راهکارهایی برای غلبه بر فوبیای دندانپزشکی

بخش اجتماعی- به زعم بسیاری از افراد، اولین چیزی که در ارتباط با دیگران به چشم می‌آید، فرم لبخند آنها است. این بدان معنی است که نباید زیبایی لبخند خود را نادیده بگیرید. اما تنها گفتن این حرف راحت است. حتی اگر به بهترین دندانپزشک زیبایی جهان هم مراجعه کنید، ممکن است با فوبیای دندانپزشکی مواجه شوید. فوبیای دندانپزشکی یک ترس بسیار رایج است که بیماران را از مراجعه به کلینیک‌های دندانپزشکی و مراقبت‌های پیشگیرانه باز می‌دارد که عواقب مختلفی مانند درد دندان و از دست دادن آن را در پی دارد. بیماری لثه یک عفونت جدی است که می‌تواند باعث آسیب به بخش‌های دیگر بدن شود، به طوری که تحقیقات اخیر نشان از ارتباط آن با بیماری قلبی، سکته و دیابت دارد. در ادامه، ۹ روش برای کسب آرامش و غلبه بر فوبیای دندانپزشکی ارائه شده است که می‌توانید از آنها کمک بگیرید.

دندانپزشک را از ترس خود مطلع کنید

می‌گویند که آموزش دوای درد جهل است؛ این امر در مورد غلبه بر فوبیای دندانپزشکی نیز صدق می‌کند. قبل از آن که از دندانپزشک خود نوبت بگیرید، بهتر است به صورت تلفنی یا حضوری درباره ترس خود صحبت کنید. اگر دندانپزشک را از ترس خود مطلع کنید، شانس بیشتری برای غلبه بر آن خواهید داشت و در صورتی که دندانپزشک احتیاط بیشتری در درمان شما به خرج دهد، فرصت بهتری برای کنترل ترس خود خواهید داشت.

از صداگیرهای داخل گوش استفاده کنید

یکی از رایج‌ترین علل ترس و فوبیای بیماران از دندانپزشکی، ابزار دندانپزشک و سر و صدای مربوط به آنها است. صدای ابزار دندانپزشکی بزرگ‌ترین عامل محرک بیمارانی است که از دندانپزشکی می‌ترسند. بیمارانی که فوبیا دارند، با شنیدن صدای ابزار دندانپزشک به سرعت تحریک می‌شوند. بنابراین، به بیماران توصیه می‌شود که از صداگیرهای داخل گوش برای جلوگیری از شنیدن صدای محیط استفاده کنند. بهتر است دندانپزشک خود را از پوشیدن این صداگیرها مطلع کنید تا اگر سوالی از شما دارد، صداگیرها را از گوش‌تان بیرون بیاورید.

ترس‌های خود را بنویسید

بارها و بارها بر این موضوع تاکید شده است؛ اما اهمیت آموزش و پرورش نباید دست کم گرفته شود و این امر به ویژه در رابطه با ترس و فوبیای دندانپزشکی صدق می‌کند. اگر می‌دانید که فوبیای دندانپزشکی دارید، بهتر است ترس‌های مشخص خود را با ذکر دلیل یادداشت کنید. شاید اگر به فوبیای خود از دندانپزشکی فکر کنید، درک کنید که ترس شما چندان عقلانی نیست. اگر ترس شما واقعا مشکل ساز است، بهتر است لیست یادداشت‌هایتان را با خود به مطب دندانپزشک ببرید. این لیست به دندانپزشک کمک می‌کند که حین درمان حتی الامکان از تحریک احتمالی بیمار خودداری نماید.

از جزئیات مربوط به درمان خود مطلع شوید

وقتی صحبت از فوبیا به میان می‌آید، ترس از ناشناخته‌ها اغلب بزرگ‌ترین مانع در راه مبارزه با ترس است. از این رو، باید قبل از هر عملی کمی وقت بگذارید و از جزئیات مربوط به درمان خود مطلع شوید. راحت باشید و هر سوالی دارید از پزشک یا دستیاران او بپرسید. در صورت لزوم، می‌توانید از یادداشت‌های خود کمک بگیرید. همچنین می‌توانید در اینترنت جستجو کنید تا با جزئیات مربوط به پروسه درمانی خود بیشتر آشنا شوید. خواندن این مطالب به شما کمک خواهد کرد که آرامش و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید.

با نوبت دندانپزشکی‌تان ارتباط مثبت برقرار کنید

شاید نتوان روز ملاقات با دندانپزشک را یک روز خوب نامید؛ فکر کردن به این مسئله می‌تواند باعث تشدید ترس و فوبیای شما از دندانپزشکی شود. شما می‌توانید با انجام یک کار ساده به خود کمک و بر ترستان غلبه کنید: ایجاد

ارتباط مثبت با روز ملاقات دندانپزشک. به عنوان مثال، می‌توانید هر بار که از مطب دندانپزشک خارج می‌شوید، به خودتان برسید. مثلا می‌توانید به پیاده روی بروید یا برای دیدن یک فیلم به سینما بروید.

از دندانپزشک بخواهید به شما داروهای ضد اضطراب بدهد

اگر داروهای ضد اضطراب مصرف نمی‌کنید، می‌توانید از دندانپزشک خود بخواهید به شما داروهای ضد اضطراب بدهد. در بسیاری از مطب‌های دندانپزشکی از اکسید نیتروژن و سایر داروهای مسکن برای کاهش ترس و اضطراب بیماران استفاده می‌شود. در این شرایط، باید از کسی بخواهید که شما را به خانه برساند؛ چون ممکن است پروسه درمانی چندان سریع پیش نرود. بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند که پروسه درمانی خود را با مصرف کمترین داروی ممکن ادامه دهند؛ اما بهتر است در این مورد تجدید نظر کنند. داروهای مسکن مورد استفاده در پروسه دندانپزشکی اغلب سریع عمل می‌کنند و بلافاصله پس از اتمام درمان بی‌اثر می‌شوند. در هر صورت، اگر قبل از ورود به مطب دندانپزشک از داروهای مسکن استفاده کرده‌اید، بهتر است دندانپزشک خود را از این امر مطلع کنید.

یاد بگیرید نفس‌های عمیق بکشید

اگر به طور کامل با داروهای ضد اضطراب و انواع مسکن‌ها مخالف هستید، می‌توانید از تکنیک‌های تمدد اعصاب برای کسب آرامش کمک بگیرید. بدیهی است که در اتاق انتظار، زمان کافی برای مدیتیشن وجود ندارد. حتی اگر در همین زمان اندک به انجام مدیتیشن بپردازید، ممکن است مورد تمسخر قرار بگیرید. بنابراین، بهتر است از تکنیک‌های تنفس عمیق کمک بگیرید. اثربخشی این تکنیک‌ها در طول زمان به اثبات رسیده است. تنفس عمیق به شما کمک می‌کند تمرکز کنید و به تدریج بر ترس خود از دندانپزشکی غلبه نمایید. روش های مختلفی برای تنفس عمیق وجود دارد، اما ساده ترین روش به شرح زیر است: یک نفس عمیق و طولانی بکشید و قبل از آنکه آن را بیرون بدهید، به یک چیز مثبت فکر کنید. آن قدر این کار را تکرار کنید که به آرامش برسید. با کمی تمرین می‌توانید این تکنیک را در هر زمان و مکانی انجام دهید تا از شر استرس خلاص شوید.

کمی زودتر از زمان مقرر در مطب حضور یابید

اگر می خواهید ترس به طور کامل بر شما غلبه کند، سعی کنید یک بار دیرتر از موعد مقرر در مطب دندانپزشک حاضر شوید. وقتی دیرتر از موعد در مطب حاضر می شوید، احتمالا با این پیغام مواجه می شوید که روی صندلی خود بنشینید و منتظر بمانید. این مسئله بسیاری از بیماران را شگفت زده می کند. حتی می تواند برخی را با مشکلات عدیده ای مواجه سازد. بسیاری از بیماران می توانند با حضور به موقع و زودتر از موعد در مطب دندانپزشکی بر ترس و اضطراب خود غلبه کنند. از این رو، توصیه می شود زودتر از موعد در مطب حاضر شوید، فرم های مربوطه را پر کنید و در اتاق انتظار منتظر بمانید. به سوالاتی که در ذهن دارید فکر کنید، یک موسیقی آرامش بخش گوش کنید و سعی کنید برای مدتی به چیزی غیر از دندانپزشکی فکر کنید. در بهترین حالت، وقتی نام شما خوانده می شود توانسته اید تا حدی به یک آرامش درونی دست پیدا کنید. این امر به شما کمک می کند که وقت ملاقات خود را به بهترین شکل ممکن به پایان برسانید.

در انتخاب دندانپزشک سخت گیر باشید

بسیاری از افراد از دندانپزشک خود می ترسند، چون او را مثل بقیه «مردم» در نظر نمی‌گیرند. در عوض، دندانپزشک را به عنوان موجود شومی در نظر می‌گیرند که می‌خواهد رویشان بیافتد و کارهای ترسناکی داخل دهان شان انجام دهد؛ وحشتناک است، نه؟ ولی لازم نیست اینطور فکر کنید. بیماران باید درک کنند که آنها بر کل امور کنترل دارند و می‌توانند دندانپزشک خود را شخصا انتخاب کنند. هیچ اشکالی ندارد؛ شما می‌توانید با دندانپزشک‌های مختلف مشورت کنید و کسی را برای درمان انتخاب نمایید که هم تحت پوشش بیمه خدمات درمانی‌تان باشد و هم با او احساس راحتی می‌کنید. برای انجام این کار می‌توانید از دوستان و یا اعضای خانواده برای مراجعه به سایر دندانپزشک کمک بگیرید. همچنین می‌توانید در اینترنت جستجو کنید و به دنبال یک دندانپزشک مناسب بگردید. در هر صورت، تا زمانی که دندانپزشک مناسب خود را پیدا نکرده‌اید، از جستجو دست نکشید.

منبع: DAILYMAIL

۶ دلیل برای نوشیدن آب گرم

بخش اجتماعی- نوشیدن آب گرم مزایای زیادی دارد که در این مطلب شما را با برخی از آن‌ها آشنا می‌کنیم. بهتر است از این به بعد صبحتان را با نوشیدن آب گرم آغاز کنید. روزتان را با یک لیوان آب داغ (یا ولرم) آغاز کنید و بعد از مدتی مزایای فوق‌العاده این کار را ببینید. حتما بارها شنیده‌اید که نوشیدن آب سرد مضراتی دارد اما این بار شما را با مزایای نوشیدن آب گرم آشنا می‌کنیم.

کمک به کاهش وزن

نوشیدن آب گرم به تنهایی وزن شما را کم نمی‌کند اما به پروسه کاهش وزن کمک زیادی می‌کند. شروع روز با نوشیدن آب گرم که بهتر است در آن مقداری لیمو هم باشد به کاهش وزن کمک زیادی می‌کند و به بدن کمک می‌کند کالری بیشتری بسوزاند.

تمیز کردن سینوس‌ها

کسانی که سینوزیت دارند می‌دانند که کنار آمدن با آن چقدر سخت است. طبق تحقیقات پزشکان نوشیدن آب گرم مخصوصا در مقایسه با آب سرد کمک می‌کند که عفونت خیلی سریع‌تر از طریق بینی خارج شود و به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند.

مناسب برای دندان

اگر به جای آب سرد آب ولرم یا گرم بنوشید دندان‌هایتان از شما متشکر می‌شوند. بر خلاف آب سرد که نوشیدن آن به دندان آسیب هم می‌زند، آب گرم می‌تواند باعث استحکام دندان شود. همچنین نوشیدن آب گرم باعث می‌شود قدرت جذب جرم در دندان کاهش پیدا کند.

هضم بهتر غذا

آب گرم تاثیر بسیاری روی دستگاه گوارشی بدن دارد. نوشیدن آب گرم باعث می‌شود رگ‌ها بازتر شوند و خون با سرعت بیشتری در آن‌ها جریان یابد. نوشیدن آن اول صبح که معده خالی است کمک بسیاری به هضم غذا می‌کند.

دفع سموم

نوشیدن آب گرم دمای بدن را بالا می‌برد و در نتیجه بدن بیشتر عرق می‌کند. عرق کردن بیشتر باعث می‌شود سموم بیشتری از بدن خارج شوند. وقتی آب را با آب لیمو بنوشید باعث می‌شود غذاهای اسیدی بهتر در بدن هضم شوند و اسیدشان آسیب به بدن نزند. اگر طرفدار لیمو نیستید می‌توانید چای سبز با آب گرم را امتحان کنید.

کاهش درد

نوشیدن آب سرد باعث آسیب دیدن ماهیچه‌ها می‌شود. برعکس، نوشیدن آب گرم یا داغ با روان کردن خون در بدن باعث می‌شود ماهیچه‌ها ریلکس‌تر شوند. همچنین نوشیدن آب گرم قبل از رفتن به رختخواب شدیدا توصیه می‌شود و باعث می‌شود زودتر و بهتر بخوابید.

راه کارهای ساده و طبیعی برای جلوگیری از روند پیری

بخش اجتماعی- شاید محصولات ضد پیری تبلیغات گسترده ای داشته باشند، اما باید دانست بهترین راه برای جلوگیری از اثرات مرتبط با افزایش سن، در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم است. بسیاری از راهکارهای ساده و بکارگیری آنها در سبک زندگی تاثیرات دوچندانی نسبت به مصرف محصولاتی دارند که شاید به قصد جلوگیری از روند پیری به فروش می رسند.

خوابیدن به پشت: اگر عادت دارید که همیشه به پهلو دراز بکشید، در گونه ای که به بالش فشار وارد می کند، خطوطی ایجاد خواهید کرد و تعداد چروکهای پوستی آن سمت از صورت رو قطعا بیشتر خواهد نمود. به علاوه، خوابیدن به پشت این حسن رو دارد که نه تنها از بروز چروکهای پوستی در صورت، ممانعت می کند بلکه دردهای گردن و کمر را نیز کاهش داده و مانع از رفلاکس اسید معده می گردد.

مصرف چربی های سالم: اسیدهای چرب امگا ۳ باعث نرمی، لطافت و جوانی پوست هم می شوند زیرا عوامل التهاب زا در پوست مثل آکنه و پسوریازیس را کاهش می دهند.

اضافه کردن آنتی اکسیدان ها به رژیم غذایی: آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین های ای و ب برای پوست بسیار اثربخشند. آنتی اکسیدانها، از پوست در برابر رادیکالهای آزاد مضر محیط که به سلولهای پوستی صدمه میزنند، محافظت می کنند. رادیکالهای آزاد، الاستین و کلاژن سلولهای پوستی را از بین می برند و باعث شکستگی این سلول ها می شوند. برای مصرف هرچه بیشتر ویتامین های گروه ب گوشت مرغ و ماهی را فراموش نکنید. نخود نیز سرشار از ویتامین ب ۶ برای گیاه خواران است. برای دریافت ویتامین ای می توانید از روغن سبوس گندم، تخم آفتابگردان و بادام استفاده کنید.

خرید محصولات پروبیوتیک: غذاهای تخمیر شده علاوه بر اینکه برای دستگاه گوارش مفید هستند، از پیری زودرس پوست نیز جلوگیری می کنند. غذاهای تخمیری، منابع بسیار خوب آنتی اکسیدان و ترکیبات ضدالتهاب نیز هستند.

مصرف پروتئین کافی: میزان نیاز روزانه زنان به پروتئین، ۴۶ گرم است. پروتئین به سفتی و حفظ ساختار عضلات کمک نموده و از شل شدگی و افتادگی عضلات جلوگیری می کند و در نتیجه بدن فرد را جوان و با ثبات نشان می دهد. پروتئین در استحکام موها موثر است.

کاهش مصرف قند و شکر: مصرف بیش از حد این محصولات باعث التهاب پوست و پیری زودرس آن می شود.

ورزش: ورزش منظم باعث می شود بدن شما نسبت به همسالان خود ورزیده تر گردد. ضمن این که عرقی که بر روی صورت می نشیند، پیشرفت علائم پیری را در صورت شما، کندتر می کند.

مدیریت استرس: سلولهای افرادی که به افسردگی و استرس مبتلا هستند، سریعتر از کسانی که افسرده نیستند، دچار پیری می شوند. برای جلوگیری از پیری زودرس باید قدم به قدم پیش رفته و استرس را از زندگی خود به تدریج حذف کنید. می توانید از یوگا و مدیتیشن برای کاهش استرس کمک بگیرید.

کاهش مصرف نمک: خوردن غذاهای پر از سدیم و شور، باعث تجمع آب در بدن می شود. بنابراین، تعجبی ندارد که با خوردن این غذاها، صورت شما دچار ورم شده و به عنوان مثال، زیر چشمها دچار پف آلودگی شود. سعی کنید که مصرف نمک را کمتر کرده و برای طعم دهی به غذاها از سایر طعم دهنده های طبیعی و خوشمزه مثل فلفل چیلی، آب لیمو و سبزیجات معطر استفاده کنید. به این ترتیب، نه تنها ورم نمیکنید بلکه خطر بالا رفتن فشار خون و سکته هم در شما کمتر می شود.

تاثیر هوای سرد بر بیماری قلبی

بخش اجتماعی- محققان دانشگاه لاوال و شربروک کانادا دریافتند سالمندان مبتلا به نارسایی قلبی باید از قرارگیری در معرض سرما و مه و ابر پایین نزدیک به زمین در هوای زمستان اجتناب نمایند. مطالعه قبلی نشان داده است که تغییرات آب و هوایی می تواند بر سلامت افراد آسیب پذیر تاثیر گذارد؛ به عنوان مثال مشخص شده است که موج گرما و سرما موجب افزایش بیماری و حتی منجر به مرگ در افراد سالمند می شود.

محققان تاثیر تغییرات دما و فشار هوا را بر بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مطالعه کردند. تیم تحقیق ۱۱۲،۷۹۳ فرد ۶۵ سال به بالا را که بین سال های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۱ مبتلا به نارسایی قلبی بودند، بررسی کردند.

شرکت کنندگان به طورمیانگین ۶۳۵ روز تحت نظر بودند. در طول این مدت، محققان میانگین دما، رطوبت نسبی، فشار جو، و آلاینده های هوا را در محیط پیرامونی اندازه گیری کرده و داده ها را برای مشاهده این ارتباط مطالعه کردند. مطالعه نشان داد ریسک بستری شدن در بیمارستان یا مرگ در فصل پاییز و زمستان در مقایسه با فصل بهار و تابستان بیشتر است.

محققان اذعان می کنند ریسک تجربه بستری شدن در بیمارستان یا مرگ به دلیل نارسایی قلبی به ازای کاهش هر یک درجه سانتیگراد از میانگین دمای هوا در طول هفت روز قبل، ۰.۷ درصد افزایش می یابد.

حوادث

کورشدن دختر چینی پس از بازی بی‌وقفه با گوشی

بخش اجتماعی- یک دختر ۲۱ ساله چینی پس از بازی بدون وقفه با گوشی هوشمند بینایی یکی از چشمانش را از دست داد. به گزارش ایسنا، این دختر جوان یک روز تمام بدون وقفه با گوشی هوشمند بازی می کرد و در نتیجه چشم راستش بر اثر انسداد شریان شبکیه کور شد. این دختر گفته است که هر روز پس از کار و همچنین روزهای تعطیل تقریبا بدون وقفه با گوشی خود بازی می‌کرد. پزشکی که این دختر چینی به وی مراجعه کرده گفته است که انسداد شریان شبکیه به ندرت در بین جوانان مشاهده می‌شود و به احتمال زیاد در این دختر جوان بر اثر تشنج شدید چشم بروز کرده است.

مرگ دانشجوی پزشکی به دلیل گاز گرفتگی در حمام خوابگاه

بخش اجتماعی- دانشجوی ترم ۹ دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد به دلیل گاز گرفتگی در حمام خوابگاه جان باخت. به گزارش میزان، دانشجوی ترم ۹ پزشکی در خوابگاه بهارستان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد جان خود را از دست داد. «زهره قاسمی»، دانشجوی ترم ۹ پزشکی اهل اصفهان، در حمام خوابگاه دانشگاه به دلیل گازگرفتگی جان باخت.این دانشجو با وجود تلاش تیم احیای اورژانس ۱۱۵ و انتقال بیمار به بیمارستان آیت الله کاشانی (ره) شهرکرد، درگذشت.

حمله به تعدادی از بانکهای تهران با تفنگ ساچمه ای

بخش اجتماعی- فرمانده انتظامی تهران بزرگ با تایید خبر حمله به برخی از بانک های تهران با استفاده از تفنگ ساچمه‌ای گفت: دو نفر از حمله کنندگان شناسایی و دستگیر شدند. به گزارش مهر، سردار حسین رحیمی گفت: از صبح شنبه افرادی با استفاده از تفنگ ساچمه ای اقدام به حمله به تعدادی از بانک ها و شکستن شیشه آنها کردند که بلافاصله با اعلام این خبر، ماموران پلیس ماجرا را به صورت ویژه در دستور کار خود قرار دادند و تا این لحظه دو نفر از این افراد شناسایی و دستگیر شدند. سردار رحیمی با اعلام اینکه تلاش پلیس برای شناسایی دیگر افراد ادامه دارد افزود: پلیس به صورت جدی این پرونده را پیگیری خواهد کرد و اطلاعات تکمیلی آن متعاقبا اعلام خواهد شد.

دستگیری سارق حرفه‌ای لاستیک خودروهای شاسی بلند

بخش اجتماعی-رئیس کلانتری ۱۲۴ قلهک پلیس تهران از دستگیری سارق حرفه‌ای لاستیک خودروهای شاسی بلند خبر داد. سرهنگ پیمان لطیفی رئیس کلانتری ۱۲۴ قلهک پلیس تهران اظهار کرد: در پی مراجعه تعدادی از شهروندان به کلانتری و اعلام آن‌ها مبنی بر اینکه لاستیک خودروهایشان به سرقت رفته است، شناسایی سارق یا سارقان در دستور کار ماموران کلانتری قرار گرفت. رئیس کلانتری ۱۲۴ قلهک گفت: با پایش‌های صورت گرفته و تحقیقات انجام شده، مشخص شد فردی با موتورسیکلت اقدام به سرقت لاستیک خودروها می‌کند که این موضوع به همراه تصویر متهم در اختیار گشت‌های انتظامی قرار داده شد. وی افزود: عوامل کلانتری حین گشت زنی به راکب موتورسیکلتی که در حال تردد با رینگ و لاستیک خودروی شاسی بلند بود، مشکوک شد و با استعلام پلاک انتظامی راکب موتورسیکلت مورد نظر، مشخص شد که موتورسیکلت وی مسروقه و دارای سابقه ثبت سرقت است.

آتش‌سوزی در ساختمان ۱۲ طبقه

بخش اجتماعی- سخنگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران از وقوع حادثه آتش‌سوزی در پارکینگ یک ساختمان ۶ طبقه در شهرک ولیعصر خبر داد و گفت: در این حادثه سه دستگاه خودرو در آتش سوخت. سید جلال ملکی در گفتگو با مهر درباره جزئیات این حادثه اظهار داشت: ساعت ۰۵:۰۶ صبح شنبه وقوع حادثه آتش‌سوزی در یک مجتمع مسکونی ۱۲ واحدی در شهرک ولیعصر خیابان حیدری جنوبی به سامانه ۱۲۵ اعلام شد و بلافاصله نجاتگران سه ایستگاه در محل حادثه حاضر شدند. وی افزود: با حضور نیروهای آتش‌نشانی در محل حادثه مشخص شد که حریق از داخل پارکینگ مجتمع مسکونی و از میان ۶ دستگاه خودروی پارک شده، آغاز شده و دود ناشی از آتش‌سوزی، طبقات فوقانی را دربر گرفته و باعث وحشت ساکنان شده است. ملکی با اعلام اینکه آتش‌نشانان بلافاصله اقدام به خروج ساکنان مجتمع و هدایت آنها به طبقات فوقانی و پشت‌بام کردند، افزود: بررسی‌ها نشان می‌داد سه خودروی پژو ۲۰۶، جک و سانتافه در داخل پارکینگ دچار حریق شدند و شعله‌های آتش در حال سرایت به دیگر خودروهای پارک شده در داخل پارکینگ است. سخنگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران گفت: آتش‌نشانان با استفاده از نردبان، ۲۰ تن از ساکنان را که در میان دود و شعله‌ها گرفتار شده بودند، نجات داده و به مکان امن منتقل کردند. وی با اعلام اینکه خوشبختانه این ساختمان دارای سیستم اطفای حریق بود، افزود: متأسفانه به دلیل نامعلومی این سیستم غیرفعال شده و همین مسئله باعث گستردگی آتش‌سوزی بود. آتش‌نشانان در ساعت ۰۶:۳۲ موفق به مهار شعله‌های آتش شده و پس از لکه‌گیری، محل حادثه را برای بررسی علت وقوع، به کارشناسان علت‌یاب سازمان تحویل دادند.