

مسمومیت در دسرساز با یک شیرجه

اگر اهل استخر رفتن و شنا کردن در روزهای گرم سال باشید، مهم است بدانید
چطور دچار مسمومیت با کلر شدید و راه چاره چیست

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

این روزها وقتی آفتاب روی زمین خیمه زده است و هوا حساسی روی گرم خود را نشان می دهد، «شنا، یک نجات دهنده مهم برای خیلی از ماست. به هر حال هم تنی به آب میز نیم و هم می توانیم با رفقا یک تفریح دسته جمعی داشته باشیم. شاید هم برایتان پیش آمده باشد که رفتید استخر و وقتی بر گشتید احساس می کنید حال تان خوب نیست و به احتمال زیاد با کلر مسموم شده باشید. همان طور که شاید بدانید کلر یک ماده شیمیایی است که برای ضد عفونی کردن استخرهای شنا استفاده می شود. بنابراین مهم است اگر اهل شنا و استخر رفتن باشید یا در باغ خانوادگی تان استخر دارید و آن را با کلر ضد عفونی می کنید، بدانید که مسمومیت با کلر به چه شکل به سراغ تان می آید و راه هایی که برای رفع آن دارید، چیست. به دنبال پاسخ به این سوال در سایت verywellhealth گشتیم.

مسمومیت با کلر چگونه اتفاق می افتد؟

شاید برایتان سوال باشد مسمومیت با کلر چطور خودش را نشان می دهد. وقتی در استخر شنا می کنید، کلر موجود در آب رقیق می شود، بنابراین نباید به پوست یا چشم شما آسیب برساند. ممکن است دچار بخورات خفیفی شوید که باید با لوسیون بر طرف شود. همچنین ممکن است کلر بسیار رقیق شده در هوای اطراف استخر را استششاق کنید. کلر اغلب با آب و سایر مواد شیمیایی مخلوط می شود تا میکروب ها را در استخرهای شنا از بین ببرد. قرار گرفتن در معرض کلر غلیظ از طریق بلع، لمس یا استششاق آن می تواند مضر

باشد و به طور بالقوه باعث سوختگی شیمیایی یا تاول روی پوست، آسیب به چشم ها یا مشکل در تنفس شود. اگر در معرض مقادیر زیادی کلر با غلظت بالا قرار بگیرید، اثرات شیمیایی مخرب و خورنده آن (به تنهایی یا مخلوط با سایر مواد شیمیایی) می تواند خطرناک باشد. بنابراین اگر شما یا شخص دیگری علائم مسمومیت با کلر را تجربه کرده اید، دریافت سریع مراقبت های پزشکی اورژانسی بسیار مهم است.

علایمی که باید تحت نظر گرفته شوند

اگر به هر دلیلی فکر می کنید که شما یا فرزندتان در معرض مقادیر مضر کلر قرار

گرفته اید، مراقب علائم باشید. علائم می توانند بلافاصله شروع شوند یا برای چند ساعت به تأخیر بیفتند و به سرعت بدتر شوند. پوست | تماس کلر با پوست، مانند تماس با سفید کننده رقیق نشده، می تواند باعث سوزش و احساس سوختگی شود. باید مراقب قرمزی، خارش، در دیا تاول باشید. چشم ها | ورود کلر غلیظ به چشمان شما می تواند باعث قرمزی و احساس سوزش در سطح چشم و پلک های شما شود. تنفس | استششاق کلر از استخر، قرار گرفتن در نزدیکی نشت یا گودال کلر، یا قرار گرفتن در یک محیط صنعتی می تواند باعث سرفه یا عطسه شود. موارد شدید می تواند منجر به مشکل در تنفس، خس خس سینه و علائم هیپوکسی (کمبود اکسیژن در بافت ها) شود. علائم هیپوکسی شامل تغییر رنگ پوست مایل به آبی (به خصوص در لب ها و بستر ناخن ها) است که ممکن است در افراد با رنگ پوست تیره تر به رنگ خاکستری یا سفید ظاهر شود. بلع | اگر کلر را بلعید، می تواند گلو، مری (لوله غذا) و بقیه دستگاه گوارش شما را بسوزاند. آسیب بافتی ناشی از آن ممکن است سطح مواد معدنی خون را مختل کند و بر عملکرد کلیه و قلب تأثیر بگذارد. موارد شدید بلع کلر نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. بنابراین باید به مسئول استخر اطلاع دهید و با اورژانس

تماس بگیرید. چه اقداماتی لازم فوری است؟ * اگر شما یا شخص دیگری در معرض غلظت بالای کلر قرار گرفته اید یا علائم مسمومیت با کلر را دارید، در حالی که منتظر رسیدن اورژانس هستید، اقدامات لازم را انجام دهید. * اگر با کلر مسموم شدید یا شونده های حاوی کلر را بلعیده اید، خودتان را وادار به استفر اغ نکنید. منابع غلیظ می تواند گلو، مری و دستگاه گوارش شما را در مسیر پایین رتن بسوزاند و استفر اغ باعث سوزش بیشتر در مسیر بالا آمدن می شود. * اگر چشم تان با کلر مسموم شد، چشم های خود را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با آب بشویید. همچنین ناحیه ای از پوست را که در معرض کلر قرار گرفته است بشویید یا با آب و صابون ملایم دوش بگیرید. لباس های شنی خود را خوب بشویید و خشک کنید. * هر کسی می تواند در اثر قرار گرفتن بیش از حد در معرض کلر، دچار مسمومیت شود. کودکان به دلیل جثه کوچک تر و مجاری تنفسی شان در معرض خطر بیشتری هستند و برای همین به هر گونه علایمی که فرزندتان در حین و بعد از شنا نشان می دهد، توجه کنید. * دوش گرفتن بعد از شنا در استخر ایده خوبی است. استفاده از عینک شنا یا محافظ چشم ایده بهتری برای جلوگیری از مسمومیت با کلر است.

بیشتر بدانیم

کولیک نوزادان خطرناک است؟

اگر نوزاد تان مدام گریه می کند و گریه او دلیل خاصی ندارد، احتمالاً مبتلا به کولیک نوزادان است. کولیک مشکلی رایج میان نوزادان است و علت خاصی ندارد و برای آن راهکار قطعی بیان نشده است. با این حال با روش هایی می توانید به آرام شدن نوزاد خود کمک کنید.



گریه های نوزادان به خاطر کولیک است؟

کولیک تقریباً در بین ۱۰ تا ۴۰ درصد نوزادان اتفاق می افتد. بر اثر کولیک، نوزاد به دلیل درد شکمی به شدت گریه می کند. علت کولیک نوزادان اصلاً مشخص نیست؛ متخصصان می گویند بعید نیست عواملی مثل عدم تحمل لاکتوز شیر گاو، التهاب دستگاه گوارش، افزایش ترشح سروتونین، ریفلا کس معده نوزاد، سیگار کشیدن مادر و تغذیه ضعیف و نادرست مادر، زمینه را برای ابتلای نوزاد به کولیک فراهم می کنند.

چرا بعضی نوزادان کولیک می گیرند؟

متخصصان هنوز به نتیجه کاملی در این باره نرسیده اند. این موضوع هم در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند و هم در کودکانی که شیر خشک مصرف می کنند، وجود دارد. درد کولیک در تمامی فرزندان چه فرزند اول و چه حتی فرزندان بعدی هم ممکن است ایجاد شود.

علائم کولیک چیست؟

نوزادان معمولاً زمانی که گرسنه هستند، پوشک شان نیاز به تعویض دارد یا ترسیده اند، گریه می کنند، اما دل درد هم یکی دیگر از دلایل گریه های آن ها به شمار می رود. اگر نوزاد شما بدون داشتن این مشکل ها باز هم گریه می کند، احتمالاً دچار کولیک شده است. علائم شایع کولیک عبارت اند از: نوزاد به طور ناگهانی شروع به گریه با صدای بسیار بلند می کند و ناگهان گریه اش قطع می شود. نوزاد هنگام گریه کرند به خود می پیچد، قرمزی شود، پاهای خود را به داخل شکمش می کشد و با وجود تلاش های شما، گریه اش قطع نمی شود.

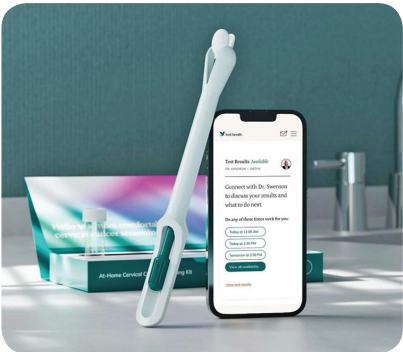
گریه های شدید نوزاد معمولاً در اواخر بعد از ظهر و عصر اتفاق می افتد.

چطور به کولیک پایان دهیم؟

پزشکان تنها خانواده ها را به صورت بودن دعوت می کنند. البته با کمک روش هایی می توان به آرام گرفتن نوزاد کمک کرد. کودکان را اقتداق کنید و استفاده از تاب و گهواره را امتحان کنید. کارهایی را که باعث کاهش هیجان اومی شود، برای توقف گریه امتحان کنید. برای مثال در یک محیط تاریک و آرام به پشت دراز بکشید و کودک را روی سینه خود قرار دهید. برای چند دقیقه کودک تان را از خانه بیرون ببرید. می توانید در خانه به سراغ صدای ماشین لباسشویی، جاروبرقی یا ششور در اینترنت بروید؛ چون شنیدن صدای آن می تواند کودک را آرام کند. این ها به صدای سفید معروف هستند و برای کودک دوران جنینی را تداعی می کنند.

تازه ها

تایید تست خانگی HPV در سازمان غذا و داروی آمریکا



سازمان غذا و داروی آمریکا نخستین آزمایش خانگی برای غربالگری سرطان دهانه رحم در ایالات متحده را تایید کرد و بدین ترتیب، برای آزمایش رایج پاپ اسمیر، جایگزینی در دسترس و آسان ارائه داد. آزمایش جدید که شرکت تیل هلت آن را ساخته است، بدون نیاز به معاینه دردناک لگن در مطب پزشک، همان دقتی را ارائه می دهد که [آزمایش

رایج پاپ اسمیر] در شناسایی ویروس اچ پی وی دارد. اچ پی وی ویروسی است که عامل تقریباً تمام موارد سرطان دهانه رحم است. اپلیکاتور تیل (TealWand)، اچ پی وی را با استفاده از یک سواب واژینال شناسایی می کند؛ روشی بسیار کمتر تهاجمی نسبت به آزمایش پاپ اسمیر که طی آن، متخصص زنان با استفاده از یک اسپکولوم، سلول هایی را از دهانه رحم می تراشد. به گفته این شرکت، زنانی که از اپلیکاتور تیل استفاده می کنند، نمونه ها را در خانه جمع آوری و برای آزمایش به یک آزمایشگاه معتبر ارسال می کنند. اهمیت این موضوع وقتی بیشتر می شود که بدانید سرطان دهانه رحم با غربالگری منظم کاملاً قابل پیشگیری است. هنوز مشخص نیست که قیمت این تست چقدر خواهد بود. تیل قصد دارد توزیع این کیت ها را برای بیماران ۲۵ تا ۶۵ ساله از ماه ژوئن در کالیفرنیا آغاز کند و سپس آن را در سراسر این کشور گسترش دهد.

تغذیه

پنیر بخوریم، کمتر خروپف می کنیم؟

یک مطالعه بزرگ روی جمعیت چند صد هزار نفری در انگلیس نشان داده است که خوردن منظم پنیر با ۲۸ درصد کاهش خطر ابتلا به آپنه خواب که باعث خروپف می شود، در ارتباط است. طبق پژوهش محققان این مطالعه، مصرف بیشتر پنیر با کاهش احتمال آپنه خواب مرتبط است. در واقع شاید پنیر بتواند خطر خروپف را تا حد زیادی کم کند. آپنه خواب، بزرگسالان زیادی را در سراسر دنیا تحت تأثیر قرار می دهد و آن را به یک نوع اختلال خواب رایج می شناسند. محققان می گویند خوردن پنیر بر ۲۳ نشانگر زیستی مرتبط با آپنه خواب تأثیر می گذارد. این نشانگرها، مولکول هایی در خون هستند که می توانند نشان دهند چه اتفاقی در بدن می افتد.

چرا پنیر می تواند با کاهش خروپف در ارتباط باشد؟

به نظر می رسد خوردن پنیر ممکن است خطر ابتلا به آپنه خواب را کاهش دهد، اما پزشکانی که این بیماری را درمان می کنند می گویند که این ارتباط پیچیده تر از این حرف ها است. آن ها می گویند ارتباطی بین مصرف پنیر و کاهش التهاب و آنزیم هایی که در آپنه خواب افزایش می یابند، وجود دارد. به نظر می رسد در کسانی که علاوه بر رژیم غذایی معمول خود پنیر مصرف می کنند، ممکن است نوعی اثر محافظتی در رابطه با آپنه خواب وجود داشته باشد. این شامل افزایش نشانگرهای خاصی است که نشان می دهد فرد متابولیسم سالمی دارد، مانند سطوح بالاتر HDL (کلسترول خوب) و تستوسترون. البته محققان معتقدند این احتمال وجود دارد که این ها فقط یک ارتباط تصادفی باشد.

برای آپنه خواب باید پنیر خورد؟

فکر کردن به این که اضافه کردن پنیر بیشتر به بشقاب تان به کاهش خطر آپنه خواب کمک می کند، هیجان انگیز است، اما پزشکان این ترغیدر توصیه نمی کنند. محققان می گویند اگر چه این ارتباط قطعاً هیجان انگیز است، اما به هیچ وجه کامل نیست و نباید به افراد اجازه دهد تا مقادیر زیادی پنیر و لبنیات مصرف کنند. چون همه پنیر ها یکسان ساخته نشده اند و پنیر می تواند منجر به افزایش وزن نیز شود که یک عامل خطر برای آپنه خواب است.

افسانه های کورتیزولی؛ فرهنگ غلط با برچسب سلامت



در ترندهای اخیر دنیای سلامت و تندرستی، عباراتی مانند «شکم کورتیزولی» و «چهره کورتیزولی» به سرعت در فضای مجازی پخش شده اند و وعده می دهند اگر سطح هورمون استرس تان را کاهش دهید، به بدنی آرام تر، لاغر تر و چهره ای درخشان تر خواهید رسید. جمله هایی مثل «مشکل شما چربی شکم نیست، مشکل شما کورتیزول است» مخاطبان را به چالش های ۳۰ روزه ای دعوت می کنند که قرار است دور کمر را کاهش دهند و صورت را باریک تر کنند. اما واقعیت همین است؟

کورتیزول؛ آچار فرانسه بدن

روش پیشنهادی چالش های کاهش کورتیزول معمولاً حمام یخ، حذف کافئین یا مصرف مکمل های مدر روز است؛ اما واقعیت این است که کورتیزول نمی تواند به این سرعت چنین تغییرات ظاهری شدیدی ایجاد کند. کورتیزول که به عنوان «هورمون استرس» شناخته می شود، از طریق غدد فوق کلیوی در پاسخ به استرس ترشح می شود؛ از استرس های روزمره مانند ترافیک و فشار کاری گرفته تا تغییرات بزرگ زندگی مثل بیماری یا طلاق و مشکلات مالی. این هورمون نقش مهمی درواکنش «جنگ یا گریز» بدن دارد، انرژی را بسیج و فشار خون و قند خون را تنظیم می کند، التهاب را کاهش می دهد و چرخه خواب و بیداری را

کنترل می کند. میزان آن در صبح به اوج می رسد تا ما را بیدار کند، سپس در طول روز کاهش می یابد.

چربی شکمی زیر سر کورتیزول است؟

افزایش مداوم کورتیزول می تواند بر اشتها، خواب، تمایل به غذاهای پر کالری و نحوه ذخیره چربی در بدن تأثیر بگذارد، عواملی که ممکن است به افزایش وزن، به ویژه در ناحیه شکم منجر شوند. چربی شکمی دو نوع است: چربی زیر پوستی (در ست زیر پوست) و چربی احشایی که اندام های داخلی را احاطه کرده است. اگر چه هر دو در اثر استرس مزمن افزایش

ترغیر

آشنایی من

۴ تکنیک برای مرغ سوخاری پولکی



مرغ سوخاری یکی از غذاهای خوش طعمی است که باب میل خیلی از افراد است. شاید به این فکر افتاده باشید که این غذای خوشمزه را خودتان در منزل درست کنید. شاید داشتن طرز

۱ اگر تکه های مرغ را از شب قبل مزه دار و از مواد مختلف برای طعم دار کردن آن ها استفاده کنید، یک مرغ سوخاری بسیار خوش طعم خواهید داشت. همچنین برای گرفتن بوی زهم مرغ می توانید آن را حدود پنج ساعت در آب لیمو، پیاز و ادویه بخوابانید. چند قطره روغن زیتون هم بافت مرغ را بسیار نرم و خوشمزه خواهد کرد.

۲ یکی از فوت و فن ها در طرز تهیه مرغ سوخاری این است که مواد اولیه هم دما با محیط شوند، بنابراین یک ساعت زودتر همه مواد را در محیط قرار دهید.

۳ زمانی که عجله دارید می توانید از بال و سینه مرغ برای مرغ سوخاری استفاده کنید؛ چون نسبت به ران مرغ سریع تر پخته می شوند. اگر بخواهید از ران مرغ استفاده کنید بهتر است آن را نیم پز کرده و بعد بقیه مراحل را طی کنید.

۴ اگر می خواهید مرغ سوخاری شما پولکی شود باید تکه های مرغ را در آرد غلاتانده و سپس درون آبیخ قرار دهید و دوباره آن ها را در آرد بغلتانید و این کار را چند بار تکرار و بعد بقیه مراحل را طی کنید. با این روش مرغ سوخاری تان پولکی و شبیه آن چیزی می شود که در فست فودها وجود دارد؛ منتها سالم تر و خوشمزه تر.