

چهارمین

فصلنامه‌ی بیمارستان جم

زمستان ۱۴۰۰

دوره دوازدهم



بیمارستان جم

JAM HOSPITAL

نیم قرن توانایی، خدمت و تجربه



بیمه های طرف قرارداد بیماران بستری

• تعاون (درمان طبی و قلبی)

- تجارت نو
- ملت
- بیمه ما
- آرمان سفیران سلامت
- کانون سر دفتران
- آسیا (درمان طبی و قلبی)
- کوثر (درمان طبی و قلبی)
- دانا (درمان طبی و قلبی)
- سینا (درمان طبی و قلبی)
- معلم (درمان طبی و قلبی)
- رازی (درمان طبی و قلبی)

- بانک قرض الحسنه مهر ایران
- مرکز پژوهش مجلس شورای اسلامی
- شهرداری
- کتابخانه مجلس
- کارآفرین
- کمک رسان
- نهاد ریاست جمهوری
- مجلس شورای اسلامی
- میهن
- سرمد
- سامان

- صندوق بازنشستگی شرکت نفت
- بانک تجارت
- بانک توسعه صادرات
- بانک سپه
- بانک صنعت و معدن
- بانک صادرات
- بانک رفاه کارگران
- بانک کشاورزی
- بانک ملت
- بانک مسکن
- بانک مرکزی

بیمه های طرف قرارداد بیماران سرپایی

- بانک مسکن
- بانک مرکزی
- بانک قرض الحسنه مهر ایران
- مرکز پژوهش مجلس شورای اسلامی (۲۰٪)
- شهرداری (شاغلین ۱۰٪)
- شهرداری (بازنشسته)
- کتابخانه مجلس
- مجلس شورای اسلامی
- تجارت نو (۱۰٪)

- صندوق بازنشستگی شرکت نفت (۱۰٪)
- بانک تجارت
- بانک توسعه صادرات
- بانک سپه
- بانک صنعت و معدن
- بانک صادرات
- بانک رفاه کارگران
- بانک کشاورزی
- بانک ملت



فهرست مطالب

- ۲ سن مبتلا به بیماریهای قلبی در ایران ۱۰ سال پایینتر از کشورهای اروپایی است.....
- ۳ تاثیر تزریق پاراستامول وریدی بر میزان درد در ریکواری جراحی های مازور.....
- ۴ گذری بر زندگی پیشکسوتان.....
- ۵ اختلال بویائی در کرونا.....
- ۶ قلب و کرونا.....
- ۷ تغذیه بالینی در شکستگی ها.....
- ۸ استئوپروز یا پوکی استخوان.....
- ۱۰ صدای گوش (وزوز گوش ، Tinnitus).....
- ۱۱ تحول در تکوین کائنات.....
- ۱۲ آنچه از حافظ می توان آموخت.....
- ۱۴ اسلیو معده چیست؟ چگونه باعث لاغری میشود؟.....
- ۱۷ گواتر چیست؟.....
- ۱۸ موسسه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان.....
- ۲۰ دسته بندی اختلالات روانپزشکی در اطفال.....
- ۲۲ سرخک (Measles) و تاریخچه مختصر.....
- ۲۴ هوش و انواع آن در روان شناسی.....
- ۲۶ آموزش برخی داروهای آلزایمر.....
- ۲۸ نکات آموزشی به زبان ساده در خصوص کولونوسکوپی.....
- ۳۰ از محبت خارها گل می شود.....
- ۳۲ هنر رزمی نیوکونگ فو.....
- ۳۴ عوارض ناشی از تزریق خون به زبان ساده.....
- ۳۵ شیرینی پزی و قنادی.....

فصلنامه‌ی جم

شماره: ۱۲ دوره دوازدهم

پاییز ۱۴۰۰

مدیر مسئول: دکتر بابک حیدری اقدم

سردبیر: فرزانه حسینی

شورای تحریریه: دکتر علیرضا استقامتی، دکتر بابک حیدری اقدم، دکتر فرشید خطیبی، دکتر عبدالله ناصحی، دکتر مهرداد بهلولی، دکتر محمد جواد جوادیان، دکتر علیرضا علمداری کیفری، دکتر فرحناز نیکدوست، دکتر ایمان محمد پور، دکتر جواد امینی، دکتر تقی پور زند، دکتر رحیم آزاد، دکتر مهدی عالم رجبی، دکتر فاطمه قلی پور، دکتر شادی هاشمی فرد، دکتر امیر حسین ناصری، نیلوفر صدری، سمیرا مسکریان، المیرا عابد، فرزانه حسینی، مرضیه یافتیان، پوران دخت ابادری، احمد نعمتی

طراحی و اجرا/صفحه آرایی/چاپ و صحافی: چاپ و تبلیغات ویسمن

آدرس پورتال: www.jamhospital.ir

تلفن روابط عمومی: ۸۴۱۴۱ (داخلی ۴۲۹)

نشانی: تهران، خیابان مطهری، خیابان فجر، پلاک ۸۶





دکتر بابک حیدری اقدام

مدیر عامل

متخصص قلب و عروق

فلوشیپ تخصصی اینترونشنال کاردیولوژی

قلبی است.

اضافه وزن و چاقی

چاقی یکی از عوامل مهم قابل کنترل در بروز بیماریهای قلبی است.

ژنتیک

یکی از عوامل مهم و غیر قابل کنترل در بروز بیماریهای قلبی، ژنتیک است.

دلایل سن پایین ابتلا به بیماریهای قلبی در ایران

استرس بالا یکی دیگر از دلایل بروز بیماریهای قلبی است و باعث شدت یافتن بسیاری از بیماریها از جمله فشار خون، قند و چربی خون و همچنین احتمال افزایش بروز سکته های قلبی و مغزی در افرادی میشود که سابقه ابتلا به بیماریهای قلبی دارند.

افزایش فشارهای محیطی در ایران استرس زیادی به دنبال دارد که البته اغلب افراد هم معتقدند نمیتوان در برابر این گونه استرس ها کاری کرد. در صورتی که تا حدودی به خود ما مربوط است از جمله نوع پاسخ دهی و عکس العمل به استرس های محیطی است. فقدان غربالگری، بیماریایی، پیگیری و کنترل بیماری در ایران نیز از جمله علل و عوامل دیگر پایینتر بودن سن ابتلا به بیماریهای قلبی در ایران است.

ورزش

ورزش کردن را یکی از موارد مهمی میدانند که میتواند در کاهش استرس های محیطی موثر باشد و پاسخ بدن به استرس های محیطی را نیز مدیریت کند. همچنین ورزش میتواند تاثیر عوامل خطرزا را کاهش دهد و به گونه ای باعث شود افراد بهتر بتوانند مشکلات را تحمل کنند و آستانه تحمل بیشتری داشته باشند. همچنین مطالعه و خواندن کتاب هم میتواند در این خصوص مؤثر باشد. البته انتخاب نوع ورزش برای بیماران قلبی باید تحت نظر پزشک معالج شان باشد. اما به طور کلی ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن، شنا و دوچرخه سواری هم ورزش های مناسبی هستند.

کاهش استفاده از فضای مجازی و مدیا

کمتر استفاده کردن از فضای مجازی و مدیا هم میتواند به کاهش استرس های محیطی کمک کند و میگوید در پاسخ به کسانی که ادعا میکنند برای ورزش کردن وقت ندارند باید گفت آنها روزانه چقدر وقت صرف گشت و گذار در صفحه های مختلف مجازی میکنند؟ اگر نصف آن را هم به ورزش اختصاص میدادند برای ورزش کردن وقت کم نمی آوردند.

افرادی هم که به طور کلی استرس های شدید دارند باید به متخصص یعنی روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنند. چون استرس میتواند عامل مهمی برای ابتلا به بیماریهای قلبی و همچنین کاهش طول عمر به حساب بیاید.

سن مبتلا به بیماریهای قلبی در ایران ۱۰ سال پایین تر از کشورهای اروپایی است

قلب مهمترین عضو بدن است که حیات ما وابسته به عملکرد آن است، بنابراین هرگونه بیماری و مشکلی مربوط به آن نوعی بیم و هراس در افراد ایجاد میکند. بنابراین آگاهی از چگونگی پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی میتواند تا حد امکان خطر بروز ابتلا به چنین بیماریهایی را کاهش دهد. بیماریهای قلبی عروقی از جمله مهمترین بیماریهایی هستند که عوامل زیادی در ابتلا به آنها دخیل هستند. بعضی از این عوامل قابل اصلاح و کنترل هستند. در حالیکه عوامل خطرزای زیاد دیگری هم تحت کنترل مانیستند. در واقع هر چه تعداد عوامل خطر بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری هم بیشتر خواهد شد.

بیماریهای قلبی عروقی؛ علل ۴۵ درصد مرگ و میر در ایران

«بیماریهای قلبی عروقی که شامل سکته های قلبی، مغزی و فشار خون میشوند از جمله شایعترین علل مرگ و میر در دنیا به حساب می آیند.» در حال حاضر ۴۵ درصد علل مرگ و میر در ایران به دلیل ابتلا به این بیماری هاست که آمار بالایی است. همانگونه که سن شیوع بروز بیماریهای قلبی حداقل ۱۰ سال پایینتر از کشورهای اروپایی است. یعنی در ایران افراد در سنین کمتری دچار بیماریهای قلبی میشوند.

پیشگیری از بیماریهای قلبی

به طور کلی میتوان بعضی بیماریهای قلبی عروقی را کنترل و از ابتلای به آنها جلوگیری کرد. این بیماریها عوامل مهم و عوامل خطر سازی دارند که مانند ژنتیک، سن و جنسیت قابل تغییر نیستند. چنانچه مردان بیشتر از زنان به بیماریهای قلبی دچار میشوند. البته بعد از یائسگی، این میزان بین زنان و مردان یکسان خواهد شد. با تغییر و کنترل بعضی عوامل هم میتوان خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش داد. فشار خون، دیابت، چربی خون و کشیدن سیگار، نداشتن تحرک کافی، نحوه زندگی و چاقی و اضافه وزن از جمله عوامل خطر آفرین برای ابتلا به بیماریهای قلبی به شمار می روند که قابل کنترل هستند.

کنترل فشار خون

کنترل و درمان فشار خون میتواند کمک زیادی به کاهش بیماریهای قلبی عروقی کند.

مصرف سیگار

مصرف سیگار یکی دیگر از عوامل بسیار مهم و تاثیر گذار در بروز بیماریهای



دکتر فرشید خطیبی

■ مسئول فنی
■ متخصص بیهوشی و مراقبت های ویژه

ترکیب داروهایی مثل پاراستامول و داروهای ضد التهابی یا کتامین، 2- α آگونیسست ها با اپیوئیدها استفاده از آنها را در ریکآوری کمتر میکند.

در مطالعه ای که اثرات ضد دردی دو داروی پاراستامول و ترامادول را پس از تیروئیدکتومی بررسی کردند به این نتیجه رسیدند که پاراستامول مسکن قویتری بوده و دارای عوارض جانبی کمتری است. ترامادول در افراد زیادی باعث تهوع و استفراغ گردید.

در سال ۱۹۹۸ در دانشگاه فرایبورگ سوییس مطالعه ای جهت مقایسه پاراستامول و مورفین انجام گرفت که نتیجه گیری شد پاراستامول میتواند به عنوان جایگزین مورفین پس از اعمال جراحی با درد متوسط مورد استفاده قرار گیرد. گرچه مورفین اثر ضد درد کوتاه مدت بهتری ایجاد میکند ولی در نهایت اثر پاراستامول مدت بیشتری باقی می ماند.

پاراستامول بر خلاف ضد التهابی های غیر استروئیدی فاقد عوارض ناشی از تحریک کواکسیژناز (COX) از قبیل عوارض کلیوی و گوارشی و اختلال پلاکتی می باشد و در دوران بارداری و شیر دهی نیز منع مصرفی ندارد.

باتوجه به نتایج بدست آمده در بیماران تحت جراحی های ماژور پاراستامول وریدی یک داروی ایمن و موثر است که بدون ایجاد عوارض قابل توجهی می تواند اثر ضد درد مناسبی داشته باشد.

تأثیر تزریق پاراستامول وریدی بر میزان درد در ریکآوری جراحی های ماژور

درد به عنوان یک مکانیسم دفاعی بدن، شایعترین علتی است که انسان را به جست و جوی اقدامات فوری پزشکی وامی دارد. درد بعد از عمل، ناخواسته ترین و شایعترین عارضه بعد از عمل است که اگر به صورت مناسبی اداره نشود میتواند باعث تأخیر در ریکآوری و افزایش مدت زمان بستری در بیمارستان شود. تسکین مناسب درد پس از عمل جراحی موجب تسریع در تحرک زود هنگام بیماران پس از عمل جراح شده و منجر به زمان بستری کوتاه تر و هزینه مالی کمتر بیماران می گردد.

یک بررسی آمریکایی در طول ۲۰ سال نشان داده است که از هر ۴ بیمار یک نفر تسکین کافی از درد بعد از عمل داشته است. این منجر شده که پروتکل های اتاق ریکآوری، درد را به عنوان پنجمین علامت حیاتی قبل از ترخیص به بخش در نظر بگیرند. اگر چه مخدرها همچنان درمان اصلی دردهای متوسط تا شدید هستند، ولی عوارض جانبی، مصرف آنها را محدود نموده است.





دکتر محمد جواد جوادیان

متخصص جراحی عمومی

گذری بر زندگی پیشکسوتان

آری آغاز دوست داشتن است
من به پایان دگر نیاندیشم
گرچه پایان راه ناپیداست
که همین دوست داشتن زیباست

دکتر محمد جواد جوادیان، در دوم ماه مهر، ماه محبت و خورشید سال ۱۳۲۴، در یکی از کلان شهرهای گرمسیری ایران، شهر قم در خانواده ای متوسط اقتصادی و اجتماعی، هستی یافتند. پس از اتمام دوره تحصیلات متوسطه در دبیرستان «حکیم نظامی» که بزرگترین و قدیمیترین دبیرستان استان قم میباشد با توجه به علاقه بسیار زیادی که به آناتومی داشتند عازم شهر تاریخ و تمدن، شهر ستارخان و باقرخان شده و در رشته پزشکی عمومی تحصیلات دانشگاهی خود را آغاز نمودند. با توجه به علاقه بسیار زیادی که به رشته جراحی عمومی داشتند و شرایط موجود در آن زمان، همزمان با تحصیل در رشته پزشکی عمومی بعنوان کمک جراح نیز در بیمارستان «سینا» تبریز زیر نظر جمعیت شیر و خورشید سرخ نیز فعالیت داشتند. پس از اتمام این دوره از تحصیل در سال ۱۳۵۳ وارد دوران خدمت نظامی سربازی شده و در سال ۱۳۵۷ همزمان با دگرگونی بزرگ سیاسی-اجتماعی ایران در رشته جراحی عمومی تحصیلات دانشگاهی خود را در همان شهر تبریز، ادامه دادند.

در آن زمان تنشها و فضای سیاسی حاکم بر کشور مانع از ادامه تحصیل و طبابت نشده بلکه بالعکس، گذرگاهی برای انجام انواع هزاران جراحی برای ایشان گردید. در سال ۱۳۶۱ موفق به دریافت بورس تخصصی شدند و سپس به پایتخت ایران سفر کردند و فصلی دیگر از زندگی کاری، طبابت در مطب خصوصی را آغاز نمودند. اولین فعالیت ایشان در مرکز درمانی بصورت سهامدار با خرید سهم جراحی عمومی بیمارستان «الوند» واقع در خیابان حافظ، شروع گردید. پس از حدود ۲۵ سال فعالیت و انجام حدود ۷۰۰۰ انواع جراحی، در آن مرکز حضورشان را در دیگر مراکز درمانی همانند بیمارستان جم و بیمارستان شوریده، پررنگ تر نمودند.

جدای از علاقه بسیار به حرفه پزشکی در رشته ورزشی کوهنوردی نیز از زمان تحصیل علاقه مند بودند و کوهپیمایی های خود را در رشته کوه های سهند، کوه های سبلان- بزقوش و قلعه بابک در آذربایجان شرقی، و همچنین زمان اقامت در تهران در کوه های

ولنجک، از دربند تا درکه، کوهپیمایی می نمودند. ایشان در سال ۱۳۵۳ با خانم «زری امینی» ازدواج کردند که حاصل این پیوند سه فرزند دختر بنام های، آذر، روشن و گلشن می باشد. ابتدایمان با کلام فروغ آغاز و انتهای کلاممان را نیز با شعری از ایشان پایان می دهیم.

چون سکها صدای مرا گوش می کنی
سکلی و ناشنیده فراموش می کنی
رکبار نو بهاری و خواب دریا را
از ضربه های وسوسه منشوش می کنی
دست مرا که ساقه سبز نوازش است
بابرگ های مرده هم آغوش می کنی
گمراه تر از روح شربابی و دیده را
در شعله می نشانی و مدبوش می کنی
ای ماهی طلایی مرداب خون من
خوش باد مسیت که مرانوش می کنی
تو دره بتش غروب می که روز را
بر سینه می فشاری و خاموش می کنی
در سایه نافروغ تو نشست و رنگ باخت
اورا به سایه از چه سیه پوش می کنی؟





دکتر علیرضا کیفری علمداری

■ متخصص گوش و حلق و بینی
 ■ فلوشیپ جراحی بینی و آندوسکوپی
 سینوس (رینولوژی)

□ اختلال بویائی در کرونا

ویروس کرونا باعث چندین علامت عصبی می‌شود که اختلال بویائی شایعترین آنهاست. بیماری کرونا ممکن است بطور ناگهانی بدون اینکه سایر علائم تنفسی مانند آبریزش از بینی، گلو درد، انسداد بینی یا سرفه وجود داشته باشد با اختلال بویائی شروع شود. معمولاً اختلال بویائی همراه با اختلال چشائی نیز می‌باشد. اختلال بویائی جزء اولین علائم بیماری می‌باشد که ممکن است در بعضی از افراد تنها علامت آن باشد. اختلال بویائی بصورت کاهش بویائی، از بین رفتن بویائی و یا استنشام بوهائی که در محیط وجود ندارد می‌باشد. این بوها گاهی چنان آزار دهنده هستند که باعث اختلال تغذیه و افسردگی در بیمار می‌شوند. حدود ۵۰٪ - ۴۰٪ بیماران کرونا دچار اختلال بویائی می‌شوند. که در بعضی کشورها مانند برزیل تا ۸۰٪ گزارش شده است. جالب است که اختلال بویائی در موارد خفیف تا متوسط بیماری بیشتر از موارد شدید بیماری دیده میشود. این مشکل در افراد جوان تر و خانم ها بیشتر دیده می‌شود.

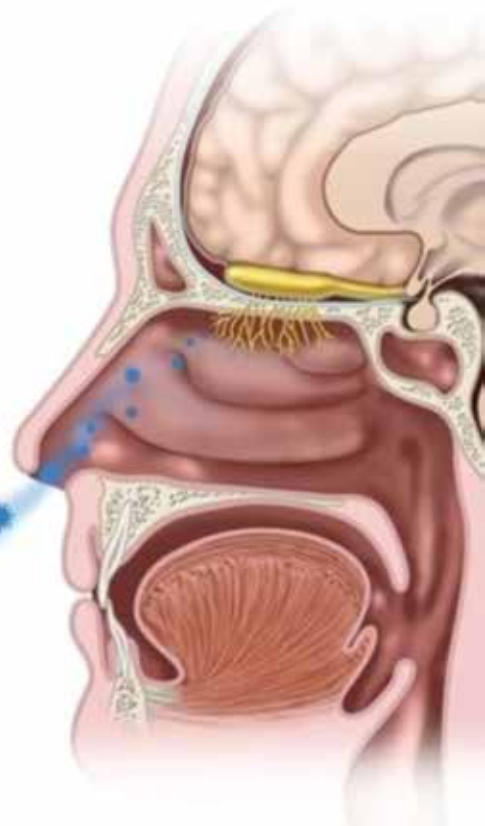
در نژاد قفقازی بیشتر از آسیائی و آفریقائی دیده می‌شود. در بیمارانی که دیابت، فشار خون، بیماری قلبی عروقی و کم کاری تیروئید دارند بیشتر دیده می‌شود. همچنین در سیگاری‌ها، رینیت آلرژیت و آسم اختلال بویائی بیشتر دیده می‌شود. قرار گرفتن در معرض مواد سمی نیز این خطر را بیشتر می‌کند. اضطراب و افسردگی نیز خطر ابتلا را افزایش می‌دهد.

ویروس کرونا ممکن است با آسیب به اپی تلیوم بویائی یا سیستم عصبی محیطی و مرکزی باعث اختلال بویائی شود. پیش آگهی اختلال بویائی در کرونا خیلی خوب است. ۸۹٪-۴۸٪ بیماران در عرض ۴ هفته بطور کامل یا نسبی بهبود پیدا می‌کنند.

ولی زمان بهبودی در خانم ها طولانی‌تر از آقایان است. زمان برگشت بطور متوسط 21 ± 18 روز می‌باشد. ولی در بعضی موارد احتمال عدم برگشت وجود دارد که باعث اختلال در روابط اجتماعی، افسردگی و اضطراب در بیمار می‌شود.

درمان شامل تمرین بویائی olfactory training می‌باشد که در این روش بیمار رایحه هائی مانند گل رز، آکالیپتوس، میخک و لیمو را دو بار در روز و هر بار به مدت ۵ دقیقه استنشام می‌کند. بیمار این کار را باید به مدت ۱۲ هفته انجام دهد. در مورد استفاده از کورتن خوراکی یا موضعی اختلاف نظر وجود دارد ولی در کل توصیه نمی‌شود.

بعضی داروهای دیگر مانند ویتامین A، تنوفیلین، روی و جینگو بیلوبا ginkgo biloba گفته شده است ولی مؤثر نبوده‌اند.





دکتر فرحناز نیک دوست

■ متخصص قلب و عروق
■ فلوشیپ اکوکاردیوگرافی پیشرفته

□ قلب و کرونا

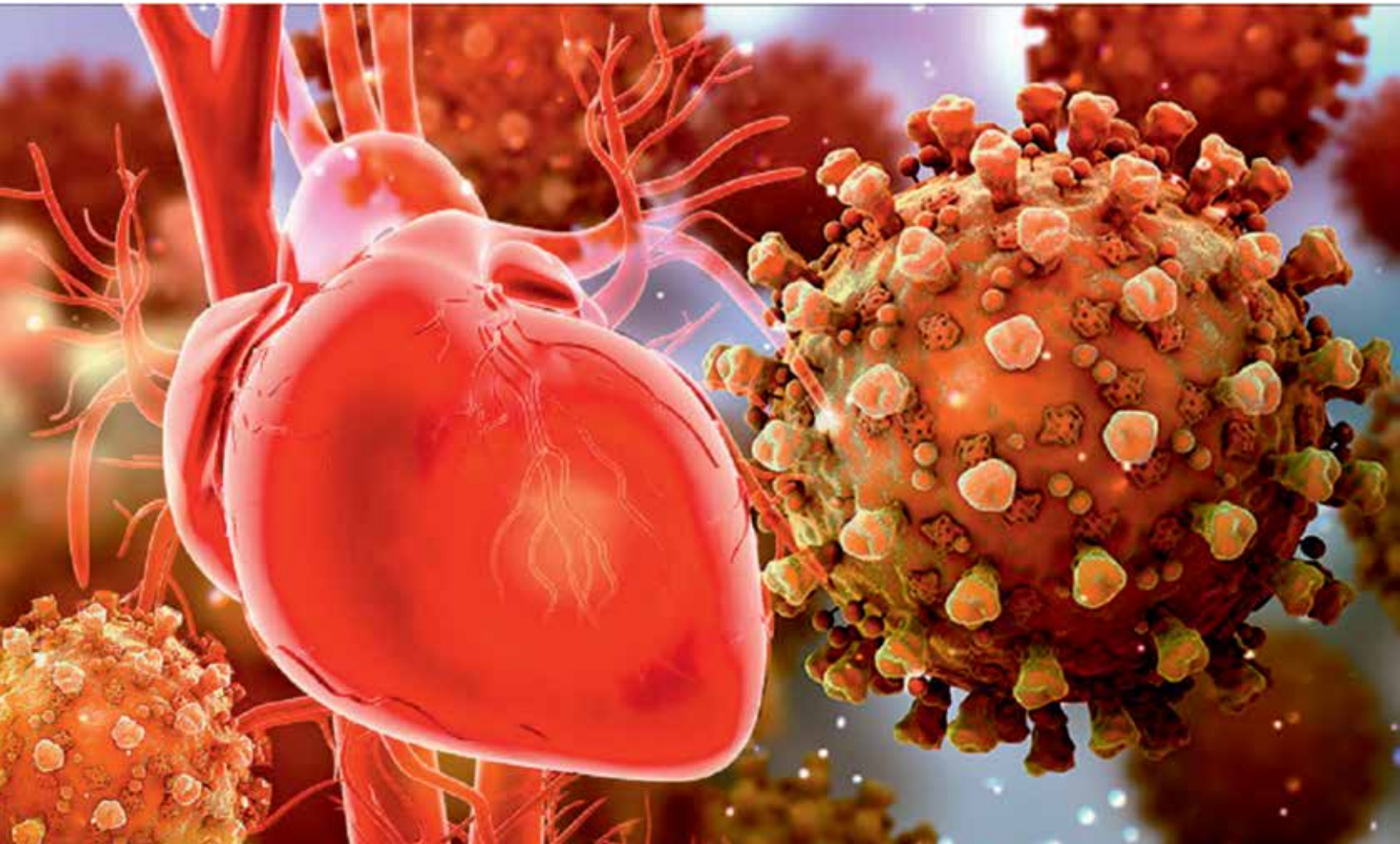
کووید ۱۹ می تواند باعث التهاب سلول های میوکارده، انفارکتوس و حمله قلبی، آریتمی و نارسایی حاد و مزمن قلبی شود. این عوارض حتی در بیماران با علائم خفیف و افرادی که هیچ علائمی را تجربه نکرده اند هم رخ داده است.

افرادی که سابقه بیماری های قلبی و عروقی دارند در برابر آسیب قلبی ناشی از کووید ۱۹ آسیب پذیرترند. ۳۰ درصد بیماران که دچار آسیب قلبی شدند کسانی بودند که پیش از این به بیماری عروق کرونر قلب و ۶۰ درصد به فشار خون بالا مبتلا بوده اند. همچنین افراد دارای بیماری زمینه ای قلب شدیدتر تحت تأثیر کووید ۱۹ قرار می گیرند و ویروس می تواند قلب را در افراد فاقد بیماری قلبی نیز تحت تأثیر قرار دهد.

بروز سکت های قلبی و عروقی در زمان ابتلا به کرونا و حتی تا ماهها بعد از آن بسیار گزارش شده است. به همین دلیل استفاده از آسپرین و حتی در موارد خاص داروهای ضد انعقاد در زمان ابتلا و حتی چندین هفته بعد از آن پیشنهاد می گردد.



COVID-19





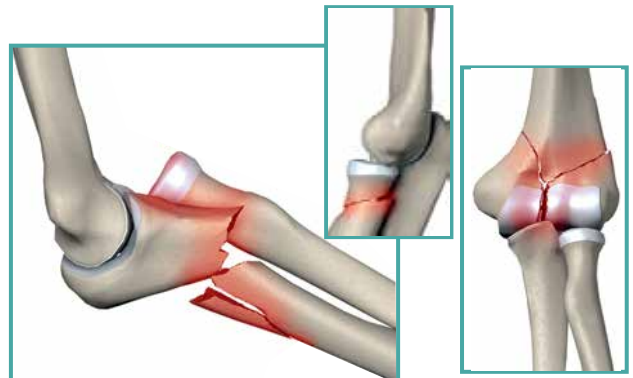
دکتر سارا صرافی زاده

■ متخصص تغذیه و رژیم درمانی

تغذیه بالینی در شکستگی ها

شکستگی ها می تواند در اثر ضربه، فشار ممتد روی استخوان به دلیل فعالیت بدنی و یا شکستگی در اثر کهولت سن و عدم تحرک در ناحیه لگن باشد.

این شکستگی استخوان به هر دلیلی که باشد، باید بهبود یابد و بدن در دوران بهبودی نیاز زیادی به انواع مواد مغذی دارد.



در اینجا به مواردی که باعث تسریع در بهبود شکستگی ها می شود می پردازیم.

جهت راحتی در به خاطر سپردن مطالب، اطلاعات به صورت کاربردی در اختیار شما قرار می گیرد که شامل:

(۱) بهبودی و در اصل همان جوش خوردن استخوان یک پروسه ۶ تا ۱۲ هفته ای است.

(۲) در بعضی موارد زمان جوش خوردن استخوانها ۳ تا ۱۸ ماه به طول می انجامد.



(۳) دلیل اصلی شکستگی های بدون ضربه و تصادف، پوکی استخوان است که در طی سالها صورت می گیرد. این شکستگی به دلیل کمبود ویتامین D₃، کلسیم، منیزیم و ویتامین A می باشد.

(۴) مصرف دوز مشخص ویتامین E، انواع کاروتیوبدها (موجود در سبزیجات و میوه جات) و ویتامین A، کلسیم و ویتامین D₃ در بهبود شکستگی لگن مؤثر است. مقادیر دریافتی توسط متخصص تغذیه تعیین می شود.

(۵) در شکستگی ها احتمال اینکه فرد دچار عفونت شود نیز زیاد است، بنابراین مصرف رژیم غذایی متعادل که تمام گروه های غذایی را در بر بگیرد توصیه می شود.

(۶) مصرف رژیم غذایی پر پروتئین، توصیه می شود. این مقدار می تواند تا ۲ برابر مقدار مصرفی رژیم عادی باشد.

(۷) مصرف مکمل ویتامین D₃، کلسیم، فسفر و ویتامین E و ویتامین C و ویتامین A توصیه می شود. مولتی ویتامین های موجود در داروخانه معمولاً همه موارد را دارا می باشد.

(۸) در زمان شکستگی و همچنین بعد از جراحی، مرحله بهبود زخم بخشی از درمان است که مصرف پروتئین، زینک و ویتامین C بسیار توصیه می شود.

(۹) به علت مصرف کلسیم و انواع ویتامین ها، مصرف فراوان آب توصیه می شود.

(۱۰) از آنجایی که سیگار توانایی اختلال در ترمیم استخوانی، کاهش تولید کلاژن و اکسیژن رسانی را دارد، ترک و یا کاهش مصرف آن الزامیست.

(۱۱) کنترل وزن - پیاده روی روزانه - کنترل استرس و افسردگی نیز در بهبود شکستگی های استخوان نقش بسیار مهمی دارند.

بنابراین ویزیت متخصص تغذیه جهت آگاهی از رژیم غذایی متعادل، مصرف مکمل های مناسب و به جا، در بهبود شکستگی و ترمیم زخم های بعد از جراحی خیلی خیلی اهمیت دارد.





دکتر ایمان محمدپور
 ■ متخصص جراحی استخوان و
 مفاصل (ارتوپدی)

استئوپروز یا پوکی استخوان

تعریف: بیماری است که در آن استخوان ضعیف و شکننده می شود. به حدی که با کوچکترین استرس مثل سرفه یا خم شدن می شکنند. این شکستگی بیشتر در لگن، مچ دست و ستون فقرات اتفاق می افتد. استخوان یک بافت زنده است و دائماً در حال جذب شدن و جایگزین شدن است اما در استئوپروز بافتی که جایگزین یا جدید شده، کیفیت استخوان قدیمی یا جذب شده را ندارد.



پوکی استخوان هم در آقایان و هم در خانمها دیده می شود. اما در خانمهای نژاد سفید آسیایی مخصوصاً بعد از سن یائسگی شایعتر است. داروها، مکمل های غذایی و ورزش هایی که در آنها وزن بدن تحمل می شود می توانند باعث تقویت بافت استخوانی بشوند.

علائم:

در مراحل اولیه، بیمار هیچ علائمی ندارد (به همین علت بیماری خاموش گفته می شود) اما با پیشرفت پوکی استخوان یکسری علائم ظاهر می شود.

- (۱) دردهای پشت، به علت شکستگی های ریز و مکرر مهره ها
- (۲) ایجاد شکستگی با نیروهای خیلی کوچک و کمتر از حد انتظار
- (۳) قامت خمیده
- (۴) کوتاه شدن قد

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- (۱) خانمها در ابتدای دوران یائسگی
- (۲) افرادی که دچار شکستگی غیر طبیعی استخوان شده اند.
- (۳) افرادی که کوتاه شدن قد را تجربه می کنند. (بعد از سنین میانسالی)
- (۴) افرادی که یک دوره طولانی داروهای کورتیکو استروئید مصرف می کنند
- (۵) افرادی که سابقه خانوادگی پوکی استخوان دارند.
- (۶) وجود بیماریهای همزمان دیابت و تیروئید



علل پوکی استخوان:

تا سن ۲۰ ساگی میزان توده استخوانی به حداکثر خود می رسد. از آن به بعد با افزایش سن، میزان برداشت استخوان از تشکیل آن بیشتر می شود. به عنوان یک قانون، هر چقدر توده استخوانی در جوانی بیشتر باشد، احتمال ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالا کمتر است.

عوامل خطر:

- (۱) سن
- (۲) نژاد
- (۳) جنس
- (۴) جثه
- (۵) سبک زندگی افراد (روش زندگی بی تحرک)
- (۶) وضعیت پزشکی فرد
- (۷) اختلالات هورمونی مثل مشکلات تیروئید، پر کاری پارا تیروئید و غدد فوق کلیوی
- (۸) وضعیت تغذیه ای: کلسیم کم رژیم غذایی، اختلالات غذا خوردن مثل انورکسیا
- (۹) جراحی جهت کاهش وزن
- (۱۰) مصرف داروهای مثل کورتون ها، داروهای ضد تشنج، ضد افسردگی، ضد ریفلاکس معده و ...
- (۱۱) مصرف زیاد الکل، دخانیات و ...





سه فاکتور پیشگیری مهم جهت حفظ سلامتی استخوانها:

- ۱) دریافت کلسیم کافی
- ۲) دریافت روزانه ویتامین D به اندازه کافی
- ۳) ورزش منظم

درمان دارویی:

بیس فسفوناتها، مثل: آلدرونات، ریزودرونات، زولندرونیک اسید و ...

هورمون درمانی (HRT) مثل: رالوکسفین در خانمها و تستوسترون در آقایان

میزان نیاز روزانه به کلسیم از سن ۱۸ تا ۵۰ سالگی ۱۰۰۰ mg روزانه و در خانمها بالای ۵۰ سال و آقایان بالای ۷۰ سال ۱۲۰۰ mg می باشد.

ویتامین D جهت جذب کلسیم لازم است. نیاز روزانه به ویتامین D ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین المللی است اما در افرادی که بر اساس آزمایشات، سطح ویتامین D خونشان پایین است ممکن است به vit.D روزانه بیشتری نیاز داشته باشند.

عوارض پوکی استخوان:

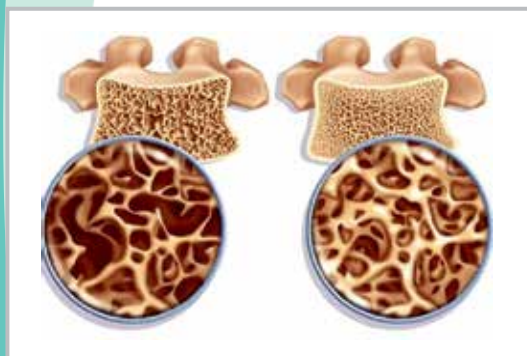
۱) شکستگی های استخوان مخصوصاً در لگن و ستون فقرات

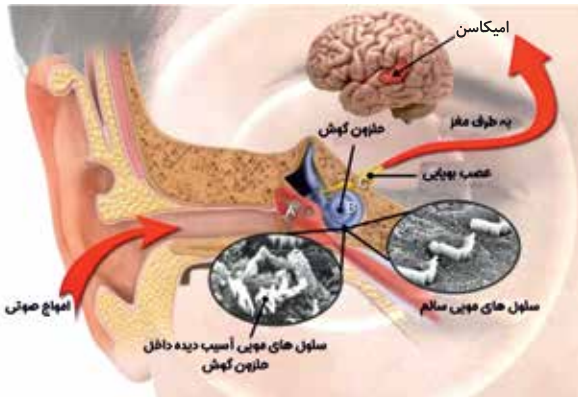
تشخیص:

شایعترین روش اندازه گیری دانسیته استخوان (DXA Dual energy X-ray absorptiometry)

درمان:

مهمترین پایه درمان تغییر سبک زندگی است مثل: ورزش، عدم مصرف سیگار، اجتناب از مصرف زیاد الکل، پیشگیری از زمین خوردن و سقوط مثل نپوشیدن کفش های پاشنه بلند، راه رفتن روی سطوح هموار با توجه به اینکه افراد استئوپوروتیک، نمی توانند همه نوع ورزشی انجام دهند و تجویز ورزش بر اساس شرایط بیماران فرق می کند، لذا توصیه و تجویز ورزش در کنار درمان در حیطه خدمات متخصصان طب فیزیکی و توانبخشی می باشد.





دکتر جواد امینی

متخصص گوش و حلق و بینی

صدای گوش (وزوز گوش ، Tinnitus)

صدای گوش یا وزوز گوش، شنیدن صدائی است که منشأ خارجی ندارد و در واقع بیمار صدائی را می شنود که وجود خارجی ندارد. به ندرت ممکن است صدا به علت ضربان عروق مجاور گوش و یا انقباض گلو و عضلات قلبی باشد که در این صورت می توان با گذاردن گوشه معاینه قلب روی مجرای گوش آن را شنید.

صدای گوش در اکثر بیماریهای گوشیه دیده می شود و غالباً با نقصان شنوائی همراه است. مکانیسم پیدایش آن تا کنون به خوبی شناخته نشده است. به نظر می رسد صدا ناشی از تحریک سلولهای حساس شنوائی یا رشته های عصبی و مراکز شنوائی باشد. نوع صدا در بیماران متفاوت است. غالباً به شکل صدای مگس، صدای عبور هوا در یک منفذ، صدای خلاء زیر و یا بشکل سوت و ... می باشد که با «دیپازون» می توان زیر و بم آن را شناخت.

شدت صدا ممکن است خفیف، معمولی یا خیلی شدید و غیر قابل تحمل باشد. اکثر اوقات در محیط ساکت و بی صدا و شب در هنگام خواب بیشتر حس می شود. صدا ممکن است در یک گوش و یا هر دو گوش پیدا شود که در شکل اخیر، بیمار سر و صدا را وسط سر احساس می کند و نگران ضایع مغزی می شود، و با ایجاد احتقان در گوش با خم کردن سر، مصرف زیاد الکل، قهوه، سیگار و غیره صدا بیشتر می شود.

«ایتولوژی - بیماری های گوش خارجی» مانند سرومن گوش، «بیماری های گوش میانی» مانند اوتیت های مزمن، اتواسکلروز، «بیماری های گوش داخلی» مانند بیماری منیر، پیر گوشیه، مسمومیت گوش داخلی، گاهی عفونت های عمومی، تومور عصب شنوائی، بالا رفتن فشار داخل جمجمه، فشار خون بالا، کم کاری

تیروئید، یائسگی، مشاغل پر سر و صدا مانند آهنگری و غیره، تیراندازی، نزدیکی به محل انفجار، با ترقه تماس مکرر داشتن و یا با صداهای شدید در ارتباط نزدیک بودن و صداهای ضربه سیلی از عوامل قابل ذکر می باشند.

آنتی بیوتیک های خانواده آمینوگلیکوزید مانند استرپتومایسین، نئومایسین، جنتامایسین، آمیکاسین و ... چه در نوع تزریقی و چه به شکل قطره در گوش (در صورتیکه پرده گوش سوراخ داشته باشد) موجب مسمومیت گوش داخلی و صدای گوش، گاهی همراه با سرگیجه و سنگینی می شود.

درمان: اطمینان دادن به بیمار که ضایعه مغز دارد، رعایت موازین بهداشتی مانند دوری از سر و صدا، مصرف زیاد سیگار، الکل و محرک های عصبی قدم اول درمان است.

داروهای آرام بخش ضد نورالژی مانند کارپامازین - گابابین، گاهی پوشاندن صدای گوش با ایجاد صدای دیگری مانند موزیک، رادیو، وسایل صوتی ممکن است مفید واقع شود.

قابل ذکر است که قطع عصب شنوائی و تخریب گوش داخلی در بیمارانی که از صدای گوش شدید رنج می برند، موجب کوری کامل می شود اما وزوز را قطع نمی کند.

در خاتمه توجه به وضعیت روحی بیمارانی که از صدای شدید رنج می برند و گاهی تمایل به خودکشی پیدا می کنند بسیار حائز اهمیت می باشد.





قطر چشم انسان $5/2$ سانتی متر است و فقط می تواند 5 هزار ستاره را ببیند. در سال 1990 ناسا تلسکوپ بنام هابل به فضا فرستاد که قطر چشمش $5/2$ متر و اکنون در فاصله 507 کیلومتری زمین مشغول تصویربرداری است و چندی قبل اشکالی پیدا شد که فضاپرونده آنرا برطرف کردن فاصله ماه تا زمین 380 هزار کیلومتر است اما قطر چشم James Wodd 6 متر است و فاصله اش با زمین یک میلیون و نیم کیلومتر است و دسترسی به آن امکان پذیر نیست. این تلسکوپ می تواند انفجار بیک پنک را که در مسیر است به ما نشان دهد و اتفاقاتی که در $13/7$ میلیارد سال نوری پیش به وقوع پیوسته است به ما نشان دهد. اندازه این تلسکوپ به اندازه زمین تنیس است و مثل چمدان بسته و یا 144 مکانیسم باز و فعالیت می کند و اولین تصویرش 6 ماه بعد به ما خواهد رسید چون دیگر در دسترس نخواهد بود. بسیار دقت می شود و به دفعات فرستادن به فضا به تأخیر افتاده.

اول سال 2007 بعداً $2011-2016-2018$ و حالا بعد از کرونا گفته می شود در 2022 به فضا فرستاده خواهد شد. هابل فقط کرات گرم را به تصویر می کشد اما این تلسکوپ کرات سرد شبیه زمین را رصد می کند چه بسا موجودات جاندار در کرات را یافته و تصویر آنها به زمین مخابره کند.

ادامه دارد ...

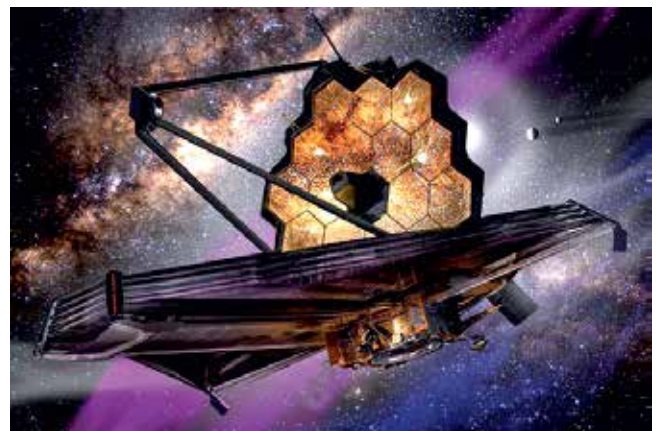
دکتر تقی پورزند

متخصص زنان و زایمان



تحول در تکوین کائنات

بزرگترین اتفاق در تاریخ علم کیهان شناسی بعد از 25 سال تلاش و هزینه ده میلیارد دلار منجر به خلق تلسکوپ بنام James Wodd که بنام تونل زمان شهرت یافته شد که می تواند حوادث میلیارد ها سال نوری را که قبلاً اتفاق افتاده به تصویر بکشد و تصورات بشر را درباره کائنات به کلی تغییر دهد. مگر می شود گذشته را دید؟ بله با James Wodd می توان میلیارد ها سال نوری قبل را مشاهده کرد. سرعت نور 300 هزار کیلومتر در ثانیه است. ما قادر نیستیم خورشید را مشاهده کنیم اما نور خورشید که اکنون ما می بینیم 8 دقیقه قبل تابیده و با توجه به مسافت زمین تا خورشید و سرعت نور حالا به ما می رسد یعنی اگر خورشید نابود شود ما باز 8 دقیقه نور که در مسیر بوده داریم. حال اگر شیئی در فاصله بسیار دور قرار گرفته باشد و با این تلسکوپ رصد کنیم گذشته را می بینیم ممکن است آن سیاره اصلاً نابود شده باشد ولی بخاطر مسافت طولانی و سرعت نور تصویرش حالا به ما می رسد. مثلاً اگر انسانی در فاصله میلیون سال نوری زمین را رصد کند گذشته را می بیند مثلاً زمان دایناسورها که به 235 میلیون سال پیش و حالا نابود شدن را می بیند.





دکتر رحیم آزاد

داروساز

آنچه از حافظ می توان آموخت

اهل نشر بر آورد کرده اند که در ۲۰ سال اخیر (از ۱۳۸۰ الی ۱۴۰۰) نزدیک به چهار هزار اثر درباره حافظ از دیوان، خوش نویسی دیوان، گزیده اشعار، تحقیق و ... جز آنها انتشار یافته است.

حافظ بی شک یکی از بزرگترین شاعران، هنرمندان، متفکران تاریخ بشریت می باشد. اما به راستی حافظ چه آموزه‌ای دارد برای زندگی امروز ما که با بکار بستن آن آموزه‌ها، زندگی ما خوبتر، خوش تر و یا ارزشمندتر گردد.

از لحاظ زیبایی شناسی و جنبه‌های هنرمندی و شاعری، شک نیست حافظ در کمال فصاحت و بلاغت و در اوج کمال بوده و خواهد بود.

غزل گفتی، در سنتی یا خوش، بخوان حافظ که بر نظم تو افشاند فلک عهد ثریا را
شازگفته شکر نشان حافظ جوی که حاجت به علاج کلاب و قند مباد
ما در این مقاله صورت شعر حافظ را جدا کرده و به محتوای اشعار می پردازیم. و محتوا را نیز به دو بخش تقسیم کرده. بخش عظیمی از این محتوا که به عشق پرداخته شده و سخن عاشقانه است را نیز بررسی نخواهیم کرد و بقیه محتوای دیوان را بررسی خواهیم نمود. که در حقیقت فلسفه زندگی از دیدگاه حافظ می باشد.

کس چو حافظ گمشد از رخ اندیشه تقاب تا سر زلف سخن را به قلم سازد زود

بنظر می رسد سه اصل، محتوای تمام اندیشه‌های حافظ است. که از دل این سه اصل یک سلسله اصول جزئی تر را می توان استخراج کرد که کمک کند ما زندگی خوبتر، خوش تری و یا ارزشمندتری داشته باشیم.



اصل اول: بی ثباتی دنیا

این تفکر سابقه ۳ هزار ساله در تاریخ دارد و می گوید در جهان طبیعت فقط یک واقعیت ثابت وجود دارد و آن بی ثباتی است. هیچ واقعیتی ثابت در جهان وجود ندارد جز خود بی ثباتی.

به چشم عمتل در این رهگذر پر آشوب جهان و کار جهان بی ثبات و بی محل است
موجودستی عهد از جهان سست نهاد که این عجز عروس خزار داماد است
فیلسوفان کلمه بی ثباتی را برای این مفهوم بکار برده اند ولی حافظ با کلماتی دیگر این مفهوم را بکار برده است مثل جهان طبیعت دستخوش بی ثباتی است، به باد می رود، دستخوش خرابی است، سیل دمامد است، سست نهاد است، عروس هزار داماد است.

البته همه متفکران و خردمندان عالم مانند حافظ نگاهی عمیق و ارزیابی خردمندانه‌ای به بشر و زندگی او و موضوع ناپایداری و بی اعتباری جهان داشته و به آن اعتراف کرده اند.

نشان عهد و وفانیت در تبسم گل بنال بلبل بیدل که جای فریاد است
سند طبع است جهان بر کرشم تکیه نکن ای جهان دیده، ثبات قدم از سلفه مجو
از ره مرو به شوه دنیا که این عجز مکاره می نشیند و محتلا می رود
ز انقلاب زمانه عجب مدار که حسخ از این فانه خزاران خزار دارد یاد
قبح به شرط ادب گیرزان که ترکیش ز کلاه سرجمید و بهمن است و قباد
بشین بر لب جوی و گذر عمر بین کاین اشارت ز جهان گذران ما را بس

دائماً یکسان نباشد حال دوران غم مخور

اصل دوم: جهان طبیعت عموماً و جهان آدمیان خصوصاً دستخوش قضا و قدر است. حافظ تقدیر و قضا و قدر الهی را در زندگی ما جاری و ساری می داند.

فلک، تقدیر، حکم ازلی، قضا و قدر در شعر حافظ بسامد بالائی دارد. به همین دلیل بیشتر حافظ پژوهان او را تقدیرگرا و جبرگرا و سازگارگرا دانسته اند و معتقدند حافظ برای انسان قدرتی و اختیاری را باور نداشته و سر تسلیم در برابر تقدیر فرود آورده است.

حدوداً ۱۲۰ بیت شعر در دیوان حافظ در رابطه نفی اختیار وجود دارد.

بارها گفت ام و بار دگر می گویم که من دل شده این ره نه خود می جویم
مسرا روز ازل کاری بجز زندگی نفرموده حرآن قسمت که آنجا رفت از آن افزون نخواهد شد
نیت امید صلاحی ز فساد حافظ چون که تقدیر چنین است چه تدبیر کنم
مسرا مریه چنان ز سر بیرون نخواهد شد قضای آسمان است این و دیگرگون نخواهد شد
من بجد بی کنم، قضا می گوید بیرون ز کفایت توکاری دگر است



از بهشت ندارد آنجا را ترک کرد. (بهشت = فرو گذاشتن، ترک کرد)

می‌بیاورد که نازد به گل باغ جهان / هر که غارتگری باد خزان دانست

چون همه چیز در گذر است تا نگذشته است هر چقدر که می‌توانیم
لذت، خوشی، شادی و رضایت را کسب نمائیم.

در زم دور یک دو قح در کش برو / یعنی طمع مدار وصال مدام را

برای حافظ شش چیز این امکان را فراهم می‌آورد و می‌گوید تا می‌توانید
این شش چیز را از دست ندهید. مصادیق ایشان چنین است.

(۱) عشق بازی و از بهره هائی که عشق می‌تواند به زندگی بدهد
بهره مند شدن است.

عشق بازی و جوانی و شراب لعل فام / مجلس انس و حریف هدم و شرب مدام

(۲) مستی و میگساری

ما باده می‌خوریم و حریفان غم جهان / روزی به قدر همت هر کس میسر است

(۳) موسیقی

در شعر فارسی هیچ شاعری به اندازه حافظ به راز و رمز موسیقی و
نظام آوائی و آژه‌ها آگاهی نداشته. دانش گسترده و آگاهی بی‌مانند
حافظ بر اسرار موسیقی شعر از او حافظ ساخته.

مطرب کجاست تا به محصول زهد و علم / در کار چنگ و بربط و آواز نی کنم
من که شب‌ها ره تقوی زده‌ام بادف و چنگ / این زمان سربزه آرام چه حکایت باشد؟
(۴) انس با طبیعت و در باغ و صحرا بودن

دوستان وقت گل آن به که به عشرت گوئیم / سخن ابل دل است این و به جان بنیوشیم

(۵) شعر و ادبیات

بخواه و قمر اشعار و راه صحرا گیر / چه وقت مدرسه و بحث کشف و کشف است

(۶) همنشینی با یاران هم دل

صحن بستان ذوق بخش و صحبت یاران خوش است

وقت گل خوش با کزومی وقت میخوران خوش است

البته باید گفت ما می‌توانیم اصل بی‌ثباتی را قبول کنیم ولی بخاطر نوع
تفکرمان مصادیق آن را مطابق با ذائقه و امکانات و شرایط خودمان تغییر
دهیم و مصادیق دیگری که به زندگی مان خوشی، لذت، شادی و
رضایتمندی می‌دهد را جایگزین مصادیق مورد قبول حافظ نمائیم.

(پایان قسمت اول) ادامه دارد...

اصل سوم: عقل بشری قدرت پیدا کردن رازهای جهان را ندارد و
نمی‌تواند به اسرار جهان پی ببرد. او اعتقاد داشت بشر می‌تواند به
ظواهر امور با ضریب خطا پی ببرد ولی نمی‌تواند پس پرده حقیقت
را شناسائی کند به تعبیر کانت نومن‌ها را نمی‌تواند کشف کند فقط
شاید فنومن‌ها را بتواند درک کند.

حریم عشق را در که بی بالاتر از عقل است

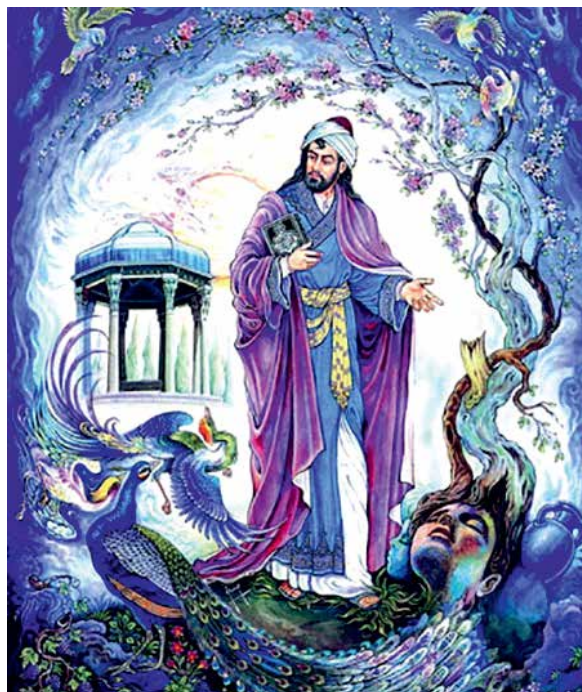
چیت این سقف بلند سازه سار نقش / زین معانیچ دانا در جهان آگاه نیست
حدیث از مطرب و می‌کوور از دهر گمتر جو / که کس نکشود و نکشاید به حکمت این معار را
در کار خدای که ره عقل و فضل نیست / فم ضعیف، رأی فضولی چسرا کند

از هر کدام از این ارکان سه گانه ایشان یک سلسله اصول کاملاً سازگار با
هم می‌توان نتیجه گرفت که در زندگی امروز ما بکار می‌آید و باعث
یک زندگی خوب تر و خوش تر برای ما می‌شود.

اصل اول: (بی‌ثباتی) حافظ می‌گوید حال که ما در جهان بی‌ثبات
مجبور به زندگانی هستیم. پس در مقام فعل و عمل باید از فرصت‌ها
استفاده کنیم.

و به منظور بدست آوردن خوشی، شادی، رضایت و لذت هیچ
فرصتی را از دست ندهیم.

حروقت خوش که دست دهد معتم شمسار / کس را وقت نیست که انجام کار چیت
غم و نیسای دنی، چند خوری، باده بخور / حیف باشد، دل دانا که شوش باشد
در عیش تقد کوش که چون آبخور نسازد / آدم به همت روضه دار السلام را
حافظ می‌گوید فرصت عیش و خوشی دنیا را غنیمت بشمار هر چه
می‌توانی استفاده بکن زیرا حضرت آدم وقتی دید نصیب و بهره‌ای





دکتر مهدی عالم رجبی

■ متخصص جراحی

■ فلوشیپ جراحی گوارش (کولورکتال)

(۵) بر خورداری از سطح سلامت عمومی خوب.
(۶) به مصرف مواد مخدر و نوشیدن الکل اعتیاد نداشته باشند.
(۷) اگر چاقی شما با بیماری روانشناختی در ارتباط است. و به عبارتی چاقی شما عصبی و روانی است.

چرا به این جراحی اسلیو معده گفته می شود؟

بعد از برداشتن بخشی از حجم معده، چیزی که از آن باقی می ماند شبیه به یک موز یا آستین پیراهن است. در انگلیسی به آستین، اسلیو گفته میشود به همین خاطر در تمام دنیا به این جراحی، عمل جراحی اسلیو معده گفته میشود.

شما با انجام این عمل، می توانید تا ۸۰ درصد از اضافه وزن خود را از دست دهید و در ایده آل ترین وزن ممکن قرار بگیرید.

چند توصیه برای قبل از جراحی اسلیو معده

قبل از جراحی اسلیو معده به عنوان یکی از روش های جراحی چاقی باید آزمایش های مختلفی انجام دهید و فهرستی از تمام داروها، ویتامین ها، مواد معدنی و مکمل های گیاهی یا رژیم غذایی خود را در اختیار جراح خود قرار دهید.

همچنین داروهای ضد انعقاد از آنجا که بر لخته شدن و خونریزی تأثیر می گذارد، ممکن است لازم باشد تغییرات معمول داروهای ضد انعقاد خون شما تغییر کند.

اگر دچار دیابت هستید، با پزشک خود مشورت کنید تا دستورات مصرف انسولین شما را جهت انجام جراحی چاقی تنظیم نماید.

۱۲ هفته قبل از جراحی، صرف دخانیات را قطع کنید.

عمل اسلیو معده چگونه انجام میشود؟

روند انجام عمل اسلیو معده، بستگی به وضعیت فردی و نحوه عملکرد بیمار یا پزشک دارد. گاسترکتومی آستینی، معمولاً به روش، لاپاروسکوپی انجام می شود که شامل قرار دادن ابزارهای کوچک از طریق چند برش کوچک در شکم فوقانی است.

سپس جراح با کشیدن معده به صورت عمودی و کشیدن بخش بزرگتر و منحنی معده، یک لوله باریک ایجاد میکند. جراحی معمولاً یک تا دو ساعت طول میکشد.

مراحل پس از اتمام جراحی اسلیو معده

پس از انتقال به بخش و با اجازه پزشک حتماً باید حرکت کنید و راه بروید چراکه احتمال لخته شدن خون و یا مشکلات عفونت سینه وجود دارد و با پیاده روی میتوان این خطرات را کنترل کرد.

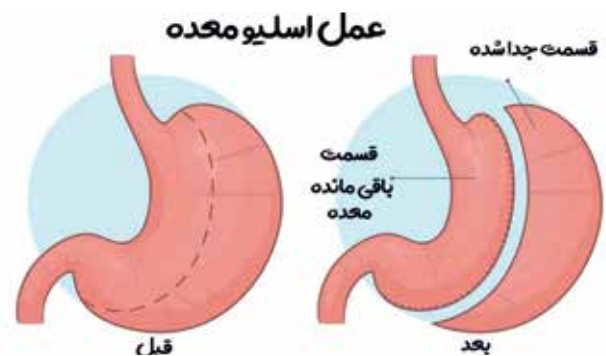
جوراب های فشرده شده و یا کفش های فشاری مکانیکی را برای تقویت گردش خون بعد از جراحی و برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها باید ببندید.

اسلیو معده چیست؟ چگونه باعث لاغری میشود؟

چاقی معضلی است که بسیاری از افراد امروزه از آن رنج میبرند. اسلیو معده یکی از واژه های آشنا در چند سال اخیر است که جایگاه خاصی را در درمان چاقی داشته است و شاید جراحی اسلیو معده به عنوان یک معجزه در زندگی مبتلایان به چاقی نقش داشته باشد و امید بسیاری را در دل افراد چاق تابانده است.

اسلیو معده به چه جراحی اطلاق میشود؟

اسلیو معده یکی از روش های جراحی لاغری است. در اسلیو معده حدود ۷۰ درصد از حجم معده بیمار، برداشته میشود تا با کم کردن حجم معده، حجم غذای دریافتی و متعاقب آن مقدار کالری دریافتی کاهش یابد. این جراحی عموماً آخرین گزینه برای لاغری است.



چه کسانی کاندید اسلیو معده هستند؟

متأسفانه چاقی علاوه بر ظاهر ناخوشایند باعث بوجود آمدن بیماری های مختلفی میگردد که بعضاً خطرناک هستند. چاقی عامل بسیاری از بیماری های مغزی، قلبی و عروقی و گوارشی است. چاقی یکی از مهمترین عوامل افزایش شانس خطر ابتلا به سرطان نیز هست. اما چه کسانی میتوانند کاندید جراحی چاقی به روش اسلیو باشند:

(۱) افراد چاقی که راهای دیگر کاهش وزن مانند رژیم غذایی و ورزش را امتحان کرده و نتیجه نگرفتند.

(۲) افراد دارای شاخص توده بدنی ۴۰ یا بالای ۳۵ (برای افرادی که مبتلا به بیماری مانند فشار خون، دیابت نوع ۲، بیماریهای قلبی، ریسک سکته قلبی و سایر بیماریهای مرتبط با چاقی).

(۳) اضافه وزن بالای ۵۰ کیلوگرم.

(۴) چاقی ناشی از مشکلات روانشناختی و عصبی.

گوشت مرغ، گوشت خرد شده، تخم مرغ اب پز نرم، برنج، سبزیجات پخته شده بدون پوست، غلات پخته شده نرم. افراد چاقی که تحت جراحی اسلیو قرار میگیرند باید حتما تا ۱۰ روز بعد از عمل تنها در روز ۱۰ تا ۱۲ لیوان مایعات بنوشند. بعد از گذشتن از مرحله سوم و یک ماه از عمل میتوانند هر چه دوست دارند را به شرط جوندگی زیاد میل نمایند.

اصولی که باید پس از جراحی اسلیو معده رعایت گردد:

- (۱) ورزش کردن
- (۲) پرهیز از خوردن غذاهای پرچرب و پر قند
- (۳) آهسته غذا خوردن
- (۴) نوشیدن مایعات به اندازه کافی
- (۵) جویدن زیاد غذا
- (۶) مصرف ویتامین های تجویز شده توسط پزشک

عوارض احتمالی اسلیو معده

- (۱) تحمل نکردن بعضی از مواد غذایی می تواند موجب حالت تهوع، استفراغ یا سوء هاضمه شود که با تغییر رژیم غذایی یا عادات غذایی برطرف میشود.
- (۲) در صورت عدم مصرف مکمل های تجویز شده، احتمال کمبود انواع ویتامین ها و مواد معدنی وجود دارد.
- (۳) در نتیجه ی کاهش وزن سریع، در برخی از بیماران سنگ های صفراوی تشکیل میشود.
- (۴) افتادگی پوست در نتیجه ی کاهش وزن سریع.
- (۵) در صورت تغییر ندادن رژیم غذایی و سبک زندگی افزایش دوباره ی وزن امکان پذیر است.

نکات مهم پس از جراحی اسلیو:

- (۱) جراح اسلیو معده باید اخلاق مدار باشد و رابطه معقولی را با بیمار برقرار کند.

تست بلع پس از جراحی اسلیو معده

بعد از جراحی اسلیو، معمولاً در روز اول یا دوم، تست بلع خواهید داشت که در آن تست از پرتو ایکس استفاده می شود و از شما خواسته می شود تا مایع بی رنگ (کنتراست) را قورت دهید، که سپس از معده و روده شما عبور می کند و می تواند در اشعه ایکس دیده شود. این کار به پزشکان نشان خواهد داد که ببینند آیا هیچ گونه نشت یا انسدادی وجود دارد یا خیر.

زمانی که این مورد تایید شود، شما می توانید شروع به نوشیدن و در نهایت برنامه رژیم غذایی خود را شروع کنید. رژیم غذایی اسلیو از اهمیت فراوانی برخوردار است چراکه انجام عمل جراحی اسلیو برای درمان چاقی به منزله پایان درمان بیماری چاقی نخواهد بود و افراد باید پس از این عمل تا مدتی رژیم غذایی خاصی را رعایت کنند تا روند جراحی تاثیر مثبتی را بر کاهش وزن داشته باشد.

مرحله نخست: رژیم مایع

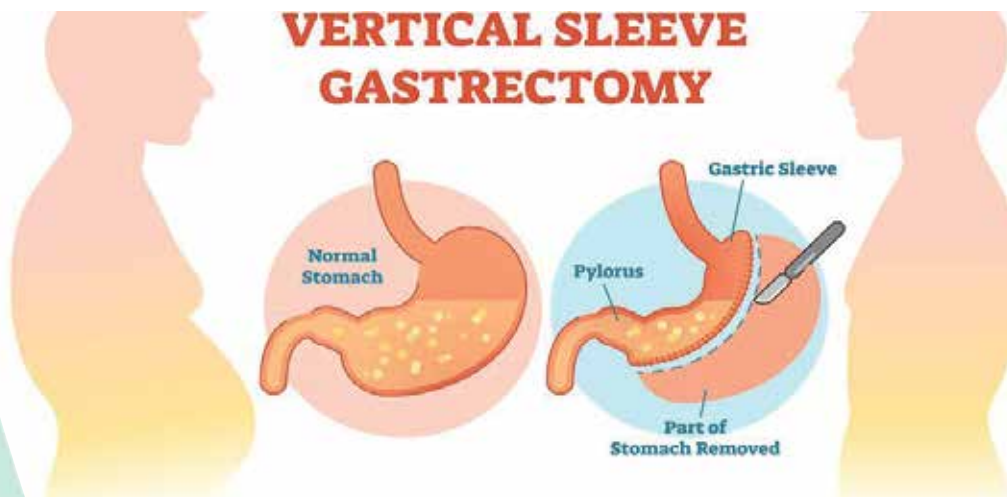
آب شیرین نشده، قهوه و چای بدون کافئین، آب گوشت کاملاً رقیق، شیر کم چربی، آب میوه طبیعی.

مرحله دوم: رژیم غذایی خالص (غذاهای نیمه جامد یا پوره)

در این مرحله باید از غذاهایی که قابلیت تبدیل با مایع شدن را دارند، استفاده کنید.

سبزیجات: لوبیا سبز، کدو حلوائی، هویج، آب گوجه، اسفناج
میوه: گلابی، زردآلو، سیب، موز، کنسرو میوه ها، هلو، آناناس
پروتئین: ماهی سفید له شده، ماست، پنیر، کلم، گوشت مرغ و بوقلمون له شده، تخم مرغ رنده شده، تن ماهی له شده، پوره سیب زمینی یا هویج یا گل کلم، فرنی با آرد برنج یا نشاسته بدون شکر، حلیم بدون روغن و شکر.

مرحله سوم: رژیم غذایی نرم





- ۴) هزینه های مربوط به تست های آزمایشگاهی
- ۵) هزینه های مربوط به ویزیت و همچنین نوبت های ملاقات قبل و پس از عمل جراحی
- ۶) مکان انجام عمل جراحی شامل: بیمارستان دولتی، بیمارستان خصوصی و کلینیک های فوق تخصصی و سایر موارد
- ۷) نوع بیمه بیمار
- ۸) شهر و همچنین مکان، محل و منطقه ای که در آن عمل جراحی به انجام می رسد

سایر روشهای جراحی چاقی

در کنار روش اسلیو، روش های دیگری مانند بای پس معده نیز وجود دارد که این روش نیز به برخی افراد جهت رهایی از مشکل چاقی توصیه می گردد. برای انتخاب روش مناسب جهت جراحی چاقی ابتدا باید به پزشک متخصص مراجعه نمود تا از طریق پزشک آزمایشات و معاینات لازم انجام گردد و با بررسی شرح حال فرد تصمیم نهایی جهت انجام جراحی لاغری گرفته شود.

۲) پزشک اسلیو معده باید که با کلینیک و بیمارستان هایی که در این زمینه (جراحی اسلیو معده و یا روش های لاغری) کار می کنند، همکاری داشته باشد.

۳) جراح اسلیو معده باید تمام اطلاعات و ملزوماتی که بیمار قبل، بعد و در حین عمل و دوره ی نقاهت بداند را برای او به صورت جزء به جزء و بسیار دقیق و با حوصله برای بیمار توضیح دهد.

۴) مطب و یا کلینیکی که در آن عمل جراحی اسلیو معده انجام می شود، باید از نظر دستگاه های لازم مورد استفاده و همچنین مواد به کار گیری شده برای عمل، از نوع و جنس و متریاال قابل قبول و خوبی باشد.

کاراکترهای مهم در هزینه جراحی اسلیو معده

- ۱) هزینه های مختص به بیهوشی
- ۲) هزینه های تسهیلات مربوطه و امکانات استفاده شده در بیمارستان
- ۳) دستمزد جراح برای انجام جراحی

ندول تیروئید چگونه تشخیص داده میشود:

آزمایشات اولیه شامل اندازه گیری میزان هورمون تیروکسین و محرک غده تیروئید در خون است. در بیشتر بیماران دارای ندول با معاینه ی بالینی و آزمون های عملکردی به ندرت میتوان به سرطانی بودن ندول پی برد بنابراین بررسی معمولا با روشهایی مثل بیوپسی با سوزن و گاه سونوگرافی از تیروئید و اسکن تیروئید نیاز دارد.



سونوگرافی تیروئید:

در این روش تشخیصی با استفاده از امواج صوتی با فرکانس بالا می توان به تصویر درست و دقیقی از شکل و اندازه و ساختار ندول رسید. همچنین از این روش برای تشخیص کیست از ندول هم استفاده میشود. ول هم استفاده میشود.

بیوپسی یا نمونه برداری به کمک سوزن یا اصطلاحا: FNA

در این روش پزشک از طریق سونوگرافی محل ندول را رویت کرده و بعد از وارد کردن سوزن کمی از بافت ندول را جهت بررسی برداشت میکند.

اسکن تیروئید:

در این روش تشخیصی با تزریق ید رادیواکتیو به بیمار و به کمک دستگاه مخصوصی تصویر دقیقی از ندول برداشته خواهد شد.

ندول های گرم: از آنجایی که این ندول ها ایزوتوپ بیشتری نسبت به بافت سالم تیروئید جذب میکنند در اسکن دیده می شوند.

ندول های گرم در بیشتر موارد غیر سرطانی هستند.

ندول های سرد: که ایزوتوپ کمتری جذب می کنند معمولا سرطانی هستند.

درمان ندول های تیروئید خوش خیم:

بیمار تحت نظر پزشک خواهد بود. بررسی ها شامل ویزیت های دوره ای و سونوگرافی و یا تجویز هورمون در صورت نیاز خواهد بود. همچنین اگر بیمار با مشکل بلع مواجه شود یا فشار روی راه هوایی داشته باشد جراحی توسط پزشک جراح انجام خواهد گرفت.

درمان ندول های تیروئید سرطانی یا بدخیم:

بیمار تحت نظر پزشک قرار خواهد گرفت. انجام آزمایشات و سونوگرافی و جراحی (شامل حذف و برداشت کامل تیروئید) انواع ندول های سرطانی تیروئید: کارسینوم پاپیلاری، کارسینوم فولیکولار، کارسینوم مدولاری و کارسینوم آناپلاستیک.



دکتر محمد جواد جوادیان

متخصص جراح عمومی

گواتر چیست؟

تیروئید یک غده کوچک به شکل بال پروانه که در قسمت عرض حنجره و در جلوی گلو قرار گرفته است.

تیروئید دو هورمون تیروکسین و تری یدوتیروزین ترشح می کند که وظیفه ی تنظیم متابولیسم بدن را به عهده دارد.

بیماری های تیروئید شامل کم کاری و پرکاری تیروئید و همچنین توده های تیروئید هستند.

ندول (گره) تیروئید:

ندول های تیروئید توده های جامد یا پر از مایع هستند که در تیروئید ایجاد میشود.

با وجود اینکه بیشتر گره های تیروئید خوش خیم هستند تعداد کمی از آنها نیز ممکن است دارای سلول های سرطانی باشند.

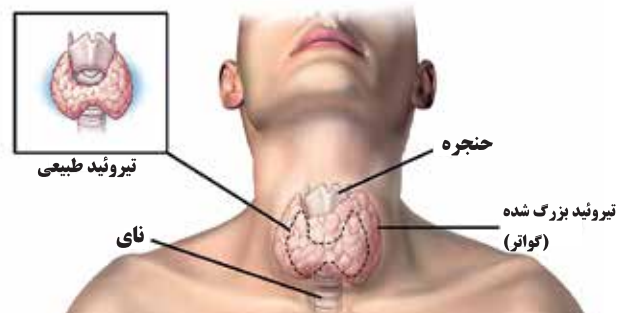
علامت ندول یا گره تیروئید:

بیشتر ندول های تیروئید هیچ علامتی ندارند و معمولا پزشک ضمن معاینه ی بالینی آن را پیدا میکند. یا ممکن است خود شما در آینه که نگاه می کنید در ناحیه ی گردن توده ای حس کنید یا ببینید. اگر ندول به اندازه ی کافی بزرگ باشد می تواند سبب اشکال در بلع و یا گاه تنگی نفس شود. و اگر روی نای فشار بیاورد به ندرت ممکن است به علت تحریک یکی از اعصاب حنجره گرفتگی و خشونت صدا ایجاد کند.

علت بوجود آمدن ندول تیروئید:

خوشبختانه کمتر از ۱۰٪ از ندول های تیروئید سرطانی هستند. شایع ترین ندول های خوش خیم تیروئید ندول های تیروئید و فولیکولار آدنوم هستند.

ما علت تشکیل ندول های غیر سرطانی را نمی دانیم. بیمار با کم کاری تیروئید هم می تواند گره تیروئید داشته باشد. بخصوص اگر علت کم کاری تیروئید التهاب باشد که به نام تیروئید هاشیماتو شناخته میشود.






خیریه نور

موسسه حمایت از بیماران مبتلابه سرطان



 www.Noor-Charity.com

 [Noor_Charity](https://www.instagram.com/Noor_Charity)

 ۰۲۱ ۸۸۱۹۷۸۸۱ - ۰۲۱ ۸۸۱۹۷۸۶

پرداخت کمک از طریق:



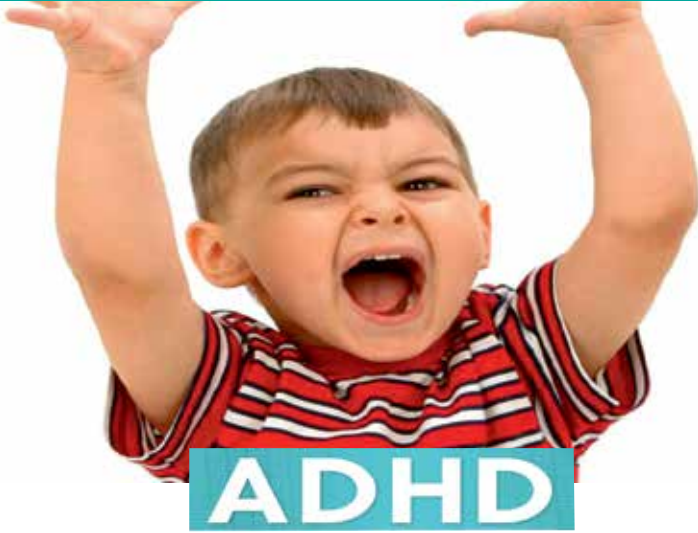
موسسه خیریه نور با ۶ مرکز نمایندگی، گسترده ترین حامی بیماران مبتلا به سرطان در گستره پهناور کشورمان می‌باشد

این موسسه تاکنون توانسته است با ساخت و تجهیز بخش شیمی درمانی بیمارستان حضرت رسول تهران، بیمارستان شهید رحیمی خرم آباد و شیمی درمانی بیمارستان لولاگر و نیز تامین و تکمیل برخی تجهیزات بیمارستان شهید رجایی و شهید جلیل یاسوج، بخش امید بیمارستان شهید محمدی بندر عباس، اقدامات زیربنایی موثری در راستای اهداف خود انجام دهد. همچنین با ارائه خدمات حمایتی و تحت پوشش قرار دادن بیش از ۴۶۰۰ بیمار مبتلا به سرطان نقش موثری در حمایت از بیماران داشته است. در رابطه با اسکان بیماران نیازمند با توجه به نیاز موجود، اقدام به راه‌اندازی دو مجموعه بیمارسرا در تهران و بندر عباس با مجموع ۵۱ تخت نموده که تاکنون میزبان ۷۱۰۰ نفر شب با پذیرایی درخور و رایگان بوده است.

موسسه خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان نور با هدف حمایت مادی و معنوی از بیماران مبتلا به سرطان، تجهیز مراکز درمانی سرطان و نیز آگاهی بخشی عمومی در خصوص این بیماری، از سال ۱۳۹۳ آغاز به کار کرده است. این موسسه مجموعه ای است، خودجوش، غیر سیاسی، غیر دولتی و غیر انتفاعی که با همت والای خیرین و با تکیه بر مشارکت و حمایت اقشار مختلف مردم از طریق حمایت های مالی و معنوی نیک اندیشان و نیکوکاران اداره می شود.

اعضای این موسسه بر این باورند که هیچ بیمار مبتلا به سرطان نباید تنها به دلیل مشکلات مالی و کمبود امکانات دست از مبارزه با بیماری خود بردارد و تسلیم این درد گردد. همچنین عدم آگاهی عموم جامعه از عوامل متعدد ابتلا به سرطان را به عنوان یک چالش راهبردی در راه مبارزه با گسترش این بیماری دانسته و در این راستا می کوشند با راهبری سازمان‌دهی شده و پیاده سازی برنامه‌های آموزشی، آگاهی بخشی، فرهنگ‌سازی و حمایت از تحقیقات کاربردی در رفع این نقصان گام بردارند.





دکتر فاطمه قلی پور
 ■ متخصص روانپزشکی (اعصاب و روان)

□ دسته بندی اختلالات روانپزشکی در اطفال

به غیر از اختلالات اضطرابی و وسواس و افسردگی، اختلال خواب، اختلال خوردن و اختلال سایکوتیک که مشترک در کودک و نوجوان و بزرگسال و سالمند می باشد.

اختلال بیش فعالی و نقص توجه (ADHD) اختلالی است که در کودکان ویژه ارزیابی می شود این اختلال به صورت بی توجهی، پر تحرکی و تکانشگری است. این بیماری اثرات نامطلوبی بر عملکرد فردی و اجتماعی و تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد.

ADHD در واقع اختلالی است که ۳ جنبه بی توجهی، پر تحرکی و رفتارهای ناگهانی بیشتر و شدیدتر از سایر کودکان وجود دارد.

بین ۳ تا ۵ درصد کودکان به این بیماری مبتلا هستند و در پسرها عمدتاً شایع تر از دخترها می باشد بطوریکه در پسرها بیشتر خود را با پر تحرکی و تکانشگری نشان می دهد و بعدها شانس رفتارهای خشن و ضد اجتماعی بیشتر است و در دخترها بیشتر خود را به صورت بی توجهی و عدم تمرکز و حواس پرتی نشان می دهد که بعدها شانس اختلال افسردگی و اضطراب و اختلال دو قطبی بیشتر است. ممکن است در برخی از کودکان بیشتر علائم پر تحرکی و رفتارهای ناگهانی که بیشتر جنبه و نوع بیش فعالی هست همان نوعی که در پسرها شایع تر دیده شده و در برخی موارد بی توجهی غالب است و برخی به صورت Mixed یعنی هر دو علامت دیده می شود.

علائم این بیماری قبل از ۷ سالگی شروع می شود ولی اغلب کودکان در دوران مدرسه مشکلات جدی ایجاد می کنند که بیشتر ارجاع جهت ارزیابی دارند آنچه در تشخیص مهم می باشد این است که کودک باید در دو محیط یعنی هم خانه و هم محیط دیگری غیر از خانه این علائم را داشته باشد. برای اینکه این اختلال را بیشتر بشناسیم باید با علامت ها آشنا شویم.

علائم بیش فعالی:

کودک بیش فعال اغلب رفتارهای زیر را نشان می دهد که شدیدتر از کودکان دیگر است:

- ۱) اغلب دست و پایش را تکان می دهد و یکجا آرام و قرار ندارد.
- ۲) اغلب در کلاس درس از جایش بلند می شود.
- ۳) اغلب این سو و آن سو می دود. انگار موتوری درون بدن آنها را به حرکت دایمی مجبور می کند.
- ۴) اغلب در فعالیت هایی که لازمه آن حفظ آرامش است مشکل دارد.
- ۵) اغلب زیاد حرف می زند.
- ۶) لجبازی کردن دارد و در ارتباط با سایرین مشکل دارد.
- ۷) اختلال در خواب در این گروه دیده می شود.

رفتارهای ناگهانی (تکانشگری)

- ۱) اغلب وسط حرف دیگران می پرد یا بازی دیگران را قطع می کند.
- ۲) اغلب نوبت را رعایت نمی کند و تحمل انتظار کشیدن ندارد.
- ۳) اغلب قبل از پایان سوال جواب می دهد.

بی توجهی

- ۱) نمی تواند روی کارش تمرکز کند و سریع حواسش پرت می شود.
- ۲) در حفظ توجه روی تکالیف و کارش مشکل دارد.
- ۳) اغلب وقتی با او صحبت می شود، گوش نمی دهد.
- ۴) اغلب از دستورات و قوانین پیروی نمی کند.
- ۵) اغلب فراموشکار است، وسایلیش را گم می کند یا جا می گذارد.





ADHD دیده شود که گاه تفکیک علایم آن از ADHD دشوار می‌باشد. در افسردگی کودک تحریک پذیر، بی حوصله و کم تمرکز و گوشه گیر می‌شود، از فعالیت‌های قبلی لذت نمی‌برد و از نظر تحصیلی افت می‌کند.

۴) اختلال اضطرابی:

علایمی مثل ناخن جویدن، اضطراب جدایی (ناراحتی مفرط و مداوم در هنگام جدایی از مادر و یا یک فرد نزدیک)، ترس از موارد خاص مانند حیوانات، تاریکی، مشکلات خواب و علایم جسمانی مثل دل درد که از همه شایع تر است.

تپش قلب، تعریق، سردرد و ... موارد اضطرابی هستند که در بسیاری از کودکان بیش فعال گزارش می‌شود.

۵) اختلال یادگیری:

اختلال یادگیری نظیر اختلال ریاضیات و اختلال خواندن و نوشتن که از اختلالات شایع همراه ADHD است که جدا از مشکلات تحصیلی ناشی از کم توجهی و بی دقتی، نیازمند درمان و روش‌های آموزشی ویژه است. در اختلال یادگیری بیشتر بچه‌ها در نوشتن غلط می‌نویسند تا اینکه جا بیندازند.

۶) اختلال رفتار مقابله‌ای:

کودک مبتلا به این اختلال الگوهای رفتاری منفی کارانه و بی اعتنا نشان دادن را دارد؛ غالباً از کوره در می‌رود؛ نسبت به درخواست‌ها و مقررات بزرگسالان بی‌اعتنایی و عدم همکاری نشان می‌دهد؛ خشمگین است و تحمل ندارد و عمداً موجب مزاحمت دیگران می‌شود.

۷) اختلال سلوک:

شامل رفتارهایی است که کودک آنرا با پرخاشگری نسبت به مردم و حیوانات و تخریب اموال، دزدی، نقض مقررات و قانون شکنی و دروغ‌گویی مشخص می‌شود.

علایم همراه:

در برخی از کودکان علاوه بر اختلال ADHD بیماری‌های دیگری نیز ممکن است دیده شود بخاطر اینکه برای بهبود علایم ADHD نیاز است اختلال‌های همراه هم مورد توجه و مداخله مناسب قرار گیرند بنابراین گاهی پزشکان ناگزیرند از داروهای متعدد برای کنترل مجموعه علایم بیمار استفاده کنند.

این اختلالات عبارتند از:

۱) اختلال وسواس اجباری:

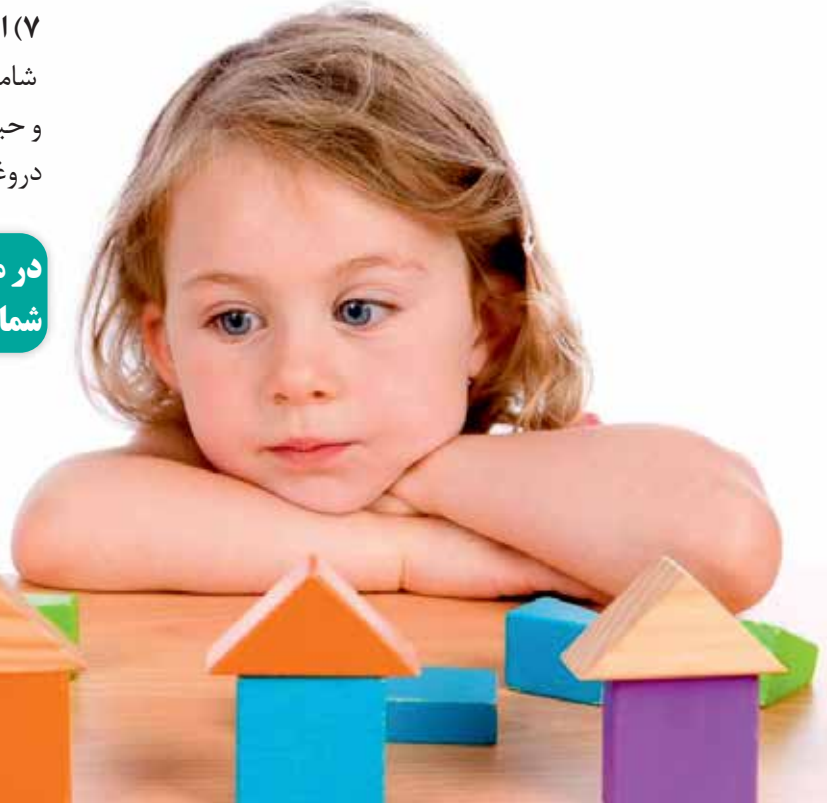
اختلال وسواس از اختلالات شایعی است که همراه با اختلال ADHD دیده می‌شود و ممکن است به صورت حساسیت بیش از حد به آلودگی و شستشوی مکرر و طولانی تظاهر نماید. گاهی وسواس خود را به صورت کنشی در انجام فعالیت‌ها، تکالیف، توجه به جزئیات و رعایت بیش از حد نظم و ترتیب نشان می‌دهد و یا رفتارهای تکراری مثل شمردن، چک کردن، مرتب کردن و پرسیدن سوالات تکراری را شامل می‌شود.

۲) اختلال تیک:

اختلالی است که با پرش‌های ناگهانی عضلات حرکتی مثل پلک زدن، کج کردن بینی و یا خارج ساختن ناگهانی صداهایی از گلو مانند سرفه یا صاف کردن صدا و ... مشخص می‌شود. بیشتر تیک‌ها به صورت حرکتی هستند و شکل آنها به مرور زمان تغییر می‌کند.

۳) اختلال خلقی:

اختلال خلقی نظیر افسردگی و اختلال دوقطبی ممکن است همراه با



در مورد علت این بیماری و نحوه رفتار با والدین در شماره بعد به بحث می‌نشینیم.



سمیرا مسگریان

■ سوپروایزر کنترل عفونت

□ سرخک (Measles) و تاریخچه مختصر

سرخک یکی از مسری‌ترین بیماری‌های عفونی (ویروسی) است. شرح بیماری سرخک بصورت کلاسیک در نوشته‌های دانشمند مشهور ایرانی زکریای رازی در قرن دهم میلادی آمده است. سید نهم خصوصیات بالینی این بیماری و احتمال مسری بودن آن را در اوایل قرن هفدهم شرح داده است. در سال یک مورد ویروس سرخک را بر نسج کلیه انسان و میمون کشت داد در نتیجه تهیه واکسن این بیماری از سال ۱۹۷۳ فراهم شد. بیماری در جوامع بزرگ آندمیک است و هر ۳-۵ سال به علت تجمع افراد حساس یک اپیدمی ایجاد می‌شود. از آنجا که بیماری مخزن مهمی غیر از انسان ندارد، حذف آن با بهره‌گیری از برنامه گسترده ایمن سازی و استفاده از واکسن‌های مؤثر فعلی، جزء اولویت سازمان بهداشت جهانی است و ریشه کنی آن در دستور کار کشورهای مختلف جهان قرار دارد.

فراوانی سرخک تا قبل از واکسیناسیون سرخک و سرخجه که در سال ۱۳۸۲ انجام شد در کشور ما بسیار زیاد بود که منجر به طغیان‌هایی می‌شد. و در حال حاضر نیز توجه به نظام مراقبت بیماری و ردیابی و پیگیری بیماران از راه کارهای مهم دستیابی به هدف حذف محسوب می‌شود.

علائم سرخک چیست؟

علائم سرخک در عرض ۱۰ تا ۱۲ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر می‌شود که عبارتند از:

(۱) سرفه

(۲) تب

(۳) آبریزش بینی

(۴) چشم‌های قرمز

(۵) گلو درد و لکه‌های سفید داخل دهان

بثورات پوستی ماکولوپاپولر (غیرویکولار) گسترده، نشانه کلاسیک سرخک است که می‌تواند تا ۷ روز ادامه داشته باشد. و بطور کلی در عرض ۱۴ روز بعد از تماس با ویروس ظاهر می‌شود. سرخک در اثر عفونت با ویروسی به نام پارامیکسو ویروس ایجاد می‌شود.

بیشتر مرگ و میرهای ناشی از سرخک از عوارض مرتبط با این بیماری است که بیشتر در کودکان زیر ۵ سال و بزرگسالان بالای ۳۰ سال شایعتر است.

جدی‌ترین عوارض شامل: کوری، آنسفالیت، اسهال شدید و کم آبی بدن، عفونت گوش یا دستگاه تنفسی شدید است. عفونت‌هایی مانند ذات‌الریه در میان کودکان با تغذیه بد و کمبود ویتامین A و سیستم ایمنی ضعیف شایع‌تر است. تقریباً ۳۰٪ مبتلایان به سرخک یک یا چند عارضه را تجربه می‌کنند.



سرخک در دوران بارداری

زنان بارداری که در برابر سرخک ایمن نیستند باید مراقب باشند در معرض این بیماری قرار نگیرند. ابتلا به سرخک در دوران بارداری می‌تواند برای مادر و نوزاد خطرناک باشد. ابتلا به سرخک در دوران بارداری می‌تواند منجر به عوارض بارداری زیر شود:

(۱) سقط جنین

(۲) زایمان زودرس

(۳) وزن کم نوزاد هنگام تولد

(۴) مرده زایی

سرخک هم‌چنین می‌تواند در ماه‌های آخر بارداری از مادر به نوزاد منتقل شود که سرخک مادرزادی نام دارد. نوزادان مبتلا به سرخک مادرزادی پس از تولد دچار بثورات پوستی می‌شوند که نوزاد، در معرض خطر افزایش عوارض هستند که می‌تواند تهدیدکننده زندگی نوزاد باشد.



- ✓ استامینوفن برای کاهش تب
- ✓ مایعات فراوان
- ✓ مکمل‌های ویتامین A
- ✓ استراحت جهت تقویت سیستم ایمنی
- ✓ تسکین سرفه و گلودرد

تعریف اپیدمیولوژیک

طبقه بندی بیماری در نظام مراقبت به دو دسته، طبقه بندی بالینی و آزمایشگاهی تقسیم می‌شود:

مورد بالینی: هر شخصی که به نظر پزشک از لحاظ بالینی مشکوک به سرخک بوده یا هر شخص با تب با راش ماکولوپاپولر (غیرویکولار) سرفه، آبریزش بینی یا کنژنکتیویت.

تعریف آزمایشگاهی: وجود آنتی بادی IGM اختصاصی سرخک در خون بیمار.

تشخیص آزمایشگاهی با استفاده از نمونه خون، ادرار و یا نمونه گلو انجام می‌شود.

برنامه کشوری واکسن سرخک در سن ۱۲ ماهگی و ۱۸ ماهگی «با نام واکسن MMR (Measles-Mumps-Rubella) سرخک، سرخچه، اریون» می‌باشد. و اما علت اهمیت سرخک در این روزها به دلیل هشدار طغیان این بیماری می‌باشد.

سرخک در افغانستان همچنان ادامه دارد و از ابتدای سال ۲۰۲۱ تاکنون ۴۸۳۶۶ مورد ابتلا و ۲۵۰ مورد مرگ را به همراه داشته که از این تعداد ۱۴۲ مورد مرگ در کودکان بوده است. سازمان جهانی بهداشت نسبت به افزایش نگران کننده موارد در این کشور هشدار داده است.

به تبعیت همه گیری شدید سرخک در افغانستان، در طی ماه های اخیر تعداد موارد اتباع وارده که مبتلا به سرخک هستند، افزایش داشته و بیماران در استان های مختلف شناسایی شده اند. به طور مثال در سال ۲۰۲۱ میلادی در سطح دانشگاه ۵ مورد سرخک مثبت داشته ایم که ۱ مورد افغانی و ۴ مورد ایرانی بوده اند. این در حالی است که در سال ۲۰۲۲ که تنها ۴ ماه از آن می گذرد ۷ مورد سرخک مثبت داشته ایم که ۶ مورد افغانی و ۱ مورد ایرانی بوده اند. لذا گزارش فوری هرگونه تب و بثورات جلدی (بخش دولتی و یا خصوصی) الزامی است تا به سرعت بتوان در جهت تایید و یا عدم موارد سبب چرخش ویروس سرخک در جامعه و عدم کنترل آن می شود. کلیه افرادی که در تماس نزدیک با بیمار بوده اند نیز بایستی بررسی شوند.

پروتکل کشوری برخورد با بیماری، گزارش دهی فوری می باشد.

راه انتقال سرخک

از طریق Air Born (هوا) می باشد، بنابراین بسیار مسری است. و به راحتی می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود.

یک فرد آلوده به مدت چهار روز قبل از ظاهر شدن بثورات، می تواند ناقل بیماری باشد و تا چهار روز پس از بروز راشها، جداسازی بیمار توصیه می شود.

درمان سرخک:

هیچ درمان خاصی برای سرخک وجود ندارد.

برخلاف عفونت های باکتریایی، عفونت های ویروسی به آنتی بیوتیک ها حساس نیستند. پزشک ممکن است موارد زیر را برای کمک به بهبودی توصیه کند:

👨‍⚕️ بیمارستان جم

شناخت بیماری سرخک

علائم سرخک:

ورم ملتحمه
چشم

آبریزش
بینی

سرفه

درد در
کل بدن

جوش های
قرمز

انواع سرخک:

سرخک ایجاد شده توسط
ویروس سرخچه

سرخک ایجاد شده توسط
ویروس روبولا

استفاده از دستگاه رطوبت ساز

کنترل دمای بدن

مصرف زیاد مایعات

پرهیز از سیگار کشیدن

اجتناب از تماس نزدیک با دیگران

استفاده از عینک آفتابی و کم نور کردن محیط

مصرف دارو

مرطوب نگه داشتن پوست با دستمال مرطوب

درمان سرخک

اسهال

عفونت گوش

تنگی
نفسی از
تب بالا

عوارض
بیماری
سرخک

استفراغ

مشکل تنفسی

عفونت چشم

المیرا عابد

- کارشناس روان شناسی بالینی
- کارشناس ارشد مدیریت استراتژیک



هوش و انواع آن در روان شناسی



هوش یکی از جذاب ترین و جالب توجه ترین فرایندهای روانی است که جلوه های آن در موجودات مختلف به میزان متفاوت مشاهده میشود. واژه هوش کیفیت پدیده ای را بیان میکند که دارای حالت انتزاعی بوده و قابل رویت نیست. هوش مجموعه ای از استعدادها است که حافظه، دقت، تمرکز، یادگیری، درک، سرعت پردازش و استدلال در آن دخیل هستند. در واقع هوش، فرآیندی ذهنی و دربرگیرنده ی ظرفیت منطقی، درک خودآگاهی، یادگیری، مهارت حل مسئله، برنامه ریزی، خلاقیت، دانش فردی، زبان و... است. هوش، توانایی یادگیری از تجربه ها، تفکر انتزاعی و برخورد کارآمد با محیط و افراد پیرامون خود است. هوش در همه مردم یکسان و به یک اندازه نیست و تفاوت های فردی در این زمینه بسیار برجسته است. موارد گوناگونی مانند عوامل فیزیولوژیکی، وراثت، یادگیری، شرایط خانوادگی، شرایط محیطی، اجتماعی و عوامل فردی در میزان هوش نقش دارند.

انواع هوش انسانی در علم روان شناسی

(۱) هوش منطقی (Intelligence Quotient – IQ)

هوش منطقی همان هوش عقلی یا ریاضی است، هوش منطقی- ریاضی بیش از هر نوع هوش دیگری شناخته شده است. این هوش به توانایی ذهنی ما در تفکر منطقی و حل مسئله بر می گردد. میزان اندازه گیری هوش منطقی- ریاضی همان بهره هوش یا IQ است.



برای اندازه گیری بهره هوشی (IQ) از روش های مختلفی استفاده میشود، دسته بندی بهره هوشی به شرح زیر میباشد:

بازه ضریب هوشی IQ	وضعیت
۱-۲۴	ناتوانی مغزی حاد
۲۵-۳۱	ناتوانی مغزی پیشرفته
۴۰-۵۴	ناتوانی مغزی متوسط
۵۵-۶۹	ناتوانی مغزی خفیف
۷۰-۸۴	ناتوانی مغزی
۸۵-۱۱۴	ضریب هوشی با آی کیو نرمال
۱۱۵-۱۲۹	تقریباً باهوش
۱۳۰-۱۴۴	باهوش
۱۴۵-۱۵۹	تقریباً تیزهوش
۱۶۰-۱۷۹	تیزهوش
۱۸۰ به بالا	فوق العاده تیزهوش



دارد، پس مراقب ورزش و سلامتی خود باشیم.

(۵) هوش معنوی (Spiritual Quotient – SQ)

این نوع از انواع هوش انسان به وجدان و مسئولیت پذیری اجتماعی افراد مربوط می شود و بدون شک با تکنیک هایی قابل افزایش است. هوش معنوی جایگاه بسیار ویژه ای در مقام انسانیت دارد و انسان ها را از هم متمایز می کند.

(۶) هوش مدیریتی (Management Quotient – MQ)

میزان کنترل و مدیریت ما را بر روی فضایی که در آن قرار است کار کنیم، تعیین مینماید. هر چه شخصی دارای هوش مدیریتی بالاتری باشد، به این معنی است که توانایی کنترل بیشتری بر خود و محیط اطراف خود خواهد داشت.

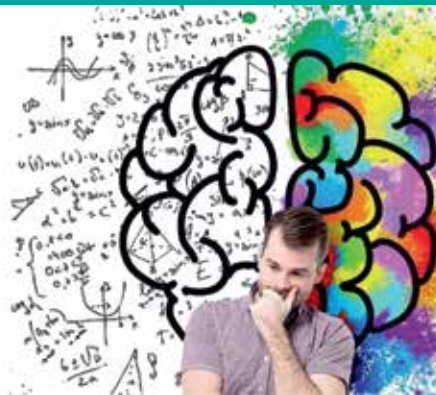
هوش مدیریتی (MQ) در واقع مجموعه ای از هوش عقلی (IQ) + هوش هیجانی (EQ) + هوش سیاسی (PQ) + هوش منطقی (IQ) میباشد.

(۷) هوش اجتماعی (Social Quotient – SQ)

همان هوش بین فردی و درون فردی است. میزان مهارت ما در ایجاد، حفظ و گسترش ارتباط هایمان است. کسانی که هوش اجتماعی بالایی دارند بهتر می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. هر چه گرایش افراد به برون گرایی بیشتر باشد، هوش اجتماعی بالاتری هم دارند.

(۸) هوش فرهنگی (Cultural Quotient – CQ)

هوش فرهنگی دامنه جدیدی از هوش است به معنای توانایی یادگیری الگوهای جدید در تعاملات بین فرهنگی. افراد به کمک این نوع هوش در موقعیت های فرهنگی جدید، علائم و نشانه ها را پیدا میکنند تا چارچوب شناختی مشترکی را ایجاد کنند. هوش فرهنگی به افراد اجازه می دهد تا تشخیص دهند دیگران چگونه فکر می کنند و چگونه به الگوهای رفتاری پاسخ می دهند، در نتیجه موانع ارتباطی بین فرهنگی را کاهش و به افراد قدرت مدیریت تنوع فرهنگی می دهد. ادامه دارد...



به طور معمول در تمامی تست های IQ ضریب هوشی نرمال برای افراد عدد ۱۰۰ در نظر گرفته میشود. ضریب هوشی بیشتر افراد تقریباً در یک سطح است. ۶۸ درصد از مردم جهان ضریب هوشی بین ۸۵ تا ۱۱۵ دارد. این یعنی نزدیک به ۷۰ درصد جمعیت جهان آی کیو نرمال دارند.

در بین کشورهای دنیا هنگ کنگ با میانگین ضریب هوشی ۱۰۸ بالاترین میزان و آنگولا با ضریب هوشی ۶۹ و موزامبیک با ۶۴ پایین ترین میزان ضریب هوشی را دارند.

(۲) هوش هیجانی (Emotional Quotient – EQ)

توانایی مدیریت کردن هیجانات خود و دیگران را هوش هیجانی میگویند بنابراین به زبان ساده تر هوش هیجانی یا (EQ Emotional Quotient) همان توانایی نظارت بر احساسات خود و همچنین احساسات دیگران، تشخیص صحیح احساسات مختلف و استفاده از آنها در موقعیت های مناسب میباشد.

هوش هیجانی همان چیزی است که ما هنگام همدردی با همکاران، گفتگو درباره روابط خود با دیگران، هنگام مذاکرات حساس شغلی یا تلاش برای مدیریت یک کودک پریشان و... از آن استفاده میکنیم.

(۳) هوش سیاسی (Political Quotient – PQ)

هوش سیاسی یا همان هوش تدبیری یعنی بدانیم در مقابل هر فرد بهترین نوع رفتار چه باید باشد. هوش سیاسی صرفاً مربوط به روابط بین کشورها، افراد دیپلماتیک و سیاست نیست. تشخیص تفاوت میان افراد و به کارگیری بهترین شیوه عملکرد برای نزدیک شدن به آنها هنر انواع هوش سیاسی است. این هوش، همان هماهنگ کردن خود با سطح سواد مخاطب برای رسیدن به اهداف مورد نظر است.

(۴) هوش جسمانی یا فیزیکی (PQ – Physical Quotient)

برای دستیابی به موفقیت در زندگی شخصی و روابط شغلی باید روح شاداب و مغزی پویا داشته باشیم. این مهم مهیا نمی شود مگر این که جسم سالم داشته باشیم و بتوانیم از آنها به خوبی مراقبت کنیم. این نوع هوش، به ما میگوید که عقل سالم در بدن سالم قرار



دکتر شادی هاشمی فرد

داروساز

آموزش برخی داروهای آلزایمر

نام دارو:

جینکوبیلوبا

اسامی تجاری رایج:

جینکو تیدی، جینکو گل، ممورکس، آنتی فورگت

عوارض جانبی:

خونریزی خود به خودی، گاهی سر درد

مصرف در بارداری و شیردهی:

ممنوع است.

کاربردهای دارو:

(۱) تقویت سیستم عصبی بویژه در آلزایمر، کاهش حافظه و افسردگی

(۲) موثر در افزایش حافظه و تمرکز

(۳) کمک به درمان آلزایمر و اختلالات شناختی

(۴) کمک به درمان وزوز گوش، سرگیجه و اختلالات عروق محیطی

(۵) بهبود گردش خون عروق مغزی

(۶) موثر در تقویت قوای جنسی و ...

توصیه های دارویی:

(۱) بهتر است دارو همراه یک لیوان آب صبح ها استفاده می شود.

(۲) در صورت حساسیت به جینکوبیلوبا از مصرف آن خودداری نمایید.

(۳) مصرف همزمان با مشتقات آنتی گواگولانت ها (داروهای ضد انعقاد

خون و آنتی پلاکت) و داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی توصیه

نمی شود.

(۴) قبل از انجام عمل جراحی باید قطع شود و به پزشک معالج اطلاع

داده شود.



نام دارو:

دنیپزیل

اسامی تجاری رایج:

یاسنال، آریسپت

دوزهای شایع:

۵ و ۱۰ میلی گرم

عوارض جانبی:

بی خوابی، تهوع، استفراغ، افزایش فشار خون، کاهش وزن، افزایش

چربی خون، ریدومیولیز، درد عضلانی و ...

مصرف در بارداری و شیردهی:

C

کاربردهای دارو:

آلزایمر

توصیه های دارویی:

(۱) بهتر است دارو شب ها هنگام خواب، بدون توجه به زمان غذا استفاده

شود.

(۲) در زمان مصرف دارو آب و مایعات به میزان کافی مصرف شود.

(۳) میزان مصرف کافئین در درمان با این دارو به حداقل برسد.

(۴) در صورت بروز تب و درد عضلانی شدید به پزشک معالج اطلاع دهید.

(۵) در صورت فراموش کردن مصرف یک هفته این دارو، پزشک

معالج را مطلع نمایید.

(۶) وزن بیمار می بایست بررسی گردد.

(۷) نبض بیمار به صورت منظم چک شود و در صورت برادیکاردی

دارو قطع شود.

می بایست بیمار از نظر احتمال خونریزی گوارشی تحت نظر باشد.

بیمار می بایست از جهت کنترل برخی عوارض کولینرژیک (اسهال،

میوز، ادرار، اشک ریزش، برونکواسپاسم و ...) تحت نظر باشد.





نام دارو: ریواستیگمین

اسامی تجاری رایج: اگزولون

دوزهای شایع: ۱.۵، ۳، ۴.۵ و ۶ میلی گرم

عوارض جانبی:

سرگیجه، سنکوپ، کاهش وزن، لرزش، افزایش فشار خون، بی خوابی، اختلال در حرکت، تشدید پارکینسون، پارکینسون ناشی از دارو، تعریق، بی اختیاری ادرار، تشدید برادیکاردی و ...

مصرف در بارداری و شیردهی:

B

کاربردهای دارو:

آلزایمر

تداخل X:

بتابلاکرها، متوکلوپرامید

توصیه های دارویی:

بهتر است دارو همراه با غذا (ترجیحاً با صبحانه و شام) مصرف شود. دارو به هیچ عنوان باز نشود، جویده نشود، نصف نشود و ... قبل مصرف دارو و در زمان مصرف دارو می بایست CBC به صورت منظم چک شود.

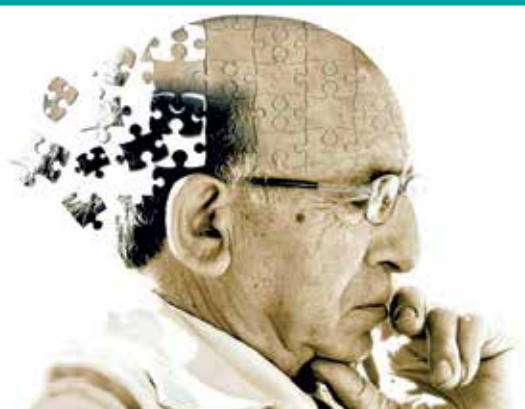
وزن بیمار، خونریزی گوارشی و اشتهای بیمار مدام چک شود. بیمار از لحاظ بروز عوارض کولینرژیک (اسهال، افزایش ادرار، برادی کاردی و ...) مدام چک شود.

از کارهای نیازمند تمرکز مانند رانندگی و ... خودداری شود و خانواده بیمار از احتمال سنکوپ آگاه باشند.

در دوره درمان با این دارو از الکل پرهیز شود.

این دارو تداخلات زیادی دارد بدین منظور با پزشک و یا داروساز خود مشورت کنید.

از مصرف دارو با احتمال افزایش خونریزی پرهیز شود و در صورت نیاز از پزشک و یا داروساز خود مشورت بگیرید.



هر آنچه که باید درباره بیماری آلزایمر بدانید
علائم، پیشگیری و درمان

علائم آلزایمر:

- تکرار حرف ها
- فراموشی نام اعضا خانواده
- در مکانهای آشنا گم شدن
- سوالا
- فراموشی نام افراد
- فراموشی رویدادها
- فراموشی چهره های جدید

مشکلاتی که فرد مبتلا به آلزایمر زیر را تجربه کند:

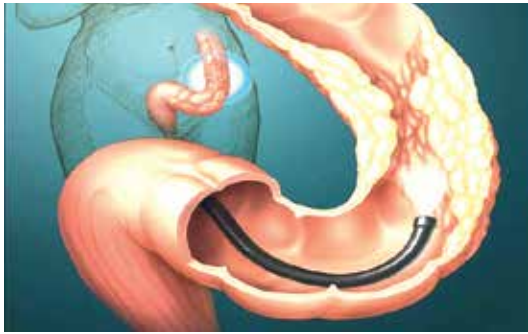
- افسردگی
- بی تفاوتی
- تعیین پذیری و پریشانی
- سرگردانی
- هدیان گفتن
- منزوی شدن
- نوسانات خلقی
- عدم اعتماد به دیگران
- تغییر در عادات خواب
- از دست دادن مهارت ها

عوامل بیشتر شدن خطر ابتلا به آلزایمر:

- سن
- تاریخچه خانوادگی و ژنتیک
- سندرم داون
- جنسیت
- نقص طیف شناختی
- ضربه مغزی که در گذشته اتفاق افتاده
- الکلی خواب نادرست
- سبک زندگی و سلامت قلب

درمان:

- تغذیه سالم
- خواب کافی
- ترک سیگار
- کنترل چاقی
- تعامل و فعالیتهای اجتماعی
- خواندن کتاب
- گوش دادن به موسیقی
- داروها



دکتر امیرحسین ناصری

- متخصص جراحی عمومی
- فلوشیپ فوق تخصصی کولورکتال،
- جراحی روده و مقعد
- هیئت علمی دانشگاه



نکات آموزشی به زبان ساده در خصوص کولونوسکوپی

کولون چیست؟

کولون آخرین بخش دستگاه گوارش است که به آن روده بزرگ نیز گفته می‌شود. فیبرها و غذاهای هضم شده بعد از عبور از مری، معده و روده کوچک و جذب مواد لازم به روده بزرگ می‌رسد. در روده بزرگ آب، املاح و بقیه مواد غذایی جذب می‌شود و مدفوع قبل از دفع در قسمت انتهایی روده (رکتوم) انبار می‌شود.

کولونوسکوپ چیست؟

این وسیله به شکل لوله قابل انعطاف است و از طریق مقعد به درون روده بزرگ شما وارد می‌شود. این لوله یک منبع نوری دارد که تصاویر داخل روده بزرگ را بر روی صفحه نمایشگر منتقل می‌کند و به پزشک اجازه می‌دهد تا داخل روده بزرگ را بدقت مشاهده نماید.



کولونوسکوپی چیست؟

کولونوسکوپی هم در جنبه تشخیصی و هم در جنبه درمانی به کار می‌رود.

کولونوسکوپی تشخیصی:

کولونوسکوپی در تشخیص علت بیماری‌های مختلف و خونریزی روده بزرگ از جمله، زخم، پولیپ، التهاب، عفونت، سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد.

کولونوسکوپی درمانی:

شامل برداشتن پولیپ، کنترل خونریزی، رفع انسداد ناشی از ولولوس (پیچ خوردگی روده) و برداشتن هموروئید (بواسیر) و گذاشتن استنت می‌باشد.

آمادگی‌های قبل از کولونوسکوپی:

برای انجام کولونوسکوپی، روده بزرگ می‌بایست بسیار تمیز باشد.

مراجعه کننده می‌بایست به دستورات پزشک و پرستار خود عمل نمایند، تا روده از مدفوع خالی شود؛ این دستورات شامل موارد زیر می‌باشد:

- (۱) از سه روز قبل از کولونوسکوپی رژیم نرم داشته باشید.
- (۲) در صورت ابتلاء به بیماری خاص یا بیماری‌های قلبی اجازه انجام کولونوسکوپی توسط متخصص قلب و بیهوشی ضروری می‌باشد.
- (۳) از دو روز قبل، رژیم مایعات (آب، آب میوه، چای، قهوه) مصرف نمایند. این رژیم به آمادگی کولون کمک می‌نماید.
- (۴) مواد غذایی سنگین و جامد مانند نان، برنج، ماکارونی، میوه، گوشت و شیر مصرف نکنید.
- (۵) در صورتیکه دارویی مانند آسپرین، داروهای قلبی و دیابت مصرف می‌نمایید، آنرا به پزشک اطلاع دهید.

روز قبل از کولونوسکوپی:

- (۱) ساعت ۶ صبح دو عدد قرص بیزاکودیل با نظر پزشک خود مصرف نمایید.
- (۲) ۴ بسته پودر پیدرولاکس از داروخانه تهیه کنید. از صبح هر بسته را داخل یک لیتر آب حل کرده و هر ۱۵ دقیقه یک لیوان از محلول را بنوشید.
- (۳) ساعت ۶ بعدازظهر دو عدد قرص بیزاکودیل مصرف کنید. در صورت احساس تشنگی می‌توانید آب، چای و یا آب میوه میل نمایید.
- (۴) صبح روز بعد ناشتا به بخش آندوسکوپی گوارش مراجعه نمایید. در صورت ضرورت و به صلاحدید پزشکتان ممکن است روز قبل و یا بعد در بخش بستری شوید و قبل از انجام کولونوسکوپی، شستشوی روده یا آمادگی‌های لازم برایتان انجام شود.





احتمالی را تشخیص دهد.

۴) گاهی روده بزرگ کاملاً تمیز نمی‌شود، در این صورت ممکن است که کولونوسکوپی انجام پس از آمادگی مناسب تکرار گردد. در صورت انجام نمونه برداری ممکن است مقداری خون از مقعد خارج شود، این خونریزی معمولاً زیاد نیست و جای نگرانی نمی‌باشد.

بعد از کولونوسکوپی:

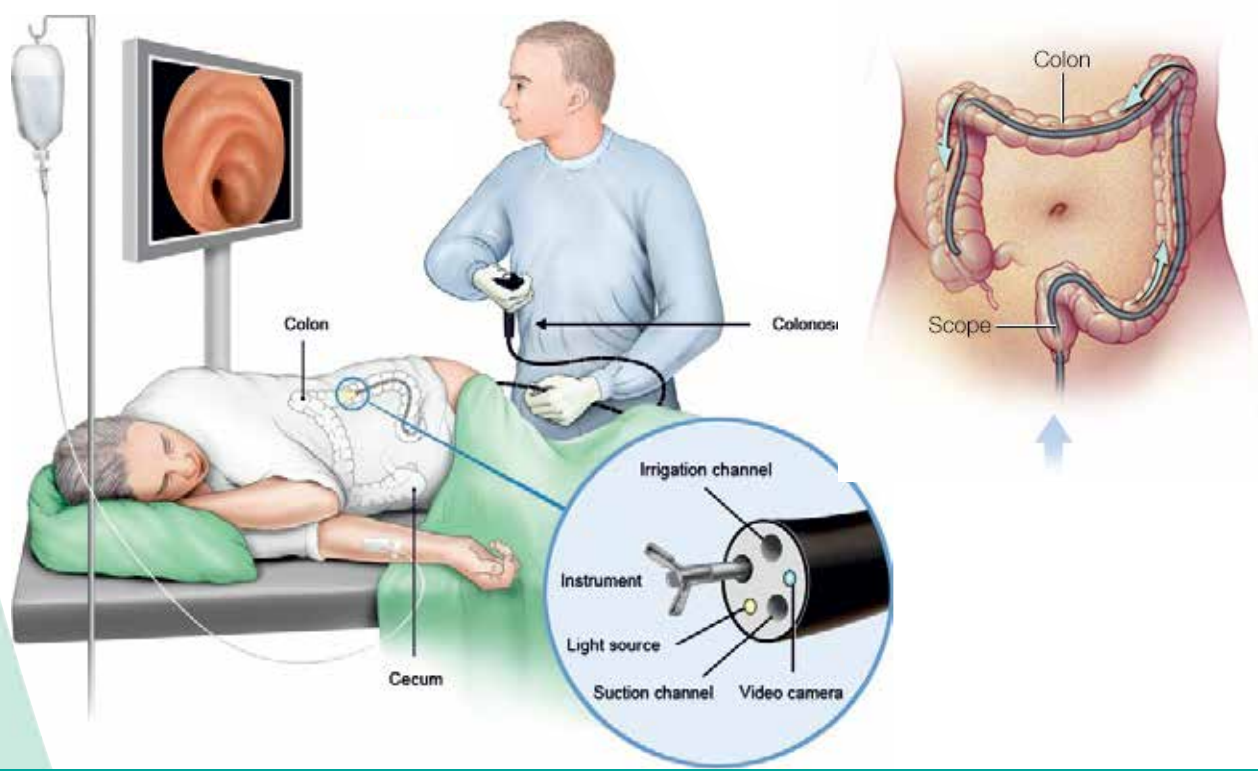
- ۱) شما می‌توانید همان روز به خانه بروید، اما نیاز به همراه خواهید داشت، نباید رانندگی کنید.
- ۲) پزشک شما ممکن است پیشنهاد کند که در همان روز استراحت کنید و آرامش داشته باشید تا اثرات داروهای آرامبخش از بین برود.
- ۳) اگر نمونه برداری برای شما انجام شده است، آن نمونه را به بخش پاتولوژی تحویل داده و بعد از حدود ۲ هفته جواب حاضر می‌شود. لازم است نتیجه آزمایش را به پزشک خود اطلاع دهید تا ادامه درمان انجام گیرد.
- ۴) بعضی از بیماران ممکن است در معاینات بعدی جهت اطمینان از اینکه مشکلات جدید ایجاد نشده باشد، به کولونوسکوپی مجدد نیاز داشته باشند.

آیا بعد از کولونوسکوپی احتیاج به بستری شدن داریم؟
این روش سرپایی است. یعنی شما بعد از پایان آزمون به خانه خواهید رفت. ممکن است پزشکان و پرستاران برای آرامش بیمار از تزریق مواد آرامبخش و خواب آور استفاده کنند که شاید نیازمند بستری شدن داشته باشید، بنابراین داشتن همراه لازم می‌باشد. بیمار ممکن است یک یا چند روز قادر به رانندگی و انجام کارهای دقیق هم نباشد.

حین کولونوسکوپی:

- شما باید به پهلو چپ دراز کشیده و زانوها را داخل شکم جمع کنید.
- ۱) قبل از شروع کار بر حسب نیاز و تحمل شما و همچنین صلاحدید پزشک به شما مسکن یا آرامبخش داده می‌شود.
- ۲) وقتی لوله آندوسکوپ از طریق مقعد وارد می‌شود، شما ممکن است احساس دفع نمائید. این طبیعی است، اما اگر احساس فشار کردید، به پزشکتان اطلاع دهید. او می‌تواند جهت آرامش به شما دارو تزریق کند.
- ۳) اگر پزشک شما ناحیه مشکوکی را مشاهده کند، ممکن است یک بخش یا همه آن را خارج کند و به آزمایشگاه بفرستد. یک آسیب شناس، بافت را زیر میکروسکوپ آزمایش می‌کند، تا بیماری‌های

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک خود مراجعه نمایید:
اگر شما پس از انجام کولونوسکوپی درد شدید شکم، خونریزی ادامه‌دار از مقعد، تب یا نفخ شکم (بطوریکه شکم به تدریج بزرگتر شود) داشتید، با پزشک خود تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.





فرزانه حسینی

■ کارشناس ارشد مدیریت داخلی

از محبت خارها گل می شود

۶ دلیل علمی که نشان می دهد مهربان بودن برای سلامتی مفید است.

همه ی ما این اصل طلایی را شنیده ایم که می گوید: «با مردم طوری رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند». هر چند این یک مَثَل است که از کودکی به ما آموخته اند، اما جالب است بدانید تأثیر رفتار ما با دیگران در زندگی واقعی از نظر علمی اثبات شده است. تحقیقات علمی نشان می دهند که ما در دوران کودکی به لحاظ سرشتی ذاتاً مهربان هستیم و در بزرگسالی نیز با تمرین و

تا به حال توجه کرده اید وقتی کاری برای کسی انجام می دهید خودتان هم حس خوبی دارید؟ این حس خوب اتفاقی نیست و به مراکز لذت در مغز شما برمی گردد. محبت کردن به دیگران باعث افزایش سروتونین می شود. سروتونین انتقال دهنده ی عصبی ای است که باعث ایجاد احساس رضایت و خوب بودن می شود. نودوستی و کمک به دیگران، مثل ورزش کردن باعث آزاد شدن اندورفین ها می شود که با نگرش مثبت و حس رضایت همراه است. پس برای کمک به کسی که احتیاج به کمک دارد داوطلب شوید یا فردی را به یک فنجان چای یا برای ناهار دعوت کنید؛ ممکن است این همان حس خوبی باشد که الان به آن نیاز دارید. **مهربانی نگرانی هایتان را برطرف میکند.**

اضطراب و نگرانی چه از نوع ملایم و چه از نوع حمله های عصبی سخت در انسان شایع است. روش های مختلفی مثل مدیتیشن، ورزش، مصرف دارو یا درمان های طبیعی برای درمان اضطراب



وجود دارد، اما به نظر میرسد راحت ترین و ارزانترین راه خلاص شدن از شر نگرانی ها، محبت کردن به دیگران است.

مهربانی برای قلبتان خوب است.

حتماً شنیده اید که مهربانی و محبت کردن به دیگران دل را نرم می کند، اما جالب است بدانید که مهربان بودن در واقع بر تعادل شیمیایی قلب شما تأثیر مثبت دارد. مهربانی باعث ترشح هورمون اکسیتوسین می شود. به گفته ی دکتر دیوید همیلتون، اکسیتوسین باعث آزاد شدن مادهای شیمیایی به نام نیتریک اکسید در رگ های خونی می شود. این ماده با گشاد کردن رگ های خونی، فشار خون

تکرار میتوانیم این ویژگی را حفظ و تقویت کنیم؛ زیرا گاهی اوقات تأثیرات محیطی و فشارهای زندگی باعث میشود این ویژگی ذاتی ارزشمند را از دست بدهیم.

جالب است بدانید مهربانی و محبت علاوه بر تأثیری که بر روابط ما با اطرافیان مان دارد و به ما کمک میکند که رابطه ی خود را با خانواده، دوستان و حتی غریبه ها بهبود بدهیم، میتواند بر سلامت جسم ما نیز مؤثر باشد.

مهربانی باعث آزاد شدن هورمون هایی می شود که حس خوبی به وجود می آورند.

چشم مادری خوبان جهان خواهد بود تا جهان باقی و آئین محبت باقی است



«رفتارهای وابسته کننده» رفتارهایی هستند که رابطه‌ی شما را با دیگران می‌سازند. بر اساس تحقیقی در مورد تأثیر رفتارهای اجتماعی محبت آمیز بر استرس، رفتارهای وابسته کننده احتمالاً عنصر مهمی در مقابله با استرس است و همین عامل نشان میدهد که نقش داشتن در رفتارهای اجتماعی محبت آمیز (رفتارهایی که هدف از آنها کمک به دیگران است) روش مؤثری برای کاهش اثر استرس بر عملکرد احساسی است.

مهربانی از بیمار شدن شما جلوگیری میکند.

التهاب در بدن با عوامل مختلفی از جمله دیابت، سرطان، دردهای مزمن، چاقی و میگرن در ارتباط است. بر اساس تحقیقی که بر روی بزرگسالان ۵۷ تا ۸۵ سال انجام گرفت، داوطلب شدن برای کمک به دیگران و انجام کارهای خیرخواهانه بیشترین ارتباط را با کاهش سطح التهاب نشان داد. از تأثیرات دیگر اکسیتوسین، کاهش التهاب است و حتی رفتارهای محبت آمیز ساده هم باعث آزاد شدن اکسیتوسین می‌شوند.

شاید مهربانی همان راز زندگی شاد و سالم باشد. اما شما به حرف اکتفا نکنید! محبت کردن را امتحان کنید. لازم نیست حتماً کارهای بزرگ انجام بدهید؛ به دیگران لبخند بزنید، برای کمک به آنها داوطلب شوید، به خیریه کمک کنید و... هر کار خوبی را که به ذهنتان میرسد، انجام دهید و ببینید چگونه بر جسم و روح شما تأثیر میگذارد.

منبع: نشریه سلامتی، نبضی نو

را کاهش می‌دهد. از آنجا که اکسی توسین با کاهش فشار خون به سلامت قلب کمک می‌کند به آن لقب هورمون محافظ قلب داده‌اند. مهربانی هم از لحاظ فیزیکی و هم از نظر احساسی برای قلب شما خوب است. شاید به همین دلیل است که میگویند آدم‌های مهربان قلب بزرگی دارند!

مهربانی عمر شما را طولانی میکند.

شاید دارید سرتان را به نشانه‌ی غیر قابل باور بودن این مورد تکان میدهید، اما برای اثبات این مورد هم دلایل علمی وجود دارد! به گزارش وبسایت Health اگر شبکه‌ی دوستان و خانواده‌ی شما به اندازه‌ی کافی گسترده و محکم نباشد، به شدت در معرض خطر حمله‌ی قلبی هستید. وقتی با دیگران مهربان باشید، روابط و دوستی‌هایتان قوی و پرمعنا می‌شود. پس سعی کنید دوستان جدید پیدا کنید و به دوستان قدیمی‌تان بیشتر محبت کنید.

مهربانی استرس را کاهش میدهد.

همه‌ی ما در زندگی پرمشغله‌ی خود همیشه به دنبال راهی برای یافتن آرامش و کم کردن فشار و استرس‌های روزانه هستیم. ممکن است چاره‌ی کار ساده‌تر از آنچه فکر می‌کنیم باشد.

کمک به دیگران باعث می‌شود از لاک خود بیرون بیایید و کمی از عوامل استرس‌زای زندگی فاصله بگیرید. همچنین مهربان بودن و محبت کردن به دیگران شما را برای مقابله با موقعیت‌های پر استرس آماده‌تر میکند.

سیستم درجه بندی در این سبک با استانداردهای جهانی مطابقت دارد، بدینگونه که از مبتدی تا مشکی دان یک دارای فرمهای مخصوص و شالبندهای رنگی هفت گانه به ترتیب: سفید، زرد، آبی، سبز، بنفش، قهوه‌ای و مشکی دان یک می‌باشند و از شالبندهای مشکی دان یک الی دان ده هر کدام این مراحل دارای سبک و سیاق خاص خود بوده و هنرجو می‌بایست با آموزش و انجام آزمونهای خاص مراحل فوق را طی نماید.



مرضیه یافتیان

پرستار، رزمی کار

هنر رزمی نیوکونگ فو

هنر رزمی نیوکونگ فو (من توما) یا به عبارت دیگر توسعه روش نوین درایت، دانائی و توانائی پدیده‌ای است که تمام اصول و فنون تکنیکی و تاکتیکی آن بر اساس موازین علمی در پیوندی ارگانیک و سیستماتیک طراحی شده و همواره از زیباترین حرکات فنی و فیزیکی نیز برخوردار می‌باشد و هیچگاه فرسوده و کهنه نمی‌شود زیرا از قوانین و اصل ماهیت تغییر پذیری، نوآوری و بروز شدن پیروی می‌کند. یکی دیگر از برتریهای این هنر در این است که هنرجو در حداقل زمان ممکن به توانائی و مهارتهای قابل توجه دست می‌یابد.



واژه کونگ فو از دو بخش کونگ به معنای کار، فعالیت، شایستگی یا دستاورد و «فو» به معنای انسان تشکیل شده یعنی دستاورد انسان، فعالیت و تلاشی که با صرف زمان و انرژی قابل توجه به دست می‌آید.



نیوکونگ فو راه و روشی پویاست که هدف آن تعمیم، بسط و گسترش این هنر در سراسر گیتی و ایجاد انگیزه افراد به منظور شکوفائی استعدادهای نهفته و نیروهای درونی آدمی، افزایش اعتماد به نفس، دفاع از خود و ارتقاء هر چه بیشتر سطح توانائی جسمی، روحی می‌باشد تا با ایجاد هماهنگی و تمرکز بین اعصاب و عضلات بتواند بر هیجانات فکری، روحی و معنوی خویش فائق آید...



گذری بر تجربیات من

من از سال ۸۴ ورزش رزمی را زیر نظر استاد مریم کاوند شروع کردم، اون موقع دوران طرحم بود (بیمارستان لقمان) اونجا هم ICU کار می کردم، ولی شیفت شب بودم و اول می رفتم باشگاه، بعد می رفتم بیمارستان، همیشه با کوله پشتی می رفتم بیمارستان، روزائی هم که مبارزه داشتیم، یه کوله بزرگ داشتیم برای وسایل مبارزه و مجبور بودم با همون کوله بزرگ برم بیمارستان، واسم خیلی سخت بود ولی چون عاشق ورزشم بودم این کار رو انجام می دادم. همون سال یادم که تازه کمر بند زردم رو گرفته بودم که مسابقات استانی شرکت کردم و مقام دوم، رو آوردم. اون موقع من به پدرم نگفته بودم که من کلاس رزمی می رم و دوست داشتیم که اولین حکم قهرمانی و مدالم رو بهش نشون بدم و سوپرویزر کنم و همینطور هم شد. از مسابقات که برگشتم خونه، حکم و مدالم رو گذاشتم رو میز و وقتی بابا از سر کار اومد خونه و اونا رو دید خیلی خوشحال شد. خیلی بهم چسبید. مامانم رو نمی تونستم اینجوری سوپر ایزر کنم، چون اصلاً نمیشد چیزی رو ازش مخفی کرد همه چیز رو خودش متوجه می شد. فقط می توانستم بعد از مسابقات حکم و مدالم رو بهش نشون بدم و خوشحالش کنم. روزهای جمعه تمرین ویژه داشتیم با استاد عزیزم و همسر عزیزشون استاد قاسم کاوند.

سال ۸۷ تونستم مربیگری و داوری در کونگ فو رو بگیرم و در حال حاضر در کنار استاد عزیزم در باشگاه کاوند فعالیت می کنم. چندین دوره مسابقات استانی و یک دوره مسابقات کشوری شرکت کردم و تونستم تا زمانی که سن من ایجاب می کرد که بتونم مسابقات شرکت کنم، مقام کسب کنم. دوره های نانچیکو تک و دوبل و دفاع شخصی رو زیر نظر استاد عزیزم تونستم با موفقیت سپری کنم. در حال حاضر کمر بند مشکی دان ۶ دارم، در واقع من باید سال ۹۷ دوره آزمون دان رو شرکت می کردم ولی خیلی ناگهانی پدرم رو از دست دادم و نتونستم آزمون رو شرکت کنم و همین باعث شد که ۳ سال آزمون من به تأخیر بیوفته ولی پارسال آزمون رو شرکت کردم و با موفقیت ارتقاء دان گرفتم.



من تمام این موفقیت هایی رو که کسب کردم در درجه اول مدیون پدر و مادر عزیزم و بعد استاد عزیزم سرکار خانم مریم کاوند و همسر عزیزشون استاد قاسم کاوند، هستم، و تمام قد به احترامشان می ایستم و بوسه بر دستانشان می زنم. جای پدرم خیلی خالیه ولی می دونم همیشه و همه جا همراه من هست.



**کمر بند مشکی به معنای شکست ناپذیری نیست،
کمر بند مشکی یعنی تو هرگز تسلیم نشدی،
درد را شکستی و از آن گذشتی،
بر ناامیدی ها فائق آمدی،
و آنقدر آموختی تا بفهمی چقدر کم میدانی.**

البته آسیب هم می دیدم. ۳ روز مبارزه داشتیم و من انگشتم تو مبارزه شکست و با همون انگشت شکسته رفتم سر کار و فردا صبح با دست گچ گرفته رفتم خونه ولی به مامان و بابا گفتم که سرکار دستگاه افتاد رو دستم و انگشتم شکست نمی گفتم که تو باشگاه اینجوری شده که مامانم نگران نشه.

ساناز نعمتی

■ کارشناس علوم آزمایشگاهی



عوارض ناشی از تزریق خون به زبان ساده

تزریق خون چگونه انجام می شود؟

تزریق خون روشی است که طی آن شما از طریق یک مسیر وریدی مانند آنژیوکت که به رگ وارد می شود خون دریافت می کنید. اگر بدن شما نتواند بخش هایی از خون شما را بسازد یا اگر سلول های خونی شما بدرستی کار نکنند یا اگر شما خون از دست داده باشید، ممکن است که به تزریق خون نیاز پیدا کنید که با تجویز پزشک انجام می شود.



اگر نیاز به تزریق خون داشته باشید در ابتدا شما نیازمند یک نمونه خون هستید تا گروه خونی شما را مشخص کند و از موجود بودن نوع خون شما اطمینان حاصل شود.

هنگامی که خون شما آزمایش می گردد، باید تمامی جزئیات مندرج در فرم و لوله دقیقاً مطابق هم باشند که اهم موارد شامل صحیح بودن تاریخ تولد و نام و نام خانوادگی شما می باشد.

روش های تزریق خون:

قسمت هایی از خون که ممکن است مورد نیاز باشند عبارت است از:

(۱) گلبول قرمز:

وظیفه گلبول های قرمز رساندن اکسیژن به بافت ها و اعضاء داخلی بدن می باشد. هنگامیکه میزان گلبول ها در خون شما پایین باشد یا زمانیکه خون از دست داده باشید نیاز به تزریق خون خواهید داشت.

(۲) پلاکت:

پلاکت ها به انعقاد خون کمک می کند و در صورت نیاز به شما داده می شود تا از خونریزی پیشگیری یا موجب توقف آن شود.

(۳) پلاسما:

پلاسما دارای عواملی است که با همکاری پلاکت ها به انعقاد خون

کمک می کند و در صورت نیاز به فرد داده می شود تا از خونریزی پیشگیری یا باعث توقف آن شود. سایر فرآورده های خونی با توجه به بیماری توسط پزشک تجویز می شود.

شایعترین عوارض تزریق خون:

عوارض جزئی مانند تب خفیف، بثورات جلدی، ازدیاد مایعات بدن که باعث مشکلات تنفسی می شود بویژه در افراد سالمند و کسانی که دچار بیماری قلبی هستند.

در صورتیکه تب ناگهانی حین تزریق بیش از ۴۰ درجه باشد این تب حکایت از همولیز داخل عروقی است که باید تزریق خون بلافاصله متوقف شود و اقدامات لازم انجام شود در صورتیکه تب به آرامی در طول زمان بیشتر شود و موجب احساس ناراحتی و مشکل نگردد سرعت تزریق باید آهسته شود.

از دیگر عوارض تزریق خون که به دنبال همولیز داخل

عروقی بروز می کند شامل:

- (۱) بی قراری
 - (۲) برافروختگی صورت و بدن
 - (۳) نگرانی شدید
 - (۴) لرز
 - (۵) تهوع و استفراغ
 - (۶) درد ناحیه تزریق
 - (۷) درد شکم و پهلوها
 - (۸) افت فشار خون
 - (۹) تغییر رنگ ادرار
- درمان فوری در مواجهه با بروز عارضه خون:

- (۱) قطع تزریق خون
- (۲) تزریق سرم نمکی ۰.۹٪
- (۳) کنترل و تطبیق مجدد مشخصات کیسه خون با بیمار
- (۴) بررسی دقیق میزان و جریان ادرار
- (۵) اطلاع به پزشک معالج





پورانداخت ابادری

■ علاقه مند به شیرینی پزی و قنادی

□ خوانندگان جان هزاران بار درود

سال ۱۴۰۰ با تمام ملایمی‌ها و ناملایمی‌ها به پایان رسید و بهار زیبا دفتر سال و قرن نور را بر ایمن گشود. آمدن بهار نویدبخش خبرهای خوب برای همگی باشد. سال ۱۴۰۱ و آغاز قرن جدید تهنیت باد. پختن شیرینی نوروز بسیار هیجان انگیز است. هر چند وقت گیر و کمی دشوار ولی پایان آن عالی و ستودنی خواهد بود.

با امید روزهایی پر از سلامتی و مهربانی

شیرینی نخودچی

آرد نخودچی: ۵۰۰ گرم

پودر قند: ۱۷۵ گرم

روغن جامد: ۱۷۵ گرم

هل: ۱ قاشق چایخوری اندازه گیری مواد شیرینی پزی

پودر زنجبیل: در صورت تمایل ۱ قاشق چایخوری اندازه گیری مواد شیرینی پزی

طرز تهیه: قبل از شروع توضیحات پخت در مورد آرد نخودچی که باید حتماً و آتیشه و خالص باشد در صورت تمایل می‌توانید صد و پنجاه گرم از آرد نخودچی کم و آرد سفید به آن اضافه نمائید که شیرینی‌های شما رنگ روشن‌تری خواهد داشت. در مورد روغن جامد هم از مارک اصیل که در تمام لوازم قنادی فروشی‌ها می‌باشد و یا روغن جامد لادن قوطی‌های آبی رنگ کوچک استفاده نمائید.



البته امروزه بسیاری از مارک‌های روغن حالت نیمه جامد دارند اگر با این مسئله مواجه شدید روغن جامد را در ظرفی ریخته و روی حرارت غیر مستقیم آب نمائید. از داغی که افتاد آن را در فریزر گذاشته بعد از ۲۴ ساعت استفاده نمائید. در حقیقت روغن را صاف کرده‌اید. دقت نمائید ظرف شما از کتری یا قابلمه‌ای که روی آن می‌گذارید بزرگتر باشد تا قطرات آب وارد روغن شما نشود. حالا شروع به آماده سازی و پخت می‌کنیم.

پودر قند و روغن جامد و هل را با همزن برقی ۳ دقیقه می‌زنیم. در زمان هم زدن دو تا سه بار همزن را خاموش و مواد را با لیسک یکجا جمع می‌کنیم و به زدن ادامه می‌دهیم. آرد را الک کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. خمیر را خوب ورز می‌دهیم تا به هم بچسبد (از ورز دادن خمیر نترسید) با ورز دادن آن را جمع، و به مدت ۱ ساعت استراحت دهید، خمیر را در بین دو هر کاغذ روغنی به اندازه ۴ میل باز کرده و قالب بزنید. درجه حرارت فر ۱۸۰ درجه و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با توجه به دمای حرارت فر مورد استفاده می‌پزیم حتماً ۱۵ دقیقه قبل از پخت فر را گرم کنید و شیرینی‌ها را قبل از گذاشتن داخل فر ۱۰ دقیقه در یخچال بگذارید.

بعد از پخت اجازه دهید کاملاً خنک شده و از سینی خارج کنید. در صورت تمایل می‌توانید از خمیر به اندازه ۸ گرم برداشته در دستتان گلوله کنید و با چاقو یا کاتر گل میناروی آن نقش بیندازید.

شیرینی مربایی یا مشهدی یا آلمانی

آرد: ۳۰۰ گرم

تخم مرغ: ۱ عدد

عسل: ۳۰ گرم

شیر: ۳۰ گرم

پودر قند: ۵۰ گرم

روغن جامد: ۱۵۰ گرم

وانیل: نوک قاشق چایخوری



طرز تهیه: روغن و پودر قند را با هم ترکیب کنید و ۲ دقیقه می‌زنیم. تخم مرغ و وانیل را اضافه کرده و ۱ دقیقه بزنید. عسل و شیر را هم اضافه کرده و ۳۰ ثانیه با همزن برقی بزنید. دور همزن را به درجه پائین می‌آوریم و آرد الک شده را به آن اضافه می‌کنیم، کمی که مخلوط شد همزن را خاموش می‌کنیم تا به دستگاه فشار نیاید با نوک انگشتان خمیر را جمع می‌کنیم. بین دو کاغذ روغنی با وردنه پهن می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا در یخچال ۲ ساعت استراحت کند. می‌توانید حتی قبل از گذاشتن در یخچال آن را کاتر زده و بعد استراحت دهید. فر را ۱۵ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه گرم نمائید. شیرینی‌ها را به سینی انتقال دهید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر بگذارید.



البته می‌توانید از ماسوره ستاره‌ای و کیف هم استفاده کنید.
توضیحات: آردهای انتخابی در کیفیت کار شما بسیار مهم است.
 عطر آرد نخودچی و آرد برنج نتیجه کار شما را دل انگیزتر می‌کند.
 حتماً از فروشگاه‌های معتبر لوازم قنادی فروشی آردها را تهیه
 نمایید. در صورت داشتن صبر و حوصله زیاد آرد نخودچی و آرد
 برنج را در خانه تهیه نمایید که بسیار وقت گیر هم می‌باشد. برای
 گذاشتن شیرینی‌ها در فر از ظرف‌های گالوانیزه مخصوص شیرینی
 پزی شروع کنید.

سایز سینی را با اندازه فر م طابقت دهید تا سینی بزرگتری نخرید.
 روغن‌ها امروزه نیمه جامد هستند. از روغن گیاهی جامد و نیمه
 جامد استفاده نکنید. همانطور که قسمت بالا گفتم روغن را صاف
 نمایید. می‌توانید از روغن صاف قنادی ۵۰ هم استفاده کنید. از
 مارک لادن و مارک آفتاب استفاده نمایید.

سوالات خود را از طریق اینستاگرام مطرح نمایید.



pourandokhtabazari

با درود دیگر بدرود

بعد از سرد شدن مارمالاد می‌زنیم و با پودر پسته یا کنجد و گردو تزئین
 می‌کنیم. البته کمی روی شیرینی را به عسل آغشته می‌نماییم.
 سینی پخت شیرینی سینی‌هایی از جنس گالوانیزه می‌باشد. من
 برای پخت تمام شیرینی‌ها از کاغذ روغنی هم استفاده می‌کنم و
 در حد بسیار بسیار کم روی کاغذ را چرب می‌کنم.
 کاتر شیرینی مربایی هم هر مدلی که مورد دلخواهتان است.

شیرینی بهشتی

آرد سفید: ۱۲۵ گرم

آرد نخودچی: ۶۲ گرم

آرد برنج: ۶۲ گرم

روغن جامد: ۱۱۲ گرم

پودر قند: ۸۷ گرم

هل: ۴/۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه: روغن و پودر قند و هل را با همزن برقی ۱ تا ۲ دقیقه
 می‌زنیم. مخلوط هر سه آرد را الک کرده و کم کم اضافه کنیم و ورز
 می‌دهیم. خمیر را ۲ ساعت استراحت می‌دهیم. بعد از استراحت از
 یخچال خارج کرده و بعد از رسیدن به دمای محیط کمی ورز داده
 خمیر را گرد می‌کنیم و با ته ماسوره شکل می‌زنیم (به اندازه ۱۰ گرم
 از مواد) زمان پخت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و درجه فر ۱۸۰ درجه می‌باشد.





شاعر: احمد نعمتی



اگر در شهر تهران جم شناسی
ز بنیانش بود خدمت ملاکش
تمام مردمان در شهر و کشور
پزشکان با هنر در رشته خود
اطباء و همه کادر هم نوایند
همه کادرش به کارائی بنامند
چه نعمت در جهان بالاتر از این

به درمان جز به جم جانی نیاسی
نشاید جز به نیکی هیچ یادش
به جم راغب بوند از لطف داور
بوند کاری و ساعی در حد خود
بجز درمان بفرک هیچ نایند
تلاش خود در درمان خوش گمارند
تمام خدمت درمان و مسکین

معما حل کنید

و جایزه بگیرید؟

کدام یک سریع تر سفر میکنند؟ گرما یا سرما؟

از شرکت کنندگان محترم خواهشمند است پاسخ مورد نظر خود را به شماره ۰۲۱۸۴۱۴۱ پیامک فرمایند.
برنده معما پس از قرعه کشی در چاپ بعدی فصل نامه اعلام می گردد.

پاسخ معمای فصل پاییز: استخوان گوش

برنده معمای فصل پاییز: محمد طاها علی اکبرلو

بیمارستان جم



۱۱ اسفند ماه روز ملی بهداشت محیط

حفظ تندرستی و رهایی از رنج و بیماری یکی از مهمترین مسائلی است که همواره در طول تاریخ، فکر بشر را بخود مشغول نموده است. با پیشرفت علم و دانش و شناختن عوامل بیماری زا و تاثیر آن بر تندرستی، انسان آموخت که باید در محیط پاکیزه و سالم زندگی کند و از آنچه سلامتی او را به خطر می اندازد اجتناب نماید. بهداشت محیط با شناسایی و کنترل عواملی از محیط که بر سلامت تاثیر گذار است، مسئولیت خطیری را با توجه به گسترش روز افزون و تنوع آلاینده های محیطی در اجرای رسالت خود عهده دار است. امروزه بیماری های نو ظهور از جمله پاندمی کووید ۱۹، بار مضاعفی بر مسئولیت های بهداشت محیط در جامعه افزوده است تا در مسیر درست، در جهت "شعار مشارکت همگانی، محیط سالم، زندگی پویا" گام برداشت.

تهران، خیابان مطهری، خیابان فجر، پلاک ۸۶

تلفن: ۰۶ - ۳۳۱۳۳۱۸۸۸، ۰۹۹ - ۲۰۰۹۰۸۸۸

تلفن گویا: ۸۴۱۴۱ (۳۰ خط)

دورنگار: ۰۳۰۳۲۲۴۸۸۸

jamhospital

www.jamhospital.ir

info@jamhospital.ir

بیمارستان جم

