



## « صنایع دخانی، نوجوانان و جوانان را هدف گرفته اند »

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه «مد» و «جذاب بودن» دو عامل تحریک کننده تبلیغاتی جوانان و نوجوانان برای مصرف سیگار در آمریکا بوده است، گفت: بر اثر این تبلیغات روزانه ۴۰۰۰ فرد زیر ۱۸ سال به جمع سیگاری‌های آمریکا افزوده شد که رقمی بالغ بر ۱.۵ میلیون نفر در سال را شامل می‌شود.

وی افزود: باز هم در آمریکا به طور متوسط روزانه ۲۵۰۰ سیگاری که گه گاه سیگار می‌کشند به جمع سیگاری‌های دائمی افزوده می‌شوند که حداقل یک سوم آنها زودتر از سایر همسالان‌شان جان خود را از دست خواهند داد.

رفیعی فر گفت: آمارها حاکی از آن است که از هر ۱۰ نفر سیگاری ۹ نفر کشیدن سیگار را در سن زیر ۱۸ سال و ۹۹ درصد تا سن ۲۶ سالگی آغاز می‌کنند.

وی ادامه داد: متأسفانه الگوی مصرف سیگار در نوجوانان و جوانان کشور طی سال‌های اخیر به سمت مصرف قلیان به ویژه قلیان‌های با اسانس‌های میوه‌ای سوق یافته که ضررهای آن به مراتب زیان‌بارتر از سیگار است.

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت در پایان از خانواده‌ها خواست از نوجوانان و جوانان خود بیشتر مراقبت کرده و در این زمینه از مشورت پزشکان و روانشناسان بهره‌برند.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

به گزارش روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر شهرام رفیعی‌فر با اشاره به ترفند صنایع دخانی برای جذب مخاطب و مشتری بیشتر، گفت: صنایع دخانی، نوجوانان و جوانان را هدف گرفته‌اند و مصرف دخانیات توسط این قشر در دنیا رو به افزایش است؛ به طوری که ۹۰ درصد سیگاری‌ها اولین سیگار خود را در سن ۱۸ سالگی تجربه کنند.

وی ضمن تأکید بر ممنوع بودن هر نوع تبلیغ مستقیم و غیرمستقیم سیگار، افزود: هر چند آمار دقیقی از وضعیت استعمال دخانیات میان نوجوانان و جوانان کشور نداریم، اما برای شناخت تأثیر تبلیغات صنعت دخانیات بر این نسل می‌توانیم به وضعیت نوجوانان و جوانان سایر کشورها نظر کنیم.

رفیعی‌فر ادامه داد: در سال ۲۰۱۰ آمار نوجوانان و جوانان سیگاری در آمریکا بالغ بر ۳.۶ میلیون نفر بود و به ازای هر فردی که به علت مصرف سیگار جان خود را از دست می‌داد (روزانه بیش از ۱۲۰۰ نفر) در نهایت دو نوجوان و جوان آمریکایی به جمع سیگاری‌های دائمی افزوده می‌شد.

وی افزود: اگر این وضعیت در کشور ما نیز صادق باشد، می‌توان فرض کرد که به ازای ۱۱ هزار مرگ سالانه بر اثر مصرف سیگار، ۲۲ هزار نوجوان و جوان سیگاری جدید را شاهد باشیم.

## « زخم معده »

گاستریت تعریف می‌شود. ولی در صورت ادامه تماس اسید با مخاط معده ایجاد زخم نموده و عوارض ایجاد می‌شود.

این عوارض شامل:

۱- خونریزی که شایعترین علت مرگ بیماران می‌باشد. در صورت خونریزی باید بیمار بسرعت بستری شده و در مرحله

سوزش سر دل یکی از شایعترین علل مراجعه بیمار به پزشک می‌باشد. که علت آن زیادی اسید معده بوده است. این اسید اگر در معده ایجاد آسیب نماید می‌تواند در نهایت به زخم معده منجر شود. اسید معده در درجه اول ایجاد التهاب بر روی مخاط معده می‌کند که این التهاب بصورت

حاصل از التهاب اگر در ناحیه دریچه تحتانی معده باشد می تواند این دریچه را مسدود نموده و ایجاد تهوع و استفراغ نماید .

درمان این حالت می تواند گشاد کردن دریچه معده با بالون باشد و یا در نهایت با عمل جراحی این انسداد را درمان نماید . بهترین راه برای درمان زخم معده درمان دارویی بوده تا عوارض ایجاد نشود .

تهیه و تدوین : دکتر امیر رضا رضوی

اول با آندوسکوپی اقدام به توقف خونریزی نمود . ولی اگر با این روش خونریزی کنترل نشد لازم به انجام عمل جراحی است .

۲- سوراخ شدن معده دومین عارضه شایع زخم معده می باشد . که در صورت ایجاد دل درد شدید باید به آن مشکوک شد . درمان اصلی سوراخ شدن معده عمل جراحی است .

۳- انسداد : در صورت تداوم التهاب و تماس با اسید ، ورم

## « حاملگی و مرگ دندان »

طوری است که حوصله ی خودشان را هم ندارند چه برسد به مسواک مرتب و نخ دندان صحیح ، پس اکثراً بهداشت دهان ، به خصوص در ماههای اول تعطیل است . مجموعه این شرایط که بیشتر در سه ماهه ی اول رخ می دهد، باعث می شود میزان ایجاد یا پیشرفت پوسیدگی های دندان در خانم ها افزایش یابد .

حال نوبت باورها می رسد : در حاملگی پاید را در دندانپزشکی نگذار که بچه ناقص می شود ، اصلاً دندانپزشکان کاری برای حامله ها انجام نمی دهند جز کشیدن ، عکس هم نگیر که از همه بدتر است . خوب نتیجه: خانم باردار در ماههای آخر حاملگی با یک دندان بسیار پوسیده و دردهای غیر قابل کنترل به مطب مراجعه می کند و اکثراً در آن شرایط چاره یی جز خارج کردن دندان نمی ماند ، اگر دندان درست کردنی هم باشد ، آنقدر به خاطر آن عذاب دیده که فقط به کشیدن راضی می شود . اما راهکار چیست و باورهای علمی در این موارد چه می باشد؟

قبل از تصمیم به بارداری حتماً به دندانپزشکتان مراجعه کنید و از سلامت لثه و دندانهایتان مطمئن شوید . هر کار دندانپزشکی که دارید انجام دهید تا خیالتان راحت شود . در حاملگی هر سه ماه یک بار با دندانپزشکتان ملاقات کنید. نترسید این ویزیت ها هیچ ضرری برای شما و فرزندتان

شاید شما هم جزو همین افراد باشید و در دوران حاملگی به خاطر دندانهایتان خیلی عذاب کشیده اید و یا حتی مجبور به کشیدن یکی از دندانهایتان شده اید . به راستی چرا اینگونه می شود ؟ همزمانی تولد ، با مرگ یک دندان ؟ راز آن در آگاهی و باورهای ماست . بسیاری از افراد دانش چندان از ویژگی های بدن و به خصوص دندانهای خود ندارند و همه ی تصمیم گیری های خود را براساس باورها و حرفهایی که از دوست و فامیل می شنوند انجام می دهند . با شروع حاملگی شرایط هورمونی بدن دچار تغییرات شدیدی شده و همه چیز را دگرگون می کند : شرایط روحی، وضعیت بدنی و حتی کار و زندگی را.

یکی از مهمترین تغییرات بدنی در حاملگی، دگرگونی در لثه ها است. در این دوران لثه ها پر خون و ملتهب شده و اکثراً دچار تورم می گردند ، گاهی اوقات این تورم شدید است و در مناطقی از لثه برجستگی های واضحی ایجاد می کند که به آنها «تومورهای لثه یی حاملگی» می گویند.

البته این التهاب و تورم ها بعد از زایمان از بین می روند اما باعث می شوند بهداشت دهان و دندانها به سختی انجام گیرد . همزمان با این شرایط ، تهوع های گاه و بیگاه باعث می شوند شیره ی اسیدی معده به حفره ی دهان راه پیدا کند ، اسید هم که دشمن دندانهاست و همه کاری با دندانها می کند . شرایط روحی خانمها در این دوران هم اکثراً

درمان کنید و به ماه های آخر واگذار نکنید .  
در سه ماهه ی سوم ، کار دندانپزشکی زیادی نمی توانید انجام دهید . سنگینی وزن نوزاد باعث می شود نتوانید به راحتی روی یونیت بنشینید . از طرفی رادیوگرافی هم در این سه ماه ممنوع است . فقط جرمگیری و بعضی از کارهای اورژانس را می توانید انجام دهید .

در حاملگی با اولین درد دندان به دندان پزشک مراجعه کنید . نگوئید الان خطر دارد باشد بعد از زایمان. مطمئن باشید بدون رادیوگرافی هم می شود کاری کرد که دردتان تسکین یابد .

تزریق بی حسی برای دندان ، در اغلب اوقات هیچ خطری برای حاملگی ندارد . خیالتان راحت .

هیچ مسکن و یا آنتی بیوتیکی را بدون مشورت با پزشک زنان مصرف نکنید .

اگر خودتان در این شرایط مبارک، نیستید، این نکات را به خانمهای حامله یا آنهایی که تصمیم به بارداری دارند منتقل کنید . خیلی ثواب دارد .

تهیه و تدوین : دکتر مسعود قدوسی

ندارد. مطمئن باشید اگر درمانی برای شما ضرر داشته باشد دندانپزشکتان انجام نخواهد داد.

در سه ماهه ی اول وضعیت لثه ها از همه بدتر است . انجام جرمگیری در این دوره ضروری است و هیچ ضرری هم ندارد، ولی تا حد امکان در سه ماهه ی اول رادیوگرافی نگیرید . اگر مجبور به گرفتن عکس از دندان شدید حتماً با پزشک زنان مشورت کنید . همچنین می توانید از وسایل حفاظتی مثل پیش بند سربی استفاده کنید که باعث می شود مقدار اشعه ی دریافتی بدن به مقدار بسیار ناچیزی برسد .

اگر توانستید بعد از تهوع ، دهانتان را با آب نمک شستشو دهید .

تا حد امکان مراقب بهداشت دهانتان باشید . حداقل روزی یک بار را ، مسواک و نخ بزنید .

سه ماهه ی دوم بارداری زمانی است که شما اکثر کار دندانپزشکی را می توانید انجام دهید . این دوران بی خطرترین زمان برای انجام رادیوگرافی می باشد پس سعی کنید اگر دندانی درد دارد یا پوسیده است در این سه ماه

## « گرمزدگی »

در اثر گرما در بدن ایجاد می شود. به این معنا که هرچه بدن گرمای بیشتری دریافت کند، میزان تعریق آن بالاتر می رود. در این صورت آب بدن به همراه عرق کاهش می یابد. در برخی از موارد، تعریق زیاد حتی به کاهش نمک موجود در بدن نیز منجر شده و گرمزدگی حادی را سبب می شود. از جمله علائم گرمزدگی در هر دو نوع می توان به تشنگی مفرط، کاهش اشتها ، سردرد، سرگیجه و حالاتی شبیه آنفلوآنزا به همراه تهوع و استفراغ اشاره کرد که البته در نوع حاد آن افت هوشیاری ، افزایش ضربان قلب، عدم تمرکز و شوک نیز به موارد فوق اضافه می شوند، ولی آنچه همواره توصیه می شود پیشگیری است .

- از حضور طولانی مدت در گرما بپرهیزید، به خصوص

گرمزدگی در دو فرم اصلی پدیدار می شود:

۱- **گرمزدگی خفیف** : که در واقع کم طاقتی های ناشی از گرماست و با وجود آنکه علائمی شبیه به بیماری گرمزدگی شدید دارد ، ولی پس از اقدامات درمانی ابتدایی ، به سرعت از بین می رود.

۲- **گرما زدگی حاد** : که در صورت عدم مداوای سریع، پیامدهای خطرناک و گاهی کشنده را به همراه خواهد داشت.

چه خوب است بدانیم مسائل و مشکلات جسمی ناشی از گرما هیچ ارتباطی با میزان قوی بودن بدن فرد ندارد . حتی ورزشکاران نیز ممکن است در معرض این خطر قرار گیرند، زیرا گرمزدگی در هر دو نوع خود حاصل تغییراتی است که

روی سر می تواند مانعی برای دریافت سریع گرما باشد. در برخی از کشورهای با آفتاب سوزان، استفاده از چتر برای جلوگیری از تاثیر گرمای خورشید بر بدن بسیار رایج است، ولی در کشور ما متأسفانه کاری عجیب به نظر می آید. - در انتخاب پارچه لباس های خود از نظر رنگ و جنس دقت کنید. در پارچه هایی که ترکیبی از مواد پلی استر و کتان هستند، تبادل هوا راحت تر از پارچه های ۱۰۰ درصد کتان صورت می گیرد، در نتیجه برای تابستان مناسب ترند. انتخاب لباس هایی با رنگ های روشن هم همواره برای انعکاس گرما توصیه می شوند.

حالا اگر با توجه به سهل انگاری در انجام توصیه های ارائه شده، مشکل گرمزدگی به وجود آمد، باید دنبال به کارگیری اقدامات اولیه و راهکارهایی جهت بهبودی و یا کاهش علائم تا مراجعه بیمار به پزشک باشیم. از آنجا که علائم هر دو نوع گرمزدگی به هم شبیه است، تشخیص آنها از یکدیگر نیاز به گذشت اندکی زمان دارد. به این معنا که اگر پیامدهای ناشی از گرمزدگی پس از خروج فرد از منطقه گرما و مراقبت های اولیه و گذشت نیم ساعت اثربخش نبود، فرد باید به پزشک مراجعه کند. البته در مورد علائمی مانند ضعف و اختلال هوشیاری، این مدت زمان ۲ تا ۵ دقیقه است، زیرا گرمزدگی حاد ممکن است سبب به کما رفتن بیمار شود. در این مدت زمان شما می توانید به توصیه های زیر عمل کنید:

- به جایی اینک فرد را در آب سرد فرو برید، بر روی او آب سرد بپاشید. به این ترتیب آب سریع تر از روی پوست تبخیر شده و فرد زودتر خنک می شود، یا اینکه حوله ای را در آب سرد فرو برده و بر روی بدن بیمار قرار دهید.

- فرد را به مکانی که در آنجا کولر و یا هر خنک کننده دیگری وجود دارد، منتقل کنید.

- مادامی که فرد در هوشیاری به سر می برد، او را مجبور به خوردن آب کنید.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

افرادی که از آستانه تحمل کمتری نسبت به گرما برخوردار بوده و یا پیش از این، به گرمزدگی مبتلا گشته اند. - آب بنوشید. هنگامی که مجبور هستید ساعات طولانی بیرون از منزل باشید، شیشه آبی به همراه برده و مرتب آب بنوشید.

- میوه و سبزی مصرف کنید. اغلب میوه ها و سبزی ها حاوی کمی نمک و آب فراوان هستند که برای جلوگیری از گرمزدگی مناسب است. البته قبل از مصرف، باید آنها را به خوبی با آب و مواد ضد عفونی کننده بشوید.

- قهوه و نسکافه مصرف نکنید زیرا کافئین موجود در این نوشیدنی ها، کاهش مایعات بدن را سرعت بخشیده و میزان تعریق را بالا می برد.

- سیگار نکشید. سیگار کشیدن سبب انقباض رگ ها شده و بر توانایی بدن شما برای سازش با گرمای محیطی که در آن قرار دارید، تاثیر منفی می گذارد.

- از آب خنک استفاده کنید. شستن سر و گردن با آب خنک به کاهش دمای بدن کمک می کند. البته لازم به ذکر است که آب خیلی سرد سبب انقباض رگ های خونی زیر پوست شده و در شرایطی که خون به سمت سطوح داخلی تر بدن حرکت می کند، همزمان دمای منطقه را بالا می برد. لذا آب سرد توصیه نمی شود.

- همیشه بادبزن همراه خود داشته باشید. باد زدن به وسیله بادبزن و یا حتی تکه ای مقوا و ...، سبب بخار شدن عرق روی پوست و در نتیجه خنک شدن سطح آن شده و از افزایش دمای بدن جلوگیری می کند.

- از کلاه یا سایبان استفاده کنید. هر چه از تماس مستقیم پوست با اشعه خورشید کم کنید، تاثیر گرما کمتر خواهد بود. با توجه به آنکه رگ های خونی در منطقه ی سر و گردن به سطح پوست بسیار نزدیک هستند، دریافت و یا از دست دادن گرما نیز در آنها با سرعت بیشتری انجام می گیرد. در نتیجه کلاه و یا هر پوشش دیگری مانند آن بر