



از نظر روانی

خیلی‌ها دچار اضطراب، بی‌خوابی، افسردگی، حملات پانیک و حتی افکار منفی شدند. یک سری علایم نیز هستند که منشا روانی دارند و ممکن است با استرس شدید ایجاد شوند مانند شکم درد، اسهال، تپش قلب، بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن بدن. خیلی وقت‌ها این‌ها نشانه حمله پانیک هستند و معمولا خود به خود بعد از مدت کوتاهی بهتر می‌شوند و تهدید کننده جان نیستند؛ اما چون حس بد و ترسناکی دارند، در صورت دسترسی به مشاور یا روان‌پزشک بهتر است مراجعه کنید.

در مورد داروهای اعصاب، اگر پزشک در دسترس نیست و حمله اضطرابی شدید دست داد، استفاده موقتی از داروهای بنزودیازپین مثل لورازپام یا الپرازولام می‌تواند کمک کننده باشد؛ اما برای یک یا دو نوبت. مصرف طولانی مدت آن اصلا توصیه نمی‌شود چون ممکن است باعث وابستگی یا تداخل دارویی شود. داروهای طولانی‌اثر مانند دیازپام یا کلونازپام نیز بهتر است استفاده نشوند؛ چون احتمال تجمع دارو در بدن و وابستگی را بالا می‌برند. برای مدیریت اضطراب یک تکنیک بسیار ساده و علمی وجود دارد به نام «آه فیزیولوژیکی». خیلی راحت: یک نفس عمیق از بینی بکشید، بعد بلافاصله یک نفس کوتاه دیگر و بعد یک بازدم خیلی آروم و طولانی از دهان. همین کار ساده می‌تواند سیستم عصبی شما را آرام کند.

۱- اگر بیماری مزمن مانند دیابت، فشارخون، صرع، پارکینسون یا ام‌اس دارید، حتما داروهای خود را تا جایی که می‌توانید برای چند هفته آینده تهیه کنید. در این شرایط، این داروها خیلی زود کمیاب می‌شوند. ۲- داشتن یک کیف کمک‌های اولیه ضروری است. داخل این کیف این موارد را حتما قرار دهید:

- داروهای روزمره
- بانداز و ضد عفونی کننده
- تب‌بر و مسکن برای بزرگسالان و کودکان
- آنتی‌بیوتیک مانند سفیکسیم یا آموکسی کلاو
- آنتی هیستامین (ضد حساسیت)
- داروهای ضد اسهال مخصوص کودکان و بزرگسالان
- چراغ قوه
- ماسک N95
- آب و غذاهای بسته‌بندی شده برای چند روز

از نظر نوع شکایت‌هایی که در این شرایط مردم دارند بیماری‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

روانی و جسمی



راهنمای مراقبت‌های پزشکی در دوره بحران جنگ

همانطور که همه می‌دانیم، در شرایط جنگی دسترسی به خدمات پزشکی و دارو خیلی سخت می‌شود. مخصوصا با قطعی اینترنت و تلفن، پیدا کردن اطلاعات درست بسیار چالش برانگیز شده است. از این رو می‌خواهیم چند نکته مهم و کاربردی پزشکی را با شما به اشتراک بگذاریم.



راهنمای مراقبت‌های پزشکی در دوره بحران جنگ



در مورد علائم جسمی

بیشتر شکایت‌ها مربوط به تنگی نفس، سرفه و مشکلات تنفسی است؛ مخصوصاً در کسانی که آسم یا COPD دارند. گرد و خاک، ریزش آوار و آلودگی هوا در این شرایط می‌تواند بیماری‌ها را تشدید کند. از طرفی، احتمال عفونت‌های نادر ولی خطرناک مثل قارچ سیاه (موکورمایکوزیس)، کلسترییدیوم پرفرنزس یا نوکاردیا که داخل خاک زندگی می‌کنند نیز بالا می‌رود، چون با انفجار و بمباران آزادمی‌شوند. صدای شدید انفجارها هم می‌تواند باعث آسیب به گوش بشود؛ از پارگی پرده گوش گرفته تا آسیب دائمی به سلول‌های شنوایی که ممکن است برگشت‌پذیر نباشد.

در مورد خطر تشعشع هسته‌ای، واقعیت این است که اطلاعات دقیقی در دست نیست. بعضی از خبرگزاری‌ها می‌گویند نشت رادیواکتیو رخ نداده، ولی چون هیچ نهاد بین‌المللی فعلاً در محل حضور ندارد، نمی‌توانیم با اطمینان کامل چیزی بگوییم. یک نکته خیلی مهم در مورد قرص ید (پتاسیم یدید) این است که فقط در مواجهه با ید رادیواکتیو مؤثر است. یعنی فقط از تیروئید محافظت می‌کند و هیچ کاری برای محافظت از بقیه اعضای بدن انجام نمی‌دهد. پس این را مثل ید قرص ضد رادیواکتیو عمومی نبینید. و فقط وقتی مصرف بشود که از طرف منابع رسمی اعلام خطر شده باشد.

دوز پیشنهادی:

- بزرگسالان: ۱۳۰ میلی گرم یکبار در روز
- کودکان ۳ تا ۱۲ سال: ۶۵ میلی گرم
- زیر ۳ سال: حتماً باید با پزشک مشورت بشود.

اگر سطح تشعشعات بالا باشد، یا مقامات رسمی اعلام می‌کنند منطقه را ترک کنید، یا باید سریع همه‌ی در و پنجره‌ها را ببندید، سیستم تهویه‌ی خانه را خاموش کنید و تا جای ممکن داخل خانه بمانید. در نهایت، می‌دانیم شرایط واقعاً سخت است اما چیزی که همیشه در مردم ایران دیده‌ایم این است که حتی در سخت‌ترین روزها، هوای یکدیگر را دارند. همین همدلی و همراهی بزرگترین قدرت ماست. امیدواریم این روزای تاریک زودتر تموم شوند.

