تسنيم فهيد | نشر في ٢٧ أغسطس ,٢٠١٧

حقائق علمية ونصائح طبية بسيطة عليك معرفتها لأنها قد تنقذ حياتك

يقع البشر يوميًا فريسة للعديد من الحوادث العرضية والإصابات، التي قد تتسبب في إنهاء حياة البعض أو إحداث عجز تام أو جزئي للشخص، الأمر الذي يمكن تجنبه أو وقف مضاعفاته لو كان المصاب أو أحد من الحضور على علم ببعض الحقائق العلمية أو النصائح الطبية البسيطة، التي قد تنقذ حياة أحدهم أو تقلل من الضرر الواقع.

إذا أُصبت بنوبة قلبية مفاجئة، امضغ قرص أسبرين

أقراص أسبرين

الأسبرين قد يساعد في إنقاذ حياة البشر في أثناء إصابتهم بأزمة قلبية، لكن بدلاً من ابتلاعه كأي قرص دواء، يتوجب على المصاب بأزمة قلبية مضغه.

فالأزمات القلبية الطارئة والتي تظهر أعراضها بثقل في الصدر وعدم قدرة على التنفس كما لو كان الشخص يرتدي مشدًا حديديًا، والاضطرار لتناول مضادات الحموضة قبل تناول الإفطار للشعور بأي تحسن، ثم تطور الأمر حتى الشعور بوجع ممتد من الفك وحتى الكتف، قد تتسبب في وفاة المريض أو على الأقل تتسبب في حدوث ضرر دائم، إذا تأخر المسعفين.

لذا يجب التدخل السريع من أجل تقليل النوبة ومنع مضاعفاتها، حتى الوصول لأقرب مستشفى، وهذا التدخل السريع يتمثل في مضغ قرص أسبرين.

فالأسبرين يقوم بتثبيط/كبح الصفائح الدموية في مجرى الدم للمريض، وبالتالي يساعد في إزالة انسداد الشريان، ومن أجل سرعة المفعول خلال وقوع الأزمة القلبية، يُفضل مضغ 325 ملجم من الأسبرين سريعًا، لأن بلع الأقراص كاملة يتطلب وقتًا أطول قبل أن تقوم بمفعولها.

ومن أجل التأكد من أفضلية المضغ على البلع، أجرى باحثون في جامعة تكساس تجربة على 12 متطوعًا، وأظهرت النتائج أن مضغ الأسبرين قلل الـTxB2/ الثرمبوكسان (مادة كيميائية تتسبب في تكتل الصفائح الدموية)، بنسبة 50% خلال 5 دقائق، في حين أن البلع احتاج لـ16 دقيقة.

الإنعاش القلبي الرئوي لا يعيد البشر للحياة في الحال كما في الأفلام.. فلا تتوقف

الإنعاش القلبي الرئوي resuscitation cardiopulmonary. أو ما يعرف بالPCR

في الأفلام السينمائية، عادة ما يعود المصاب بسكتة قلبية للحياة بعد إجراء الPCR أو الإنعاش القلبي الرئوي له، لكن في الحقيقة الأمر مختلف تمامًا، فالمريض لا يقفز عائدًا للحياة لمجرد أنك أجريت له إنعاش قلبي رئوي، بل أنت فقط بهذا الإجراء الطبي تساعد في استمرار وصول الدم والأكسجين لدماغ المريض حتى وصول المسعفين، فالسكتة القلبية تتسبب في توقف وصول الدم إلى الدماغ، بسبب عدم انتظام النبض أو لأن النبض أسرع من اللازم، فتبدأ خلال الدماغ الجائعة للأكسجين بالموت، إلا إذا بدأ أحدهم في إجراء الإنعاش الرئوي القلبي لإبقاء ضخ الدم إلى الدماغ.

لذا، إذا بدأت في إجراء الPCR وشهق المريض عائدًا للحياة، فإياك أن تتوقف، فتوقفك قد يتسبب في ضرر دائم له أو في وفاته، انتظر حتى وصول المسعفين الذين سيقومون باتخاذ اللازم من الإجراءات الطبية المتبعة في مثل هذه الحالات.

إذا أُصبت بنزلة برد فيروسية، لا تتناول مضادًا حيويًا

المضادات الحيوية

المضادات الحيوية على عكس الخطأ الشائع لدى العموم من الناس، لا تعالج العدوات الفيروسية الشائعة مثل نزلات البرد، تناول قرص مضاد حيوي لن يساعدك في مشكلة سيلان الأنف، بل سيزيد من مقاومة البكتيريا والفيروسات للمضادات الحيوية.

لذا، إذا أصبت بالتهاب حلق أو نزلة برد، لا تسارع بتناول مضاد حيوي، ولا تطلب من الطبيب كتابة وصفة طبية بأحد المضادات الحيوية، فكثير من الأطباء يقومون بوصف المضادات الحيوية كما لو أنها حلوى، كي يهربوا من إلحاح المريض الذي يظن كل الظن أنه لن يُشفى إلا بعد تناولها.

المضادات الحيوية تُضعف مناعتك وتقتل البكتيريا النافعة الموجودة في جهازك المناعي، ولا تؤثر على الفيروس المسبب لعدوى البرد أو التهاب الحلق أو حتى 90% من الالتهابات الرئوية، لذا يفضل في مثل هذه الحالات، اللجوء للراحة التامة وشرب السوائل وتناول الـ(OTC) أو الأدوية الخفيفة التي لا تحتاج إلى وصفة طبية.

فتناول المضادات الحيوية لا يساعد على هزيمة الفيروس، بل يتسبب فقط في زيادة مقاومة البكتيريا وظهور آثار جانبية غير مرغوبة.

أكثر من 47 مليون وصفة طبية لمضادات حيوية غير ضرورية، تُكتب سنويًا من قبل الأطباء في العيادات العامة والطوارئ في الولايات المتحدة الأمريكية، الأمر الذي قد يتسبب في زيادة مقاومة البكتيريا للأدوية، ليُصبح علاجها مستحيلاً.

إشعال النيران للتدفئة داخل الأماكن المغلقة، قد تقتلك حتى ولو أطفأتها

إشعال النيران للتدفئة داخل المنزل المغلق

إياك أبدًا أن تشعل النيران داخل المنزل المغلق من أجل الشعور بالدفء، فهذه النيران قادرة على إطلاق أول أكسيد الكربون السام لساعات حتى بعد أن تطفئها.

وغاز أول أكسيد الكربون غاز سام، عديم اللون والرائحة والطعم، وينتج عن عملية حرق الوقود كالخشب والبنزين والفحم والروث، أو أي مادة تحتوي على الكربون، وصيغته الكيميائية هي "CO"، ويؤثر في جميع الأشخاص من شتى الأعمار، وقد يكون مميتًا.

وتحدث المشكلة عندما ينبعث غاز أول أكسيد الكربون في منطقة مغلقة أو سيئة التهوية. إذ يدخل هذا الغاز إلى الجسم عبر الجهاز التنفسي ويصل إلى الدم، حيث يرتبط بجزيئات الهيموجلوبين الموجودة في خلايا الدم الحمراء مانعًا إياها من الارتباط بالأكسجين، ويمنع خلايا وأنسجة الجسم من الحصول على الأكسجين.

حيث يعمل أول أكسيد الكربون على خنق الجسم داخليًا، فرغم أن الرئتين تعملان، فإن هذا الغاز السام يمنع خلايا الدم الحمراء من نقل الأكسجين، ليكون الموت نتيجة حتمية لذلك.

وتشمل أعراض التسمم بأول أكسيد الكربون، الصداع، الدوخة، ضيق التنفس، الغثيان، قيء، فقدان الوعي، وأخيرًا الموت.

وتكمن خطورته القصوى، في أن المصاب لا يشعر بشيء، وبالتالي لا تسنح له الفرصة للاستغاثة أو طلب النجدة.

أما الأشخاص الذين يقدر لهم النجاة من التسمم بغاز أول أكسيد الكربون، فقد يعانون مشاكل صحية طويلة الأمد، حيث يؤدي التسمم بأول أكسيد الكربون إلى حدوث ضرر دائم في الدماغ وأذى في أنسجة القلب قد تظهر آثاره بعد سنوات.

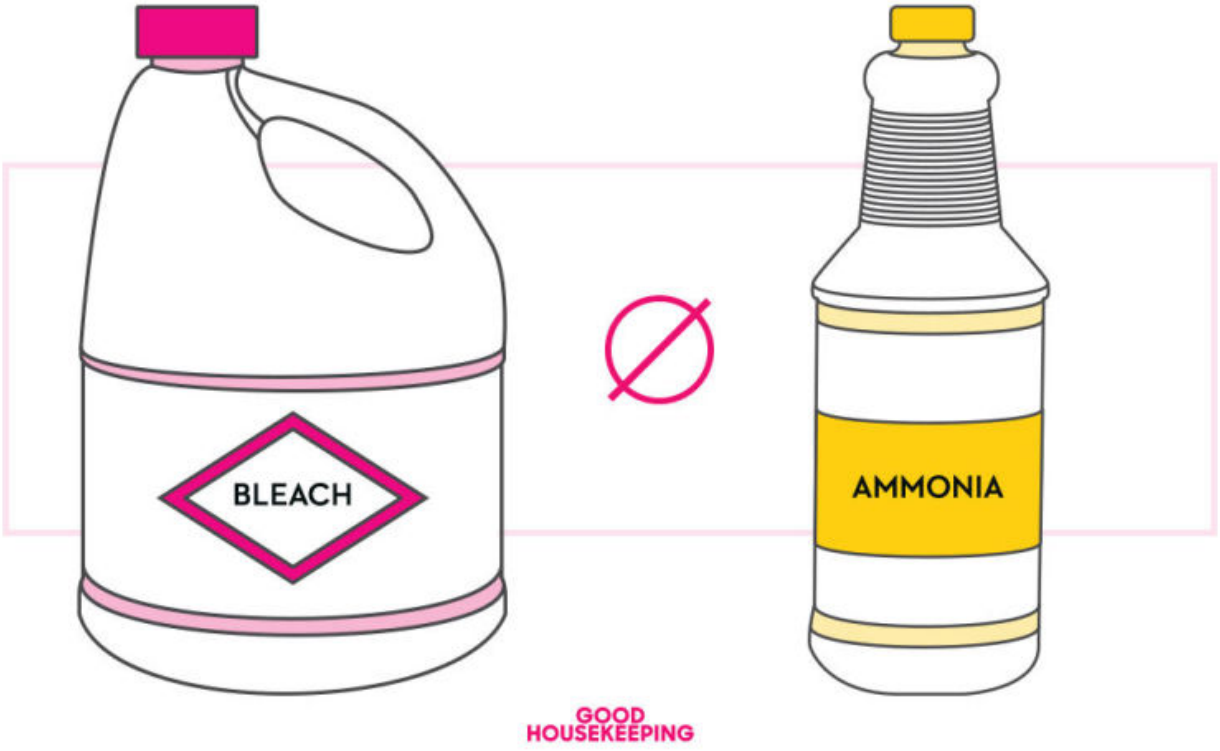
وعند الشك في حدوث تسمم بأول أكسيد الكربون لأحد الأشخاص، يتم نقله في التو إلى مكان جيد التهوية والاتصال بالطوارئ، حيث يجب وضعه على جهاز أكسجين فورًا.

خلط مواد التبييض مع الأمونيا = سمٌ قاتل أو قنبلة موقوتة

مواد تنظيف

إذا قمت بوضع مواد التبييض المحتوية على الكلور مع الأمونيا من أجل أن تزيد من كفاءة التنظيف، فقد أطلقت سمًا قاتلاً، أما إذا أفرطت في كمية الأمونيا الموضوعة، فقد حضّرت للتو قنبلة على وشك الانفجار.

فالكلور يتحلل وينتج حمض الهيدروكلوريك (HCL) والذي يتفاعل بدوره مع الأمونيا مكونًا أبخرة الكلوامين السامة (NH2Cl)، أما إذا كانت الكمية الموضوعة من الأمونيا كبيرة، فسيتم تكوين مادة الهيدرازين السامة القابلة للانفجار (N2H4).



ورغم أن مادة الهيدرازين لا تنفجر إلا في صورتها النقية، فإن تكونها بسبب خلط كمية كبيرة من الأمونيا مع الكلور، يطلق أبخرة سامة وفي حالة فوران وغليان قد ينتج عنه رذاذ سام وقاتل.

وفي حالة أنك فعلت ذلك عن غير قصد وشعرت بالصداع والقيء وأعراض التسمم، فعليك الخروج فورًا إلى مكان جيد التهوية والاتصال بالطوارئ، ويجب الحرص التام عند العودة للتخلص من السائل المكون، وفتح نوافذ البيت من أجل التخلص من الأبخرة السامة وارتداء كمامة وقفازات قبل تخفيف السائل السام المكون بكميات كبيرة من الماء قبل التخلص منه.

قاعدة الثلاثة: دليل الجسم البشري للنجاة

حدود الجسم البشري غالبًا ما تتبع "قاعدة الثلاثة"، ومعرفة هذه القاعدة قد تمنحك فرصة أخرى في الحياة، عندما تنتابك حالات الارتعاب، وتعتقد أنك هالك لا محالة.

فالجسم البشري يستطيع أن يصمد لمدة ثلاث دقائق بلا هواء، ويستطيع أن يصمد لمدة ثلاث ساعات

بلا مأوى من الصقيع والبرد والعواصف والظروف الجوية السيئة.

كما يمكن للجسم البشري أن يبقى صامدًا لمدة ثلاثة أيام دون شرب ماء، ويظل بلا طعام لمدة ثلاثة أسابيع.

إذا علقت في مبنى يحترق، ابق رأسك منخفضًا في أثناء البحث عن مخرج

قد تندهش إذا عرفت أن معظم الضحايا في حوادث الاحتراق يموتون بسبب الاختناق لا بسبب الحروق، حيث إن الدخان السام الساخن يتصاعد إلى أعلى، ويبقى الهواء النقي في الأسفل، فإذا علقت في أحد الأبنية المحترقة، اخفض رأسك وتدحرج على الأرض في أثناء بحثك عن مخرج، كي لا تستنشق الدخان السام وتختنق وتفقد وعيك قبل وصول الإنقاذ.

إذا تم طعنك بسكين، استكن ولا تحاول سحبها من جسدك

إذا تعرضت لحادث طعن أو شهدت مصابًا بألة حادة، اطلب منه ألا يتحرك كثيرًا ولا يجزع كي لا يتسبب لنفسه في أضرار أو جروح داخلية، وحذار أن تسحب السكين من الجرح كي لا تعرض نفسك "إن كنت أنت المصاب"، أو من تقوم بإسعافه للنزف وفقد الدماء، فقط حاول تغطية الجرح وانتظار وصول الإسعاف وتقليل نزف الدماء عن طريق الضغط على الجرح، وانتظار المساعدة.

رابط المقال: https://www.noonpost.com/19588/