

حتی مدرنیزه شدن زندگی بشر و تمایل به زندگی شهری و لوکس هم نتوانسته لذت برپا کردن کرسی در منازل را از ایرانی‌ها بگیرد.

به گزارش مشرق، کرسی از ابزار بسیار قدیمی برای گرم کردن منازل است که دست خوش تغییر زمان نشده و هنوز هم طرفداران خاص خودش را دارد. گرمای لذت بخش کرسی و دوره‌هم جمع شدن اعضای خانواده در کنار کرسی از مزایایی است که کرسی را منسوخ نکرده است. هنوز هم در بسیاری از منازل شهرها و روستاهای استان همدان از کرسی به عنوان وسیله گرمایشی استفاده می‌شود.

تاثیر کرسی در بهبود کارکرد بدن و درمان بیماری‌ها

مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: استفاده از کرسی در بهبود کارکرد بدن و درمان بیماری‌های ناشی از سردی و رطوبت بدن موثر است.

مامک هاشمی اظهار داشت: از نظر منطق طب سنتی، گرم نگاه داشتن اعضای بدن به ویژه کمر و پشت، در فصل سرما بسیار حائز اهمیت است و به آن تاکید زیادی شده است.

وی تصریح کرد: در نوع پوشش لباس به پوشیدن شال و بستن آن به کمر بسیار سفارش شده است تا جایی که در لباس‌های سنتی علاوه بر کلاه، شالی برای بستن و گرم نگاه داشتن کمر نیز وجود داشته است.

مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی افزود: بنابر این استنباط، می‌توانیم بگوییم که کسی که در زیر گرمای کرسی قرار می‌گیرد حرارت لازم به اعضای مورد نیاز بدنش می‌رسد و از ایجاد مشکلات ناشی از سرما پیشگیری می‌کند.

هاشمی با بیان اینکه کلیه‌ها و پشت از حرارت داخلی بدن دور هستند، تصریح کرد: گرمای حاصل از کرسی به نقاط دور دست بدن می‌رسد و آن‌ها را از آسیب سرما در امان می‌دارد.

وی گفت: دست‌ها و پاها در قسمت بعد از مچ، مفاصلی‌اند که دورترین فاصله را با مرکز بدن دارند بنابراین بیش از سایر اعضای بدن در معرض سرمای محیط هستند و باید از آن‌ها محافظت کنیم.

تاثیر گرمای کف دست‌ها و پاها بر سلامت بدن

مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه وضعیت کف دست‌ها و پاها در سلامت اعضای داخلی بدن موثر است، تصریح کرد: گرم نگاه داشتن کف پاها و دست‌ها در بهبود عملکرد دستگاه گوارشی موثر است.

هاشمی افزود: ماساژ دست و پا در آب گرم برای بهبود برخی بیماری‌های گوارشی توصیه شده است پس گرمای کرسی نیز تاثیری مشابه ماساژ دست و پا در آب گرم دارد.

کرسی در کاهش دردهای مزمن مفصلی موثر است

وی با اشاره به اینکه در فصل سرما شاهد تشدید بیماری‌های مزمن مفصلی مانند درد زانو، کمر و مهره‌های پشتی هستیم، اظهار داشت: علت تشدید این دردها به علت سرمای هوا در فصل زمستان است که با قرار گرفتن در زیر کرسی و گرمای آن می‌توان به تسکین دردهای مفصلی کمک کرد.

مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی همدان ابراز کرد: در ایام قدیم استفاده از کرسی جزو بدیهیات و نیازهای آن دوره بوده که به شکل تجربی هم از فواید آن بهره مند می‌شدند بنابراین نیازی به اثبات فواید و خواص کرسی نداشتند و به همین خاطر است که در کتب طب سنتی به طور مستقیم اشاره‌ای به خواص کرسی نشده است.

هاشمی افزود: بنابراین آنچه امروز به عنوان خواص و فواید کرسی مطرح می‌شود برگرفته از علم استنباطی است که به کمک آن می‌توانیم پی به فواید گرمای کرسی ببریم.

وی گفت: سرمای محیط موجب انقباض عضلات و بسته شدن منافذ پوستی و انقباض رگ‌های بدن می‌شود بنابراین تمرکز گردش خون به سمت عضوهای حساس و حیاتی بدن مانند قلب، مغز، کلیه و می‌رود تا اعضای حیاتی حفظ شوند. قرار گرفتن در زیر کرسی موجب تعادل گردش خون در محیط و مرکز بدن می‌شود.

در استفاده از کرسی احتیاط شود

مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه از کرسی در دو نوع ذغالی و برقی استفاده می‌شود، تصریح کرد: در استفاده از کرسی‌های ذغالی نیز مانند هر وسیله‌گازسوز دیگری موجب مسمومیت با گاز منوکسید کربن می‌شود که باید هنگام استفاده از آن موارد ایمنی را رعایت کنید.

هاشمی افزود: علاوه بر آن، رعایت موارد بهداشتی مانند شست‌وشوی پتو و ملحفه در استفاده از کرسی توصیه می‌شود.

مراقب مسمومیت با دود حاصل از کرسی‌های ذغالی باشید

کارشناس مسئول مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی استان همدان گفت: مراقب مسمومیت و خفگی با دود حاصل از کرسی‌های ذغالی باشید.

عباس اولیا سمیع اظهار داشت: با توجه به اینکه برپا کردن کرسی‌های ذغالی در فصل سرما در بسیاری از منازل شهر و روستا رواج دارد بنابراین آگاه بودن به رعایت موارد ایمنی برای پیشگیری از مسمومیت و عوارض ناشی از آن ضروری است.

وی تصریح کرد: به راه انداختن ذغال کرسی و تولید گرما نیازمند رعایت اصول و موارد ایمنی است که مردم باید نسبت به آن حساس باشند.

کارشناس مسئول مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی همدان افزود: در این راه باید از تجربه افراد با تجربه و بزرگانمان استفاده کنیم تا با اقدامی نادرست سلامتی خود و خانواده مان را به خطر نیندازیم.

اولیا سمیع گفت: در درست کردن ذغال برای گرمای کرسی باید توجه کرد که ذغال‌ها کاملاً برافروخته باشد قسمت دود زایی از آن باقی نمانده باشد. به هیچ عنوان از انواع چوب برای تولید گرمای کرسی استفاده نکنید.

وی افزود: اگر تمام سطوح ذغال بر افروخته نشود، مقداری گاز سمی از دود ناشی از سوخت چوب ایجاد می شود که موجب مسمومیت و خفگی در افراد می شود.

کارشناس مسئول مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی همدان با بیان اینکه در کرسی، امکان تخلیه و خروجی گاز وجود ندارد، تصریح کرد: ذغال هم یک ماده سوختنی است که به اکسیژن نیاز دارد و علاوه بر گرما و دود، مواد مضر از خود خارج می کند که اگر در مکان جریان هوا وجود نداشته باشد منجر به مسمومیت خفگی می شود.

اولیا سمیع توصیه کرد: حتما کرسی را در مکانی برپا کنید که امکان تردد و جریان هوا وجود دارد، اصول بر افروختن ذغال را رعایت کنید و سعی کنید در طول روز از گرمای کرسی استفاده کنید و شبها در زیر کرسی نخوابید.

وی گفت: با توجه به اینکه در مواردی شاهد آتش گرفتگی و سوختگی با کرسی بوده ایم بنابراین رعایت نکات ایمنی مربوط به آن ضروری است.

علائم مسمومیت با ذغال چیست  
کارشناس مسئول مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی به تشریح علائم مسمومیت با ذغال پرداخت و گفت: مسمومیت با ذغال هم مانند گاز شهری، مسمومیت با گاز منوکسید است و علائم آن نیز مشابه مسمومیت با گاز شهری است.

اولیا سمیع تصریح کرد: در ابتدای امر، فرد مسموم شده علامتی ندارد اما به تدریج دچار خواب آلودگی، سر درد، سوزش چشم و کاهش سطح هوشیاری و در نهایت مرگ می شود.

با فردی که دچار مسمومیت شده چه کنیم؟

وی گفت: در صورت مواجهه با فردی که دچار مسمومیت با گاز منوکسید کربن شده، باید سریع در بجاها و پنجره ها را باز بگذاریم تا هوا جریان پیدا کند و فورا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیریم تا بیمار را در معرض اکسیژن غلیظ قرار دهند.

مشاهده کرسی از نزدیک و دیدار با خانواده اصلانی

برای مشاهده مستقیم کرسی و آشنایی با کارکرد آن، به منزل یکی از بستگان خود در شهر همدان می رویم. خانواده اصلانی از خانواده هایی هستند که علی رغم زندگی شهری و در اختیار داشتن بروز ترین وسایل گرمایشی، ترجیح می دهند از کرسی استفاده کنند.

پدر این خانواده اظهار داشت: از چندین سال گذشته تاکنون برای گرمای منزل از کرسی ذغالی استفاده می کنیم. گرمای کرسی موجب بهبود درد مفاصل شده و کمتر احساس سرما می کنم.

وی افزود: ذغال های کرسی را به صورت آماده از بیرون خریداری می کنیم و از ابتدای فصل سرما تا انتهای آن ۱۰۰ کیلو ذغال خریداری می کنیم که با این کار علاوه بر صرفه جویی در مصرف گاز، از نظر هزینه نیز بسیار مقرون به صرفه است.

اصلانی ابراز کرد: بر روی کرسی از یک لحاف که مخصوص کرسی است استفاده می شود. وزن این لحاف بسیار سنگین بوده و در گرمای بدن نیز تاثیر گذار است.

وی کرسی را فرصتی مناسب برای کنار هم قرار گرفتن اعضای خانواده دانست و گفت: همسر، فرزندان و نوه هایم همگی در کنار کرسی جمع می شویم و اسباب پذیرایی را هم بر روی همین کرسی فراهم می کنیم.

گرمای کرسی علاوه بر اینکه جسم و تن را گرم می کند، روابط خانوادگی و در کنار هم نشستن را هم رونق می دهد اما در این میان نباید از خطر مسمومیت و خفگی با گاز منوکسید کربن غافل شویم.

منبع: تسنیم

بیمارستان فوق تخصصی موسوی زنجان <http://mousavi.zums.ac.ir>