

روش‌های پیشگیری از مرگ‌های ناگهانی

یک متخصص تشخیص و درمان درد در آلمان با ارسال گزارشی به روزنامه همشهری به بررسی دلایل افزایش مرگ‌های ناگهانی در ایران و جهان پرداخته است.



یک متخصص تشخیص و درمان درد در آلمان با ارسال گزارشی به روزنامه همشهری به بررسی دلایل افزایش مرگ‌های ناگهانی در ایران و جهان پرداخته است.

دکتر قاسم قارون عضو انستیتو تشخیص و درمان درد در فریبورگ آلمان در این گزارش دلیل این نوع مرگ‌ها را شوک وسیع و فوری معروف به آنافیلاکسی دانسته و روش‌های درمان آن را توضیح داده است. بخش اول این گزارش در شماره مورخ چهارشنبه سوم اسفندماه منتشر شده بود و در شماره پیش‌رو به بررسی روش‌های پیشگیری و درمان این حساسیت‌های شوک‌آور منجر به مرگ پرداخته شده است.

در برخورد با شوک‌های ناگهانی می‌توان اقدامات زیر را انجام داد:

الف- در موارد مشابه و مشکوک می‌توان به کمک پزشک، به درمان شوک یعنی استفاده از سرم وریدی و داروهای ضدحساسیتی اقدام کرد.

ب - اگر دسترسی فوری به پزشک نبود، باید حداقل با بالا گذاشتن پاها در حالت درازکش به برگشت بهتر خون به قلب کمک کرده و از تغذیه اضافی موقتاً خودداری کنید.

اما مهم‌ترین درمان این نوع شوک‌ها، پیشگیری است و مفیدترین و بهترین توصیه، آگاهی از مشکلات حساسیتی است زیرا تنها با رعایت عوامل تحریکی می‌توان از خیلی از دردهای پزشکی و درمانی در امان بود. حساسیت، آلرژی یا عدم تحمل غذایی معروف به فوایدینتولرانس یا به نظر من‌ام‌المرض، یک علم جدید و بحث مفصلی است که قبل از هر علم پزشکی قرن‌ها به‌طور تجربی به آن اشاره شده است. بقرطاس 2400 سال پیش به اثر تحریکی پنیر روی بیماران میگرنی اشاره کرده که بعدها بوعلی‌سینا و رازی هم به این مسئله توجه داشته و در درمان از پرهیز و تغذیه کمک می‌گرفتند. نه تنها تجربه‌های سنتی در ملت‌ها و در تمدن قدیم بلکه تحقیقات جدید به این نتیجه رسیده که با تغییر محتوا و نوع تغذیه، بشر به دست خودش باعث گرفتاری سلامتی شده و بی‌اطلاع، بهای سنگینی در این راه پرداخت می‌کند؛ چرا که شرایط زیست‌محیطی و تغذیه‌ای با داده‌های اولیه تکاملی بشر هماهنگی ندارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که 70 درصد هزینه‌های درمانی قابل اجتناب است اگر انسان به نیازهای اولیه هزاران سال پیش خود توجه کند. این تحقیقات همچنین می‌گویند عدم تحرک و تغذیه صنعتی بزرگ‌ترین دشمن انسان امروزی است و اگر برای تهیه غذا چون گذشته چند کیلومتری راه می‌رفت، غذای ساده و خام داشت و آن را سخت می‌جوید خیلی سالم‌تر بود.

متأسفانه مردم به کمک کمپانی‌های مواد غذایی نه تنها اطلاع و علاقه‌ای به تغذیه ساده اولیه ندارند بلکه به تجربیات و گفته‌های سنتی و مذهبی اجداد خویش هم توجه نمی‌کنند. نمونه آن پیشرفت بیماری‌ها در پیروان ادیان مختلف است که دیگر چندان پاینده به تغذیه سنتی نیستند.

یکی از دلایل بیماری‌ها عدم همخوانی و عدم تجانس تغذیه امروزه با سیستم ژنتیک یعنی ساختار اولیه بدن است که نسل‌ها با آن سازگاری داشته که این مسئله اکنون از بین رفته است. 50 سال پیش کالباس و سوسیس در بین خانواده‌های ایرانی به‌خصوص در شهرستان‌ها ناپاک و ممنوع بود. آنچه امروزه از تغییر عقیده و شدت مصرف مشاهده می‌کنیم نیاز به توضیح ندارد.

لذا عدم هماهنگی تغذیه و محیط‌زیست با خصوصیات ژنتیک خداداد باعث ایجاد بار اضافی و در نتیجه پر شدن ظرفیت دفاعی و در انتها ایجاد بیماری می‌شود که متأسفانه اولاً: عدم آگاهی مردم باعث بروز و تشدید بیماری‌ها شده و در نتیجه چون ریشه و عوامل نادیده گرفته می‌شود، تحریکات روز به روز مؤثرتر و بیماری مزمن‌تر می‌شود.

ثانیاً: داروهای مصرفی نامناسب مانند مسکن و آنتی‌بیوتیک‌ها همه به عنوان تحریکی مضاعف باعث تشدید اختلال و بیماری می‌شود. ثالثاً: به مرور زمان و با پایین آمدن آستانه تحریک‌پذیری به قول معروف تنها نوک سوزنی از مواد محرک کافی است که اثر

کامل و تحریک جامع داشته باشد. شاید اصطلاح «فلانی با یک غوره سردی‌اش می‌کند و با مویزی گرمی‌اش» از همین نوع باشد.

علت آن خاصیت به خاطر سپاری دستگاه‌های حسی بدن است؛ چه در حس بینایی و چه در حس شنوایی. به عنوان مثال وقتی هر روز آهنگی شنیده شود به مرور زمان کافی است تنها یک نت از تمام آهنگ نواخته شود، نیاز به بقیه آن نیست، فوراً تمام تصویر در مغز ظاهر می‌شود. این خاصیت به خاطر سپاری یا این حساسیت در همه اعضا و همه اشخاص به وجود می‌آید و در عمل، در بیماران مبتلا به کولیت یا اسهال مزمن، چون انسان مار گزیده، کافی است مقدار کمی از مواد غذایی نامناسب فقط به معده رسیده و با مخاط معده تماس حاصل کند آنگاه بدون آنکه غذا هضم و جذب شده باشد، تحریکات روده فوراً شروع می‌شود. دلیل آن این است که سیستم عصبی هورمونی چنان به آن عادت کرده و اعصاب نباتی تحریکات و عکس‌العمل‌ها را به خاطر سپرده‌اند که به محض تماس مواد و تحریک مخاط معده، انتقال اطلاعات از طریق اعصاب یعنی به فرم الکتریکی فوراً به مأخذ یعنی به روده بزرگ منتقل شده و خلاصه غذا پایین نرفته، فرد مبتلا، به طرف توالی می‌دود.

اگر همین اندازه دانسته‌های خود را افزایش دهیم و به توصیه‌ها عمل کنیم از بسیاری اتفاقات تأثیربرانگیز در اطراف خود می‌توانیم پیشگیری کنیم.