

فواید مواد خوراکی حاوی پتاسیم بر سیستم عصبی و قدرت عضلات

مهر: نتایج مطالعات مختلف نشان می دهد پتاسیم به عنوان یکی از هفت مواد معدنی ضروری بدن انسان موجب کاهش ریسک مرگ و میر تا ۳۰ درصد می شود.

پتاسیم به عنوان سومین ماده معدنی است که به وفور در بدن یافت می‌شود و به تنظیم مایعات بدن، انقباض ماهیچه‌ها، و ارسال پیام‌های عصبی کمک می‌کند. همچنین این ماده معدنی به افزایش متابولیسم، قدرت ماهیچه‌ها، تعادل آب، عملکردهای الکترولیتی، و سیستم عصبی کمک می‌کند.

غذاهای فراوری شده دارای میزان پایین پتاسیم و میزان بالای سدیم هستند. اگر رژیم غذایی فاقد پتاسیم کافی باشد، فرد دچار مشکلاتی نظیر خستگی، فشارخون بالا، تورم غدد، و ضعف ماهیچه‌ها می‌شود.

در ادامه به برخی خوراکی‌های سرشار از پتاسیم اشاره می‌شود.

آووکادو: آووکادو سرشار از چربی بوده و منبع خوب پتاسیم و فولات تلقی می‌شود. آووکادو برای افراد مبتلا به فشارخون بالا بسیار مفید است.

سیب زمینی شیرین: علاوه بر آنکه منبع خوب پتاسیم است، سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر نیز است.

اسفناج: یکی از مغذی‌ترین سبزیجات بوده و اسفناج سرشار از پتاسیم، ویتامین A و منیزیم است.

هندوانه: این میوه آبدار دارای میزان چربی و کلاری کمی بوده و سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هایی نظیر پتاسیم است. هر ۱۰۰ گرم هندوانه حاوی ۱۱۲ میلیگرم پتاسیم است.

چگونه ورزش کنیم تا لاغر شویم؟

ورزش و تمرین با شدت بالا می‌تواند کمکتان کند با تمرین کمتر و البته صرف وقت کمتر، وزن بیشتری کم کنید. ضمناً این شیوه‌ی تمرینی باعث می‌شود بافت عضلانی خود را حفظ کرده و وزنی که از دست می‌دهید، برنگردد.

سوآلی که مطرح می‌شود این است که آیا تمرینات تناوبی پُرشدت برای کاهش وزن و چربی سوزی بهتر است یا ورزش‌هایی با شدت متوسط و یکنواخت؟ تمرینات تناوبی با شدت بالا از جهت طول مدت کوتاهی که دارند، یک امتیاز جلوتنرند. مطالعات نشان می‌دهند شما می‌توانید حتی با جلسات ده دقیقه‌ای تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIT) به سلامت قلب و عروقتان کمک کنید.

رزم نتیجه گرفتن از تمرینات تناوبی، شدت آن است. شما نمی‌توانید به مدت ۱۰ دقیقه با سرعت و شدت کم ورزش کنید و انتظار داشته باشید چربی زیادی بسوزانید.

هرچند ده دقیقه تمرین متناوب با شدت بالا کافی است تا از فوایدش بهره‌مند شوید؛ اما بیشتر افراد این تمرینات را به مدت ۳۰ دقیقه انجام می‌دهند. اگر جلسات تمرینی خود را به بیش از ۳۰ دقیقه برسانید، خسته می‌شوید و احتمالاً نمی‌توانید با همان شدتی که در ابتدا تمرین می‌کردید ادامه بدهید. اما ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرین، در مقایسه با ۴۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین و ورزش با شدت متوسط (مثل دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی تند و یا دو)، همچنان از جهت صرف وقت، خوب و قابل توجه است. اما اگر قصدتان کاهش وزن است، کدام فرم از تمرین، احتمال موفقیتان را بالا می‌برد؟

در مطالعه‌ای که در یک نشریه‌ی منتشر شد، محققان به بررسی و مقایسه‌ی تمرین با شدت متوسط با تمرینات تناوبی پُرشدت در زمینه‌ی کاهش وزن پرداختند.

آن‌ها پژوهش‌های قبلی در این مورد را نیز بررسی کردند و بعد از تجزیه و تحلیل اطلاعات و یافته‌ها از بسیاری از مطالعات معلوم شد تمرینات تناوبی برای کاهش وزن مؤثرترند. در واقع تمرینات تناوبی در مقایسه با تمرینات با شدت متوسط به طور کلی منجر به افزایش ۳۸٫۵ درصدی در کاهش وزن شده بودند.

دانشمندان، تفاوت قابل توجهی از جنبه‌ی چربی سوزی پیدا نکردند. کاهش چربی بدن

بین دو گروه مشابه بود. در میان انواع گوناگون تمرینات تناوبی با شدت بالا، دوره‌های کوتاه اسپرینت و به دنبال آن ریکاوری، مؤثرترین شیوه برای کاهش وزن بوده است. چربی‌سوزی باز بین دو گروه تفاوت چندانی نداشت. با وجود اینکه میزان چربی سوزی مشابه بوده اما تمرینات تناوبی پُرشدت به این علت که طول مدت کوتاهی دارند برای بیشتر افراد مفیدتر و ممتازترند.

تمرینات تناوبی پُرشدت برای حفظ وزن ایده آل

تمرینات تناوبی با شدت بالا از جهت دیگری نیز برای کنترل‌وزن مفیدند. یکی از فرسوده‌کننده‌ترین جنبه‌های کاهش وزن، برگشت وزن از دست رفته است! حدود ۸۰ درصد از افرادی که ده درصد یا بیشتر از وزن بدن خود کم می‌کنند، بعد از مدتی همین اندازه یا بیشتر وزنشان برمی‌گردد. این واقعیت بسیار تلخی در مورد کاهش وزن است. بدن شما با تغییرات متابولیکی نسبت به کاهش وزن زیاد واکنش نشان می‌دهد و همین باعث می‌شود وزن از دست رفته، راحت‌تر برگردد. اما مطالعه‌ای که توسط پژوهشگران دانشگاه آلاباما انجام شد دریافت ترکیب کردن یک رژیم غذایی کم کالری با تمرینات تناوبی با شدت بالا، در حفظ توده‌ی عضلانی و کاهش برگشت وزن بعد از کاهش وزن، مؤثرتر بوده است. یکی از دلایل اینکه بعد از کاهش وزن، افزایش وزن به راحتی صورت می‌گیرد این است که بافت عضلانی فعال کمتری برای حفظ سرعت سوخت و سازتان دارید. ضمناً بدن شما بدون اینکه متوجه شوید، زیرکانه از میزان فعالیت و تحرک‌تان کم می‌کند تا انرژی‌تان را حفظ کند.

بنابراین تمرینات تناوبی با شدت بالا در کنار یک رژیم غذایی با کالری محدود، به حفظ عضلات کمک می‌کند و به گفته‌ی دکتر Eric Praise، سرپرست این تحقیق، تمرینات تناوبی پُرشدت می‌توانند در عرض ۳۰ دقیقه، کاهش وزنی مشابه ورزش‌هایی با شدت متوسط اما به مدت ۶۰ دقیقه ایجاد کنند. برای بیشتر ما که فرصت کم و مشغله‌های زیاد داریم، این تفاوت در طول مدت ورزش، اهمیت دارد، ضمن اینکه بهتر از هر روش دیگری جلوی برگشت وزن از دست رفته را می‌گیرد.

سایر امتیازات تمرینات تناوبی پُرشدت برای کنترل وزن

یکی از بزرگ‌ترین موانع افراد برای ورزش کردن، کمبود وقت است. اما تمرینات تناوبی با شدت بالا این مشکل را برطرف کرده است زیرا شما می‌توانید طول مدت تمرین را به نصف و یا حتی یک‌سوم برسانید و همان نتیجه را بگیرید. یک دلیل دیگر طفره رفتن افراد از ورزش و تمرین این است که فشار وارد کردن به بدن تا جایی که به نفس نفس زدن بیقید و عرق از سر و روی‌تان بریزد کار سختی است. جالب است بدانید دانشمندان دریافته‌اند افراد، تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) را به ورزش‌هایی با شدت متوسط ترجیح می‌دهند. تمرین و ورزش با شدت متوسط می‌تواند گس‌ل‌کننده و یکنواخت باشد. هرچند تمرینات تناوبی، شدت زیادی دارند اما شما می‌توانید اینتروال‌های پُرشدت را با اینتروال‌های ریکاوری، تعدیل کنید و خستگی و یکنواختی آن را بگیرید.

در مطالعه‌ای محققان دریافتند بیشتر افراد، تمرینات تناوبی پُرشدت را راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر از ورزش با شدت متوسط می‌دانند. همچنین معلوم شد افراد، اینتروال‌های کوتاه مدت‌تر را کم‌شدت‌تر از اینتروال‌های بلندمدت‌تر می‌دانند. در این پژوهش، میزان خستگی و ناتوانی در اینتروال‌های ۳۰ و ۶۰ و ۱۲۰ ثانیه‌ای با استفاده از نسبت یک به یک مدت فعالیت و استراحت سنجش و اندازه‌گیری شد. افراد مورد آزمایش، اینتروال‌های ۳۰ ثانیه‌ای را قابل تحمل‌ترین مدت ارزیابی کرده بودند، حتی زمانی که شدت تمرین‌شان کنترل شده بود.

در مورد سلامت قلبی و عروقی چطور؟

یکی از علت‌هایی که افراد به ورزش با شدت متوسط می‌پردازند این است که قلبشان را ورزیده‌تر کنند و ظرفیت هوازی‌شان را بالا ببرند. تحقیقات نشان می‌دهد ورزش با شدت متوسط و یکنواخت می‌تواند به مرور زمان، max VO۲ (بیشترین مقدار اکسیژنی که بدن می‌تواند حین ورزش مصرف کند) را افزایش بدهد. داشتن توان هوازی بیشتر، استقامت و توان ورزشی را افزایش می‌دهد تا بتوانید ورزش را با شدت ساسب ماکسیمال تاب بیاورید و ادامه دهید. اما تحقیقات نشان می‌دهد تمرینات تناوبی با شدت بالا، هم ظرفیت هوازی و هم ظرفیت غیرهوازی را تقویت می‌کند و این شرایط می‌تواند در افزایش ظرفیت هوازی موفق‌تر از ورزش‌های هوازی با شدت یکنواخت، مانند دوچرخه سواری و پیاده روی باشد. در یک پژوهش مردانی که در هفته ۱۵۰ دقیقه با سرعتی یکنواخت می‌دویدند، نسبت به مردانی که فقط ۴۰ دقیقه در هفته تمرینات تناوبی پُرشدت انجام می‌دادند، افزایش کمتری در max VO۲ خود داشتند. ضمناً مطالعات حاکی از این هستند که تمرینات تناوبی با شدت بالا سریع‌تر از ورزش با شدت متوسط می‌توانند max VO۲ را تقویت کنند.

ورزش و تمرین با شدت بالا می‌تواند کمکتان کند با تمرین کمتر و البته صرف وقت کمتر، وزن بیشتری کم کنید. ضمناً این شیوه‌ی تمرینی باعث می‌شود بافت عضلانی خود را حفظ کرده و وزنی که از دست می‌دهید، برنگردد. همچنین دست آوردهای قلبی و عروقی‌تان نیز بهتر نخواهند رفت. البته توجه داشته باشید که این نوع فعالیت بدنی برای بیماری‌های قلبی و بیماران خاص مناسب نیست و حتماً باید قبل از تمرینات با پزشک خود مشورت کنید.

سلامت

● پنجشنبه ۲۳ اسفند ۱۳۹۷ ۷ رجب ۱۴۴۰

بیوتنه: خشکی چشم زمانی رخ می دهد که اشک‌ها قادر به چرب نمودن چشمان نباشند. اشک ممکن است به دلایل متفاوت ناکافی باشد. برای مثال، خشکی چشم ها ممکن است در صورتی رخ دهد که چشم شما اشک کافی تولید نکند یا اشک‌هایی با کیفیت نامناسب تولید کند.

خشکی چشم حس ناخوشایندی به شما می‌دهد. اگر خشکی چشم داشته باشید، چشمان تان ممکن است سوزش یا خارش داشته باشند. شما ممکن است خشکی چشم را فقط در برخی مواقع تجربه کنید، مانند حضور در هوایمیا یا در یک اتاق که مجبزه به کولر است، در هنگام دوچرخه سواری یا پس از اینکه برای چندین ساعت به صفحه کامپیوتر نگاه کردید. درمان هایی برای خشکی چشم وجود دارد که می‌توانند شما را از این عذاب نجات دهند.

علل خشکی چشم

به طور کلی هر عاملی که باعث کاهش تولید یا تغییر کیفیت اشک شود می تواند منجر به بروز خشکی چشم شود. مهمترین عوامل ایجاد خشکی چشم عبارتند از:

بالارفتن سن: با بالا رفتن سن مقدار ترشح لایه آربی اشک کم می‌شود. به علاوه همانطور که در افراد مسن چربی پوست کمتر و پوست

خشک می‌شود، در چشم نیز میزان ترشح چربی کمتر می‌شود و در نتیجه مقدر تخیر لایه آربی زیاد می‌شود. کاهش تولید و افزایش تبخیر لایه آربی اشک باعث ایجاد خشکی چشم در اکثر افراد مسن می‌شود.

کار چشمی طولانی مدت: پلک زدن متناوب برای پخش شدن لایه اشک بر روی چشم ضروری است. در مواردی که فرد برای مدت طولانی به چیزی خیره شود و پلک نزند علائم خشکی چشم بدتر می‌شود.

عوامل محیطی: در محیط های گرم و خشک میزان تبخیر لایه آربی اشک زیاد می‌شود. همچنین قرار گرفتن در معرض باد شدید و یا هوای سرد و خشک ارتفاعات می تواند باعث بدتر شدن خشکی چشم شود. استفاده از وسایل گرمازا (مثل بخاری و شوینته) و قرار گرفتن در معرض گرد و غبار و دود (به خصوص دود سیگار) از عواملی است که باعث تشدید خشکی چشم می‌شود.

داروها: بسیاری از داروهای معمولی می توانند باعث کم شدن ترشح اشک و ایجاد خشکی چشم شوند.

تغییرات هورمونی: تغییرات هورمونی به علت تغییر دو چربی لایه اشکی میی توانند باعث خشکی چشم شوند. یانگی، بارداری و قرص های جلوگیری از بارداری به علت تغییرات هورمونی خشکی چشم را تشدید می کنند.

بیماری‌ها: بیماری های مختلف مثل بیماری‌های تیروئید و برخی از بیماری های سیستم ایمنی (مثل شوگرن و لوپوس) می تواند باعث ایجاد خشکی چشم شود.

مشکلات تغذیه ای: کمبود ویتامین A می‌تواند به موارد شدید و خطرناک خشکی چشم منجر شود.

التهاب لبه پلک ها (بلفاریت): این بیماری با تغییر در چربی لایه اشکی باعث بدتر شدن خشکی چشم می‌شود.

بسته نشدن پلک ها: در صورتی که به علت مشکلات ساختاری پلک ها درست بسته نشود مقدار تبخیر اشک زیاد می‌شود و خشکی چشم ایجاد می‌شود. به علاوه در مواردی که به علت مشکلات عصبی (مثلا پارکینسون) فرد کمتر در حالت عادی پلک بزند خشکی چشم ایجاد می‌شود.

استفاده از لنزهای تماسی: استفاده از لنز تماسی (کنناکت لنز) یکی از علل شایع خشکی چشم است. لنزهای تماسی مثل یک اسفنج لایه آربی اشک را جذب می‌کنند و باعث خشکی چشم می‌شوند. به علاوه استفاده از لنز تماسی باعث کم شدن حس قرنيه و کاهش پلک زدن می‌شود و در نتیجه تولید و پخش شدن اشک را با مشکل مواجه می‌کند.

راه‌های پیشگیری از خشکی چشم:

اگر خشکی چشم را تجربه کردید، به شرایطی که احتمالاً باعث ایجاد این نشانه‌ها در شما می‌شوند، توجه کنید. سپس راه هایی برای جلوگیری از این شرایط را برای جلوگیری از علائم خشکی چشم شرایط را بهبود بخشید.

همه چیز درباره خشکی چشم



پیدا کنید. برای مثال: از مجاورت و ورود باد و یا دمیدن مستقیم و یا غیر مستقیم هوای بسیار گرم و خشک کننده در چشم خود اجتناب کنید.
سشوار، بخاری ماشین، داکت اسپیلت یا هر جریان هوایی را به سمت چشمان خود هدایت نکنید.

رطوبت به هوا اضافه کنید

در زمستان، یک دستگاه بخور می تواند برای تامین و حفظ رطوبت هوای داخل منزل شما مؤثر باشد.

عینک آفتابی و دیگر عینک های محافظ را در نظر بگیرید.

در طول کارهای طولانی به چشم خود استراحت دهید.

از سیگار کشیدن و از دود اجتناب کنید. اشک مصنوعی را به طور مرتب استفاده کنید.

خشکی چشم و علائم همراه با آن
خشکی چشم این علائم را با خود به همراه دارد: احساس سوزش، خارش و ناراحتی، قرمزی چشم، احساس وجود شن در چشم، حساسیت نسبت به نور شدید، احساس خشکی، احساس ناراحتی در چشم.

ناراحتی و مشکل برای قرار دادن لنز.

درمان خشکی چشم :

باید توجه داشت که مشکلات ناشی از خشکی چشم ممکن است بسیار خفیف و یا بسیار شدید باشد. در موارد خیلی خفیف با قطره های اشکی معمولی و در موارد شدید با قطره های اشکی بدون ماده نگهدارنده درمان انجام می شود. گاهی نیاز به استفاده از پماد و ژل های چشمی در هنگام خواب است. درمان جراحی بستن مجرای خروج اشک در موارد شدید که به دارو جواب نمی دهد، انجام می شود.

درمان های جراحی خشکی چشم:

در موارد نسبتاً شدید خشکی چشم ممکن است با اقدامات فوق بهبود کافی ایجاد نشود در این موارد استفاده از روش های جراحی برای بهبود خشکی چشم ضروری است.

بستن سوراج های خروج اشک: در این روش سوراج های خارج کننده اشک از چشم به صورت موقت یا دائمی بسته می شوند.

بستن پلک‌ها: در مواردی که فلج پلک ها یا اشکالات ساختمانی پلک ها باعث باز ماندن چشم و تبخیر اشک شود با بستن موقتی بخشی از پلک‌ها می توان سطح تبخیر اشک را کمتر کرد و به درمان خشکی چشم کمک کرد.

پیوند قرنيه: در مواردی که خشکی چشم شدید باعث ایجاد کدورت یا زخم قرنيه شده باشد ممکن است برای کمک به بهبود دید نیاز به جراحی پیوند قرنيه باشد. البته نتیجه پیوند قرنيه در این موارد معمولاً چندان خوب نیست.

چند درمان خانگی خشکی چشم:

اسیده‌های چرب امگا ۳:

در مورد فواید اسیده‌های چرب امگا ۳ مطالعات فراوانی به عمل آمده است. اسیده‌های چرب امگا ۳ در کاهش آفسردگی، تسکین روماتیسم مفصلی، کاهش فشار خون، بهبود سلامت قلبی و عروقی، پیشگیری از زایمان زودرس، و کاهش خطر ابتلا به تباهی لکهی زرد مفید است. اسیده‌های چرب امگا۳ دارای این قابلیت هستند که ناراحتی‌های ناشی از خشکی چشم را تسکین دهند.

به علاوه، خواص ضد التهابی اسیده‌های چرب امگا ۳ می‌توانند به تحریک تولید اشک با کیفیت‌تر کمک کنند. برای محافظت از چشم‌هایتان و بهبود سلامت آن‌ها می‌توانید از مکمل‌های اسیده‌های چرب امگا ۳ استفاده کنید یا غذاهایی را مصرف نمایند که سرشار از این مواد مغذی هستند. برخی منابع غنی از اسیده‌های چرب امگا ۳ عبارت هستند از روغن تخم کنان، دانه‌ی چیا، روغن نخل، گردو، روغن دانه‌ی سویا، تخم سرغ، و ماهی‌های چرب نظیر ماهی خال‌خالی، سالمون و تن.

شستشوی مکرر پلک:

افراد مبتلا به چشمان خشک تمایل دارند که دائماً چشم‌های خود را بیندند که از التهاب جلوگیری شود، برای درمان خشکی چشم و حفظ سلامتی چشم لازم است چند بار در روز پلک‌های خود را بشوید.

چند قطره شامپو بچه روی انگشتان خود بریزید و چشمان خود را ببندید، با آرامی با انگشتان خود پلک‌های خود را ماساژ دهید

سپس پلک‌های بسته خود را صابون بزنید و سپس با آب گرم بشوید

این روش را یک یا دو بار در روز انجام دهید

روغن کرچک:

روغن کرچک یک روش درمان گیاهی خشکی چشم است زیرا دارای اسید ریکینولیست که یک ماده ضد التهابی است و به خارش، سوزش و درد ناشی از خشکی چشم کمک می‌کند.

همچنین روغن کرچک باعث کاهش تبخیر اشک بدن شما می‌شود.

مقداری روغن کرچک بدون هگزرا را درون یک قطره چکان قرار داده سپس یک قطره از آن را درون چشم بریزید یک کارا را ۲ بار در روز برای درمان قرمزی چشم و خشکی آن انجام دهید

ویتامین‌ها:

۵

همه چیز درباره خشکی چشم

عواقب سوختگی‌های چهارشنبه‌سوری و چند هشدار



مصرف ویتامین‌ها برای داشتن یک رژیم غذایی سالم بسیار حائز اهمیت است. ویتامین‌ها برای پوست، سلامت عمومی و حتی سلامت چشم‌هایتان مفید هستند. می‌توانید از مکمل‌های ویتامینی استفاده کنید که در همه‌ی فروشگاه‌های بهداشتی و مواد خوراکی سالم و با قیمت ارزان در دسترس هستند. با وجود این، هم‌چنان بهتر است میزان ویتامین مصرفی‌تان را از طریق خوراکی‌ها افزایش دهید. چشم‌های خشک نیازمند مصرف ویتامین A ویتامین C، ویتامین E هستند. اینن ویتامین‌ها حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی هستند.

روغن نارگیل:

روغن نارگیل می‌تواند به عنوان عامل بازسازی‌کننده برای چشم شما عمل کند و نقش کلیدی در کاهش خشکی چشم شما داشته باشد.

همچنین روغن نارگیل به کاهش تبخیر اشک کمک می‌کند و نیز دارای خواص ضد التهابی است که برای کاهش ناراحتی‌های خشکی چشم بسیار مفید است. مقداری پنبه را به روغن نارگیل آفشته کنید و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پلک‌های بسته خود قرار دهید، این روش را روزانه یک بار انجام دهید. همچنین می‌توانید صبح با معده خالی مقداری روغن نارگیل مصرف کنید که علاوه بر درمان خشکی چشم به حذف سموم از بدن شما نیز کمک می‌کند

کمپرس گرم:

اشک حاوی آب و ترشحات روغنی است که از غده‌های اشکی ترشح می‌شوند. کمپرس گرم می‌تواند با افزایش سطح گردش خون در اطراف چشم‌ها باعث تحریک تولید اشک با کیفیت‌تر شود. این کار به باز شدن انسداد مجرای غدد میومین و نرم شدن چربی شفاف چشم (میوم) کمک می‌کند که در اثر خشکی سخت شده است؛ و به این ترتیب، باعث تسکین خشکی چشم می‌شود.

تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که چشم‌هایتان را ببندید و کمپرس گرم را روی آن‌ها قرار دهید. برای انجام این کار لازم است کمپرس گرم‌تان حرارت مناسبی داشته باشد. عدم یبگیری مرتب با استفاده‌ی کوتاه مدت از کمپرس گرم با دماهای مختلف ممکن است به نتایج مطلوبی منجر نشود. طبق توصیه‌ی پژوهشگران، حرارت ایده‌آل کمپرس گرم باید حدود ۴۲ درجه‌ی سانتی‌گراد باشد. ابتدا پارچه یا حوله را در آب گرم خیس کنید

سپس آن را بچلانید تا آب اضافه از آن خارج شود حوله یسا پارچه‌ی مرطوب را روی پلک‌های

بسته‌تان قرار دهید

مدت ۱۰ دقیقه به همین شکل بماند

دا ستیابی به نتیجه‌ی مطلوب، این کار را روزی دو مرتبه تکرار کنید.

می‌شوند، بهترین کار قبل از مراجعه به پزشک استفاده از پانسامن فشاری و بالا نگه داشتن عضو تا کم شدن خون‌ریزی است. اگر فردی دچار قطع عضو شده باشد، باید عضو قطع شده را در پارچه تمیز پیچیده و سپس آن را درون کیسه پلاستیکی بگذارند و عضو را در آب و یخ قرار دهند و به بیمارستان مراجعه کنند. باید دقت شود عضو قطع شده در تماس مستقیم با یخ نباشد، زیرا باعث آسیب دین بافت‌ها می‌شود.

وی در پایان گفت: سال گذشته ۲۱۴ نفر به بیمارستان سوانح و سوختگی شهید مطهری مراجعه کردند که از این‌تعداد ۲۰۲ نفر درمان سرپایی، ۱۱ نفر بستری و یک نفر هم فوت کرده است. شایع‌ترین علت صدمه نیز با ۱۶۴ مورد استفاده از مواد محترقه بوده است و ۱۳۴ مورد نیز به دلیل استفاده از خمیر دندان، سیب‌زمینی، ماست و... توصیه نمی‌شود؛ زیرا می‌تواند سبب عوارض بیشتر شود. اما در سوختگی‌های عمیق‌تر قرار دادن محل سوختگی زیر آب سرد توصیه نمی‌شود، زیرا باعث کاهش دمای بدن فرد می‌شود. بنابراین باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه شود.
فاطمه دربار آسب سوختگی استفاده از مواد محترقه، شایع‌ترین آسیب سوختگی است. همچنین پس از انفجار آسب زیادی به افزود، در اندام‌هایی که دچار خون‌ریزی شدید