



جزوه آموزشی

۱۰ گام برای ایمنی در برابر مونوکسید کربن

منزل شما هوای کافی نداشته باشد تولید مونوکسید کربن خواهد نمود.

۵. آخرین بررسی وسیله حرارتی شما کی بوده است؟ این کار را هر سال انجام دهید و آن را به تصادف و اتفاق واگذار نکنید. به خاطر داشته باشید تنها یک مهندس و یا تکنسین فنی می‌تواند شرایط را به طور سالانه بررسی و رسیدگی نماید، و نیز یک آشکارگر گاز مونوکسید کربن را نصب نماید.

۶. آیا از یک بیماری و یا درد نامشخص مثل خستگی و کوفتگی، دردهای عضلانی، مشکلات گوارشی، رخوت، سرگیجه، سردرد و ... رنج می‌برید؟ به پزشک خود مراجعه کنید و تست کربوکسی هموگلوبین بدهید، بیدرنگ از خانه تان بیرون بروید، مادامی که مونوکسید کربن در خون شما کاهش نیافته جایی نروید و از جای خود بلند نشوید.

۷. آیا شما یک مستاجرید؟ آیا شما گواهی ایمنی دارید؟ آیا مالک شما به طور سالانه وسیله و سیستم حرارتی منزل را جهت اصلاح مشکلات بررسی می‌نماید؟ (طبق قانون بایستی انجام دهد). آیا یک مهندس این بررسی را به طور کامل انجام داده است؟ او چه مدت در خانه شما جهت این کار بوده است؟ آیا مالک شما آشکارگر گاز مونوکسید کربن را کار گذاشته است؟

۸. آیا شما مالک (صاحبخانه) هستید؟ آیا بررسیها را مطابق قوانین و اصول مقرر انجام داده اید؟ حتی شما مسئول بیماری و یا مرگ ناشی از این مرگ و میرها خواهید بود. یک آشکارگر گاز برای خود و مستاجرین تان نصب نمائید. چون شما مالک هستید بایستی سعی و تلاش خود را به کار ببندید. اهمال کاری شما سبب به در دسر افتادن و حتی زندان نیز برای شما خواهد شد.

۹. همه ما در تعطیلات احساس خوبی خواهیم داشت. اگر شما احساس خوبی داشته باشید احتمالاً به علت این است

شما نمی‌توانید آن را ببینید، و یا بو و مزه آن را احساس کنید. مسمومیت با گاز مونوکسید کربن موضوعی است که عامه مردم درباره آن اطلاع خیلی کمی دارند. نه تنها این گاز منجر به مرگ و میر می‌گردد، بلکه باعث ضایعات عصبی پایدار در درازمدت می‌شود. در کوتاه مدت، منجر به احساس ناخوشی و بیماری شده و مانع از زندگی با نشاط و شاداب شما خواهد گردید. در این جا آن چه که شما باید برای محافظت خودتان انجام دهید، آورده شده است؛ با مطالعه و رعایت این ۱۰ گام ممکن است زندگی شما، خانواده شما و با دیگران حفاظت شود.

۱. رنگ شعله وسایل حرارتی تان را بررسی نمایید، اگر رنگ آن نارنجی است، وسیله شما مشکل دارد. هرچند که رنگ بی آن الزاماً به معنای سلامت و ایمنی کامل نیست. سالانه وسیله حرارتی مورد نظر را بررسی و سرویس نموده و در صورت امکان از آشکارگر گاز استفاده نمایید.

۲. بررسی دودکش، آیا مسدود شده است؟ آیا گیاهان خزنده بر روی دیوارهای شما روئیده‌اند؟ آیا پرندگان در بالا و روی دودکش شما آشیانه دارند؟ کلیه این مسدود کننده‌ها را به طور کامل از ناحیه اطراف دودکش برچیده و یک نرده حفاظتی جهت جلوگیری از نشستن و لانه گذاری پرندگان بر روی آن کارگذاری نمایید؛ و یا در صورت کارگذاری اولیه آن را چک نمایید.

۳. آیا شما کباب پز گازی افقی دارید؟ اینها مخصوصاً می‌توانند خطرناک باشند. آیا کباب پز شما به طور صحیح کار می‌کند؟ وسایل قدیمی تر می‌تواند مشکل آفرین تر باشد، از یک وسیله جدیدتر و با ایمنی بالا به جای آن استفاده کنید. اجاق تان را بررسی نمایید.

۴. آیا تهویه و جریان کافی هوا وجود دارد؟ جریان هوا را از منافذ و لای پنجره ها و دیوارها بررسی کنید. آیا شیشه دولا به کار گذاشته شده است؟ اگر وسیله حرارتی در داخل

می توانید در مقابل خطرات ناشی از مسمومیت با مونوکسید کربن با تهیه آشکارگر گاز مونوکسید کربن دارای حساسیت به مقادیر کم گاز محافظت نمائید. اگر شما یک آشکارگر نصب نمائید حداقل مطمئن خواهید شد که تمام کارهای لازم جهت حفظ سلامتی تان را انجام داده‌اید.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

که شما منبع سم (گاز) را برطرف نموده‌اید. اگر سلامتی شما در بازگشت از تعطیلات به سمت کاهش و رکود پیش می‌رود، ممکن است که به علت عدم رفع مشکل شما اثرات بیماری ناشی از وجود سم مونوکسید کربن در منزلتان را تحمل کنید.

۱۰. مهمترین چیز این است که شما خود و خانواده تان را

درمان گاستریت را جدی بگیرید

حتی باعث بروز خونریزی یا زخم‌های گوارش می‌شود. استعمال دخانیات تأثیر بسیار زیادی در ایجاد التهاب معده دارد. دیواره معده ضمن این که بسیار مستحکم است، بی‌کربنات نیز ترشح می‌کند و بیکربنات اثر اسید روی دیواره معده را خنثی می‌کند اما کشیدن سیگار ترشح بیکربنات از دیواره معده را کاهش می‌دهد در نتیجه اسید معده به دیواره‌ها آسیب وارد می‌کند و باعث ایجاد التهاب یا زخم می‌شود.

وی با بیان این که به جز غذاهایی که خوردن آنها باعث تشدید مشکل می‌شود و تحریک کننده است، مصرف سایر مواد غذایی برای بیماران آزاد است و رژیم غذایی خاص حتی برای افرادی که به زخم معده مبتلا شده‌اند، وجود ندارد، ادامه داد: ۲۰ سال قبل به بیمارانی که دچار گاستریت یا التهاب معده بودند گفته می‌شد فقط کباب یا شیر بخورند ولی امروزه ثابت شده است، مصرف کلسیم یا پروتئین زیاد نه تنها مفید نیست بلکه حتی می‌تواند مشکل ساز باشد.

دکتر اسحاق حسینی علائم شایع التهاب معده را احساس درد یا سوختن در ناحیه بالای شکم، تهوع، استفراغ و احساس پری بعد از خوردن غذا دانست و توصیه کرد: بیماران باید درمان گاستریت را جدی بگیرند زیرا درمان نادرست آن می‌تواند بعد از ۱۵ - ۱۰ سال زمینه ساز سرطان معده باشد.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

گاستریت یا تورم معده از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی است که به التهاب دیواره معده منجر می‌شود.

براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر سید محمود اسحاق حسینی، فوق تخصص گوارش و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان توضیح فوق افزود: التهاب دیواره معده می‌تواند به دلایل مختلفی مانند مصرف بی‌رویه برخی داروها از جمله آسپرین، مشروبات الکلی، سموم و عفونت ناشی از باکتری هلیکوباکتریلوری ایجاد شود.

دکتر اسحاق حسینی با بیان اینکه مهم‌ترین موادی که اسید معده را افزایش می‌دهند ادویه‌ها، ترشی‌ها، نوشابه‌های گازدار، انواع شکلات، قهوه هستند، گفت: محیط معده اسیدی و با PH بین ۳ تا ۵ است، این محیط اسیدی به میکروب‌ها اجازه رشد و فعالیت نمی‌دهد. حال اگر غذایی، ماهیت اسیدی داشته باشد، میزان اسیدیته معده را بالاتر می‌برد و اسید زیاد روی دیواره معده اثر می‌گذارد و باعث ایجاد التهاب معده می‌شود.

وی مصرف گوشت فراوان، غذاهای چرب، انواع غذاهای شور و دودی، مصرف مواد غذایی که در آنها سلنیوم یا ویتامین‌های کمی وجود دارد، خوردن غذاهای مانده و بیرون از یخچال نگهداری شده که امکان آلودگی آنها افزایش می‌یابد را نیز از جمله عوامل ایجاد التهاب معده دانست و ادامه داد: مصرف الکل نیز می‌تواند باعث ایجاد گاستریت‌های الکلی یا تورم الکل شود که این نوع گاستریت‌ها (التهاب‌ها)

عفونت قارچی برفک

تناسلی خانم ها ایجاد شود که بصورت خارش درد و ترشح بروز می کند .

سایر عفونت های جلدی شامل التهاب کناره ناخن و همچنین مناطقی از بدن که پوست های روی هم قرار می گیرند و تعریق زیاد می باشد . این بیماری همانگونه که گفته شد می تواند حتی اعضای داخلی را هم درگیر کند که معمولاً در بیماران باضعف ایمنی ایجاد می شود .

تشخیص بیماری با مشاهده ریسه های کاذب یا ریسه ها در حضور التهاب در نمونه بالینی مناسب مسجل می شود .

گروهی از داروها در درمان این بیماری موثر می باشند . مانند فلوکانازل و نیستاتین

درمان می تواند بصورت خوراکی یا موضعی باشد .

تهیه و تدوین : دکتر امیر رضا رضوی

عامل برفک یک قارچ مخمر به نام کاندیدا می باشد که در سطح بدن یا حتی در بافتهای عمقی می تواند نفوذ کند .

بیماران دچار اختلال سیستم ایمنی ، بیماران که سوند مداوم ادراری دارند ، بیماران با سوختگی شدید و نوزادان متولد شده با وزن کم در روزهای اول زندگی مستعد به انتشار خونی کاندیدا می باشند . ولی در غیر از این موارد کثراً برفک در سطح پوست افراد ویا مخاط دهان یا دستگاه تناسلی وجود دارد .

عفونت با این قارچ می تواند از خفیف تا کشنده متفاوت باشد . ولی شایع ترین شکل آن بصورت برفک است .

برفک به صورت لکه های سفید و بدون درد است که بصورت مجزا یا به هم پیوسته در دهان ، روی زبان یا مری مشاهده می شود . همچنین برفک می تواند در ناحیه

ویزیت

طبيب معلوم می کند . زمان طولانی ویزیت لزوماً به معنای کیفیت بالاتر و زمان کوتاه تر به معنی کیفیت پایین تر نیست اما ویژگی یک ویزیت دقیق ، به گونه ای است که یک نفر به تنهایی نمیتواند آن را در زمانی کوتاه انجام دهد . تجربه طولانی و مفید در کار پزشکی، اگرچه بسیار ارزنده است اما در نهایت تاثیری در کوتاه کردن این زمان نخواهد داشت .

مسئولیت و اداره این جلسه به عهده پزشک است . بیشترین انرژی طبیب صرف اداره جلسه و گرفتن شرح حال میشود . باوجود پیشرفت های آزمایشگاهی و تصویربرداری، همچنان تشخیص برشرح حال و معاینه استوار است و متأسفانه هنوز ماشینی هم برای انجام این کار ساخته نشده است !

راحت ترین ویزیتها ، ویزیت هایی است که بیمار اداره جلسه را برعهده میگیرد و هر چه میخواهد از تشخیص و نظریه های خود بر زبان می آورد . پرسشنامه هایی که یا از روی ذهن یا روی کاغذ پرسیده میشوند ، ظاهراً مشکلی

آنچه به سادگی « ویزیت » خوانده میشود ، ساده ترین شکل مداخله پزشکی است . هر کس که مختصری انگلیسی بداند ، بلافاصله ویزیت را به ملاقات ترجمه خواهد کرد ولی این ترجمه سوء تعبیر زیادی را به وجود میآورد؛ آیا طبیبان فقط یا یک ملاقات بیماران را علاج می کنند؟ آیا آنچه دریافت می کنند، فقط یک حق ویزیت است یا حق العلاج؟ و ... بنابراین باید دید معنای این ویزیت چیست و چه خصوصیتی باید داشته باشد؟

ملاقات بیمار و پزشک آغازی است که ممکن است همانجا با یک اطمینان بخشی ساده به پایان برسد یا منجر به مداخلات بزرگی مثل یک جراحی بزرگ یا تصمیم برای مصرف دارو برای یک عمر شود . اگر ملاقات بین پزشک و بیمار با دقت و براساس اصول انجام نشود ، بقیه اقدامهای پزشکی دقت و اطمینان لازم را نخواهد داشت . پس ببینیم ویزیتی اساسی این ملاقات چیست؟

این یک جلسه کاری است که زمان مورد نیاز برای آن را

یجاد نمی کند و طبیب هم چون تلاشی برای گرفتن شرح حال انجام نداده، خسته نیست و محترم و محبوب هم مانده است! معاینه ای مختصر، نسخه ای و تمام. ولی یک ویزیت ایده آل فراتر از این نوع ملاقات می باشد. آنچه برای بیمار خوب است یا بد، در همین ملاقات یا در زمانی که طبیب مناسب می بیند، باید گفته شود. کار طبیب، فقط نوشتن دارو نیست. اگر اقدام درمانی خاص یا رژیم غذایی خاصی در بهبود کمک می کند ولی دکتر نگفته، از سه حال خارج نیست؛ طبیب به وظیفه خود واقف نیست و خطا کرده یا اطلاعات او از درمان بیماری نقص دارد یا اساساً آن اقدامات درمانی خاص یا رژیم یا... در مورد این بیماری یا فلان دارو، اصولاً حقیقت ندارد. ویزیت تنها راه انتقال اطلاعات از طبیب به بیمار است و این اطلاعات باید قبل از سوال داده شوند، یعنی اگر چیزی گفته نشده، مقصر بیماریا همراه او نیست

که نرسیده. طبیب وظیفه ندارد علت دقیق بیماری را برای هر بیماری با هر سطح اطلاعات توضیح دهد و هیچ الزامی ندارد به نحوی سخن گوید که بیمار دریابد بیماری و علت و درمان را فهمیده. اگرچه این توانایی ارزشمندی است، البته پزشک وظیفه دارد در صورت درخواست بیمار، یک گزارش کتبی با اصطلاحات پزشکی قابل ارائه به مراکز پزشکی، تحویل دهد. در ضمن پزشک باید سوابق بیمار را به شکل مکتوب نگه دارد و توضیحات او برای داروها و اقدامات تکمیلی درمان و دستورات داده شده، روشن و در حد فهم بیمار باشد. ویزیت یک ارتباط انسانی متعالی است که می تواند با امکانات علمی و اداری مدرن کیفیت ارائه آنرا بهبود بخشد. بهبود کیفیت سلامت بدون ارتقای کیفیت ویزیت امکان پذیر نیست و این مهم، هم برعهده پزشک است و هم برعهده بیمار. تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

افزایش آگاهی مهمترین راه پیشگیری از ایدز

گر چه هیچ درمان قطعی برای ایدز وجود ندارد ولی با افزایش آگاهی جوانان در رابطه با راههای انتقال و پیشگیری این بیماری مهلک می توانیم گسترش این بیماری را متوقف سازیم. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گناباد افزایش آگاهی و اطلاعات درباره راههای پیشگیری از آن را مهمترین و موثرین راه پیشگیری از این بیماری عنوان کرد و افزود: ایدز تنها یک مشکل بهداشتی نیست بلکه یک مشکل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است که باید با اطلاع رسانی مناسب، زمینه آگاهی و هوشیاری جامعه بویژه نسل جوان که از گروههای هدف و پرخطر است را فراهم کنیم. ایشان با بیان اینکه عدم آگاهی کافی در رابطه با ایدز و وجود رفتارهای پرخطر نظیر استفاده از مواد مخدر، الکل، قرص های روان گردان، اکستازی و غیره که قدرت تصمیم گیری را مختل می کند، راه را برای ابتلا به ایدز هموار می کند،

اظهار داشت: ویروس ایدز از طریق خون، تماس جنسی با افراد آلوده، وسایل تزریقی و آرایشی آلوده به خون و از طریق مادر آلوده به جنین منتقل می شود. وی، رعایت پاکدامنی، فراگیری و عمل به مهارتهای هفتگانه و نه گفتن به دوستان ناباب، پرهیز از رفتارهای پرخطر و عدم استفاده از تیغ مشترک در آرایشگاهها را از مهمترین راههای پیشگیری از ایدز عنوان و تصریح کرد: باید با افزایش آگاهی و اطلاع رسانی در برابر این بیماری مهلک، از گسترش آن جلوگیری کنیم. همه ساله در کشور ما به منظور اطلاع رسانی مناسب به عموم مردم از نهم تا پانزدهم آذر ماه، هفته اطلاع رسانی ایدز نامگذاری می شود تا با همکاری و هماهنگی همه نهادها و دستگاههای اجرایی مرتبط با سلامت، در این زمینه فرهنگ سازی شود.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری ساراشادمان

آدرس: بهداشت و درمان صنعت نفت بجنورد

Email: comitehsalamat@yahoo.com

منتظر پیشنهادات و انتقادات شما هستیم