کردن آن و خزیدن یا پرواز حشرات به داخل گوش ممکن است باعث کری موقت یا حتی آسیب به پرده گوش شود. اهداف شما آرامش خاطر دادن به بیمار، پیشگیری از آسیب بیشتر به گوش و خارج کردن جسم خارجی است. نیاز شما برای خارج کردن حشره: حوله آب ولرم و پارچه یا لیوان است.

### ۱- بررسی کردن گوش

به بیمار آرامش خاطر بدهید. داخل گوش را از نظر وجود جسم خارجی بررسی کنید.

### ۲- کج کردن سر بیمار

اگر جسم مهره یا چیزی شبیه آن است، سر بیمار را به سمت همان گوش به طرف پایین خم کنید، چون ممکن است خودش بیرون بیاید.

## جسم خارجی در چشم

### ۲- بررسی کردن چشم

بیشتر اجسام خارجی که درون چشم می روند ذرات شن، خاک، مژه و حشرات کوچک اند. اغلب آنها به راحتی بیرون می آیند ولی شما نباید چیزی که به چشم چسبیده یا فرو رفته است را خارج کنید، چون این کار باعث آسیب می شود. اهداف شما پیشگیری از آسیب به چشم و خارج کردن جسم خارجی است. شما نیاز به پارچ آب یا محلول شست و شوی استریل چشمی، حوله و کاسه و گاز استریل تمیز و مرطوب دارید.

### ۳- خارج کردن جسم از پلک یا سفیدی چشم

اگر شما ذره ای را درون پلک یا سفیدی چشم می بینید یا بختن آن یا محلول استریل چشمی از گوشه داخلی چشم به بیرون، آن را خارج کنید. به او ظرفی بدهید تا آب اضافه را جمع آوری کند و حوله ای روی شانه فر قرار دهید تا قطره های اضافی آب جذب آن شود. اگر این روش کار ساز نبوده می توانید گوشه یک گاز مرطوب یا دستمال تمیز برای خارج کردن آن استفاده کنید.

### خارج کردن جسم خارجی زیر لبه پلک بالایی

اگر ذره در زیر لبه پلک بالایی است، از بیمار بخواهید به پایین نگاه کند. پلک بالایی را با مژه ها بگیرد و به سمت پایین و خارج پلک پایینی بکشد. اگر هنوز جسم در جای خود باقی مانده

### مننژیت

این بیماری جدی ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد و به درمان فوری پزشکی نیاز دارد. ورود ویروس یا باکتری باعث التهاب پرده اطراف مغز می شود. مننژیت علایم و نشانه های بسیاری دارد، اما همه آنها هم زمان دیده نمی شود. اگر درمان فوری انجام نشود، ممکن است منجر به ناتوانی های دائمی مانند کری یا آسیب مغزی شود. این بیماری می تواند کشنده هم باشد. اهداف شما انتقال فوری بیمار به بیمارستان و آرامش خاطر دادن به او است. شما به حوله مرطوب و خنک نیاز دارید.

### علایم و نشانه ها

#### آغاز بیماری:

- بیماری شبیه سرماخوردگی
- درجه حرارت بالای بدن
- دست و پای سرد و درد در اندام ها
- پوست لکه لکه

#### با گسترش عفونت:

- سردرد
- سفتی گردن
- استفراغ
- حساسیت به نور
- افزایش خواب آلودگی
- راش پراکنده

### ۱- تماس با اورژانس

اگر احتمال مننژیت می دهید، بی درنگ با اورژانس تماس بگیرید.

### ۲- کنترل تب

درجه حرارت بیمار را پایین آورید، تا رسیدن اورژانس کنار بیمار بمانید و او را در جایی خنک، آرام و راحت قرار دهید.

### تشخیص راش

راش با ویژگی های زیر قابل تشخیص است: نقاط سر سوزنی ارغوانی یا قرمز کوچک روی سطح پوست که مانند یک کیبودی تازه است، یا فشار دادن محو نمی شود. راش ممکن است دیرتر و در اواخر بیماری ظاهر شود یا هرگز به وجود نیاید. تشخیص آن روی پوست های تیره سخت تر است.

### مهم

در تماس با اورژانس علایم بیمار را توضیح دهید و بگویید که احتمال مننژیت را می دهید. اگر بیمار به نظر خوب نمی آید و وضعیت او بدتر می شود، دوباره و هر چه زودتر نزد پزشک بروید. در صورت تشخیص مننژیت، افراد در تماس با بیمار باید به پزشک مراجعه کنند.

### ۱- کمک به بستن بیمار

به بیمار بگویید چشمش را نمالد. از او بخواهید روی یک صندلی روبه روی نور بنشیند و سرش را کمی به عقب خم کند.