

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



بسته آموزشی و اطلاعاتی
«خطرهای خانه‌تکانی»

خانه‌تکانی، ۶ خطر، ۳۰ توصیه

خانه‌تکانی، ۶ خطر، ۳۰ توصیه

اسفند برای بیشتر ما ایرانی‌ها مترادف است با آماده شدن برای عید و این آماده شدن را بیشتر و بیشتر از هر چیز دیگری می‌شود در خانه‌تکانی‌هایمان دید. خانه‌تکانی یکی از سنت‌های زیبای ما ایرانیان است که اگر با رعایت نکات ایمنی همراه نباشد، ممکن است به یک دردسر تمام‌عیار تبدیل شود؛ دردسری که سلامت تمام اعضای خانواده، به ویژه خانم‌های خانه‌دار، را تهدید می‌کند. کمردرد، گردن‌درد، مسمومیت، تنگی نفس، حساسیت پوستی و درد دست و پا از رایج‌ترین عوارض خانه‌تکانی‌های نادرست و غیرایمن است؛ عوارضی که با رعایت برخی اصول ساده ایمنی می‌توان احتمال بروز آنها را به حداقل رساند.

خانه‌تکانی و خطر کمردرد

کمردرد مشکل رایجی است که در بیشتر موارد (و البته بر خلاف تصور رایج) هیچ ربطی به مهره‌ها و دیسک و نخاع ندارد و دلیلش عمدتاً کشیدگی عضلات و رباط‌های پشت است. عامل این کشیدگی هم معمولاً بلند کردن اسباب و ااثیه سنگین منزل، حمل نادرست اجسام سنگین و حرکت ناگهانی در ناحیه کمر است. گرفتگی یا اسپاسم عضلانی هم از دیگر علل شایع کمردرد محسوب می‌شود. در بیشتر موارد، مجموعه‌ای از فشارها و استرس‌های مختلف در طول زمان بر روی کمر وجود دارد که در اثر وقوع یک رویداد خاص (مثل حرکت ناگهانی یا بلند کردن یک جسم سنگین در ایام خانه‌تکانی) باعث شروع یا تشدید درد می‌شود.

۱۲ توصیه برای پیشگیری از کمردرد

- ۱ در طول خانه‌تکانی، تا جایی که برایتان مقدور است، از بلند کردن اسباب و ااثیه سنگین منزل پرهیز کنید و به جای این کار، از شیوه‌های جایگزین (مانند هل دادن یا کشیدن) استفاده کنید.
- ۲ قبل از بلند کردن یک جسم سنگین، دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید آن را کجا بگذارید و همیشه هنگام حمل جسم سنگین یادتان باشد که آن را نزدیک به بدنتان نگه دارید.
- ۳ فقط اسباب و ااثیه‌ای را بلند کنید که وزن مناسبی دارند و اگر نیاز به کمک داشتید، تعارف را کنار بگذارید و حتماً از یک یا چند نفر کمک بگیرید.
- ۴ از بلند کردن یک جسم سنگین و چرخیدن به طور همزمان خودداری کنید. اگر هنگام حمل یک جسم سنگین نیاز به چرخیدن داشتید، یادتان باشد که از کمر

نچرخید؛ روی پاهایتان بچرخید.

۵ وقتی می‌خواهید جسم سنگینی را روی زمین بگذارید، به جای خم کردن کمر، زانوهایتان را خم کنید و جسم را روی زمین قرار دهید.

۶ موقع بلند کردن یک جسم سنگین از روی زمین یا موقع جابه‌جا کردن آن، پشت‌تان را صاف نگه دارید و قوز نکنید؛ زانوهایتان را خم کنید و برای تحمل وزن آن جسم، به عضلات پایتان تکیه کنید. این کار موجب می‌شود فشار ناشی از جسم سنگین، به جای کمر، به مفصل ران شما منتقل شود و گرفتگی عضلانی و درد ناگهانی عضلات (مخصوصاً کمر درد) به سراغ‌تان نیاید.

۷ موقع بلند کردن اجسام سنگین، بهتر است اول، پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و سپس جسم مورد نظر را بلند کنید. این کار باعث حفظ تعادل بدن می‌شود.

۸ هیچ‌وقت نباید اشیای سنگین را به طور ناگهانی و سریع از زمین بلند کنید و هرگز در حالی که جسمی را با یک دست‌تان بلند کرده‌اید، سعی نکنید با دست دیگری آن جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید که هر دو جسم را به طور همزمان حمل کنید، ابتدا باری را که در یک دست‌تان هست، زمین بگذارید و سپس، هر دو جسم را هم‌زمان با هم بلند کنید.

۹ وقتی در حال تمیز کردن در و پنجره یا رنگ کردن دیوار هستید، برای دسترسی به نقاط دورتر، به‌جای آن که دست خود را به آن سمت دراز کنید، از صندلی یا نردبان استفاده کنید.

۱۰ وقتی در حال گردگیری یا تمیز کردن وان حمام هستید، به‌جای خم شدن بیش از حد از ناحیه کمر، سعی کنید آرام بنشینید و کار مورد نظرتان را انجام دهید.

۱۱ اگر به مدت طولانی مشغول کار در منزل هستید، مرتب و در فواصل منظم استراحت کنید و تا جایی که برایتان مقدور است، به طور متناوب، تغییر وضعیت دهید.

۱۲ و توصیه آخر به خانم‌های خانه‌دار، این است که نه تنها پیشنهاد همسر و فرزندان‌تان را برای کمک بپذیرید، بلکه خودتان به آنها پیشنهاد کمک بدهید تا علاوه بر کاستن از فشارهای مضاعف به جسمتان، موجب شوید مشارکت و دلسوزی بیشتری بر فضای خانواده‌تان حاکم شود.

خانه‌تکانی و خطر سقوط از ارتفاع

استفاده از وسایل غیرایمن برای دسترسی به ارتفاع بالاتر و استفاده از زیرپایی‌هایی مانند جعبه و نردبان‌های نامطمئن، خطر سقوط از ارتفاع را افزایش می‌دهد. معمولاً



در طول ایام خانه‌تکانی، میزان حوادث ناشی از سقوط از ارتفاع به همین دلیل افزایش می‌یابد. موارد ضرب‌دیدگی و شکستگی دست و پا از صحنه‌های نسبتاً رایجی است که در اورژانس‌های این ایام دیده می‌شود.

۳ توصیه برای پیشگیری از سقوط

- ۱ اگر می‌خواهید از نردبان یا چهارپایه استفاده کنید، ابتدا از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شوید و حتی‌المقدور از نردبان‌های دوطرفه و استاندارد استفاده کنید.
- ۲ موقع پاک کردن شیشه‌ها و پنجره‌های منزل باید خیلی مراقب باشید و از رفتن روی نرده‌ها یا قرنیزهای آن اکیداً خودداری کنید.
- ۳ هنگام شست و شوی بخش‌های فوقانی در، پنجره و دیوار، پس از هر ۲ تا ۳ دقیقه کار مداوم، مدت کوتاهی سرتان را پایین بیندازید و به سر و گردن‌تان استراحت بدهید.

خانه‌تکانی و خطر آگزما

کارهایی را که معمولاً یک خانم خانه‌دار در طول ایام خانه‌تکانی انجام می‌دهد، یک لحظه در ذهن مجسم کنید؛ تمیز کردن در و دیوار و پنجره، نظافت و گردگیری خانه، استفاده از انواع شوینده‌ها، آشپزی و... حالا همه این کارهای روزمره را بگذارید در کنار تعریق دست‌های خانم خانه‌دار در زیر دستکش‌های لاستیکی! بله، واقعیت این است که در این روزها، بسیاری از خانم‌های خانه‌دار، دست‌هایشان پوسته‌پوسته و قرمز می‌شود. نام مصطلح این بیماری، «آگزمای خانم‌های خانه‌دار» است.

۳ توصیه برای پیشگیری از آگزما

- ۱ استفاده از دستکش مناسب یکی از بهترین کارها برای پیشگیری از آگزماست. سعی کنید تا آنجا که ممکن است، از تماس مستقیم دست‌هایتان با انواع شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها خودداری کنید.
- ۲ پوشیدن یک دستکش نخی در زیر دستکش‌های لاستیکی و یا استفاده از دستکش‌های دولا‌په‌ای که لایه زیرین‌شان نخی و لایه رویی‌شان لاستیکی است، در پیشگیری از این بیماری و درمان آن، موثر است. عدم رعایت همین نکته کوچک می‌تواند موجب بروز حساسیت‌های پوستی‌ای شود که درمانش هم وقت‌گیر است، هم هزینه‌بر. ضمن این که در این مواقع، حتی اگر دچار حساسیت هم نشوید، احتمالاً پوست‌تان خشک و زبر خواهد شد.

۳ کمپرس کردن ناحیه مبتلا و استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و نرم‌کننده هم روند درمان را تسریع می‌کند. برخی داروهای موضعی که ممکن است پزشکتان تجویز کند نیز می‌تواند در رفع خارش موثر باشد. در صورت بروز عفونت ثانویه، استفاده از آنتی‌بیوتیک مناسب برای پیشگیری از تشدید روند بیماری ضرورت پیدا می‌کند. اگر این نوع آگزما خیلی طول بکشد و برای بیمار محدودیت ایجاد کند، ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان پیدا شود.



کمردرد یکی از شایع‌ترین عوارض خانه‌تکانی است

خانه‌تکانی و خطر مسمومیت

تنگی نفس، آلرژی و حمله آسم از جمله مواردی است که در اورژانس‌های این ایام، بیشتر از سایر روزهای سال، دیده می‌شود. بسیاری از خانم‌های خانه‌دار برای شستشوی سرویس بهداشتی از مایع‌های شیمیایی نظیر انواع سفیدکننده و جوهرنمک استفاده می‌کنند و از آنجا که سرویس‌های بهداشتی معمولاً در فضاهایی بسته و کوچک قرار دارند، قرار گرفتن در این فضاهای بسته برای مدتی طولانی ممکن است آسیب فراوانی به ریه‌های این افراد وارد کند. استفاده از این شوینده‌ها همچنین باعث تشدید بیماری در افراد مبتلا به بیماری‌های آسم و آلرژی می‌شود. ضمن اینکه بسیاری از مواد شوینده از اسیدیته استاندارد و مناسبی نیز برخوردار نیستند و ممکن است سبب تحریک چشم، پوست و ریه‌هایتان شوند.

۴ توصیه برای پیشگیری از مسمومیت

۱ حتی‌المقدور از مصرف مواد شوینده در فضاهای بسته خودداری کنید. البته وجود هواکش و بازکردن در و پنجره نیز می‌تواند تا حد زیادی از بروز خطرهای احتمالی جلوگیری کند.

۲ توصیه می‌شود هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی، حتماً ماسک بزنید یا از دستمالی ضخیم بر روی دهان و بینی‌تان استفاده کنید.

۳ ویژه برای چشم، پوست و ریه، اکیدا توصیه می‌شود از ترکیب این دو ماده خودداری کنید.

❖ بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خارج کردن سریع فرد از محل سربسته و استفاده از هوای آزاد و تماس با اورژانس برای تجویز اکسیژن و مصرف داروهای ضدالتهابی است.

خانه‌تکانی و خطر برق‌گرفتگی

شست‌وشو و نظافت اجزای خانه، مولفه اصلی خانه‌تکانی است اما وقتی پای این نظافت به لوازم برقی (مانند لوستر، چراغ، روشنایی، کلید، پریز و...) باز می‌شود، خانه‌تکانی با یک خطر دیگر نیز خواهد شد؛ خطر برق‌گرفتگی. یکی از علل شایع برق‌گرفتگی در روزهای پایانی سال، عدم رعایت اصول ایمنی هنگام نظافت لوازم برقی است.

۲ توصیه برای پیشگیری از برق‌گرفتگی

- ❖ ۱ اگر در روزهای خانه‌تکانی تصمیم به تمیز کردن یک وسیله برقی گرفتید، یادتان باشد که پیش از شروع به نظافت، ابتدا برق آن وسیله برقی را قطع کنید.
- ❖ ۲ حواستان به این نکته باشد که لوازم برقی به هیچ وجه نباید با آب تماس داشته باشند. از ریختن آب بر روی کلید، پریز و سیم برق هم اکیدا خودداری کنید.

خانه‌تکانی و خطر تونل کارپال

در روزهای پایانی سال، سندرم تونل کارپال (نشانگان کانال مچ دست) یکی از مشکلاتی است که می‌تواند برای خانم‌های خانه‌دار دردسرساز شود. علت بروز این مشکل می‌تواند کار کشیدن زیاد از دست‌ها برای انجام کارهای طولانی‌مدت و تکرار شونده‌ای که در آنها مچ دست تحت فشار قرار می‌گیرد (مثلا نظافت، گردگیری و شست‌وشوهای متوالی در طول شبانه‌روز) باشد. نشانگان کانال مچ دست، هنگامی که عصب میانی مچ دست، تحت فشار مداوم و طولانی‌مدت قرار بگیرد، پدیدار می‌شود و در روزهای خانه‌تکانی، احتمال بروز این مشکل، به‌ویژه اگر بخواهید تمام کارهای لازم برای خانه‌تکانی را در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پایان برسانید، افزایش می‌یابد. بی‌حس شدن انگشتان دست و گزگز شبانه دست‌ها که گاهی موجب بی‌خوابی مبتلایان به این نشانگان می‌شود، از شایع‌ترین علائم آن به شمار می‌رود.

۲ توصیه برای پیشگیری از تونل کارپال

- ❖ ۱ اگر شما دچار این مشکل شده‌اید، برای درمان و پیشگیری از تشدید آن، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید و بر حسب صلاحدید پزشک، از درمان‌های طبی، دارویی،

فیزیوتراپی یا جراحی استفاده کنید. اما برای پیشگیری از بروز این مشکل، بهتر است ضمن کاهش فعالیت‌هایی که با دست‌هایتان انجام می‌دهید، کارهای روزانه‌تان را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که زمانی هم به استراحت و نرمش دادن دست‌ها اختصاص یابد.

۲ ورزش‌های هدفمند مچ دست می‌تواند احتمال بروز این مشکل را کاهش دهد و در صورت بروز این مشکل، درد آن را کمتر کند. قبل از شروع کار و در زمان استراحت، می‌توانید ورزش‌های هدفمند مچ دست را انجام دهید. یکی از ورزش‌های سودمندی که می‌تواند کمک‌تان کند، این است که هر دو دست‌تان را در مقابل خودتان صاف و مستقیم دراز کنید و سپس مچ‌ها و انگشتان دست‌هایتان را به عقب ببرید؛ درست مانند پلیس که می‌گوید: «ایست!»

برای مدت پنج ثانیه در این حالت بمانید و بعد مچ و انگشتان‌تان را رها کنید. سپس دوباره با دو دست کشیده و صاف، دستانتان را مشت کنید و آنها را محکم فشار دهید. در این وضعیت نیز پنج ثانیه بمانید و بعد، مشت محکم‌تان را به آرامی به طرف پایین خم کنید. پنج ثانیه نیز در این حالت بمانید و دوباره مچ‌ها و انگشتان دو دست‌تان را شل کنید. این ورزش را می‌توانید در فواصل کارهایتان به دفعات تکرار کنید.



کار کشیدن بیش از حد

از مچ دست می‌تواند

احتمال بروز تونل کارپال

را افزایش دهد



خانه‌تکانی و ۴ توصیه پایانی

۱ فقط به ورزشکاران توصیه نمی‌شود که قبل از مسابقه، بدن‌شان را گرم کنند؛ به خانم‌های خانه‌دار هم توصیه می‌شود قبل از شروع کار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با استفاده از حرکات ورزشی، نرمشی و کششی، بدن خودشان را برای کار آماده کنند و به اصطلاح خودشان را برای انجام کارهای خانه، گرم کنند.

۲ توصیه می‌شود با استفاده از مصرف مایعات به میزان کافی، آب و املاح از دست رفته بدن خود را که این روزها احتمالا میزان آن بر اثر تعریق افزایش می‌یابد، جبران کنید. ضمناً استفاده از لباس‌های راحت نخ‌ی برای تبادل حرارت و استفاده از سیستم تهویه‌ای مناسب نیز می‌تواند احتمال بروز استرس گرمایی ناشی از حرارت را کاهش دهد.

۳ استفاده از ماسک و پیش‌بند در صورت تماس با مایعات و مواد شیمیایی و استفاده از سربند برای پیشگیری از آلودگی موها نیز توصیه می‌شود. به افراد مبتلا به مشکلات اسکلتی عضلانی نیز توصیه می‌شود برای شست‌وشوی حمام از چکمه استفاده کنند و در غیر این صورت، با رعایت توصیه‌های ایمنی، بر روی سطوح لیز و لغزنده از دمپایی استفاده کنند.

۴ حتی‌المقدور سعی کنید پرداختن به امور خانه‌تکانی را به زمان‌هایی اختصاص دهید که کودکان در منزل حضور ندارند تا احتمال بروز حوادث خطرناک به حداقل برسد.

