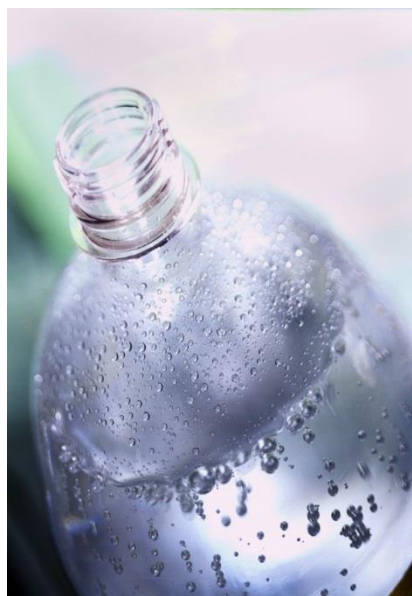




آنچه باید یک آتش نشان بداند

۱۵۸۴ NFPA : استاندارد آماده سازی اعضای تیم امدادی برای تمرینهای آموزشی



بخشی از استاندارد NFPA ۱۵۸۴ در مورد هیدراته کردن بدن آتش نشانان اشاره کرده و تاکید میکند که نوشیدنی‌های انرژی‌زا نباید با نوشیدنی‌های ورزشی اشتباه گرفته شوند. نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی عناصری مثل کافئین هستند که به طور قابل ملاحظه‌ای می‌توانند باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون و همچنین افزایش ریسک خطرات قلبی برای آتش‌نشانان بویژه در زمانی که بشدت فعالیت می‌کنند شود.

به دلیل ریسک مرگ ناشی از حملات قلبی، برخی کشورها فروش نوشابه‌های انرژی‌زا را ممنوع کرده‌اند. آنچه یک آتش‌نشان یا امدادگر در طی فعالیت‌های سنگین عملیاتی لازم است بنوشد، باید باعث هیدراته کردن و آبرسانی به بدن

و جبران نمک و الکترولیت‌های از دست رفته‌ی بدن در هنگام عملیات باشد. خوردن نوشابه، شیر و یا حجم زیاد آب می‌تواند کارایی آتش‌نشانان را در محل حادثه بطور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد.

هیدراته نمودن یا همان آبرسانی به بدن یکی از نکات ضروری و اجتناب ناپذیر در حین عملیات است که اهمیت بسیار زیادی در کارایی آتش نشانان دارد. اهمیت ندادن به این موضوع می‌تواند حتی خطرناک بوده و عواقب بدی به دنبال داشته باشد.

در حین اطفای حریق آب بدن از طریق تعریق و همچنین تنفس دفع می‌شود و ادامه این روند در هوای گرم می‌تواند موجب سرگیجه و گرم‌زدگی شده و با از دست دادن تعادل امکان آسیب رسیدن به آتش نشان نیز بالا می‌رود. وزن و سایز بدن، شدت و مدت زمان عملیات و درجه حرارت محیط، باعث متغییر بودن مقدار مورد نیاز مایعات و آب در حین عملیات می‌شود. نوشیدن آب برای انجام بهتر عملیات، افزایش توان بدنی و قدرت عضلانی آتش نشان، مهمتر از رفع تشنگی است.





آنچه باید یک آتش نشان بداند

آتش نشانان باید به یاد داشته باشند:

- احساس تشنگی نشانه مطمئنی برای میزان آب از دست رفته بدن نیست.
- تشنگی فقط بعد از کاهش آب بدن افزایش می یابد.
- آتش نشانان نباید منتظر احساس تشنگی بمانند و قبل از تشنه شدن باید آب بنوشند.
- باید با نوشیدن آب، بدن را در تمام مدت عملیات هیدراته نگاه دارند تا گرمی هوا باعث کاهش آب بدن نشود.
- نوشیدن آب کافی عملکرد بالای فیزیکی و روحی را اطمینان می بخشد و در واقع تشنگی در حین عملیات از انجام کار به صورت درست و صحیح جلوگیری می کند و ایجاد خطا در کار را افزایش می دهد.
- خستگی و حساسیت گرمایی نشانه های دیگری از کاهش آب در بدن می باشد.

توصیه های پزشکان طب و کار در خصوص نوشیدنی مناسب در حین و بعد از عملیات برای آتش نشانها

ردیف	توصیه پزشکان طب و کار	علت
۱	مصرف دوغ کم نمک	در عملیتهای سنگین به علت حرارت و گرمای بالا آتش نشان با تعریق، بسیاری از الکترولیتهای بدن خون را از دست میدهد که این باعث ضعف و افت فشار میشود. با نوشیدن دوغ الکترولیتها و یونها از دست رفته بدن احیا میشود همچنین با تامین کلسیم و ویتامین D باعث پیشگیری از پوکی استخوان میشود.
۲	مصرف شربت خاکشیر و تخم شربتی کم شیرین	باعث کاهش دمای بدن در حین عملیات میشود.
۳	مصرف آب خنک و خرما	جهت انرژی زایی و رفع عطش در عملیتهای سنگین مناسب می باشد.
۴	الکترولیت پایه (ترکیب آب، شکر و نمک)	درمانی برای کم آبی بدن است.
۵	مصرف آب مرکبات	منابع خوبی از الکترولیت ها هستند. نوشیدن شربت آب لیموی طبیعی با فراهم کردن یک اثر تسکین دهنده، انرژی ما را تجدید می کند.
۶	مصرف هندوانه	سرشار از لیکوپن و آنتی اکسیدانی است که قلب را سالم نگه می دارد. هندوانه حاوی الکترولیت های مهمی است که از طریق تعریق تخلیه شده اما برای عملکرد عصب و سلامت قلب بعد از فعالیت های سنگین ضروری هستند. آب هندوانه، یک تسکین دهنده عالی برای دردهای عضلانی ناشی از یک عملیات سخت است.
۷	مصرف آبمیوه رقیق	آبمیوه های رقیق شده حاوی کربوهیدرات بوده و مصرف آنها در انرژی زایی مفید است.
۸	مصرف شیر کم چرب غنی شده با باکتری های پروبیوتیک	شیرهای غنی شده با باکتری های پروبیوتیک سطح باکتری های مفید را در روده انسان متعادل میکند زیرا بر اثر ورود مواد آلاینده به بدن آتش نشان میزان باکتری های مفید روده کم شده و باعث باقی ماندن مواد شیمیایی در بدن و بروز مشکلات گوارشی میشود.





آنچه باید یک آتش نشان بداند

شماره: ۷

لیست فواید و مضرات مصرف شیر بعد از عملیات برای آتش نشانها از نظر پزشکان متخصص تغذیه

ردیف	فواید شیر	مضرات شیر
۱	کلسیم موجود در شیر کم چرب از جذب فلزات سنگین جلوگیری کرده و به دلیل دارا بودن فسفر، منیزیم و کلسیم، خنثی کننده سموم است میزان کلسیم در شیر کم چرب بیشتر است.	در افرادی که مشکلات ریوی دارند مصرف شیر پرچرب باعث تحریک ریه و تشدید عوارض میشود.
۲	شیر حاوی ۱۸ ماده از ۲۲ ماده ضروری برای بدن است و حاوی کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، زینک و پروتئین، آهن، سلنیوم، ویتامین B۶، ویتامین E، ویتامین K، ویتامین B۲، ویتامین B۱، نیاسین و چربی است.	عوارض منفی ناشی از مصرف شیر به میزان حساسیت افراد بستگی دارد برای مثال برخی افراد پس از نوشیدن شیر احساس می کنند گلویشان با مخاط ضخیمی پر شده و منجر به آبریزش بینی، سرفه و علائم آسم میشوند.
۳	شیر دارای پروتئین های مفیدی است که برای سلامت کلی استخوان، دندان و عضله لازم هستند. یک لیتر شیر حاوی بیش از ۳۵ گرم کاسئین (Casein) و پروتئین وی (Whey) است که هر دو جزو پروتئین های مفید برای بدن هستند.	محصولات لبنی کم چرب مثل پنیر و ماست اثرات مفیدتری نسبت به شیر دارند.
۴	یک لیوان شیر ۳۰ درصد از نیاز روزانه کلسیم را تامین می کند. پتاسیم و منیزیم که برای سلامت استخوان و دندان مهم هستند. لبنیات حدود ۵۰ درصد از کل کلسیم رژیم غذایی روزانه اکثر افراد را تامین می کند.	عوارض ناشی از عدم تحمل قند یا لاکتوز شیر که عبارتند از سردرد، میگرن، سرگیجه و اختلال در تمرکز حواس.
۵	پروتئین موجود در شیر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد زیرا پروتئین شیر میزان قند خون را متعادل می کند. دیابت نوع ۲ روی سوخت و ساز بدن برای تولید انرژی تاثیر گذار است.	به دلیل قند موجود در شیر به نام لاکتوز، شکستگی استخوان در افراد مسنی که زیاد لبنیات مصرف میکنند بالاتر است.
۶	چربی شیر می تواند میزان کلسترول خوب HDL را بالا ببرد که به کاهش خطر سکته کمک می کند.	شیر گاوهایی که به آن ها هورمون رشد تزریق شده است دارای میزان زیادی مواد شیمیایی است که خطر ابتلا به برخی سرطان ها نظیر سرطان پروستات را افزایش می دهد.

