

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



ده خصیت

جلد دوم



(انتقال خون، تغذیه جهانی، کمبود آب، جراحی ایمن، جوانان و رانندگی ایمن)

علی اصغر صفری فرد، نویسنده و مترجم حوزه سلامت

www.fardbook.blogfa.com



گزارش سازمان جهانی سلامت

www.who.int



انتقال خون، دہ حقیقت



حقیقت اول

انتقال خون باعث نجات زندگی می شود، اما میلیون ها بیمار نیازمند خون در هنگام نیاز، به خون سالم و مطمئن دسترسی پیدا نمی کنند. تمام کشورها باید مطمئن شوند خون کافی تامین شده و ذخیره خون نیز به مقدار مورد نیاز وجود دارد. همچنین خون های تهیه شده از نظر عوامل عفونی مانند عامل ایجاد بیماری ایدز، ویروس های هپاتیت بی و سی و سایر عفونت های مزمن که می تواند از طریق انتقال خون ناسالم منتقل شوند آزمایش شده و پاک هستند.



تحقیق دوم

در کشورهای پیشرفته، انتقال خون بیشتر در درمان های حمایتی وسیع، اعمال جراحی مانند عمل قلب باز و پیوند عضو کاربرد دارد. در کشورهای در حال توسعه، تزریق خون بیشتر در موارد مرتبط با عوارض حاملگی و کم خونی های حاد کودکان صورت می گیرد. همانطوری که نیاز به خون به طور مداوم افزایش می یابد، کمبود خون نیز بیشتر احساس می گردد. برای جایگزینی اهدا کنندگانی که به علت ابتلا به بیماری، بالا رفتن سن و مهاجرت به مناطق دیگر، امکان اهدا خون را ندارند، به اهدا کنندگان بیشتری نیاز می باشد.



حقیقت سوم

در کشورهای در حال توسعه و کشورهای در حال گذار به صنعتی شدن که از لحاظ مادی دچار مشکل هستند، بیشتر بیماران به دلیل عدم دسترسی به خون سالم، حتی در مراکز درمانی شهری جان خود را از دست می دهند. در مناطق جنوبی آفریقا، بیش از ۲۰ درصد مادران و ۱۵ درصد کودکان به علت کم خونی حاد ناشی از ابتلا به بیماری مالاریا است. درمان این نیازمندان، اغلب به تزریق خون سالم و به موقع وابسته است.



تحقیق چهارم

بیش از ۵۲۹۰۰۰ بانو هر ساله در حین حاملگی یا در زمان زایمان جان خود را از دست می دهند که ۹۹٪ آن ها در کشور های در حال توسعه زندگی می کنند. مهمترین عامل مرگ مادران در سطح جهانی خون ریزی همراه با از دست دادن خون بوده و بیش از ۴۴٪ مرگ مادران در منطقه صحرای آفریقا به این علت است.



حقیقت پنجم

سالیانه بیش از ۵ میلیون نفر از ساکنان زمین به علت حوادث، خشونت ها و تصادفات جان خود را از دست می دهند. حوادث رانندگی و جاده ای دومین علت مرگ و عامل اصلی ایجاد جراحات حاد در افراد در سنین ۵ تا ۲۹ سال است. تزریق خون ایمن و سالم یکی از عوامل مهم درمانی برای یاری رسانی به صدمات اورژانس و فوری جهت کاهش میزان مرگ و ایجاد معلولیت در افراد حادثه دیده است.



حقیقت ششم

خون گرفته شده در سازمان های انتقال خون باید در مورد عوامل عفونی ایجاد کننده بیماری ایدز، هپاتیت بی، هپاتیت سی و سیفلیس آزمایش شوند. اما در ۳۱ کشور (از ۱۳۳ کشوری که در سال ۲۰۰۶ اطلاعات خود را گزارش کرده اند) همه خون های اهدایی، در مورد این عوامل عفونی آزمایش نشده اند. انجام آزمایش های فوق در بیشتر کشورها به دلیل کمبود کارکنان آموزش دیده، کیفیت پائین کیت های مورد مصرف، عدم تامین مستمر و پیوسته این کیت ها و نیز پائین بودن سطح کیفی آزمایشگاه ها قابل اعتماد نیست. در بیشتر کشورهای در حال توسعه و یا در حال گذار به صنعتی شدن اقدامات فوق الذکر به دلیل فقر مالی مقرون به صرفه نبوده و این کشورها از عهده تامین هزینه انجام این آزمایش ها بر نمی آیند.



حقیقت، مهمت

در هر سال در سطح جهانی بیش از ۸۱ میلیون واحد خونی جمع آوری می شود. فقط ۴۵ درصد این موارد اهدا خون در کشورهای در حال توسعه و یا در حال گذار به صنعتی شدن، جایی که بیش از ۸۰٪ جمعیت جهانی در این مناطق زندگی می کنند، صورت می گیرد. میزان متوسط اهدا خون در کشورهای پیشرفته و ثروتمند حدود ۳ برابر کشورهای در حال گذار به صنعتی شدن و ۱۱ برابر کشورهای در حال توسعه و فقیر است.



حقیقت، شرم

داشتن ذخیره مناسب و مطمئن از خون سالم فقط می تواند از راه اهدا خون مستمر توسط داوطلبان بدون چشم داشت مادی حاصل شود. میزان شیوع عفونت ها با منشا خونی در گروه داوطلبان اهدا خون مستمر در پائین ترین حد است. این میزان در اهدا کنندگان جایگزین فامیلی که خون خود را در موقع نیاز بستگان و دوستان خود می دهند و به ویژه در میان کسانی که خون خود را در مقابل پول یا کالا می فروشند بالاتر می باشد.



حقیقت نهم

هر روز که می گذر کشورهای بیشتری به سمت اهدا خون داوطلبانه پیش می روند. در سال ۲۰۰۶ سه کشور جدید به آمار ۱۰۰٪ اهدا خون داوطلبانه رسیدند. با این وجود ۳۸ کشور، حدود ۲۵٪ خون مورد نیاز خود را از طریق اهدا خون داوطلبانه و بدون چشم داشت مادی بدست می آورند. متأسفانه دهندگان خون جایگزین فامیلی و فروشندگان خون، هنوز هم یک منبع مهم برای تامین خون در بسیاری از کشورها هستند.



حقیقت دهم

بیشتر موارد تزریق خون در مواقعی انجام می گیرد که درمان های جایگزین ساده و ارزان تری که ممکن است به همان میزان خون موثر باشند، وجود دارد. باید توجه داشت که تزریق خون ممکن است برخی بیماران را در معرض خطر عفونت ها یا عوارض حاد تزریق خون که به علت ناسازگاری گروه های خونی است، قرار دهد. استفاده صحیح و به موقع از خون، پایه اصلی برای انتقال خون ایمن است تا به معنای واقعی، انتقال خون، نجات دهنده زندگی با کمترین خطر باشد.



تغذیه جهانی، ده حقیقت



حقیقت اول

سوء تغذیه یک مشکل مهم در حوزه سلامتی جهانی است. در سرتاسر جهان، بیش از یک سوم موارد مرگ و میر کودکان به دلیل سوء تغذیه بوده و علت اصلی آن هم فقر است.



حقیقت دوم

یک شاخص نشاندهنده کلیدی برای سوء تغذیه مزمن، عدم رشد طبیعی کودکان است. مطابق با استانداردهای سازمان جهانی بهداشت، کودکان دچار سوء تغذیه نسبت به هم سالان خود، رشد طبیعی نداشته و کوتاه قد تر هستند. در حدود ۱۷۸ میلیون کودک در جهان به دلیل عدم دسترسی به مواد غذایی به اندازه کافی، و عدم دریافت ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز، همینطور ابتلا به بیماری های گوناگون، به طور طبیعی رشد و نمو نکرده و کوتاه قد می باشند. در پی تاخیر در رشد مناسب، مغز کودکان به خوبی رشد نکرده و در یادگیری و دانش پذیری ضعیف هستند. تعداد این کودکان در آفریقا و آسیا بالاتر از سایر مناطق است. در قسمت مرکزی جنوب قاره آسیا ۴۱٪ کودکان دچار سوء تغذیه بوده و مبتلا به رشد غیر طبیعی هستند.



حقیقت سوم

نوع شدید سوء تغذیه، در موارد کمبود حاد مواد غذایی همراه با ابتلا به بیماری بروز می کند. هر ساله حدود ۱/۵ میلیون کودک به این علت جان خود را از دست می دهند. افزایش قیمت مواد غذایی، در کشورها و مناطق بحرانی که دچار جنگ های داخلی شده یا از بلایای طبیعی آسیب دیده اند، کمبود مواد غذایی خانواده ها دچار مشکلات حاد کرده است. این چالش می تواند منجر به ایجاد سوء تغذیه و عدم رشد طبیعی کودکان شود. امداد رسانی فوری غذایی برای جلوگیری از بروز مشکلات تغذیه ای و پیشگیری از عدم رشد طبیعی کودکان و نجات زندگی آسیب دیدگان ضروری بوده و یک نیاز فوری است.



حقیقت چهارم

فقدان ویتامین های ضروری و مواد معدنی اساسی در رژیم غذایی، به گرسنگی پنهان معروف است. ویتامین ها و مواد معدنی برای افزایش مقاومت و ایمنی بدن در برابر بیماری ها و بهبودی وضعیت سلامتی افراد بسیار مهم می باشند. کمبود ویتامین آ، روی، آهن و ید نگرانی های اساسی سلامتی همگانی در سطح جهانی هستند. حدود ۲ میلیارد نفر از کمبود ید در سراسر جهان رنج می برند و فقر ویتامین آ با مرگ بیش از نیم میلیون نفر کودکان زیر پنج سال در هر سال مرتبط است.



حقیقت پنجم

افزایش اضافه وزن و چاقی در سراسر جهان، چالش عمده بهداشت همگانی است. مردم از همه سنین و نژادها با این نوع سوء تغذیه مواجه بوده و میزان موارد دیابت و سایر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی، حتی در کشورهای در حال توسعه، در حال افزایش است. برای مثال، در چند کشور در حال توسعه، تا ۲۰٪ از کودکان زیر پنج سال اضافه وزن دارند.



حقیقت هشتم

تغذیه خوب و صحیح در دوران بارداری تضمین کننده داشتن نوزادی سالم است. سازمان جهانی بهداشت، بر تغذیه انحصاری کودکان از شیر مادر را به مدت شش ماه تاکید دارد. استفاده از غذاهای متناسب و ایمن با سن، پس از شش ماه، به همراه شیر مادر مجاز است. تغذیه با شیر مادر تا دو سال و یا فراتر از آن باید ادامه داشته باشد. اگر از این دستورات عملی پیروی شود، در حدود ۲۰ درصد مرگ و میر کودکان زیر پنج سال در سطح جهانی، قابل اجتناب خواهد بود. تغذیه مناسب ضمن کاهش موارد رشد ناکافی کودکان و یا بروز چاقی، رشد فکری را در کودکان تحریک می کند.



حقیقت، مهم

مشکلات تغذیه ای در کودکی شروع شده و در دوره نوجوانی و بزرگسالی گریبان گیر فرد خواهد بود. کم خونی یک مشکل تغذیه ای اساسی در دختران نوجوان است. جلوگیری از بارداری زودرس و تغذیه مقوی و سالم دختران در حال رشد، می تواند موارد مرگ مادران و فرزندان را در آینده کاهش داده و از ادامه چرخه سوء تغذیه از یک نسل به نسل آینده را جلوگیری نماید. برای هر دو گروه دختران و پسران، زمان بلوغ، زمانی ایده آل و مناسب برای شکل دادن فرد به سمت تغذیه خوب و سالم و عادت دادن وی به ورزش و فعالیت بدنی است.



حقیقت، ششم

تغذیه ناسالم و عدم انجام فعالیت های بدنی و ورزش، خطر مخاطرات سلامتی مانند بیماری های قلبی و عروقی، سرطان، دیابت و مشکلات دیگر را در طول عمر افزایش می دهد. همچنین سن جمعیت جهانی در حال افزایش است، تعداد افراد ۶۰ ساله و مسن تر از آن، در حال حاضر ۷۰۰ میلیون نفر است و تا سال ۲۰۲۰ به ۱ میلیارد نفر خواهد افزایش یافت. در آینده سلامتی تغذیه در سنین کهن سالی، یک موضوع اساسی بهداشت جهانی خواهد شد.



حقیقت نهم

برای شناسایی مناطقی که به کمک های غذایی که بیشتر نیاز دارند، به اطلاعات تغذیه جهانی نیاز است. توسط سازمان جهانی سلامت، استانداردهای بین المللی در زمینه رشد کودک در سال ۲۰۰۶ منتشر شد و ارائه کننده وضعیت تغذیه و نحوه رشد کودکان هر کشور و مقایسه با مناطق دیگر است.



حقیقت دهم

راه دیگر برای ارتقاء و بهبود سلامت تغذیه، برنامه های آموزش همگانی است. این برنامه ها در کشور چین و در طول بازی های المپیک پکن شروع شده و در کشورهای دیگر ادامه می یابد. سازمان جهانی بهداشت و دولت های عضو را به ترویج " پنج کلید اصلی " برای داشتن یک رژیم غذایی سالم، تشویق می کند:

۱. نوزادان خود را در شش ماه اول زندگی، فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
۲. انواع مختلف غذاها را بخورید.
۳. سبزیجات و میوه جات فراوان میل کنید.
۴. از چربی و روغن کمتری استفاده نمایید
۵. مصرف نمک و قند را خیلی کم کنید.



کسو د آب، ده تحقیقیت



حقیقت اول

این نکته قابل اهمیت است که کمبود آب در سرتاسر جهان، حتی مناطقی که میزان بارش فراوان باران وجود دارد، دیده می شود. بدلیل مصرف و توزیع نامناسب، مقدار آب کافی برای تامین نیاز های خانگی، کشاورزی، صنعتی و محیط زیست وجود ندارد.



حقیقت دوم

در گذشته، کمبود آب بر روی زندگی چهار نفر از هر ده نفر از ساکنان کره زمین تاثیر داشت. هم اکنون به دلیل افزایش جمعیت، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف آب در صنعت و منازل، وضعیت بدتر شده است.



حقیقت سوم

تا سال ۲۰۲۵، نزدیک به ۲ میلیارد نفر از جهانیان در کشورهای بیابانی یا مناطقی زندگی خواهند کرد که با کمبود واقعی روبرو هستند. منابع آبی برای هر شخص به زیر مقادیر توصیه شده که ۵۰۰ متر مکعب در هر سال است، کاهش یافته است. این مقدار آب برای زندگی سالم و بهداشتی هر فرد مورد نیاز است.



حقیقت چهارم

کم یابی آب، باعث شده است که مردم بر منابع غیر ایمن و ناسالم به عنوان آب نوشیدنی تکیه کنند. این بدین مفهوم است که آن ها نمی توانند به صور صحیح حمام کرده، خانه و لباس های خود را شستشو و تمیز نمایند.



حقیقت پنجم

کیفیت پایین آب می تواند خطر بیماری هایی که سبب اسهال می شوند، شامل وبا، تب تیفوئیدی، حصبه، سایر ویروس های گوارشی و اسهال آمیبی را افزایش دهد. کمبود آب همچنین منتهی به برخی بیماری ها مانند تراخم، تیفسوس و طاعون می گردد. برای مثال تراخم به طور قوی با کمبود آب برای شستن مرتب دست و صورت مرتبط است.



حقیقت ششم

کمبود آب سبب می شود که مردم به سمت ذخیره سازی آب در خانه های خود روی بیاورند. این می تواند خطر آلودگی آب خانگی را افزایش داده و محلی برای تولید مثل پشه ها گردد. پشه ها ناقلین برخی بیماری های خطرناک مانند مالاریا، تب خونریزی دهنده دنگو و سایر بیماری ها هستند.



حقیقت مهم

کمبود آب سبب شده بر روی مدیریت شایسته و بهینه آب تاکید شود. مدیریت صحیح آب، سبب کم شدن مرکز تجمع و انباشت آب و بدنبال آن کاهش محل زیست و تولید مثل ناقلین بیماری های مختلف مانند مالاریا، بیماری فیلاریزیس لنفاتیک، شیستوزومیازیس و آنسفالیت ژاپنی می گردد.



حقیقت، شرم

از اهداف هزاره سازمان جهانی بهداشت، افزایش سطح دسترسی به آب شرب بهداشتی و بهداشت فردی پایه برای بیشتر مردم دنیا تا سال ۲۰۱۵ است. جهان هنوز در مسیر رسیدن به هدف آب آشامیدنی می باشد، اما افزایش کمبود آب ممکن است به طور جدی روند پیشرفت را برای رسیدن به این هدف، کند کرده و به مخاطره بیندازد.



حقیقت نهم

همه به آب نیاز دارند و همه در مورد آب مسئولیت دارند. دولت ها، سازمان های غیر دولتی و بنیادهای خصوصی به طور فعال در تلاش برای تامین و تهیه آب با کیفیت خوب و شایسته برای مردم هستند و آن را وظیفه ای با الویت بالا می دانند.



تحقیق دهم

وظیفه انسانی خود را با انجام محافظت، بازیافت و مراقبت بهینه از منابع آبی انجام دهید.



جراحی ایمن، ده حقیقت



حقیقت اول

تغییر در الگوی بیماری ها در سراسر جهان، نشاندهنده افزایش قابل توجه و نیاز روز افزون به خدمات جراحی است. عفونت ها و بیماری های همه گیر، کم کم جای خود را به بیماری های قلبی، سرطان و صدمات و جراحات بدنی می دهند که برای درمان نیاز به جراحی دارند. اطمینان از دسترسی به مراقبت های جراحی و انجام ایمن آن، بر روی موثر بودن اقدامات درمانی حیاتی است.



حقیقت دوم

در سطح جهانی، هر ساله در حدود ۲۳۴ میلیون عمل جراحی بزرگ انجام می شود. این معادل یک عمل جراحی برای هر ۲۵ نفر است. هر سال ۶۳ میلیون نفر برای درمان صدمات و جراحات بدنی، ۱۰ میلیون نفر برای حاملگی و مشکلات آن و بیش از ۳۱ میلیون نفر برای درمان سرطان، تحت عمل جراحی قرار می گیرند.



حقیقت سوم

مطالعات نشان داده است که عوارض اعمال جراحی مانند ایجاد معلولیت یا بستری شدن طولانی مدت در بیمارستان، در ۳ تا ۲۵٪ بیماران دیده شده و آن بستگی به پیچیدگی عمل جراحی و امکانات بیمارستانی دارد. این بدین مفهوم است که هر ساله، حداقل ۷ میلیون بیمار ممکن است دچار عوارض پس از عمل جراحی بشوند.



حقیقت چهارم

گزارش های جهانی نشان می دهد که نرخ مرگ میر ناشی از عمل های جراحی بزرگ، 0.4% تا 10% است. با توجه به این آمار، هر ساله حداقل یک میلیون بیمار پس از عمل جراحی جان خود را از دست می دهند.



حقیقت پنجم

اطلاعات مستند و قابل اتکای جهانی در مورد اقدامات جراحی ایمن بسیار کم بوده و شامل تنها چند مطالعات تحقیقاتی است. بیشتر اقدامات جراحی در سراسر جهان ثبت نشده و مستند نیستند. اطلاعات کافی و دقیق، جهت ارزیابی مراقبت های جراحی برای ارتقاء ایمنی جراحی، پیشگیری از بیماری و بهبود کیفیت اقدامات مراقبتی و درمانی لازم هستند.



حقیقت ششم

در جهان توسعه یافته و پیشرفته، نزدیک به نیمی از تمام موارد مضر و آسیب رسان (مانند تشخیص ناصحیح، تجویز داروی اشتباه و خطاهای فنی) بر روی بیماران بستری در بیمارستان که منتظر اقدامات جراحی و خدمات مربوطه هستند، تاثیر می گذارد. شواهد نشان می دهد که اگر استانداردهای مراقبتی و توصیه های ایمنی مانند استفاده از چک لیست ها رعایت شوند، دست کم نیمی از این وقایع قابل پیشگیری هستند.



حقیقت، مبتم

پیشرفت های شگفت آوری در مورد استفاده از امکان بیهوشی در طی ۳۰ سال گذشته رخ داده، اما متأسفانه این امر در تمام نقاط جهان صورت نگرفته است. در برخی مناطق، مرگ و میر ناشی از عوارض بیهوشی، در حدود یک مورد به ۱۵۰ نفر از بیماران دریافت کننده بیهوشی عمومی است.



حقیقت، ششم

اقدامات ایمنی در اعمال جراحی، حتی در اعمال جراحی پیچیده و مهم، غیر یکنواخت و متناقض است. گام های ساده می توانند میزان عوارض را کاهش دهند. به عنوان مثال، بهبود زمان بندی و انتخاب آنتی بیوتیک های مناسب قبل از برش پوست و شروع جراحی، می تواند میزان عفونت های پس از جراحی را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.



حقیقت نهم

سازمان جهانی بهداشت، راهنماها و دستورالعمل‌ها را برای بهینه سازی عمل‌های جراحی و چک لیست‌های جراحی ایمن و استاندارد که قابل اجرا در تمام کشورها و مراکز درمانی باشد، تهیه کرده است. نتایج اولیه ارزیابی در هشت مرکز نمونه در سطح جهانی، نشان می‌دهد که استفاده از چک لیست‌ها، احتمال دریافت درمان‌های جراحی ایمن، به موقع و استاندارد و نیز تجویز به موقع آنتی بیوتیک قبل از شروع برش و جراحی را نزدیک به دو برابر افزایش داده است.



حقیقت دهم

برنامه "جراحی ایمن، نجات زندگی" با همکاری بیش از ۲۰۰ وزارتخانه بهداشت و درمان، انجمن های ملی و بین المللی پزشکی، سازمان های حرفه ای پزشکی و خدمات بهداشتی، به منظور کاهش میزان مرگ و کم کردن عوارض اقدامات جراحی در سطح جهانی آغاز شده است.



جوانان و رانندگی ایمن، ده حقیقت



حقیقت اول

در سطح جهانی، هر روز بیش از ۱۰۰۰ نفر از کودکان و جوانان زیر ۲۵ سال، در حوادث رانندگی کشته می شوند. به عبارت دیگر سالانه ۴۰۰۰۰۰ نفر به این دلیل جان خود را از دست می دهند. حوادث و تصادفات رانندگی مهم ترین عامل مرگ در سنین ۱۰ تا ۲۴ سالگی است.



حقیقت دوم

بیشتر جوانانی که در اثر تصادفات مجروح شده یا کشته می شوند در کشورهای فقیر یا با درآمد متوسط زندگی می کنند و اکثراً افراد پیاده، دوچرخه سواران، موتور سواران یا استفاده کنندگان از وسایل نقلیه عمومی هستند.



حقیقت سوم

دست اندرکاران مدیریت حمل و نقل باید با موارد آسیب پذیری کودکان آشنا باشند و در هنگام ساخت خیابان ها و جاده ها، ابتکارات ایمن سازی را برای آن ها لحاظ نمایند. همچنین به مسائلی مانند کم تجربگی کودکان، تفاوت های رشد و یادگیری و نیاز کودکان به بازی توجه کرده و طوری اقدام نمایند که رفت و آمد برای کودکان ایمن و بدون خطر شود.



حقیقت چهارم

سرعت، مهمترین عامل ایجاد سوانح و تصادفات خطرناک رانندگان جوان بوده و علت بیش از یک سوم همه تصادفات رانندگی می باشد. سیستم دریافت تدریجی گواهینامه رانندگی باعث ممانعت رانندگان تازه کار از رانندگی با سرعت در جاده ها می گردد.



حقیقت بنجم

مصرف الکل، میزان وقوع خطر را برای رانندگان جوان تا $2/5$ برابر افزایش می دهد. تست و ارزیابی رانندگان با سرعت بالا در مورد استفاده از نوشابه های الکلی، میزان خطرات تصادفات را کاهش می دهد.



حقیقت ششم

استفاده از کلاه ایمنی، مهمترین و تنها راه موثر برای کاهش صدمات وارده به سر و مرگ ناشی از تصادفات موتور سواران است. کودکان هم باید تشویق شوند که در هنگام دوچرخه سواری از کلاه ایمنی مخصوص خود استفاده کنند.



حقیقت مهم

استفاده درست از کمر بند ایمنی، میزان خطر مرگ را تا ۶۱٪ در تصادفات کاهش می دهد. باید بر روی استفاده از کمر بند ایمنی توسط رانندگان و سرنشینان خودروها تاکید شده و نظارت دقیق همراه با اعمال قانون صورت گیرد، چرا که برخی از جوانان علاقه ای به بستن کمر بند ایمنی ندارند.



حقیقت هشتم

استفاده از صندلی های ویژه نوزادان و کودکان کم سن و سال که به صندلی خودرو به طور محکم وصل می شود، میزان خطر مرگ بچه ها را تا ۳۵٪ کم می کند. البته باید توجه کرد که این صندلی ها متناسب با سن و وزن کودک باشد.



حقیقت نهم

میزان دیده شدن افراد پیاده رو و دوچرخه سواران، به ویژه در شب ها مشکل است. پوشیدن لباس های روشن یا لباس هایی که نور را منعکس می کنند باعث بهتر دیده شدن افراد شده و از میزان تصادفات می کاهد.



حقیقت دهم

بچه ها از لحاظ بدنی، روانی و فیزیولوژیکی با بزرگسالان متفاوت هستند. کیفیت و نوع درمانی که آن ها پس از وقوع حوادث و سوانح دریافت می کنند، بر روی بهبودی کامل بعد از تصادف و توانایی آن ها برای ادامه زندگی به عنوان جزء فعالی از اجتماع تاثیر بسزایی خواهد داشت.



علی اصغر صفری فردا نویسنده و مترجم حوزه سلامت

www.fardbook.blogfa.com

www.safari-fard.blogfa.com

safarifardas@gmail.com

safarifardas@yahoo.com





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

