



فواید روزه داری

بعد از چند روز روزه‌داری سطح بالایی از آندورفین‌ها در خون تولید می‌شود. این مواد موجب نشاط و هوشیاری بیشتر فرد و عملکرد بهتر مغز می‌شود.

سیستم گوارش در طول روزه‌داری استراحت می‌کند، سلول‌ها و مخاط خود را ترمیم می‌کند و بدین ترتیب از جذب پروتئین‌هایی که به طور کامل هضم نشده‌اند به داخل جریان خون پیشگیری می‌کنند و از این طریق مانع از بیماری‌های اتوایمیون می‌شوند.

روزه داری باعث می‌شود پوست، دندان‌ها و لثه‌های سالم‌تر و خواب بهتری داشته باشیم.

روزه‌داری روی دپرسیون یا افسردگی اثر مثبت دارد و آن را کاهش می‌دهد.

طول عمر باروزه‌داری افزایش می‌یابد. چون یکی از دلایل افزایش طول عمر کاهش بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و آلزایمر است.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

در روزه‌داری وقتی بدن گرسنه می‌ماند، برای ایجاد انرژی چربی‌ها شروع به سوختن می‌کنند و در نهایت این فرآیند منجر به کاهش وزن می‌شود.

افراد در ساعاتی که روزه‌دار هستند از مصرف دخانیات یا سایر موادی که به آن اعتیاد دارند، پرهیز می‌کنند. لذا بیماری‌هایی که به این عوامل و تعداد مصرف آنها مرتبط است، کاهش می‌یابد.

با روزه‌داری سطح کلسترول خون کاهش می‌یابد.

در روزه داری فرآیند سم‌زدایی شروع می‌شود. بیشتر سم‌ها در چربی‌های بدن ذخیره می‌شوند لذا با سوختن چربی‌ها این سم‌ها از بین می‌روند.

رمضان شرایط روحی را طوری فراهم می‌کند تا با دعا و ارتباط بیشتر با خدا، استرس‌ها کاهش یابد و آرامش روحی فراهم شود.

در افرادی که پیش فشارخون بالا یا پیش دیابت هستند، احتمال ابتلا به فشارخون بالا و دیابت کم می‌شود.

طبابت تلفنی، ممنوع

مخمصه‌ای قرار می‌دهد که یک سوی آن دلگیری ارباب‌رجوع و دوستان و خدای‌نکرده گمان تفرعن است و سوی دیگر احتمال خطا و آسیب‌رساندن به بیماری که چون معاینه نشده، احتمالات تشخیصی زیادی دارد و یک اظهار نظر ناپخته می‌تواند خطرهای زیادی برای او بیافریند. خطرهایی که کمترین آنها عبارت است از سست شدن ارتباط او با پزشک معالج قبلی‌اش؛ یعنی پزشکی که او را دیده و معاینه کرده است.

بسیاری از پزشکان بعد از بارها دیدن و معاینه بسیاری از بیماران، باز هم نمی‌توانند بیماری آنها را تشخیص دهند پس چگونه و چرا برخی تصور می‌کنند طبیبان می‌توانند

«آقای دکتر! بیمار ما در منزل نمی‌تونه راه بیاد. عکس‌ها و همه مدارکش را آوردم شما ببینید چه کاری می‌تونیم بکنیم.»

خانم دکتر! پسرم مدرسه است و گلویش درد می‌کند. بهش چه دارویی بدم؟

مراجعه‌کننده هنوز شروع نکرده که دوست بسیار عزیزی از آن سوی سیم با نگرانی می‌خواهد بداند یکی از بستگانش که در شهری دور به دلیل نوعی اختلال در راه رفتن در بیمارستان بستری شده، چه بیماری دارد؟

این روزها مراجعات زیادی به پزشکان با این مضامین و بدون حضور خود بیمار انجام می‌شود که پزشک را در

می‌کند و آن بعد فقط به تشخیص احتمالی که طبیب در ذهن خود دارد، ارتباط دارد.

درخواست ویزیت غیابی از یک سو می‌تواند برخاسته از نوعی نگاه اغراق‌آمیز به امکانات پزشکی باشد و درعین حال نشانه تحقیر کار پزشکی! از سوی دیگر، اگر طب را با تمام ابعاد و پیچیدگی‌هایش در نظر آوریم، اظهارنظر کردن درباره بیماری که حضور ندارد توانایی بسیار بالایی می‌خواهد. علاوه بر این، فقط در فنی که دارای چند فرمول ساده و ابتدایی است، می‌توان به راحتی به استناد یک کلیشه در مورد بیماری اظهارنظر کرد.

اما اظهارنظر در مورد بیمار غایب غیر از نکات فنی که به آن اشاره کردم، مشکلات اخلاقی خاصی نیز دارد، چرا که اساسا بسیاری از تشخیص‌ها را نمی‌توان برای کسی جز خود بیمار افشا کرد. وابستگی خانوادگی هم نه‌تنها این مشکل را حل نمی‌کند بلکه در بسیاری از موارد آن را بدتر خواهد کرد!

برخی بیماری‌ها برای غریبه‌ها اهمیت چندانی ندارد اما افشای آنها برای نزدیکان ممکن است باعث عواقب نامطلوبی برای بیمار شود. در بسیاری از موارد هم که می‌توان تشخیص را گفت، معلوم نیست چگونه می‌توان به صحت انتقال آنچه گفته می‌شود اطمینان کرد. پزشک نمی‌تواند مطمئن باشد آنچه می‌گوید چگونه تعبیر می‌شود و چه تاثیری روی روابط بیمار با پزشک معالج فعلی‌اش می‌گذارد. نمی‌تواند مطمئن باشد که تشخیص به چه نحوی به بیمار گفته خواهد شد و آیا کسی که می‌خواهد این کار را انجام دهد، در این کار مهارت دارد یا نه.

درخواست ویزیت غیابی به نوعی پایین آوردن کار پزشکی به یک کار صرفا تکنولوژیک و نادیده گرفتن همه ظرایف اخلاقی - حرفه‌ای نیز است. در بسیاری از موارد، کار پزشکی چیزی جز در نظر آوردن این مشکلات نیست و گرنه تشخیص و درمان از همان اولین معاینه چون آفتاب روشن است!

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

بیماری را از راه دور تشخیص دهند و توصیه درمانی کنند؟ اگرچه باید پذیرفت که دوران، دوران سرعت و ارتباط و تسهیل هرچه بیشتر خدمات است و اکنون می‌توان برای خرید آذوقه یا پرداخت قبوض یا هر کار دیگری از منزل خارج نشد و جامعه این را تشویق می‌کند تا ترافیک و آلودگی کمتری داشته باشیم و اگرچه در حال حاضر پیک‌های سریع‌السیر موتوری هر خدمتی را انجام می‌دهند و به هرجایی سر می‌زنند، اما متأسفانه یا خوشبختانه کار تشخیص و مداوا هنوز محتاج ویزیت و معاینه است و این موضوع به این دلیل نیست که طبیبان می‌خواهند حتما ویزیت کنند تا حق‌العلاجی بگیرند. از سوی دیگر، طبیبان قشر مردم آزاری نیستند که کاری را که بی‌حضور قابل انجام است، راه نیندازند!

اما شاید پیشرفت‌های اخیر پزشکی این تصور را در ذهن پدید بیاورد که وقتی می‌توان با ام.آر.آی کلیه جزییات مغز یا بدن را به تصویر کشید، دیگر چه نیازی است که طبیب با بیمار حرف بزند یا معاینه‌ای انجام دهد.

تمام مغز جلوی چشم‌های او است، مرض را تشخیص دهد، درمانش را بنویسد و تمام! متأسفانه این برداشت یک ساده‌انگاری محض است.

هنوز باوجود تمام این پیشرفت‌ها کار پزشکی عمدتا یک کار انسانی است که بخش اعظم آن را معاینه و گرفتن شرح‌حال تشکیل می‌دهد و اگر تصاویر و آزمایش‌ها هم اهمیت و ارزشی داشته باشند، عمدتا در ارتباط با معاینه‌ای است که انجام گرفته.

بدون شرح‌حال و معاینه‌ای که تا حدود زیادی تشخیص‌های افتراقی را محدود کرده و جهت خاصی برای روش تشخیص روشن کرده باشند، جستجوی تشخیص در عکس‌ها و آزمایش‌ها راه به جایی نمی‌برد و مثل جستجوی سوزن در انبار کاه است. چرا؟

واقعیت این است که هریک از روش‌های تشخیصی فقط یکی از ابعاد مختلف پاتولوژی یا حتی فیزیولوژی را روشن

مصرف صحیح ORS

مایعات از دست رفته بدن استفاده نمود که فرد هوشیار باشد. بنابراین در صورتی که فرد خواب آلود و در کم باشد به هیچ وجه اقدام به خوردن ORS یا خوراکی ها و نوشیدنی های دیگر نکنید. در موارد کم آبی خفیف تا متوسط درمان با ORS می تواند مشکل را حل کند اما در کم آبی های شدید درمان با مایعات داخل وریدی الزامی است اما بهتر است قبل از رساندن بیمار به مرکز درمانی، درمان خوراکی را شروع کرد.

در کودکان باید به ازای هر کیلو وزن ۵۰ میلی لیتر (سی سی) ORS را طی ۴ ساعت به صورت قاشق قاشق استفاده کرد.

در صورت تهوع و استفراغ می توان ORS را ده دقیقه بعد تکرار کرده و با حجم کمتر و مایع خنک تر به بیمار خورد. تهیه و تدوین: دکتر امیر رضا رضوی

با توجه به فصل شروع گرما (تابستان) و افزایش شیوع بیماری های گوارشی بخصوص اسهال و افزایش احتمال خطر ابتلا به بیماری های شدید گوارشی مانند وبا، حصبه و این که در تمام این بیماری ها کم آبی بدن ایجاد شده که لازم است درمان علمی آن حتی در منزل آغاز شود لذا اطلاعاتی مختصر در این باره بخصوص در مورد مصرف ORS (آ آر اس) به اطلاع می رسد.

ORS به دو صورت در دسترس می باشد:

۱- نوع شایع آن همان پودر که در بسته هایی برای یک لیتر آب در دسترس می باشد. (اصولاً باید یک بسته را در چهار لیوان آب جوشیده سرد شده معادل یک لیتر آب حل نمود)
۲- نوع دیگری از ORS هم موجود است که بصورت قرص جوشان بوده ولی در حال حاضر کمتر در دسترس می باشد.

از پودر خوراکی ORS زمانی می توان برای جایگزینی

دررفتگی مادرزادی لگن

روش تشخیصی، غربالگری در دستور کار نیست. به طور کلی برخی فاکتورهای مستعدکننده همچون مصرف برخی داروها در دوران بارداری و ابتلا مادر به برخی بیماری ها و نداشتن تغذیه صحیح، داشتن زمینه های ارثی در خانواده از عوامل درگیر در ایجاد بیماری مطرح است. زمینه های ارثی در بیماری دررفتگی مادرزادی لگن و پاچنبری بیش از سایر بیماری های مادرزادی است و به همین دلیل ریسک ابتلا به این دو بیماری در خانواده هایی که سابقه آن را دارند، بیشتر است. بدلیل همکاری نکردن خانواده ها و بی توجهی آنها نسبت به فراخوان های بعدی پزشکی برای بررسی وضعیت سلامت طفلشان، آمار دقیقی در دست نیست اما آمارهای جهانی حاکی از این است که ریسک بیماری های مادرزادی، یک در هر ۱۰ هزار تولد است.

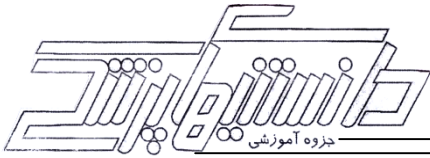
خانواده ها باید مواردی که پزشک معالج برای مراجعات بعدی کودک توصیه می کند، را جدی بگیرند و از زیر نظر

دررفتگی مادرزادی لگن" اگر بموقع تشخیص و درمان نشود، بیماری بسیار ناتوان کننده ای است که منجر به فرسایش و آرتروز فرد می شود و در دختران شایع تر است.

بیماری دررفتگی مادرزادی لگن اطفال، اگر در دوره نوزادی و شیرخوارگی تشخیص و درمان بموقع نشود، مشکلات زیادی را برای اطفال ایجاد می کند که گاه عوارض آن تا بزرگسالی و حتی سالمندی ادامه می یابد.

وی، تصریح کرد: تشخیص این بیماری در اوایل شیرخوارگی بسیار کمک کننده است و درمان ها بسیار ساده و حتی بدون انجام جراحی صورت می گیرد اما درمان ها در سنین بالا پیچیده تر و سخت تر می شود.

«برای تشخیص بموقع بیماری دررفتگی مادرزادی لگن در کشورهای توسعه یافته، سونوگرافی هیپ برای تمام نوزادان متولد شده به عنوان غربالگری انجام می شود»، این درحالیست که در کشور ما بدلیل هزینه های تحمیلی این



درمان کودکان مبتلا به بیماری‌های مادرزادی وارد عمل شویم و در این بازه زمانی، بیشترین میزان بهبودی پس از درمان رخ می‌دهد.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

قراردادن کودک مبتلا به بیماری مادرزادی واهمه نداشته باشند و بدانند که پزشک پیگیر سلامت فرزندشان است و دست‌کاری اضافی برای اطفال به مراتب خطرناک‌تر است. بطور معمول تا ۱/۵ سالگی فرصت داریم نسبت به تشخیص و

بهترین راه مقابله با تشنگی در ماه رمضان

می‌شود، دیگر سر سفره به غذای اضافه نکنید و از آوردن نمکدان خودداری کنید. وی افزود: مصرف سبزی و میوه کافی نیز می‌تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری کند.

وی تصریح کرد: مصرف مواد غذایی پر پروتئین در وعده سحری نظیر کباب‌ها سبب تحریک تشنگی در ساعات نخست روز می‌شود و فرد از تشنگی زیاد رنج می‌برد.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری نازلی ضرابی

محدود کردن مصرف نمک، بهترین راه مقابله با تشنگی در ایام روزه داری است. به گزارش وب‌دا، مسئول بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ضمن بیان این مطلب گفت: دریافت اضافی نمک، بدن را به واکنش‌هایی مجبور می‌کند و برای دفع این مقدار مازاد، مقادیر زیادی آب از بدن دفع می‌شود که زمینه تشنگی فرد را فراهم می‌آورد. «نسرین علیزاده» تاکید کرد: به جز مقدار نمک اندکی که برای طبخ به غذا اضافه

همه مادران قادر به شیردهی فرزندان خود هستند

شیرمادر و پیامدهای ناشی از مصرف آن نگران‌کننده است، لذا غلبه بر مشکلات و موانع احتمالی ترویج تغذیه با شیر مادر از اجزای کلیدی مراقبتهای بهداشتی اولیه محسوب می‌شود.

با ترویج تغذیه با شیر مادر از مرگ ۸۰۰ هزار کودک در جامعه جلوگیری خواهد شد.

از دست دادن اضافه وزن دوران بارداری در مادرانی که به فرزندان خود شیر می‌دهند، سریعتر است. همچنین کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند دارای عملکرد ذهنی بهتر و هوش بیشتری نسبت به کودکانی که از شیر مصنوعی استفاده می‌کنند خواهند بود.

تهیه و تدوین: کارشناس مامایی مرضیه شریعتی

بیش از ۹۸ درصد زنان از لحاظ فیزیولوژی قادر به شیردهی فرزندان خود می‌باشند. اما امروزه بسیاری از زنان پس از زایمان از شیردهی اجتناب می‌کنند که از عمده‌ترین دلایل آن احساس ناکافی بودن شیر مادر و گرایش مادر به استفاده از تغذیه مصنوعی می‌باشد.

شیر مادر یک غذای ایده‌آل برای کودک و سرشار از آنتی‌بادی و پروتئین و ویتامین است، تاثیر اعجاب‌انگیز تغذیه با شیرمادر در رشد و تکامل کودک، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف، کاهش مرگ و میر شیرخواران، ارضاء نیازهای عاطفی مادر و کودک و ارتقاء سطح سلامت کودکان به خوبی شناخته شده است.

متأسفانه در جامعه امروزی ترویج جانشین شونده‌های