

در هر یک از اتاق‌های منزل یا محل کار مکانهای امن را تعیین کنید. این مکان می‌تواند زیر یک میز محکم، یا کنار دیوار داخلی به دور از پنجره باشد.



مارگزیده را بشناسیم

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

روش‌های پیشگیری از مارگزیدگی

از قدیم گفته‌اند پیشگیری بهتر از درمان است. این نکات را بخوانید و در اردوها و گردش‌هایتان آنها را رعایت کنید تا اتفاقی نیفتد:

یک مکان خنک و سایه‌دار مثل یک شکاف سنگی، یک غار یا تونل فتگی سنگی سنگ‌های کنار چشمه‌ها شاخه‌های سایه‌دار درخت‌ها و... همان قدر که برای شمامی تواند جذاب باشد، برای یک مار هم که در طول روز مجبور به خنک‌نگه داشتن خود است، جذاب است. پس، قبل از وارد شدن به این مکان‌ها خیلی دقت کنید و با سر و صدا کردن باعث فرار مار از این مکان‌ها شوید.

هنگام راه رفتن بین علف‌های بلند حتما 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 یا شاخه‌های جلوی پایتان مار را از ورود خود آگاه کنید تا او شمار 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 بوی محله‌ها را از زیر سنگ‌های بزرگ و توده‌های علفی فرو نبرید. معمولا این جور جاهامحل زندگی مارها است.

بعضی‌ها با دیدن مار وظیفه خود می‌دانند که یاورا 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 دریغ نکنید!

هیچ وقت کوله پشتی خود را با در باز 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 رابسته‌نگه‌دارید و شب‌ها وسایل و مخصوصا کفش‌های خود را به داخل چادر بیاورید. اگر هم به هر دلیلی ناچار به بیرون گذاشتن برخی لوازم از جمله کفش‌های خود شدید، حتما آنها را داخل یک کیسه غیر قابل نفوذ قرار دهید. به علاوه بخت تنباکوی خیس شده به دور چادر سبب دور شدن مارها از آن می‌شود.

اول خوب نگاه کنید، بعد با بی‌پداهمیج وقت به جایی که آن را نمی‌بینید پشت یک سنگ، یک توده علفی و... نپرید. از کجایم، شاید کنار یک افعی فرود بیاید!

هرگز به یک مار حتی 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 بوی سرتانیدش با صدای بلند آواز اهنمایی کنید تا از منطقه خطر دور شود.

این فکر که مارهای کوچک خطری ندارند، کاملاً نادرست است. شاید یک بچه افعی رو به رویتان باشد و خودتان خبر نداشته باشید. بدن نیست بدناید مار جعفری که از سمی‌ترین انواع افعی‌های ایران به حساب می‌آید، ماری بسیار زیبا، کوچک، ظریف و باطوری کم است. با تار یک شدن هومارها 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.

تفاوت گزیدگی مار سمی و غیر سمی

مارگزیدگی در بچه‌ها معمولاً شدت و مرگ‌ومیر 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 مقادیر زیاد سم به درون فرد مارگزیده است. سم برخی مارها سبب فساد و آسیب‌قسمت‌وسیع 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 علایم عمومی گفته شده، مشاهده نشد، می‌توان از وارد نشدن سم به بدن اطمینان حاصل کرد.

چند راهکار درست و حسابی برای دوا و درمان مارگزیدگی

شفای بدن‌های 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 کار بردی و مرور آنها جایی به‌در تان بخورد.



کمک‌های اولیه

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 یا باندی 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 قراردادن نوار در دو سمت مفصل خودداری کنید و نوار را فقط در بالای زخم یعنی سمتی که به تنه 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 ساکشن کردن می‌توانید

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 یا باندی 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 قراردادن نوار در دو سمت مفصل خودداری کنید و نوار را فقط در بالای زخم یعنی سمتی که به تنه 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 ساکشن کردن می‌توانید

پیش‌بینی وضع مارگزیده

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 گزش‌مارهای 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، معمولا 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 تجویز می‌شود، دوران بیماری 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.

تا زمانی 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 گروه

الایپده (یا کبری) فرا رسد. حد متوسط زمان فرا رسیدن مرگ معمولا 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 علایم بالینی، اختلالات دستگاه تنفس و گردش خون موضوع را تا حدی روشن می‌کند. در گروه الایپده یا کبری اساسا مرگ در اثر فلج شدن دستگاه تنفسی است. ضعف ماهیچه‌ها، از دیاد 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

علایم، نشانه‌ها و بررسی بیمار

تهوع، استفراغ، سرگیجه و احساس ضعف کاهش فشار خون تب، لرز و تعریق سوزن سوزن یا کرخت 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 پوست‌اندازی 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:

علایم 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:

مشاهده‌مار مشاهده سوراخ یا زخم در محل نیش زدگی. درد در محل گزیدگی؛ درد و سوزش شدید است. تورم، با گذشت زمان، تورم به سمت قسمت مرکزی اندام و به طرف تنه 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 درناک و نسبت به لمس حساس است.

ساکنان مناطق سیل زده استان گلستان مراقب مارهای سمی باشند

اگر مار سمی دیدیم چه کار کنیم؟

یلای طبیعی باعث ورود جانوران مودی و خطرناک به مناطق شهری می‌شود. مانند سیل اخیر در گلستان که باعث شد مارهای سمی از آنی فلا سر در آورند.

۱ چگونه مارهای سمی را شناسایی کنیم؟

- از راه‌های تشخیص مار سمی از غیر سمی، تفاوت در شکل مردمک چشم، شکل دم، حرکت مار، بوی تلخ سر شکل کردن، شکل سر و شکل دندان نیش است. بیشتر مارهای سمی ایران، ویژگی‌های زیر را دارند:
- سر مثلثی شکل ● چشم گره ای ● طول کوتاه ● خزیدن آرام

۲ در مواجهه با مار سمی چه کار کنیم؟

- فرار نکنیم و بی حرکت سر جای خود بایستیم.
- اگر بی حرکت باشیم، مار مجبور به دفاع یا حمله نمی‌شود و به مسیر خود ادامه می‌دهد.

۳ در صورت گزش مار چه کار کنیم؟

- خون‌سردی خود را حفظ کنید؛ هیجان باعث شده بافتن گردش خون و انتشار سریع زهر می‌شود.
- نایمن مایعات بدن ● شناسایی نوع مار ● خارج کردن وسایل زینتی ● ثابت نگه داشتن عضو بدن ● خارج کردن زهر از محل نیش توسط سرنگ مخصوص ● انتقال سریع مصدوم به بیمارستان

۴ چه کارهایی نباید انجام بدهیم؟

- این اقدامات فلا مرسوم بود در حالیکه ممکن است به افزایش آسیب‌های فرد گزیده شده یا مرگ او منجر شود.
- شوک الکتریکی ● استفاده از یخ ● برش محل گزش ● استفاده از عشرویات الکلی
- بستن بالای محل گزش ● مکیدن محل گزش ● استفاده از داروهای گیاهی

نظر در سال به نفع گزش مار در سراسر جهان مسوم می‌شوند. نظر هم می‌برند