



نحوه نشستن صحیح هنگام رانندگی

افق باشند.

- صندلی آن چنان بالا باشد که بر جاده و جلوی خودرو تسلط داشته باشید

- رانها افقی قرار بگیرد.

- صندلی را به سمت جلو آن قدر تنظیم نمائید که پاها به راحتی بر روی پدالها تسلط داشته که بدون نیاز به جلو کشیدن بدن برای استفاده از پدالها از آنها استفاده کنید.

- پشتی صندلی باید زاویه ۱۰۰ تا ۱۱۰ درجه را داشته باشد. این زاویه فشار را بر روی دیسکهای پایینی به حداقل می‌رساند.

- بالشتک صندلی را در حالت میانه قرار دهید.

- کمربند ایمنی را آنقدر تنظیم کنید که مناسب اندام شما باشد نه اینکه در نشستن تغییر حالت دهید تا کمربند ایمنی راحت بسته شود.

- فرمان را تنظیم کرده تا روبروی بدن شما باشد.

- حال نوبت تنظیم آینه است. برای تنظیم آینه به تنظیم صندلی دست نزنید و حالت نشستن را تغییر ندهید. باید در حالی که صورت شما به سمت جلو است (با کمی تغییر در زاویه چشم) نه سر، آینه‌های بغل و وسط را ببینید. برخی افراد خود را بالا کشیده و آینه وسط را تنظیم می‌کنند و یا اینکه سر خود را به جلو می‌آورند و آینه بغل را تنظیم می‌کنند که این روش اشتباه است.

درد شانه، گردن و پهلوها

خودرو محل کار شما نیست. از استفاده لب‌تاپ و یا دفترچه و یا مطالعه و ... با کمک صندلی کناری دوری کنید. زیرا خودرو وسیله‌ای است برای جابجا شدن از محلی به محلی دیگر.

چگونگی گرفتن فرمان چه از نظر ایمنی و چه از نظر سلامتی مهم است

- دو دست روی فرمان باشد.

کمردرد، یکی از مشکلات شایع در میان رانندگان است. برای پیشگیری از کمردرد باید به نقاط فشار و اصول کلی حفظ انحناى ستون مهره‌ها دقت کنید. هنگام رانندگی سر و گردن‌تان را صاف نگه‌دارید. سرتان را به اطراف خم نکنید، طوری قرار بگیرید که گوش‌های‌تان در امتداد شانه‌هایتان قرار بگیرد. بهتر است دست‌ها در حالت کشیده روی فرمان باشد. صندلی را خیلی خوابانید و خیلی به سمت جلو خم نشوید. پاها هم باید کاملاً کشیده و در وضعیت راحتی قرار داشته باشد. برخی رانندگان خودشان تغییراتی در صندلی ایجاد می‌کنند که این تغییرات گاهی غیر اصولی است و به ستون مهره‌ها آسیب می‌رساند. توصیه می‌شود این تغییرات را فقط با مشورت پزشک ارتوپد و متخصص ارگونومی انجام دهید. درضمن بهتر است از رانندگی در طولانی مدت پرهیز کنید و پس از مدتی رانندگی توقف کرده و استراحت کنید. نکته دیگر اینکه کمربند ایمنی را فراموش نکنید. در ترمزهای ناگهانی و تصادفات شدید اگر از کمربند ایمنی به شکل صحیح استفاده نشده باشد صدمات شدیدی به ستون فقرات و دیسک‌های بین مهره‌ای وارد می‌شود. زمانی که در قسمتی از بدن احساس درد می‌کنیم، باید به دنبال دلیل آن در زندگی روزمره بگردیم، رانندگی یکی از مواردی است که می‌تواند باعث درد اعضای بدن شود. طی رانندگی، استرسی به ماهیچه‌های گردن و کمر وارد می‌شود که می‌توان با کمی تصحیح در روش صحیح رانندگی این فشار را کاهش داد. معمولاً خودروهای کوچک، برای افراد بلند قد، مناسب نیستند. بنابراین صندلی خودرو نمی‌تواند کاملاً حالتی سالم را به راننده بدهد. ایمنی اولین مرحله است. هرگز هنگام رانندگی در حالتی قرار نگیرید که کمترین دید را بر جاده و آینه‌ها و دسترسی را به ابزارهای کنترل داشته باشید.

صندلی خودرو

- ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که رانها در راستای

نیروی پاها بلند شوید.

- هر دو ساعت یک بار، طبق استانداردهای بهداشتی رانندگی و سلامت، از خودرو خارج شده و حرکات کششی انجام دهید. البته دستان و مچ شما به خاطر مدت زمان زیاد گرفتن فرمان امکان دارد به بیماری سندروم تونل کارپال دچار شود و این را به خاطر داشته باشید دیر رسیدن بهتر است تا اینکه دچار بیماری‌های اسکلتی عضلانی شوید و یا اینکه با نادیده گرفتن اصول ایمنی دچار حادثه شوید.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

- فاصله دو دست مانند حالت عقربه‌های ساعت در حالت ۱۰:۱۰ باشد.

متاسفانه، اخیراً اکثر افراد پایین‌ترین نقطه فرمان و یا فرمان را با یک انگشت می‌گیرند که عملی کاملاً خطرناک است.

- مچ در حالت گرفتن فرمان نباید شکسته و یا خم شود.

- کیف پول خود را از جیب عقب قبل از نشستن خارج کنید زیرا باعث فشار به لگن شما می‌شود.

- زمان ورود به خودرو ابتدا بنشینید و بعد پاها را وارد خودرو کنید و برای خروج ابتدا پاها را بیرون آورده و بعد با

دندانپزشکان چگونه دندان ما را بی‌حس می‌کنند؟

چنین سرنگ بلند و فلزی‌ای که به طرف داخل دهان وی در حال حرکت است، می‌تواند ترسناک باشد.

چه کنیم که از تزریق آمپول بی‌حسی نترسیم و تزریق اینقدر برای ما دردناک نباشد؟

باید به خود یادآوری کنید تزریق بی‌حسی، از درد حین عمل دندانپزشکی جلوگیری می‌کند. باید یک درد کوچک را تحمل کرد تا مانع احساس درد بیشتر شد. از طرفی می‌توانید از دندانپزشک بخواهید پیش از تزریق بی‌حسی، مخاط ناحیه ورود سوزن را با ژل یا اسپری بی‌حس کند.

چرا گاهی تزریق بی‌حسی باعث احساس تپش قلب می‌شود؟ چگونه می‌توان از بروز چنین حالتی جلوگیری کرد؟

شرایط محیط دندانپزشکی و حالت‌های روانی فرد که خود را آماده رفتن به دندانپزشکی می‌کند، باعث آزاد شدن برخی هورمون‌ها در بدن می‌شود که سردسته آنها آدرنالین است. ماده بی‌حسی معمول دندانپزشکی هم دارای مقدار اندکی از همین ماده است که به دنبال تزریق آن ضربان قلب و در برخی مواقع فشار خون بالا می‌رود. البته این وضعیت معمولاً گذراست و حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد برطرف می‌شود اما چنانچه بیمار دچار بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشارخون یا ناراحتی قلبی است یا سابقه ابتلا به تپش قلب پس از تزریق بی‌حسی دارد، لازم است دندانپزشک را پیش از

بسیاری از ما از دندانپزشکی می‌ترسیم و هنگام پا گذاشتن به مطب یا کلینیک دندانپزشکی قلبمان به تپش می‌افتد. ریشه این ترس معمولاً دو چیز است؛ تزریق بی‌حسی با یک سرنگ فلزی بزرگ و مهیب یا صدای ناهنجار مته دندانپزشکی...

احتمالاً برای شما هم این سوال مطرح است که چرا این سرنگ چنین هیبت ترسناکی دارد و چرا گاهی به محض تزریق بی‌حسی، قلبمان به تپش می‌افتد یا حالمان دگرگون می‌شود؟ چرا گاهی هرچه دندانپزشک به بیمار آمپول تزریق می‌کند، دندانش بی‌حس نمی‌شود؟ آیا تزریق بی‌حسی برای زنان باردار و افراد مسن خطرناک است؟ دکتر بهمن درخشان، متخصص جراحی دهان، فک و صورت و عضو هیات‌علمی پردیس بین‌الملل دانشگاه تهران به این پرسش‌ها پاسخ داده است.

چرا ظاهر سرنگ آمپول بی‌حسی اینقدر ترسناک است؟

به دلیل اینکه ماده بی‌حسی آمپول دندانپزشکی در یک محفظه کپسول مانند قرار دارد، برای تزریق آن ناچار باید از یک سرنگ فلزی بلند با سرسوزنی که اندازه آن بین ۴/۵-۲/۵ سانتی‌متر است، استفاده کرد. کل این مجموعه از نوک سر سوزن تا انتهای سرنگ حدود ۲۵ سانتی‌متر طول دارد و برای بیماری که زیر دست دندانپزشک نشسته، دیدن

است؟

به هر حال تزریق برخی از انواع بی‌حسی‌ها در زنان باردار ممکن است باعث بروز مشکلاتی شود. معمولاً توصیه می‌شود در این افراد از لیدوکائین به صورت خالص و بدون ماده رگ فشار استفاده شود. در خصوص افراد سالمند، چنانچه سابقه بیماری خاصی را ذکر نکنند، مشکلی از نظر تزریق بی‌حسی وجود ندارد.

کلیه بیماران مبتلا به مشکل قلبی - عروقی یا هرگونه بیماری دیگری که این سیستم را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد (چه تحت‌کنترل باشند چه نباشند) و همچنین زنان باردار لازم است پیش از شروع درمان وضعیتشان را به دندان‌پزشک اطلاع بدهند.

آیا جایگزینی برای تزریق بی‌حسی وجود ندارد؟ نمی‌توان بدون تزریق بی‌حسی دندان را ترمیم یا جراحی کرد؟

در حال حاضر جایگزین مناسب و همه‌گیری برای تزریق بی‌حسی ایجاد نشده است. در برخی از افراد می‌توان تکنیک‌های هیپنوتیزم را برای القای احساس بی‌دردی به کار برد و در برخی دیگر از بیهوشی عمومی برای انجام امور دندان‌پزشکی استفاده کرد.

البته مزایا و معایب این روش‌ها باید در مورد هر بیمار سنجیده شود. برخی ترمیم‌های سطحی در حد مینای دندان را می‌توان بدون تزریق بی‌حسی انجام داد.

اینکه برخی ادعا می‌کنند برای ترمیم و درمان ریشه دندان نیازی به بی‌حس شدن دندان‌شان ندارند، درست است؟

برخی افراد آستانه تحمل درد بالایی دارند و این مساله باعث می‌شود برای ترمیم دندان خود بی‌حسی درخواست نکنند اما در درمان ریشه، این بی‌دردی بسیار کمتر دیده می‌شود.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

تزریق مطلع کند تا برای وی از ماده بی‌حسی دیگری که بدون آدرنالین است، استفاده کند.

چرا پس از تزریق بی‌حسی در فک پایین احساس می‌کنیم فک و دهانمان سنگین شده اما در فک بالا چنین احساسی نداریم؟

استخوان فک بالا ساختار اسفنجی دارد. به همین دلیل ماده بی‌حسی پس از تزریق به سادگی از استخوان می‌گذرد و دندان و نواحی مجاور را بی‌حس می‌کند اما استخوان فک پایین ساختار متراکم‌تری دارد و ماده بی‌حسی نمی‌تواند به سادگی از آن بگذرد و روی دندان اثر بگذارد. پس دندان‌پزشک مجبور است با وارد کردن سوزن به نقطه‌ای در داخل و انتهای فک پایین، تنه عصبی فک را بی‌حس کند. به همین دلیل علاوه بر دندان مورد نظر و نسج اطراف، نیمی از صورت که با آن رشته عصبی، عصب‌دهی می‌شود هم بی‌حس می‌شود.

چرا گاهی هرچه دندان‌پزشک بی‌حسی تزریق می‌کند، دندان بی‌حس نمی‌شود و هنوز درد دارد؟ آیا این جمله که دندان چون عفونی است بی‌حس نمی‌شود، درست است؟

بی‌حس شدن دندان عمدتاً به مهارت دندان‌پزشک و توانایی بیمار در باز نگه داشتن دهان بستگی دارد. در برخی موارد نیز چنانچه دندان عفونی باشد، به علت تغییر در pH ایجاد شده در محیط انتهای ریشه، با اختلال در به‌دست آوردن بی‌حسی کامل مواجه می‌شویم. در این مواقع هرچند از بی‌حسی‌های بلوک‌کننده هم استفاده شده باشد که در ناحیه دورتر از عفونت تاثیر می‌کند، باز احساس درد ممکن است به صفر نرسد و به استفاده از روش‌های بی‌حسی کمکی نیاز باشد.

آیا تزریق بی‌حسی در زنان باردار و افراد سالمند خطرناک

و گاهی خسارات جبران‌ناپذیری به بار می‌آورند. والدین باید علاوه بر توضیح عوارض این مواد آتش‌زا، با نظارت دقیق بر پول تو جیبی کودکان و نحوه هزینه کردن در این ایام، نظارت بیشتری بر رفتار و وسایل فرزندشان داشته باشند.

بیشتر کودکان معمولاً به دور از چشم والدین در روزهای نزدیک چهارشنبه آخر سال مواد متفرقه و منفجره را فریاداری در جیب، کیف یا کمد اتاق پنهان می‌کنند اما این مواد به دلیل درجه آتشگیری پایین، معمولاً زود مشتعل می‌شوند

مواد آرایشی صورت خود را قبل از خواب پاک کنید

چنین می‌گویید: چربی و عرق ترشح شده نمی‌تواند از منافذ خارج شود و فشارناشی از خروج آنها باعث باز شدن منافذ می‌شود و روزنه‌های باز به تدریج باعث چروکیدگی پوست می‌شوند.

وی افزود: از سوی دیگر، وقتی پوست شسته نمی‌شود، آلودگی‌هایی که در طول روز روی آن نشسته، در کنار ترکیب مواد آرایشی محیط مناسبی را برای رشد باکتری‌ها ایجاد می‌کند که می‌تواند عامل بسیاری از بیماری‌های پوستی از جمله جوش، حساسیت و آگزما باشد.

دکتر تهرانچی با بیان این که با آرایش خوابیدن زمینه خشکی پوستی را نیز می‌تواند فراهم کند، گفت: اگر مواد آرایشی سنگین باشد مثلاً کرم پودرهای گریم، جلوی رطوبت‌رسانی به پوست را می‌گیرند و باعث خشکی آن می‌شوند، گاهی نیز حساسیت به این مواد قرمزی و خارش ایجاد می‌کند که خود زمینه ساز خشکی پوست است.

این متخصص پوست تاکید کرد: نهایتاً ۲ تا ۳ ساعت در طول شبانه‌روز آرایش روی صورت بماند، مشکلی نیست.

وی افزود: استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و ضد آفتاب‌ها اشکالی ندارد اما استفاده از کرم پودر و کرم‌های آرایشی مخصوص گریم که در اغلب جشن و مهمانی‌ها کاربرد دارد، نباید بیش از این مدت روی پوست بماند و فوراً باید پاکشان کرد تا منافذ پوست مهلت تنفس پیدا کند.

ایشان با تاکید بر این که حتماً پس از برگشتن از جشن و مهمانی‌ها باید آرایش را پاک کرد، گفت: تاکید می‌کنم حتی اگر خسته‌اید کمی درباره مضرات خوابیدن با آرایش تأمل کنید و به این فکر کنید که ارزش چند دقیقه وقت گذاشتن برای پاک کردن پوست بیش از اینهاست.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

یک سوم زنان حداقل ۲ بار در هفته فراموش می‌کنند قبل از خواب آرایش خود را پاک کنند. شاید عوارض خوابیدن با آرایش در جوانی خود را روی پوست نشان ندهد اما در میانسالی زنانی که در جوانی چنین عادت‌هایی داشته‌اند پوستی به نسبت چروکیده‌تر از همسالان خود خواهند داشت.

براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دکتر زهره تهرانچی، متخصص پوست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان مطلب فوق، گفت: کافی است یک ماه بدون پاک کردن آرایش بخوابید تا پوستتان ۱۰ سال پیرتر به نظر برسد.

دکتر تهرانچی افزود: ریمل‌های ضد آب باعث بروز کششی در ریشه مژه می‌شود و می‌تواند باعث ریزش مژه و کم پشتی آن شود، حتی اگر ریمل ضد آب هم نباشد تماس مژه با بالش و مالیدن چشم باعث تضعیف ریشه مژه و درازمدت باعث ریزش آن خواهد شد.

این متخصص پوست در مورد مضرات خط چشم نیز می‌گوید: خوابیدن با خط چشم، احتمال عفونت چشم را بالا می‌برد. ممکن است در طول شب خانم چشمش را بمالد و این ترکیب وارد چشم شود و دور پلک ایجاد حساسیت کند.

در مورد کرم‌های آرایشی، کرم پودر و پنکیک، هم توصیه کرد: بهتر است قبل از خواب کرم پودر و تمام کرم‌های آرایشی، حتی ضد آفتاب یا رژ لب را با توجه به جنس پوست، با آب و صابون یا شیرپاک‌کن پاک کنید تا منافذ پوست باز شود و امکان تنفس پوستی وجود داشته باشد. حداکثر می‌توان یک کرم مرطوب‌کننده یا کرم شب یا کرم دور چشم ملایم مصرف کرد.

دکتر تهرانچی از مضرات بسته ماندن منافذ پوستی نیز

