



## رسیدگی به دندان

«ضروری ها را دریابید». این را آقای گوگوانی برای مراجعان دندانپزشکی می گوید؛ این که برای کارهای زیبایی وقت هست و اگر دردی ندارید، احساس ناراحتی نمی کنید و یا دندانتان، زبان و لثهتان را زخم نکرده است، به دندانپزشکی مراجعه نکنید. البته درست است که بسیاری از مطب های دندانپزشکی ارتباطی با بیماران کرونایی ندارد اما به هر حال بهتر است کارهای غیر ضروری که صرفا برای زیبایی است را به وقت بهتری موکول کنیم تا نکند روزهای بعدی، خیالمان بابت کاری کرده ایم آرام نباشد؛ «چطور این روزها همه تاکیدمان بر انجام رفت و آمدهای ضروری است؟ این موضوع درباره دندانپزشکی هم صدق می کند و اگر دندان های تقریبا سالمی داریم، بهتر است رسیدگی های زیبایی را به تعویق بیندازیم». آن وقت هیچ وقت خودتان را برای درمان و رسیدگی ضروری دندانتان، سرزنش نمی کنید. البته غلامرضا گوگوانی، یادآوری می کند که نه فقط در این شرایط که در همه روزهای دیگر هم، مراقب دندان های ارزشمندتان باشید و از آنها به عنوان ابزاری برای باز کردن تنقلات با در بسته استفاده نکنید.

## تغییر الگوی سبک زندگی

اما آقای گوگوانی می گوید همین حالا هم اکثر کسانی که به بیمارستان مراجعه می کنند، تنها بیماران مبتلا به کرونا هستند و حضور بیمارانی با دیگر بیماری ها بسیار کم شده است؛ یعنی پیش از این بدون دلیل به بیمارستان می آمدند؟ «انگار این در خانه ماندن مردم و کم شدن مسافرت ها، آمار برخی بیماری های واگیردار و تصادفات را کاهش داده و باعث شده مردم از بسیاری از حادثه ها و بیماری ها فاصله بگیرند».

اینطور که به نظر می رسد، یکی از علل بیماری های مختلف، در تماس بودن افراد، با اقشار مختلف در جامعه بوده است که این روزها به نسبت ماه های قبل کمتر شده است؛ در غیر این صورت به قول آقای گوگوانی، کاهش مراجعه بیماران به بیمارستان جز خودمراقبتی، علت دیگری نمی تواند داشته باشد؛ «البته بسیاری از آسیب ها هم در کاهش سفر و تصادفات رخ داده و خب سفر نرفتن هم راهی برای جلوگیری از آسیب ها و بیماری های جسمی شده است». انگار خانه همان جای امنی است که می تواند آدم ها را از بسیاری از اتفاقات ناخوشایند دور کند و بهتر است در این روزها بیشتر از همیشه در خانه بمانیم.

## بیماری های زمینه ای

شاید در معرض خطرترین گروه ها، افرادی با بیماری زمینه ای مانند فشار خون، دیابت و... هستند که نوسان حال خوب و بدشان گاهی دست خودشان نیست و زمینه ساز مراجعه به دکتر می شود اما در چنین شرایطی هم باز می شود بی پروایی های قبل را نداشت و کمی حواس جمع تر رفتار کرد؛ «مثلا بهتر است بیماران دیابتی، رژیم غذایی خودشان را سفت و سخت تر ادامه بدهند، از کفش های راحت برای جلوگیری از آسیب های دیابت به پاهایشان استفاده کنند؛ ضمن این که قند خونشان را به طور مداوم کنترل کنند تا شرایط به آن مرزی نرسد که به دکتر و بیمارستان نیازی باشد». یک جور پیشگیری قبل از حادثه؛ «این شرایط برای بیماران با فشار خون بالا هم صدق می کند. در واقع با روزه ۳۰ دقیقه تا یک ساعت ورزش، می شود روند صعودی فشار خون را کنترل کرد».

البته فشار خونی ها بهتر است خیلی اخبار مربوط به این روزها را هم نخوانند تا استرس بر مقدار فشار خون شان تاثیرگذار نباشد. چیزی شبیه به شعار پیشگیری بهتر از درمان است؛ شعاری که بهتر است این روزها واقعی تر به آن نگاه کنیم و نگذاریم سلامت مان در گرو درمان قرار بگیرد.



در این روزهای کرونایی، چطور می توانیم درصد مراجعه مان به درمانگاه ها و بیمارستان ها را کاهش بدهیم؟

# حادثه گاهی خبر می کند

هر طرف که سر می چرخانی، خبری از شدت گرفتن سرایت ویروس کرونا و پر بودن بیمارستان ها و تخت ها از بیماران مبتلا به این ویروس می شنویم؛ اتفاقی که از نظر بسیاری از کادر درمان و پرستاران باعث شده بعضی از آدم ها، دور بسیاری از برنامه های غیر ضروری مانند چکاپ سلامتی و آزمایش دادن و عمل های زیبایی را خط بکشند و آن را به وقتی آرام تر و بیمارستان هایی خلوت تر و ایمن تر موکول کنند. اما افعا در چنین شرایطی چطور می شود بیشتر مراقب سلامتی بود و ریسک نیاز به بیمارستان و مراجعه به آن را کاهش داد؟ موضوعی که آن را با یکی از پرستاران شاغل در بیمارستان های اصفهان در میان گذاشتیم و او از رعایت مواردی گفت که باعث می شود در این روزهای پرخطر، پایمان به بیمارستان و اورژانس و دکتر باز نشود؛ آن وقت شاید عادت کردیم و در روزهای

نرگس خانعلی زاده

روزنامه نگار

پساکرونا هم بیشتر از همیشه مراقب سلامت مان بودیم.

## مسمومیت غذایی

در این روزها بیشتر از همیشه حواستان به خورد و خوراک خود و اعضای خانواده تان باشد که نکند مصرف یک غذای نابجا، شما را به درمانگاه و سرم برساند. مثلا مصرف غذاهای نیمه پخته شده و یا نگهداری شده در جای نامناسب، می تواند علتی بر دل درد، حالت تهوع و دیگر مشکلات ناشی از مسمومیت غذایی باشد. شاید بهتر باشد در این روزها، دور غذاهای رستورانی، غذاهای نیمه پخته مانند سوشی یا شیر و ماست های محلی و غیرپاستوریزه را هم خط بکشید که جای اما و آگری برای اتفاقات بعدی نمانده باشد. واقعیت این است که اگر قبلا بی پروا تر هر چیزی را مصرف می کردیم، باید بدانیم که امروز شرایط فرق می کند و بهتر است کمی برای دفع خطر احتمالی، هشیارتر باشیم تا نکند که بابت یک مسمومیت غذایی، آن هم از سر بی احتیاطی و هوس کردن، مجبور شویم وارد بیمارستان و دایره نا امنی شویم که حتما در بین بیمارانش، عده ای زیادی از آنها مبتلا به ویروس کرونا هستند. البته غلامرضا گوگوانی، پرستار بیمارستان فریدون شهر اصفهان از آمار جالب و شاید خوشحال کننده ای خبر می دهد؛ این که در این مدت شیوع بیماری کرونا، مراجعینی که برای مسمومیت غذایی خودشان و از آن مهمتر اطفال به بیمارستان مراجعه می کردند، بسیار کم شده است؛ «شاید برای بالا بردن سیستم ایمنی بدنشان، مواد غذایی مقوی را با درصد خطر بسیار پایین مصرف می کنند و مراقبت غذایی بیشتری انجام می دهند و گرنه در روزهای پیش از کرونا، بیمارانی که با علائم مسمومیت به بیمارستان مراجعه می کردند، بسیار زیاد بود». همین می تواند نشانه خوبی باشد که اگر کمی بیشتر به خورد و خوراک خانواده نظارت داشته باشیم، می توانیم درصد مسمومیت های غذایی را به اندازه قابل توجهی پایین بیاوریم.

## حادثه های شکننده

طبیعتا هیچ کس دلش نمی خواهد مریض یا مسموم شود، دست و پایش بشکند و یا اتفاقی بیفتد که راهی بیمارستان شود؛ اما پرستار بیمارستان فریدون شهر معتقد است که گاهی دلمان چیز دیگری می خواهد و خودمان کار دیگری انجام می دهیم؛ «مثلا همین روزها من در بعضی از کوچه ها، بازی فوتبال نوجوان هایی را می بینم که خیلی بی پروا به هم تکل می زنند؛ همین اتفاق ممکن است خدایی نکرده باعث شود که بالاخره یکی از آنها بر اثر آسیب به زانوهایش راهی بیمارستان شود». منظور این است که ریسک رخ دادن اتفاقات را پایین بیاوریم؛ مثلا این که بار خیلی سنگین بلند نکنیم که باعث در رفتن دست مان شود، در بازی های ورزشی حواسمان به حرکات پرخطر باشد و از آنها دوری کنیم یا این که در عبور و مرور در شهر، دقت مان بیشتر از همیشه باشد تا مبادا سرمان به لوله گازی و هر چیزی که جایش در مبلمان شهری نیست، برخورد کند و با یک سرشکستگی نابهنگام روبه رو شویم. در یک کلام این که بیشتر از همیشه مراقب خودتان باشید تا درصد مراجعه به بیمارستان تان کم باشد.