



## با مراقبت های ساده از ابتلا به بیماری های کلیوی پیشگیری کنید

عفونت های ادراری درمان نشده، سنگ کلیه، چاقی و بیماری های ژنتیک را از دیگر علل ابتلاء به نارسایی کلیه دانست و توصیه کرد: کنترل فشارخون بصورت ماهانه، کنترل قندخون هر ۶ ماه، استفاده از رژیم های غذایی کم چرب و کم نمک، جلوگیری از مصرف فست فودها، عدم استفاده از نوشابه های گازدار، مصرف میوه و سبزیجات، ورزش و تحرک جسمانی، نوشیدن مایعات به اندازه کافی و عدم استفاده بی رویه از مسکن ها از ساده ترین و مطمئن ترین راه ها برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری است.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

مردم با پیشگیری های بسیار ساده می توانند از ابتلا به بیماری های کلیوی و نارسایی کلیه پیشگیری کنند دکتر بهروز شایع ترین علل ابتلاء به نارسایی کلیه را فشارخون و دیابت عنوان نمود و گفت: ۷۰ درصد بیماران کلیوی بدلیل بیماری دیابت و فشار خون به نارسایی کلیه مبتلا میشوند و ثابت شده است بیماری که فشارخون بالا دارند و بطور متوالی از مسکن های ضدالتهاب غیراستروئیدی استفاده نمایند ۳۰ درصد احتمال ابتلا به نارسایی کلیه در بین آنها بیشتر از سایرین می باشد.

وی همچنین مصرف مسکن های ضدالتهاب غیر استروئیدی،

## شربت متادون بیشترین مسمومیت های دارویی را ایجاد می کند

آرام کردن کودکان خوب است و متاسفانه شربت متادون را برای کودک خود تجویز می کنند و باعث مسمومیت او می شوند.

### کودکان نوپا در معرض خطر مسمومیت دارویی

مشاور مرکز ملی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو گفت: مسمومیت های دارویی، بیشتر در کودکانی رخ می دهد که تازه راه رفتن را تجربه کرده اند و یا چهار دست و پا می روند؛ بنابراین این کودکان و نیز کودکان کمتر از پنج سال بیش از سایرین در معرض مسمومیت دارویی قرار دارند.

بقایب اظهار کرد: این کودکان به دلیل کنجکاوای، داروها را از طریق به دهان بردن می خواهند بشناسند بنابراین والدین باید داروها را در قفسه های مناسب دارویی و دور از دسترس کودکان نگهداری کنند.

### خطر شربت های خوراکی و آنتی هیستامین برای کودکان

مشاور مرکز ملی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد: بیشترین میزان مسمومیت های دارویی

مشاور مرکز ملی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو گفت: بیشترین مسمومیت های دارویی در کشور به دلیل مصرف دارومخدرها به ویژه شربت متادون برای کنترل درد است.

### شربت متادون طلایه دار مسمومیت های دارویی

به گزارش وبدا به نقل از ایرنا دکتر امیر بقایی در نخستین روز از هفته ملی پیشگیری از مسمومیت ها -اول تا هفتم آبان ماه- افزود: شربت متادون چون عمدتاً درون یخچال نگهداری می شود برای کودکان در دسترس است و آنان به راحتی می توانند، شربت را مصرف کنند.

بقایی ادامه داد: هر یک میلی لیتر شربت متادون، یک میلی گرم متادون دارد و مصرف پنج میلی لیتر آن می تواند برای کودک یک تا پنج ساله، کشنده باشد.

وی یادآور شد: خوراندن شربت متادون از سوی والدین به کودکان برای تسکین آن در کلانشهرها و مراکز استان ها وجود ندارد اما در برخی مناطق دورافتاده، این باور اشتباه بین والدین معتاد وجود دارد که تریاک و مشتقات آن برای

مسئولیت دادن داروی کودک را بر عهده بگیرند.

### راهکارهای پیشگیری از مسمومیت دارویی در کودکان

مشاور مرکز ملی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو اظهار کرد: پزشکان و داروسازان هنگام تجویز دارو برای کودک باید به شرایط و وزن او توجه کنند.

بقایب افزود: داروهای لازم و در حال مصرف نیز باید در یک قفسه دارویی دور از دسترس کودکان، نگهداری و علاوه بر آن داروهای قدیمی که مصرف ندارند باید به شیوه صحیحی معدوم شوند.

شرکت های دارویی برای داروهای خطرناک باید بسته بندی - هایی با قفل کودک طراحی کنند و در نهایت فقط یکی از والدین باید مسئول دارو دادن کودک شود.

هفته ملی پیشگیری از مسمومیت ها، اول تا هفتم آبان ماه است. پیشگیری از بروز مسمومیت ناشی از داروها، روز پیشگیری از مسمومیت ها در اطفال و روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گازها و منوکسید کربن، اسامی روزهای هفته یاد شده را شامل می شوند.

روز پیشگیری از مسمومیت با مواد غذایی و گیاهان سمی، روز پیشگیری از بروز مسمومیت با سموم دفع آفات و مواد شیمیایی، روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی ها و روز پیشگیری از مسمومیت ناشی از سوء مصرف مواد هم از جمله دیگر روز های هفته ملی پیشگیری از مسمومیت هاست.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

در کودکان با مصرف شربت های خوراکی اطفال اتفاق می افتد که عمدتاً فرآورده های مربوط به درمان سرماخوردگی و آنتی هیستامین دکونژنانت هستند.

بقایب افزود: همچنین مصرف مکمل آهن در کودکان نیز می تواند خطر آفرین باشد چرا که دوز زیادی از آهن موجب مسمومیت می شود.

وی ادامه داد: گاهی نیز خطای پزشکی و تجویز نادرست یک دارو برای کودک موجب مسمومیت دارویی در او می شود چراکه دارو باید براساس وزن برای او تجویز شود و پزشک غیرمتخصص اطفال اگر دوز اشتباهی برای کودک تجویز کند موجب مسمومیت کودک می شود؛ همچنین ممکن است دوز دارو به درستی از سوی پزشک تجویز شود اما در داروخانه اشتباه خوانده شود.

### پیمانه های دارویی می تواند مسمومیت ایجاد کند

مشاور مرکز ملی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو گفت: گاهی مسمومیت های دارویی کودکان در ایران ناشی از پیمانه های دارویی است به آن معنا که والدین بجای اینکه از پیمانه های دارویی برای دارو دادن به کودکان استفاده کنند از قاشق غذاخوری و قاشق سوپ خوری استفاده می کنند که می توانند مسمومیت در پی داشته باشد.

بقایب افزود: همچنین گاهی یک دارو، هم از سوی پدر و هم از سوی مادر در ۲ نوبت به کودک خورانده می شود که مسمومیت ایجاد می کند؛ بنابراین فقط یکی از والدین باید

## از ابتلا به پای دیابتی پیشگیری کنید

بطور معمول، در پای این بیماران ایجاد می شود. این عارضه را «پای دیابتی» می گویند.

### بیمار متوجه آسیب نمی شود

این پزشک با تصریح به اینکه به طور متوسط بعد از گذشت ۱۰ سال از ابتلا به دیابت، عوارض در بیمار دیابتی دیده می شود، عنوان کرد: به علت اختلال در انتقال حس و

متخصص بیماری های عفونی، درمان زخم های دیابت در پا را بسیار مشکل دانست و گفت: این زخم ها یکی از علل مهم قطع عضو در اندام تحتانی هستند، بنابراین پیشگیری را پیشه کنید. دیابت یا مرض قند از بیماری های شایع است که می تواند مشکلات جدی را برای اندام ها ایجاد کند. یکی از این مشکلات زخم های مزمن و مقاوم به درمان است که

داخل منزل هم از کفش یا دمپایی طبی استفاده کنند .  
وی با سفارش به اینکه اینگونه بیماران در انتخاب کفش خود دقت کنند و کفشی را که کمترین آسیب را وارد می کند انتخاب کنند؛ اظهار کرد: آنان باید شستشوی روزانه فقط با آب و صابون را انجام داده؛ معاینه روزانه از لحاظ وجود زخم انجام دهند؛ زخم را دستکاری نکنند؛ از خود درمانی پرهیز کنند تا بر شدت زخم افزوده نشود و در صورت مشاهده کوچکترین زخم (حتی اگر بدون علامت هم باشد) به پزشک مراجعه کنند .

این پزشک متخصص بیماری های عفونی، با تأکید بر اینکه بهترین اقدام در این زمینه، پیشگیری است؛ درمان آنتی بیوتیکی را متناسب با میزان وسعت زخم ، طول مدت ایجاد، میزان درگیری عضو و وجود علائم عفونت، برشمرد و متذکر شد: در کمترین حد عفونت، بیمار باید حداقل دو تا سه هفته، آنتی بیوتیک مصرف کند و درمان را خودسرانه قطع نکند . ایشان به اینکه، پانسمان طبق نظر پزشک مجاز است؛ گفت: در زخم های حاوی ترشحات، باید از پانسمان خشک استفاده کرد تا ترشحات کاهش یابد و در زخم هایی که ضخامت پوست افزایش یافته و مانند میخچه شده است از پانسمان مرطوب استفاده شود تا پوست را نرم تر کند .  
تهیه و تدوین : کارشناس پرستاری سارا شادمان

عدم احساس درد ، شخص متوجه آسیب های وارده نمی شود و هرگونه زخم یا آسیب ، زمینه را برای بروز زخم و آسیب بافت نسجی فراهم می کند.

### اختلال در حس، زمینه ساز پیشرفت بیماری

ایشان گرمی، تورم، قرمزی و خروج ترشحات چرکی را علائم شاخص عفونت عنوان کرد و گفت: به دلیل اختلال در عروق محیطی بیماران دیابتی، خون رسانی عضو به خوبی انجام نمی شود و ممکن است گرمی و قرمزی، مشاهده نشود. وی ادامه داد که درد به صورت بارز در این بیماران وجود ندارد و همین عوامل، زمینه ساز تشخیص دیررس و پیشرفت زخم می شود و شاخصه بارز زخم دیابتی، ترمیم با تأخیر زخم است.

دکتر نجاری وجود هر گونه زخم مزمن و بدون ترشح در پا، قطع انگشتان در پای مقابل، لمس نشدن عروق محیطی و مختل شدن حس درد و حرارت را آغاز ایجاد پای دیابتی دانست.

### قاعده انگشت اول، شایع ترین محل

شایع ترین محل برای ایجاد زخم برجستگی های استخوانی به ویژه برجستگی در قاعده انگشت اول پا و مواضعی که بیشترین تماس پوست با سطح خارجی را دارد ، است . افراد هیچگاه با پای برهنه و بدون کفش در محیط راه نروند و در

## بهداشت دهان و دندان در دوران سالمندی

پوسیده شدن دندان، خیلی زود اقدام به کشیدن آن نکنند و سعی کنند دندان پوسیده را ترمیم کنند و تا جایی که ممکن است آن را نگه دارند.  
نبود دندان در دهان باعث می شود سالمند نتواند تغذیه خوبی داشته باشد. پس استفاده از پروتز ثابت یا متحرک ضروری است. پروتزهای متحرک ممکن است تکه ای باشند یعنی فرد فقط تعدادی از دندان هایش را از دست داده باشد. برای افرادی که همه دندان های فک را از دست داده اند، دست دندان ( دندان مصنوعی کامل ) استفاده می شود.

خیلی از مردم تصور می کنند از دست دادن دندان در دوران سالمندی طبیعی است، اما این تصور کاملاً غلط است و اگر افراد از دوران جوانی همیشه پیگیر بهداشت دهان و دندان باشند، می توانند دندان ها را حتی تا دوران کهنسالی حفظ کنند، کمالینکه بسیاری از سالمندان را مشاهده می کنیم که با دندان های طبیعی خود زندگی می کنند. پس توصیه اول، حفظ دندان است که برای حفظ دندان ها بهتر است همه افراد قبل از سالمندی، سالانه به دندان پزشک مراجعه کنند تا از سالم بودن دندان هایشان مطمئن شوند. همچنین با

به دلایل دیگری قادر به رعایت بهداشت دهان و دندان شان نیستند به کمک اطرافیان نیاز دارند . طبیعی است سالمندی که نمی تواند ببیند ، قادر به تمیز کردن دندان مصنوعی نیست یا سالمندی که به دلیل لرزش دست هایش نمی تواند بهداشت دهان و دندان را رعایت کند قاعدتا به کمک فرد دیگری برای رعایت بهداشت دهان و دندان خود نیاز دارد . تغذیه خوب در سالمندی و مصرف پروتئین ها، مواد لبنی، سبزی و میوه تازه نیز می تواند به بهداشت دهان و دندان سالمندان کمک کند .

آیا برای سالمندان هم می شود از ایمپلنت استفاده کرد؟  
به هر حال ایمپلنت بهترین روش درمانی برای دندان های از دست رفته است ولی برای همه سالمندان مناسب نیست چون شمار زیادی از سالمندان از بیماری های قلبی - عروقی و ... رنج می برند یا به آلزایمر و افسردگی مبتلا هستند و نمی توانند از ایمپلنت مراقبت کنند.  
ایمپلنت برای بیمارانی توصیه می شود که می توانند بهداشت را رعایت کنند.

تهیه و تدوین : دکتر مسعود قدوسی

بیشتر سالمندان به دلیل شرایطشان ناچار به استفاده از پروتزهای متحرک هستند که باید راه های مراقبت از آن را بدانند.

نحوه نگهداری از پروتز متحرک مانند دندان های طبیعی است ؛ یعنی بعد از غذا باید دندان های مصنوعی مسواک زده شوند و پروتزها را باید شب ها خارج کرد و داخل آب تمیز قرار داد . این کار باعث می شود بافت دهان استراحت کند و از آسیب به آن جلوگیری شود . البته گاهی پروتزها در دهان باعث ایجاد زخم می شوند که این زخم ها باید پیگیری شوند . هر زخمی در دهان حداقل باید ظرف ۶ تا ۷ روز التیام یابد در غیر این صورت مشکوک است و به نمونه گیری نیاز دارد . هنگام شستن پروتز در دستشویی باید این کار را در کاسه ای پر از آب انجام داد چون رها شدن ناگهانی پروتز ممکن است باعث شکستن پروتز شود و برای سالمند مشکل ایجاد کند . پروتزهای تکه ای اگر خوب نگهداری نشوند ، احتمال دارد به دندان های پایه صدمه بزنند و همین باعث کشیده شدن دندان های پایه و بی دندانی کامل شود . سالمندانی که مشکلات حرکتی دارند یا

## خطر مرگ با تاخیر مراجعه افراد دچار گزیدگی به درمانگاه

موجب جذب سم از طریق مخاط دهان می شود؛ به همین دلیل به افراد دچار مسمومیت توصیه می شود جدا از انجام این کار خودداری کنند.

همچنین برخی افراد بالای محل گزیدگی با کش یا طنابی محکم می بندند تا زهر به قسمت های بالاتر سرایت نکند در صورتی که این کار خطر قطع شریان خون رسان و عضو را به همراه دارد. افرادی که دچار گزیدگی حیوانات شده اند باید سریعا به مراکز درمان منتقل شوند. زیرا تشخیص برخی علائم تنها توسط پزشک امکان پذیر است و در صورت تاخیر در مراجعه ممکن است خطر مرگ را برای فرد مصدوم به همراه داشته باشد.

گزیدگی حشرات از جمله زنبور از شایع ترین انواع گزیدگی در کشور است که ممکن است در فرد موجب بروز علائم آلرژیک شود. گزیدگی مار و عقرب نیز از جمله گزیدگی های شایع خزندگان است که فرد مصدوم باید سریعا به مراکز درمانی ارجاع داده شود تا داروهای آنتی بیوتیکی و ضد زهر دریافت کند. مار دارای باکتری گرم منفی است، این مساله خطر عفونت زیر پوستی را در افراد مصدوم افزایش می دهد. به همین دلیل توصیه می شود در هنگام مواجهه با فرد مصدوم سریعا محل گزیدگی را با آب و صابون به خوبی شست و شو دهیم.

مکیدن محل گزیدگی خطرناک است، مکیدن محل گزیدگی