

هشدارهای یک متخصص درباره شایع‌ترین بیماری گوارشی فصل گرما

اسهال و استفراغ یک روزه خوب نمی‌شود



عکس: هلت‌نیوز

میوه‌های فصل تابستان برخلاف میوه‌های زمستانی با پوست مصرف می‌شوند از این رو شستن و ضدعفونی کردن این میوه‌ها بسیار مهم است. غذاها هم حتماً باید در یخچال نگهداری شوند و بیشتر از یک ساعت بیرون از یخچال نمانند. دکتر فشنسکی اظهار می‌کند: فصل تابستان معمولاً فصل سفر و گردش است. از این رو توصیه می‌کنم طی سفر از مواد غذایی سالم و آب معدنی استفاده کنید. در انتخاب رستوران‌ها نیز دقت کنید و مطمئن شوید که نظافت و بهداشت در آن رستوران رعایت می‌شود.



دکتر فریبا فشنسکی

آب از دست رفته را جبران کنید

وی با تأکید بر اهمیت استفاده از آب و مایعات طی دوران بیماری

می‌گوید: باید مایعات از دست رفته جبران شود. بهترین ماده برای جبران کم آبی بدن که توسط سازمان جهانی بهداشت توصیه شده، ORS است. والدین می‌توانند یک بسته از پودر ORS را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کنند و به ازای هر نوبت اسهال بنا به وزن کودک بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ سی سی سی به او بنوشانند. در مورد بزرگسالان نیز بهتر است بعد از هر نوبت اسهال یک لیوان ORS استفاده شود. اما گاهی هم پیش می‌آید که تحمل ORS برای بیمار امکان ندارد یا کودکان از نوشیدن آن اجتناب می‌کنند در چنین شرایطی بهترین درمان خانگی برای آن دوغ بدون گاز است که نوع ترش و شیرین آن هم خیلی تفاوتی ندارد.

■ خوردن مایعات شیرین ممنوع!

اسهال و استفراغ بیماری آزاردهنده‌ای است که ناخودآگاه میل و اشتیاق به خوردن غذا یا آشامیدن

بسیار مفید باشد. اسهال و استفراغ شایع‌ترین بیماری گوارشی فصل گرم سال محسوب می‌شود. این بیماری نه تنها آزاردهنده و ناخوشایند است بلکه با ایجاد کم آبی در بدن و به دنبال آن برهم خوردن تعادل آب و املاح بدن می‌تواند فرد مبتلا را در شرایط خطرناکی قرار دهد. اسهال و استفراغ در میان همه گروه‌های سنی دیده می‌شود اما شیرخواران، کودکان، سالمندان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. از سوی دیگر این بیماری مسری است و بسرعت از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود از این رو آشنایی با دلایل ایجاد و راه‌های پیشگیری از آن می‌تواند بسیار مفید باشد.

دکتر فریبا فشنسکی در توضیح بیماری اسهال و استفراغ به «ایران» می‌گوید: اسهال وضعیتی است که در آن فرد بیش از حد طبیعی دفع مدفوع روان دارد. عامل ایجاد این بیماری معمولاً ویروس یا باکتری است و معمولاً ۵ روز تا یک هفته فرد را درگیر می‌کند و پس از آن علائم بهبودی نمایان می‌شود.

این متخصص کودکان تأکید می‌کند: این بیماری معمولاً در اثر رعایت نکردن بهداشت بروز می‌کند. بهتر است بدانیم که رعایت بهداشت همیشه تمیز شستن دست‌ها نیست بلکه ما باید بهداشت مواد غذایی را نیز بخوبی رعایت کنیم. استفاده از آب و غذای آلوده و میوه و سبزیجاتی که بدرستی شسته نشده‌اند می‌تواند مهم‌ترین عامل ایجاد این بیماری باشد. وی در ادامه می‌افزاید: اغلب

بیماری مشترک کارمندان و ورزشکاران!

■ جوانی ۳۴ ساله هستم که مدتی است در قسمت بیرونی آرنج درد شدیدی احساس می‌کنم این درد گاهی تا وسط بازوی دستم هم انتشار می‌یابد به طوری که تکان دادن دستم بسیار دردناک می‌شود. تشخیص پزشک مبتلا به بیماری آرنج تنیس‌بازان بود. لطفاً مرا راهنمایی کنید که چرا به این بیماری مبتلا شده‌ام و راه درمان این بیماری چیست؟

بیماری آرنج تنیس‌بازان بیشتر افراد جوانی را گرفتار می‌کند که با دست فعالیت زیادی انجام می‌دهند در واقع حرکات مکرر دست و انگشتان علت ایجاد این بیماری محسوب می‌شود بنابراین کارمندان، منشی‌ها، تاپیست‌ها یا افرادی که مدت زمانی طولانی ورزش می‌کنند در معرض ابتلا به این مشکل هستند. از میان نشانه‌های این بیماری می‌توان به درد در قسمت بیرونی آرنج که گاهی به سمت پایین تا وسط ساعد، یا به سمت بالا تا وسط بازو انتشار می‌یابد، اشاره کرد. اغلب شدت درد کم است ولی گاهی آنقدر شدید می‌شود که بیمار در انجام کارهای روزانه خود دچار مشکل می‌شود. برای درمان این بیماری در گام نخست توصیه می‌شود فرد مبتلا، حرکات مکرر دست خود را کاهش دهد، مثلاً کمتر بنویسد یا کمتر تایپ کند. استفاده از آرنج بند مخصوص نیز در کاهش درد مؤثر است البته طرز بستن آرنج بند بسیار مهم است. آرنج بند نباید روی نقطه دردناک بسته شود، بلکه بهتر است حدود ۲ سانتیمتر پایین‌تر از محل درد بسته شود. شب‌ها هم نیازی به بستن این وسیله نیست. در گام بعدی با توجه به شدت بیماری فیزیوتراپی توصیه می‌شود. فیزیوتراپی التهاب عضلات مبتلا را برطرف می‌کند. اگر درد بیمار زیاد بود می‌تواند با نظر پزشک از مسکن‌های خوراکی یا موضعی استفاده کند. اگر هیچ یک از این راهکارها در کاهش درد مؤثر نبود می‌توان از تزریق موضعی کورتون استفاده کرد که تا سه نوبت تزریق کورتون برای این بیماری جایز است. معمولاً با این روش‌ها ۹۰ درصد بیماران بهبودی می‌یابند. در صورتی که پس از انجام همه این مراحل بهبودی حاصل نشد، درمان جراحی توصیه می‌شود.

دکتر مرتضی نغمی‌امروزی

جراح شانه و آرنج و عضو

انجمن جراحان ارتوپدی ایران



دکتر مرتضی نغمی‌امروزی

جراح شانه و آرنج و عضو

انجمن جراحان ارتوپدی ایران

خودمراقبتی گامی مهم در حفظ سلامت

نقش هر فرد در حفظ سلامت خود بسیار مهم است. دکتر محمد مهدی گل‌مکانی در آستانه برگزاری ششمین سمپوزیوم خود مراقبتی و آموزش بیمار با بیان این مطلب به «ایران» می‌گوید: خودمراقبتی عملی اکتسابی است که به صورت آگاهانه و با هدف مراقبت از سلامت خود انجام می‌شود. سرپرست آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت ادامه می‌دهد اولین نقش هر فرد در جامعه این است که از خودش در مقابل تهدیدها محافظت کرده و در جهت بهبود سلامت خود کاملاً بردارد که این موضوع نیازمند کسب مهارت است. گل‌مکانی خاطرنشان می‌کند: مهارت‌های خودمراقبتی در انواع سلامت جسمی، سلامت اجتماعی، سلامت روانی و سلامت معنوی تعریف می‌شود. آموزش این مهارت‌ها بسیار ضروری است و افراد با یادگیری آنها می‌توانند در شرایط و موقعیت‌های مختلف فردی اجتماعی و خانوادگی صحیح‌ترین رفتار را از خود بروز دهند.

زندگ سلامت

آنتی بیوتیک هیچ تأثیری در درمان یا کاهش دوره اسهال و استفراغ ندارد و تنها بدن را ضعیف‌تر می‌کند. استفاده از آنتی بیوتیک تنها در موارد خاص مانند ابتلا به اسهال خونی مجاز است که البته باید تحت نظر پزشک تهیه و استفاده شود



را از بیمار می‌گیرد، اما از سوی دیگر اطرافیان تلاش می‌کنند با تدارک یک رژیم غذایی صحیح عوارض بیماری را کاهش دهند. در این راستا با دستورات و باید‌ها و نبایدهای بسیاری مواجه می‌شویم. دکتر فشنسکی در این باره می‌گوید: در زمان بروز اسهال رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود اما توصیه اکید خوردن ماست و دوغ بیشتر است. در میان میوه‌ها هم موز پیشنهاد می‌شود. البته بهتر است بدانید مواد غذایی شیرین مثل آب میوه‌های صنعتی، نوشابه و نبات به علت داشتن قند بالا باعث تشدید اسهال می‌شود به همین جهت برای کاهش عوارض این بیماری توصیه می‌شود طی مدت بیماری، این مواد خوراکی استفاده نشود.

■ این بیماری در مدت زمان کمتر از ۵ روز بهبود نمی‌یابد

بسیاری از ما گمان می‌کنیم با استفاده از دارو باید بسرعت علائم

بهبودی نمایان شود. به همین دلیل اگر در مدت زمان کوتاهی بهبود نیافتیم سعی می‌کنیم با مصرف دارو بیشتر مشکل خود را حل کنیم. در حالی که دکتر فشنسکی معتقد است، این بیماری در مدت زمان کمتر از ۵ روز بهبود نمی‌یابد و نباید انتظار داشته باشید که به محض استفاده از دارو عوارض بیماری کاهش بیابد. برای بهبودی کامل باید دوره درمان کامل شود و طی این مدت هم باید ضمن استراحت به اندازه کافی از مایعات استفاده کنید. از سوی دیگر رعایت بهداشت و شست و شوی درست دست‌ها مانع انتقال بیماری به دیگران خواهد شد. وی در ادامه تأکید می‌کند: هرچند این بیماری معمولاً با گذراندن دوره بیماری بهبود می‌یابد اما با مشاهده تب بالا، اسهال خونی، بی‌حالی شدید، عدم تحمل خوراکی‌ها و استفراغ مکرر و کاهش سطح هوشیاری در اسرع وقت به پزشک مراجعه و از خود درمانی پرهیز کنید.

بهبودی نمایان شود. به همین دلیل اگر در مدت زمان کوتاهی بهبود نیافتیم سعی می‌کنیم با مصرف دارو بیشتر مشکل خود را حل کنیم. در حالی که دکتر فشنسکی معتقد است، این بیماری در مدت زمان کمتر از ۵ روز بهبود نمی‌یابد و نباید انتظار داشته باشید که به محض استفاده از دارو عوارض بیماری کاهش بیابد. برای بهبودی کامل باید دوره درمان کامل شود و طی این مدت هم باید ضمن استراحت به اندازه کافی از مایعات استفاده کنید. از سوی دیگر رعایت بهداشت و شست و شوی درست دست‌ها مانع انتقال بیماری به دیگران خواهد شد. وی در ادامه تأکید می‌کند: هرچند این بیماری معمولاً با گذراندن دوره بیماری بهبود می‌یابد اما با مشاهده تب بالا، اسهال خونی، بی‌حالی شدید، عدم تحمل خوراکی‌ها و استفراغ مکرر و کاهش سطح هوشیاری در اسرع وقت به پزشک مراجعه و از خود درمانی پرهیز کنید.

آغوشی که هر روز بزرگ‌تر می‌شود

هر روز ۶ کودک مبتلا به سرطان تحت حمایت محک قرار می‌گیرند

این آغوشی است که به پشتوانه شما سالانه برای حمایت از ۲۰۰۰ کودک جدید گشوده‌تر می‌شود. بی‌شک بدون همراهی خیرخواهانه‌تان، ادامه این راه ممکن نخواهد بود.



حمایت از کودکان محک با دریافت فلک
۰۲۱-۲۳۵۴۰ فلک محک

از اینکه به پیام ما توجه می‌کنید، سپاسگزاریم. بزرگوار از کمک: ۰۲۱-۲۳۵۴۰



mahak-charity.org

دولت و فرهنگ در ایران ۱۳۵۷-۱۳۰۴

موضوع پژوهش حاضر توصیف و تحلیل برنامه و تصمیمات دولت در بخش فرهنگ در دوران پهلوی است. البته بر اهل فن پوشیده نیست که قلمرو فرهنگ و دولت بسیار وسیع و دارای ابعاد متنوع و ناگونی است. بدین لحاظ تحقیق حاضر صرفاً به موضوع سیاستگذاری دولتی (رویه‌های رسمی) در عرصه فرهنگ می‌پردازد. به عبارت روشن‌تر موضوع پژوهش حاضر را می‌توان متکی بر قوانین و مقررات فرهنگی دولت‌های عصر پهلوی دانست.

انتشارات روزنامه ایران
منتشر کرد

آدرس: خیابان خرمشهر شرقی، پلاک ۱۶
انتشارات ایران، تلفن: ۹۵ و ۸۸۵۴۸۹۲